



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

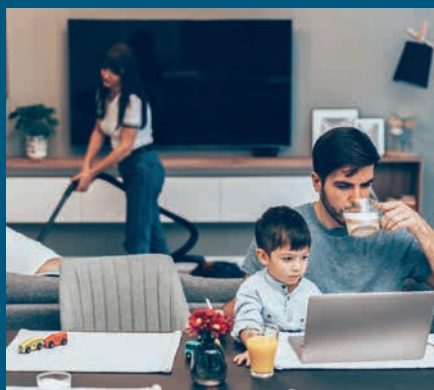
MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2021. ÁPRILIS



HOME OFFICE-
szindróma

2. old.

JÁRVÁNY IDEJÉN
segíthet az éber
tudatosság

2. old.

BŐRÁPOLÁSI RUTIN
tavasszal

6. old.

A SÍRÁS HÉT ELŐNYE
Miért érdemes
könnyet hullatni?

10. old.



3 CSODÁS
TAVASZI SALÁTA

14. old.

HIRDETÉS

BÁDOGOS SZAKÜZLET

Sülysáp, Határ u. 67.

Mobil: 06-20/448-6940

E-mail:
illebau73@gmail.com

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

KÍNÁLATUNK RAKTÁRRÓL

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



Kivitelezést
is vállalunk:
06-20/968-4155

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917



Fémépület-
Gyártó, Szerelő Kft.

2241 Sülysáp, Kossuth Lajos u. 165.
Email: femepulet@gmail.com
Mobil: +36-20/382-0729
<https://femepulet.business.site>

- fémlemez-tetőfedés és
ereszcatorna-szerelés
- teraszok fedése, polikarbonát-
szerkezetek kialakítása
- kerítés-, kapugyártás, -szerelés
- könnyűszerkezetes
garázs-, színpépítés
- könnyűszerkezetes
csarnoképítés
- egyedi konténergymártás



VÍZ-, GÁZ-,
FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS
DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári
Péter
helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

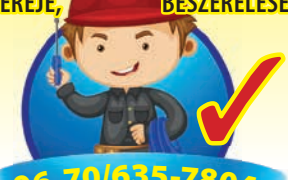


BAXI



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

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

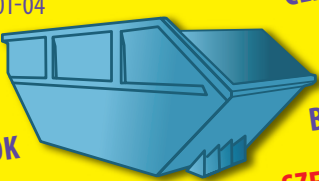


06-70/635-7804
<http://vizetszererek.hu/>

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS
 4–6m³-es konténerekkel.
 Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

MEGRENDELHETŐ:

SÓDER HOMOK 01-04 CEMENT MÉSZ
 TERMŐFÖLD ZSALUKÖVEK
 MURVA TÉGLÁK
 SÁRGÁ HOMOK BETONVAS
 KULÉ KAVICS TŰZIFA SZENEK
 BRIKETTEK



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

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

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557



kertetrendezek.hu

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 ítélkezik tudatában van közvetlen környezetének, gondolatainak és érzéseinek.

Az éberség az egyik kulcsfontosságú gyakorlata az elme megnyugtatásának. 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 normálisan 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



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.

Akár a gyerekeket is bevonhatjuk az elkészítésébe, hogy ne csak egy elegáns alkotást készítsenek, hanem egy életre szóló emlékeket is örökre magukénak tudhassanak.



1. Tavasz 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 alaposzorú, de helyettesíthetjük mohával vagy bármilyen semleges zöld növényvel. Tűzdeljük tele szerény fehér virágokkal és rengeteg színes pillangóval.

3. Virágos tölcser

Alakítsuk át a horganyzott tölcserűt függő vázává, amelyet időről időre friss virágokkal töltünk meg. Egyszerűen helyezzük be a virághabot, fúrunk lyukat a tölcser hátuljába, hurkoljuk át a huzalt a furaton, és akasszuk fel a bejárati ajtóra. Válasszuk ki kedvenc virágainkat, és rendezzük el tetszés szerint! Ne felejtsük el locsolni!



4. Ízig-vérig tavasz

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



A BÜNTETŐFÉKEZÉSEKRŐL

Fris hírek szerint Németországban életfogytiglani szabadságvesztésre ítélték egy közúti ámokfutót, aki éjjel bedrogozva, világítás nélkül száguldva, több ember halálát követelő balesetet okozott. Nem tudok nem gondolni a nálunk is sokszor előforduló hasonló esetek után meghozott, feltűnően enyhe bírói ítéletekre.

Nem tudom mi különbség lehet egy tudatmódosító szer hatása alatt elkövetett utcai vagy kocsmái emberölés, és egy ugyanilyen szer használata során bekövetkező halálos baleset okozása között. A jog az elkövetőket nem azonos mértékben szankcionálja, mondván az utóbbi változatnál nem áll fenn a „szándékosság”. Talán nem szándékosan itta meg az illető a vodkát?

Éppen itt lenne szükség szemléletváltásra, mert szerintem egy közúti ámokfutó potenciális gyilkos, toleranciára nem méltó, amit elkövetett az egyszerűen köztörvényes, életellenes bűncselekmény. Vagy mit szólunk egy másik, sajnos gyakori felelőtlen manőverezéshez.

Számtalanszor tapasztalom vezetés közben, hogy némelyek az előzés alapvető feltételeire fittyet hányva beláthatatlan helyen előznek. Pusztán valamiféle „menőzésnek” gondolva a vakmerőséget, holott az általam vezetett gépkocsiból pontosan látom, hogy csak a véletlennek köszönhetően nem következett be frontális ütközés – és nem

gondolnak ennek szörnyű következményeire.

Manapság mindenki vezet autót, némelyek gyakorlottan, némelyek néha bizonytalanul, ugyanakkor a profi sofőröknek is lehetnek indiszponált időszakok. Rengeteg tényező hat a vezető idegrendszerére, ha valaki ügyetlenül old meg valamit, nem jelenti feltétlenül azt, hogy „minek az ilyennek autót”, és főleg nem érdemli meg, hogy egy másik, esetleg ugyanúgy nem profi autós megleckéztesse.

Az ilyen cselekedet, pl. egy „büntetőfékezés”, súlyos KRESZ-szabálysértés, továbbá morálisan is igen elítélendő, nehezen írom le, de alávaló magatartás.

Ez a két dolog, melyről írok, hogyan kapcsolódik össze? Olyan módon, hogy tudomásul kell vennünk, az autóval való közlekedés mára a mindennapjaink részévé vált. Gyakorlatilag az autó a lábainkat helyettesíti, de nem jelent külön világot, és ennek megfelelően ezt a tevékenységet is úgy kell kezelni, mint minden mást a társadalmunk működésében. Aki minden jogi és erkölcsi korlátot átlép, azt bűnözőként kell elítélni, aki pedig a bizonytalansága miatt csinál kisebb-nagyobb szabálysértéseket, őt megfelelő toleranciával segítsük a továbbhaladásában.

Ne felejtsük! Az autó még viszonylag tökéletes vezetéséhez sem kell különleges képesség, mindenki alkalmas rá, mindez csak gyakorlottság és egy kis önbizalom kérdése. *Lay Ádám*

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

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 lágy szövetek 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*

HIRDETÉS



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

Kedvenceinknek is

jár egy kis kényeztetés

Faragó Tímea az Ebvarázs Kutyakozmetika tulajdonosa.

Egy csodás régi álom 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 jöjjön szépülni a gazdival.

A kutyakozmetikus szakmát 2019. nyarán végezte el a kutyakozmetika bájos tulajdonosa a Centrál Ebször Szalonban, ahol elméleti és gyakorlati oktatáson is részt vett. Azóta számos továbbképzést tudhat a háta mögött és minden egyes oklevél hozzátett ahhoz, hogy minél sokoldalúbb legyen a szolgáltatások palettája.

Szívesen látott vendégek itt a kis és nagytestű kutyusok, cicák, nyuszok és tengerimalacok. Fontos, egészen pici 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 örömére. 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. (x)



HIRDETÉS

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.

Sok szeretettel várom a szépülni vágyó négylábúakat (kutya, cicá, nyusz, tengerimalac)

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

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

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

Ebvarázs kutyakozmetika

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

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

TAVASZI TŰZIFAVÁSÁR

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 némedszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

EUTR szám: A5856576

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

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 eltávolítsuk az elhalt bőrrétegeket. A tavaszi hónapok könnyébbé

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 bezárják 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 kell használnunk a napvédelemhez. Ügyeljünk arra, hogy legyen egy

magas faktorszámú 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.

VB

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

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/>

GYÜMÖLCSFÁK és ÖRÖKZÖLDEK széles választékban.

Gyümölcs- és dísfák, sövénynövények, évelők, bogyósok, szőlők, cserjék, fenyőfélék, virágföldek és földkeverékek, műtrágyák, fűmagok, vakondhálók és geotextiliák...

Smaragdtuják már 999 Ft-tól!

Gyepszőnyeg rendelhető 1450 Ft/m²+fuvar+áfa

Pécelre keresünk ÖSSZESZERELŐT

hétfőtől péntekig tartó 3 műszakos 8 órás munkarendbe.

Átlag nettó bérek: **190 000–220 000 Ft**

Céges busz:
Nagykátá, Tápiószentmárton, Tápióbszék, Tápióság, Tápiógyörgye, Tápiószéle, Farnos, Nagykatá, Szentmártonkátá, Tápiószecső, Süllyap, Mende, Gyömrő, Maglód, Isaszeg

Érd: 06-70/423-3383

Munkatársat keresünk

második negyedév során bevezetésre kerülő új termék értékesítésére meglévő ügyfelek számára.

Alapfizetés és jutalék, ingyenes képzés. Feltétel: érettségi.

Tel.: 06-20/957-67-68
e-mail: lovasznemariika@gmail.com



Hogyan alkalmazzuk a színek pszichológiáját?

Akkor érezzük magunkat nyugodtnak, amikor zöld mezők és kék ég vesz körül? Gondolkodtunk már azon, hogy mit képvisel a piros szín, és miért érezzük magunkat kisértőriadtan, amikor a stop táblát bámuljuk? Ez csak kettő a sok hatás közül, amelyet a szín az emberi pszichére gyakorol. Ez mind egy színpszichológiának nevezett tanulmány része. A színpszichológia azt tanulmányozza, hogy a különböző színek hogyan határozzák meg az emberi viselkedést.

A színpszichológiát a reklámozásban és a marketingben is használják érzelmi reakciók kiváltására. Ez elsősorban egyszerűnek hangzik, de sok mindenre kell figyelni ebben a témakörben. A XVII. században Sir Isaac Newton megfigyelte az üvegprizmán áthaladó napfényt és azt, hogy a fény hogyan tükröződik különböző színekben. Kezdetben hat hullámhossz árnyalatot azonosított: piros, narancs, sárga, zöld, kék és ibolya. Később indigót tett még hozzá. A XX. század elején Carl Jung svájci pszichiáter a színt a „tudatalatti anyanyelvének” nevezte. Pszichológiai tanulmá-

nyait művészetterápia fejlesztésére használják. Úgy vélte, hogy a képeken és a színeken keresztüli önkifejezés segíthet a betegeknek felépülni traumából vagy szorongásból.

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.

A marketingesek tudják, hogy bizonyos színek, árnyalatok, érzelmeket váltanak ki és cselekvésre ösztönzik az embereket.

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. Világos, sötétebb, nagyobb felületen, vagy részletekben megbújva, a sárga bárhol és bármilyen formájában használható.

2. Zöld

A zöld „utánozza” a természetet, lágyabb formáiban nyugtató hatással bír, amely segíti a

koncentrációt és a relaxációt, ugyanakkor a béke hangulata meglehetősen boldogsággal is jár. A megfelelő árnyalatok használatával átjár a természetesség, a letisztultság érzése. Az üzletekben használják a vásárlók ellazítására és a környezetvédelmi kérdések előmozdítására. Serkenti a harmóniát az agyadban, és ösztönzi a döntéshozatalhoz vezető egyensúlyt.

3. Kék

A kék nyugtató, nyugodt szín, amely még a merész formákban 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. A kék szín a férfiak preferált színe. Ez egyúttal a konzervatív márkák által használt leggyakoribb szín, amely 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 szenvedéllyel 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, elsőpróvé 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 márka vagy szemlélet szempontjából.

V. Bea

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 bármilyen 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 pusztán tény, hogy lehetőséget kapunk arra, hogy meg tapasztaljuk 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 azáltal, hogy így nézünk a világra, optimistábbá válunk, ami viszont boldogabbá tesz.



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. Ki gondolta volna nemrég, hogy a sztár akit csodálattal bámultunk a színpadon, most új szakmát tanul, hogy megélhetése ne kerüljön veszélybe. A vendéglátósok és a szakácsok is új állás után néznek, hogy családjuk mindennapi kiadásait fedezni tudják. Nem szabad feladni, menni kell tovább az úton, a bezárt ajtók helyett újakat kell nyitni.

Egy frappáns önéletrajz már jó belépő lehet az új helyre. Egy önéletrajzot megírni azonban nem kis kihívás, hisz annyi mindennek kell megfelelni. Sorsdöntő lehet, hogy elolvassák, és ez alapján behívják-e állásinterjúra, vagy csak félreteszik.

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 nyújtssuk 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 tünethetünk, 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 mondatral 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 elég-szer 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*

HIRDETÉS

DOLGOZZ TE IS
Maglód legmodernebb autóipari vállalatánál!

JELENTKEZZ MÉG MA!

ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT
keresünk könnyű fizikai munkára

Ha szereted az autókat, szeretnél egy biztos, hosszú távú munkahelyet, vállald a 3 műszakos munkarendet, jó az állóképességet, alapfokú számítógépes ismeretekkel rendelkezel, jó a látásod, akkor TE VAGY, AKIT KERESÜNK.

AMIT KÍNÁLUNK:
FIX HAVI ALAPBÉR + műszakpótlékok (du.: 30%, éj.: 50%)
BR. 33 500 Ft/hó Cafetéria népszerű elemekkel
+BR. 27 500–49 000 Ft/hó TÖBB ELEMŐL ÁLLÓ BÓNUSZRENDSZER
+ EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS
+ SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA

Műszakokhoz igazodó CÉGES BUSZJÁRAT: Nagykáta, Szentmártonkáta, Tápiószecső, Sülysáp, Mende, Gyömrő, Maglód, Dány, Isaszeg, Pécel, Monor, Üllő.

A CÉGES BUSZJÁRATTAL NEM ÉRINTETT TERÜLETEKRŐL ÉRKEZŐK SZÁMÁRA UTAZÁSI KÖLTSÉGTÉRÍTÉS
(MÁV, VOLÁN, GÉPJÁRMŰ)

Jelentkezés:
HUMILITAS Kft.: 06-70/903-9037
david.eva@humilitas.hu

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



ingatlan
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1% jutaléktól!



Cseréljük le régi rossz szokásainkat!

A reggeli fogmosástól a lefekvésig, mindannyiunknak tucatnyi szokásunk van, amelyeket talán észre sem veszünk már úgy beépültek a napi rutinunkba.

Néhányuk nagyszerű – például, ha napi rutinná válik a futás, míg vannak, amelyek nem annyira, mint egy csomag cigaretta naponta, vagy a pizzeria számának túlságosan gyakori tárcsázása.

Mivel elismerjük szokásainkat hasznos vagy káros viselkedésként, gyakran arra törekszünk, hogy alakítsuk őket.

Van számtalan olyan alkalmazás, amely a szokás kialakítását segíti elő, és ezek közül sok arra a feltevésre épül, hogy csak 21 napra van szükség, hogy a tevékenységünk a napi rutin része legyen. Ez a szám egy nagyon népszerű 1960-as, pszicho-kibernetika nevű, *Maxwell Maltz* plasztikai sebész által kiadott könyvből származik, aki észrevette, hogy betegeinek körülbelül 21 napot vesz igénybe az új arcukhoz való hozzászokás.

A University College London kutatói viszont 96 ember új szokásait vizsgálták meg 12 hét alatt, és megállapították, hogy egy új szokás megtapadásához átlagosan 66 nap szükséges.

A kísérlet üzenete az, hogy ha új viselkedést akarunk kifejleszteni, akkor legalább két hónapig tart, és ne essünk kétségbe, ha három hét alatt még nem lett belőle rutin – a legtöbb ember számára ez egyszerűen nem elég.

De mi lenne, ha megpróbálnánk megtörni egy nem kívánatos szokást?

Kiderült, hogy a szokások kialakulása és megszüntetése meglehetősen szorosan összekapcsolható.

Ahogy *Timothy Pynchyl* pszichológus magyarázza *Alison Nastasinak*, ugyanazon érme két oldala: „A szokás megszüntetése valójában egy új szokás létreho-

zását, egy új, pre-potencia-választ jelent. A régi szokás vagy a válaszadási minta továbbra is fennáll ott (a neuronválaszok mintája az agyban), de kevésbé domináns (kevésbé erős). „

„Sokkal könnyebb elkezdni valami új cselekedetét, mint abbahagyni valami szokásos cselekedetet pótló viselkedés nélkül” – mondja *Elliot Berkman* idegtudós.

Ez az egyik oka annak, hogy a dohányzás lemondását segítő segédeszközök, például a nikotin ráógumi vagy az inhalátorok általában hatékonyabbak, mint a nikotintapasz.

A szakértők egyetértenek abban, hogy nincs meghatározható időkeret a szokás megszüntetésére, és a helyes recept a személyiség, a motiváció, a körülmények és a kérdéses szokás keveréke lesz.

„Azok az emberek, akik személyes értékeikhez igazodó okok miatt akarják megváltoztatni a régi mintákat, gyorsabban haladnak, mint azok, akik külső okokból, például mások nyomása miatt teszik ezt” – mondja Berkman.

Susan Krauss Whitbourne pszichológusprofesszor szerint néha egy szokás gyorsan megsemmisülhet, szinte egyik napról a másikra: „Szélsőséges esetekben a szokás azonnal megsérülhet, ha komoly betegség alakul ki a dohányzás miatt, vagy baleset történik egy rossz helyen írt sms miatt például vezetős közben, vagy a zebrán átkelve, esetleg egy fékező buszon.”

De a legtöbb esetben ennél hosszabb időt vesz igénybe, és valószínűleg legalább két hónappal kell számolni.

A sikeres megszokáshoz arra kell gondolni, ami a legerősebb motivációja annak, hogy megszabaduljunk ettől a rossz szokástól.

Legyünk türelmesek magunkkal. Minél hosszabb ideig tartott ez a cselekvés, annál tovább fog tartani, hogy megszabaduljon tőle.

„A hosszú távú megszokások szőre szerint beépülnek idegrendszerbe, tehát erőteljesen meghatározzák a viselkedést” – magyarázza Berkman.

A jó hír az, hogy az emberek szinte mindig képesek más dolgokra, amikor tudatában vannak annak, hogy amit tesznek, az nem jó dolog, és kellően motiváltak a változásra.

Tehát maradjunk erősek, meg tudjuk csinálni!

Vladár Bea

HIRDETÉS

TERMELŐI MÉZDISZKONT
A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.
Nyitva: csütörtökön, pénteken 8–12, szombaton 8–13

Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT TERMELŐI MÉZEK

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

Minden gyógynövényes méz: **990 Ft/½ kg**

Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok, térszázszók termelői áron 490 Ft-tól.
Vizsonteladók jelentkezését is várjuk.

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

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelezés
- széldezkázás
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsonna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

Alpin-technikával. Kedvező árak!

06-30/919-4694

SAKKÉPZETT MESTEREK

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 étrendet 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 –, melyek könnyen túléhezhez, 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*



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.

A távmunka 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 jelen.

Annak érdekében, hogy a lehető leggyorsabban és költséghatékonyabban optimalizál-

hassuk 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 hátának 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 percenként bámuljunk valamit 20 dm távolságra 20 másodpercig.

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

HIRETÉS

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!

Telefon: 06-30/944-0689

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

családi
ház
KIADÓ!



HIRETÉS



MONTY
ÁLLATPANZIÓ
RÁKOSSZABÁ

KUTYA, CICA, MADÁR, RÁGCSÁLÓ PANZIÓ

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

06-70/595-6931 • www.allatpanzio.com • Monty Állatpanzió

Mary Taxi



06-30/8 390 390

Hívjanak bizalommal a hét bármely napján!

Állunk rendelkezésre Gyömrő, Péteri, Üllő, Monor, Pécel, Gomba, Pánd, Maglód...

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 koktél-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 retek apróra 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.

Sopszkasaláta

HOZZÁVALÓK:

- 1 fej saláta
- 1 kígyóborka
- 1 vörshagyma
- 2 zöldpaprika
- 2 paradicsom
- 5 dkg fetasajt
- 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-lé
- 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.

TAVASZI AKÁCTÜZIFA- AKCIÓ



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

Érdeklődni:

06-29/333-347

Mobil: 06-20/444-9963



MESTEREMBEREK

**FESTÉS, MÁZOLÁS, LAMINÁLT
PARKETTÁZÁS, SZŐNYEGEZÉS,
HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,
HIDEG-MELEG BURKOLÁS,
NYÍLÁSZÁRÓCSERE, VIAKOLOROZÁS,
KERÍTÉSEPÍTÉS, KERTRENDEZÉS, KISEBB
LAKATOS MUNKÁK.**

Gál Attila • 06-20/274-6312

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

Tel.: 06-20/219-6040

www.rennel.hu

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres
magasságig.



IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.

HÍVJON MOST!

Tel.: 06-30-218-7023

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

- Új tetőszerkezetek készítése
- Régi, öreg tetők felújítása, lécezés,
fóliázás, szarufa-erősítés
- Lapos tetők és garázsok szigetelése
GV nehézséggel
- Munkálatainkra teljes körű garanciát
vállalunk

Demeter Sándor – ács, tetőfedő

Tel.: 06-30/326-8727

DUGULÁSELHÁRÍTÁS



**ÚJ CSATORNA ÉPÍTÉSE,
CSŐKAMERÁZÁS
GARANCIÁVAL!**

**Szabó Gergely E.V.
+36-30/603-1703**

HERENDI TAMÁS zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

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

Zártsere műanyag
és kőzet ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárszerelések.

**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

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

KÁRPITOS

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

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



Tel.: 06-30/576-3456

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com

Web: www.csordaskarpit.hu

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

**Modern, tiszta üzem,
szuper vezetőők!**

AKÁR AZONNAL MUNKÁBA IS ÁLLHATSZ!

GYÜMÖLCSNAPOK
(hetente)

"NYUGALOM"
szoba

MEGOLDOTT
munkába járás
(INGYENES!)

EMELT
pótlékok

CÉGES, KÖZÖS
programok

Betanulás
OKTATÓVAL



További információkért HÍVJ
vagy ÍRJ nekünk!

d0013@hr.delegoallas.hu

06 20 804 80 00



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 hattósági vizsga?

Vállalkozásfejlesztési pénzügyi támogatás
12 hónapon keresztül!

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.



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

Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!



Jelentkezéseket
fényképes
önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com

