



A CSERESZNYE
5 előnye

2. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2021. JÚNIUS



SICU az ezerarcú
energiabomba

13. old.

TANÁCSOK
a profi esküvői
sminkhez

6. old.

AZ ÖT ELMÉLKEDÉS
gyakorlata

10. old.

Hogyan ismerjük fel a
MANIPULÁTOROKAT?

14. old.



AZ IGAZI
CHERRY PIE

11. old.

HIRDETÉS

GYÁL,
SZÉCHENYI
utca 6.

LION
ÉLELMISZERBOLT

Nyitva:
H-V:
5-23-ig

AZ AKCIÓ 2021. JÚNIUS 14-től 2021. JÚLIUS 11-ig,
ILLETVE A KÉSZLET EREJÉIG TART!

Pultost és árufeltöltőt
keresünk!

Tel: 06-30/944-0689



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 sajtkelesztmény	1599 Ft/kg	1390 Ft/kg
Bal-ger paprikás tepertő	3099 Ft/kg	2799 Ft/kg
Medve sajt 140 g	531 Ft	299 Ft
Házi zsír 1 kg	980 Ft/db	689 Ft/db
Házi zsír 0,5 kg	599 Ft/db	499 Ft/db
Mizo uht 2,8% tej 1 l	399 Ft	339 Ft
Mizo uht 1,5% tej 1 l	319 Ft	289 Ft
Coca Cola termékek 2,25 l	530 Ft	479 Ft
Hell classic 0,25 l	189 Ft	169 Ft
Carl Somersby 0,33 l több ízben	335 Ft	299 Ft
Soproni sör dobozos, 0,5 l	239 Ft	215 Ft
Ballantine's whisky 1 l	8412 Ft	7999 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. június 30-ig érvényes!

5 év
garancia!

ÓRIÁSI
ABLAKCSERE-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 horonymarásos technológiával, hézagmérés alapján, kosz- és pormentesen a helyszínen.
- Egy lakás ablakai 1-2 óra alatt, akár egy kabát árérték!

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

Ács Ablak Team Kft

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

Apák
napja
Június 20.
Egyedi fényképes ajándékok

BELIZONIA
az ajándéksziget

Rendelj otthonodba
kényelmesen webáruházunkból!

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

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



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

A CSERESZNYE 5 ELŐNYE

köszvényre, alvásra és egyébekre

A cseresznye számos hasznos tápanyagot tartalmaz, például C-vitamint és antioxidánsokat. Egyes bizonyítékok arra utalnak, hogy az egészséges étrend részeként segíthetnek a gyulladások csökkentésében, a szív egészségének védelmében és az alvás javításában is.



A cseresznye egészségügyi előnyei számos tényezőtől függhetnek, például a cseresznyefajtától, vagy attól, hogy egy ember mennyit és milyen gyakran fogyasztja.

1. A gyulladás

A gyulladás a test betegsége vagy egy sérülésre adott természetes reakciójának része. Rövid távon hasznos lehet. A hosszú távú gyulladás azonban számos krónikus betegségben szerepet játszik.

Bár az általában magas gyümölcs-, zöldség- és rosttartalmú étrend segíthet csökkenteni a gyulladásokat, a cseresznye különösen előnyös lehet egy gyulladáscsökkentő étrend részeként.

2. A köszvény

A cseresznye gyulladáscsökkentő tulajdonságai szintén segíthetnek a köszvényben szenvedőkön.

A köszvény ízületi fájdalmat okoz. Ezt a magas húgysavszint váltja ki a vérben. Egy 2018.

évi vizsgálat kimutatta, hogy a cseresznyefogyasztás segíthet a mérsékelt húgysavszint fenntartásában a szervezetben. A vizsgálat megállapította, hogy a cseresznye fogyasztása a köszvényes esetek 35 százalékos csökkenéséhez vezetett két napos időszak alatt. Ez a hatás nemtől, testtömegetől, alkohol-

fogyasztástól, vizelethajtó és köszvény elleni gyógyszerektől függetlenül ugyanaz maradt.

A 2018-as áttekintés szerzői kijelentették, hogy bár több hosszú távú tanulmányra van szükség, ezek az eredmények ígéretesek. A cseresznye kiválóan tisztítja a vért, így több olyan ízületi problémánk is megoldódhat a fogyasztásával, amelyekről korábban szenvedtünk.

3. A szív egészsége

Általában a gyümölcsökben és zöldségekben gazdag, alacsony telített zsírtartalmú étrend a legjobb a szív egészségének megőrzésére. A cseresznye azonban különösen értékes, mivel a vérnyomás csökkentésében is szerepet játszik.

A cseresznye számos tápanyagot tartalmaz, amelyek segíthetnek a vérnyomás csökkentésében, beleértve a polifenolokat és a káliumot.

Egy tanulmány szerint a nyers édes cseresznye az ember napi káliumértékének körülbelül 5 százalékát tartalmazza. A megfelelő káliumbevitel nagyon fontos az egészséges vérnyomás fenntartása érdekében.

4. Az alvás

A cseresznye a melatonin gazdag és természetes forrása, amely egy neurotranszmitter, és befolyásolja az alvást, valamint a hangulatot. A melatonin hasznos lehet azok számára, akik álmatlanságban szenvednek, mivel ez a vegyi anyag indukálja az álmodást.

Egy 2013-as tanulmány szerint 20 és 85 év közötti résztvevőket vontak be. A kutatók egyéb eredmények mellett tanulmányozták azoknak az alvásra gyakorolt hatását, akik cseresznyealapú terméket ettek, és akik placebót kaptak.

A cseresznyealapú terméket fogyasztó résztvevők között az alvás és az éjszakai pihenés jelentősen javult. Az idősebb résztvevőknél még markánsabb javulást tapasztaltak.

5. A testmozgás

A rendszeres testmozgás fontos része az egészséges életmódnak. Ez azonban fájó izmokat eredményezhet. Egy 2020-ban végzett kutatás során a résztvevők cseresznyekoncentrátumot fogyasztottak por vagy gyümölcslé formájában 7 napig, 1,5 órával edzés előtt.

Az eredményekből kiderült, hogy a cseresznyefogyasztás javította az ember állóképességét edzés közben. Ennek oka valószínűleg az alacsony glikémiás indexe, valamint gyulladáscsökkentő, antioxidáns és véráramlást fokozó tulajdonságai voltak.

A tudósoknak további kutatásokat kell végrehajtaniuk annak megállapítására, hogy a cseresznye csökkentheti-e a testgyakorlás utáni gyógyulási időt és fájdalmat.

VB

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

NYÁRI
TŰZIFAVÁSÁR



EU TR szám: AA5856576

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

Konyhakészre hasított
AKÁC

3 400 Ft/q

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.
 A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

10 módszer, amellyel a gyermekek is részesei lehetnek a nagy napnak

Az esküvő egy pár elkötelezettségét szimbolizálja, hogy örökre csatlakozzanak közös életükhöz. Egyesek számára azonban nemcsak a menyasszonyról és a vőlegényről van szó, mert vannak gyermekek, akik szintén ennek az új családnak a tagjai lesznek. Tehát úgy korrekt, hogy a nagy napnak ugyanolyan különlegesnek és tartalmasnak kell lennie a gyermekek számára, mint szüleiknek. Vonjuk be őket a közös ünneplésbe!

Hadd segítsenek a tervezésben!

Annyi izgalom vezet a nagy naphoz, miért ne engednék meg, hogy gyermekeink is részt vegyenek a tervezési folyamatban? Noha nem kell minden megbeszélésen részt venniük vagy minden eladót meglátogatniuk, biztosan élvezni fogják a süteményezést mintavételét, segítséget nyújtanak minden barkácsolási projektben, díszítő ötletekben.

Válasszunk összeillő öltözetet!

Ha már az öltözeiről beszélünk, akkor ragyogjanak reflektorfényben a gyerekek is, viseljenek olyan ruhát, amelyek kiegészítik a szülők öltözetét. Gondoljunk a menyasszony ruhájával azonos



árnyalatú ruhára, hozzá illő csokorra és/vagy ugyanolyan nyakendőre és boutonniere-re, mint a vőlegényé.

A részletekből se felejtjük ki őket!

Érdemes felírni a gyerekek nevét az esküvői meghívóra, és ott a helyük az esküvői fotókon, különösen, ha az esküvő weboldalán vagy az esküvővel kapcsolatos események bármelyikén bemutatjuk őket (próbavacsora), menyasszonyi készülődés stb.).

Adjunk nekik szerepet!

Ha gyermekeinknek feladatot adunk az esküvő napjára, akkor valóban különlegesnek érzik majd magukat. A fiatalabb gyerekek virágos lányként és gyűrűhordozóként sétálhatnak a folyosón, míg a tizenévesek és az idősebbek kényelmesebben érzik magukat, mint kisorúslányok és kísérők.

Fontos az egység!

Az ünnepség alatt kérjük meg a gyerekeket, hogy csatlakozzanak hozzánk az oltárhoz. Ez a gesztus jelképezi, hogy ez egy család. Például ahelyett, hogy különböző színű homokot öntögetnének egy üvegbe, öntsünk bele fényes cukorkákat, amelyek mindegyik színe a család más tagját képviseli.

Említsük meg őket a fogadalmakban!

Ne csak azt ígérjük, hogy egész életében szeretni fogjuk egymást. A menyasszonynak és a vőlegénynek egyaránt fel kell vennie a gyermekeket fogadalmakba, megmagyarázva az új család iránti elkötelezettségüket és a benne élő tagok iránti szeretetét.

Adjunk nekik ajándékot!

A násznép minden tagja általában ajándékot kap a próbavacsorán vagy az esküvő reggelén. Ajándékozzunk gyermekeinknek egy különleges ajándékot, amely csak nekik szól. Ez lehet egy ékszer (karkötő a lányok számára, egy óra a fiúk számára), amelybe szeretettel teli üzenet vagy az esküvő időpontja van bevéve.

Hozzunk létre egy italt csak nekik!

Természetesen ezek szűz koktélok lesznek! Kérjük meg a helyszínt, hogy találjon ki egy két színes koktélt, amelyet a gyerekek a rendezvény alatt szívesen rendelnek a bárban.

Állítsunk be egy speciális asztalt!

Természetesen a gyerekek vacsora közben ülhetnek a menyasszonnyal és a vőlegénnyel (ha ezt szeretnék), de lehet egy számukra megfelelő asztal is művészeti és kézműves kellékekkel, társasjátékokkal és egyéb szórakoztató cikkekkel ellátott, hogy szórakozhassanak ők is, amikor nincsenek a táncparketten.

Csináljunk egy közös családi táncot!

Miután a menyasszony és a vőlegény megpördül a táncparketten, játsszon a zenekar egy speciális dalt egy családi tánchoz, amelybe bevonják a gyerekeket. Még azon is dolgozhatunk, hogy együtt találjuk ki velük a koreográfiát.

V.Bea

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

SzigetOptika

06-1/290-0011



1183 Budapest, Thököly út 3.
Rendelőintézet 5. emelet

**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.

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

Feladatok: pda-val autóalkatrészek
összeszerelése.

Érd: 06-70/419-0680

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

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



kertetrendezek.hu



**2360 Gyál,
Mátyás király u. 1.,**
a Penny Market mellett.

**2360 Gyál,
Pesti út 118.,**
a focipályával szemben.

**Jégkrém
nagy
választékban
kapható!**

**Lipton
ice tea**
1,5 l
369 Ft
helyett



**329
Ft**

**Jana
ice tea**
1,5 l
349 Ft
helyett



**299
Ft**

Pepsi
0,33 l
159 Ft
helyett



**129
Ft**

Coca Cola
2,25 l
549 Ft
helyett



**469
Ft**

Steffl sör
dobozos
0,5 l
239 Ft
helyett



**215
Ft**

**Heineken
sör** dobozos,
0,5 l
319 Ft
helyett



**289
Ft**

**Teleki
rosé bor**
0,75 l
999 Ft
helyett



**699
Ft**

Bailey's
0,5 l
4599 Ft
helyett



**4099
Ft**

Ballantine's
0,7 l
6199 Ft
helyett



**5499
Ft**

Az árak 2021. július 11-ig, vagy a készlet erejéig érvényesek!

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,
10 fő befogadására
képes, igényes,
panzió jellegű

SZOBÁK KIADÓK

családok, munkások
részére.

Díja:
3700 Ft/fő/nap
Az ár mindent magában foglal.



Telefon: 06-30/944-0689

**KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA**
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm

1500-1750 Ft



**ÓRIÁS
RETRO BURGER**

1200 Ft



A képek illusztrációk.

**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 kárasz, vegyes körettel

**ÓRIÁS
GYROS-TÁL
2100 Ft**



**GÉPI FAGYLAT
és CSAPOLT
HEINEKEN
SÖR**



Nagymama

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

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 tükörtőjással, 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:	300 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1600 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	1200 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu

Minden nap választható ÚJDONSÁGAINK!

BÉLSZÍN
HOLSTEIN MÓDRA
steakburgonya-
körettel
2 500 Ft

**KAKASTÖKE-
PÖRKÖLT**
HÁZIASAN,
körettel
1 300 Ft

KAKASTÖKE
RÁNTVA,
tartárral
és körettel
1 600 Ft

**Pultost és konyhai
kíségőt keresünk!**
Érd.: 06-30/944-0689



**HIDEGTÁLAK
RENDELÉSRE!**

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

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

Menü elvitelre:
1200 Ft

RENDELÉS:
06-70/419-2923

2021 június 14. – június 20.

	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	Palócgulyás Burgonyafőzelék, Stefánia vagdalt	Magyaros gombaleves Vasi pecsenye, tört burgonya	Újházi tyúkhúsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya
2	Zöldborsóleves Sült csirkecomb, rizibizi	Zöldbableves Vadas csirke, tészta	Tejfölös lencseleves Milánói makaróni	Thai csirkeleves Töltött, göngyölt csirke, burgonyapüré	Róka Rudi leves Csirkebrassói	Márgombócleves Rakott kelkáposzta	Újházi tyúkhúsleves Sajttal töltött csirke, rizs

2021 június 21. – június 27.

	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 Lecsős csirke, rizs	Olasz minesztraleves Rántott csirkemell, burgonyapüré	Tejfölös karfiolleves Csáki csirkebundában, rizs	Zöldborsóleves Csirkefalatok Dubary módra, rizs	Frankfurtileves Pusztapörkölt	Csontleves daragaluskával Párizsi csirke, rizibizi	Marhahúsleves Pacalpörkölt, főtt burgonya

2021 június 28. – július 4.

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

2021 július 5. – július 11.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Ördögűzőleves Aranygaluska, vaníliásodó	Számadó Juhász né levese Sárgaborsó-főzelék, 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 kacsa leves Spagetti carbonara	Zöldbableves Hentes tokány, galuska	Brokkolikrémleves Lecsős csirke, rizs	Kakasleves gazdagon Mátrai borzas csirke, rizs

Tanácsok az esküvői sminkhez



annak, hogy aki igazán szép szeretne lenni az sminkesre bízta ezt a műveletet.

– Igen, ennek pedig főként az az oka, hogy a profi esküvősmink tartós és a fotókon is jó kell, hogy mutasson. Kiemeli az erőnket és elkenődzi a szépséghibáinkat. Egy jó szakember ezt jól látja, objektíven és elő tudja hívni egy hölgy legszebbik énjét. Pontosan tudja mi a legelőnyösebb egy adott arcnak és azt is, hogy mi fog jól mutatni egy videón vagy a fotókon. Ezen a napon inkább élvezzük ki, hogy kényeztetet a szépségipar. Ez a nap erről szól!

– A menyasszony az esküvő sztarja, mint tudjuk, de hogyan érdemes sminkelni a násznépnek, mi illik az örömanéhoz és mit viseljenek a koszorúslányok?

– A násznépnek nem vonatkoznak különösebb szabályok, mindenki ahogy jól érzi magát. Más kérdés az örömanya. Figyelembe kell venni, hogy milyen ruha lesz rajta, semmiképp nem javasolt az ő számára sem az erős smink, annál is inkább, mert a smink mennyisége mindig fordítottan arányos az évek múlásával, tehát egy érettebb bőrön semmiképp nem mutat jól a sok festék. Ha

az arcon, természetes, szolid formában visszaköszön a szemfestésnél a ruha színe, az feldobhatja a megjelenést. A koszorúslányok ezen a napon főleg a menyasszony kísérei, általában egyforma a ruhájuk, így a sminkjüknek is harmonizálni érdemes egymással, fontos, hogy ne lógjon ki túlzottan senki a sorból. Egy esküvőn lényeges szempont, hogy mindenki a lehető legjobban érezze magát, tehát a ruhának és a sminknek is harmonizálni érdemes a viselőjével.

– Mennyi időt vesz igénybe egy smink elkészítése? Kell rajta igazítani a nap folyamán?

– A menyasszonyi sminket megelőzi egy próbasmink, fontosnak tartom, hogy a menyasszony az esküvő előtt lássa, hogy mi az amit viselni fog. Körülbelül másfél órát vesz igénybe az esküvői és a próbasmink is. Ezért fontos úgy beosztani az időt a nagy napon, hogy ne legyen kapkodás. A smink és a frizura elkészítését befolyásolhatja, hogy mennyire bonyolult a választás, de átlagosan olyan három óra szokott lenni.

– Vannak olyan praktikák, amellyel eléred azt, hogy a menyasszonynak ne kelljen azon izgulni, hogy elkenődik a sminkje?

– Természetesen vannak ilyen praktikák. Speciális technikák és anyagok segítségével akár 24 órán át tartó sminket is el tudunk készíteni. Viszont szoktam java-



solni a menyasszonyoknak, hogy egy transzparens púder és az aznap viselt rúzs legyen kéznél. Így amikor esetleg kifényesedik a bőr, akkor egy papírszepe egyetlen rétegével ajánlott leitatni a bőrön megjelenő fényes részt, majd jöhet a púder és már fel is frissítették a sminkjüket. A rúzs pedig evés, ivás és a sok sok puzsi közben lekopik, így aztán, jó ezt visszapótolni.

– Mit tanácsolnál a menyasszonyoknak, mire figyeljenek az esküvő előtti időszakban? Mivel tudják a legszebb formába hozni a bőrüket a nagy napra?

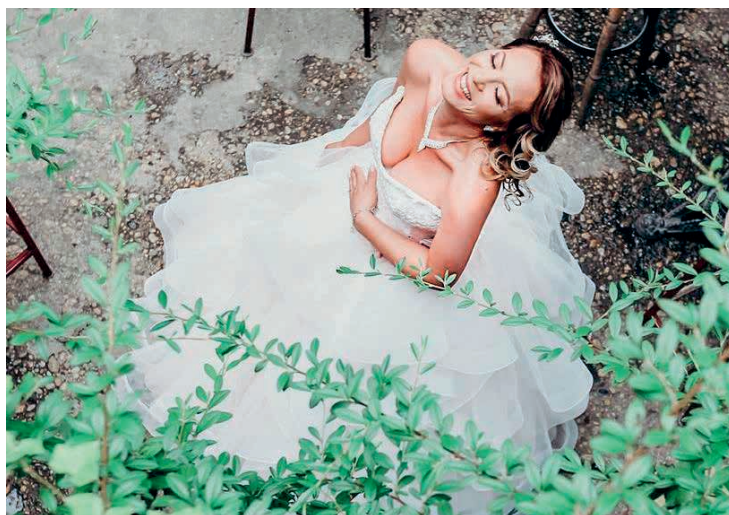
– Semmiképp ne az esküvő előtti napokban szolizzanak, vagy próbáljunk ki új kozmetikumokat, új hajfestéket vagy műszempiláragasztót, mert könnyen allergiás reakciót válthatnak ki, illetve a szolizásnak akár leégés is lehet a vége. A nagy nap előtti két hétben minden nap fogyasszunk el minimum 2-3 liter szénsavmentes ásványvizet. Így az arcbőr kicsattan majd a hidratáltságtól. Az esküvő előtt egy hónappal látogassák meg a kozmetikust egy tisztításra, és bármilyen bőrfeltöltő, mélyhidratáló kezelésre. A szép hidratált, bőrön fog csak szépen mutatni az alapozás.

– És végül mit üzensz a nagyon izgulós menyasszonyoknak?

– Ha a férjjelölt megjelent az esküvő napján, akkor már nincs min izgulni. A többi nem számít! Onnantól csak és kizárólag az a lényeg, hogy ő maga megéleje ezt az egész napon át tartó pillanatot! Ha idegeskedik minden, akkor az aggodalom átveszi az uralmat és „elfelejtjük” élvezni a saját nagy napunkat... Na és annak semmi értelme ugye.

– Köszönöm szépen a válaszaidat. Reméljük ezzel a néhány jó tanáccsal hozzá tudtunk járulni az ifjú menyasszonyok nagy napjához.

Vladár Bea



– Végre beköszöntött a szép idő. Nyílnak a szebbnél szebb virágok és beindulhat az esküvőszezon is. Ilkó Zsófia sminkmestert kérdeztem arról, mi az idej esküvői sminktrend?

– Minden évben megjelennek új trendek, de szerintem a legidőtállóbb a tartós, szépítő natúr smink, nem pedig az erős alkalmi smink. A legfontosabb, hogy a smink harmonizáljon a viselőjével, hogy szépnek érezze magát benne, valamint az elkészült képeket is úgy tudja megnézni húsz év múlva, hogy arra emlékezzen milyen gyönyörű volt és ne kelljen szabadkozni, hogy hát igen, igen, akkor épp ez volt a divat. Azért hála istennek az idej sminktrend, nemcsak az esküvői, hanem általánosságban is, a természetesség jegyeit képviseli. Igazi klasszikus a tusvonal, de idén hódít a satíros tusvonal is, ami picit lágyabb megjelenést kölcsönöz, de gyönyörűen kiemeli a szemeket.

– Szinte látom magam előtt, ahogy ezt olvasva felcsillan a szeme a menyasszonyoknak, hisz ha ennyire a természetességen van a hangsúly, akkor talán maguk is elkészíthetik a sminket, de azért mégiscsak oka van

TANMESE a leleményességről

Történt egyszer, hogy egy Mestertől, aki egy kis faluban járt, mantrát kért két gazda. A Mester azt mondta, hogy mielőtt megkapják a mantrájukat, ki kell állniuk egy próbát. Mindkettejüknek adott egy szem szójababot, és meghagyta nekik, hogy jól vigyázzanak rá, amíg vissza nem jön.

Az egyik gazda hazament, és skatulyába tette a babszemet. Gondosan le is zárta, mert úgy vélte, ez a legbiztonságosabb módja, hogy megőrizze a Mestertől kapott értékes ajándékot.

A másik imigyen okoskodott: – ki tudja, mikor jó vissza a Mester. Meglehet, hogy addigra rég elrothad vagy elkallódik a babszem. Elhatározta hát, hogy elülteti a szójababot. Hamarosan ki is bújtt egy hajtás, amit gondosan ápolt és öntözött, így az egy

maréknyi babot termett betakarításra.

Mivel a Mester még nem tért vissza, a földműves újra elültette a frissen szedett babszemeket, és a következő nyárra már egész zsáknyi szóját takarított be.

Amikor a Mester három év múltán végre ismét a faluba érkezett, a két gazda ismét mantráért folyamodott hozzá.

– Előbb adjátok vissza a babot, amit rátok bízam.

Az egyikük büszkén előkapta díszes dobozát, ám amikor kinyitotta, döbbenten látta, hogy csak egy döglött moly árválkodik benne. A pórul járt kártevő nyilván belemászott valahogy, felfalta a babszemet, aztán csakhamar kimúlt.

A másik gazda csak üldögélt szótlanul, és várakozott. – És hol van a bab, amit neked ad-

tam? – kérdezte a Mester. Azóta úgy megszorodott, hogy nem tudom idehozni, de ha volnál kegyes velem jönni, örömet megmutatnám – felelte az okos gazda. A terménytárolóhoz vezette a Mestert, ahol többmázsányi betakarított szója tornyosult.

Ez a földműves nagyon megörvendezettette a Mestert, és meg is kapta a mantrát. A másik

gazdának ellenben még sokat kellett várnia, és még többet tanulnia.

Ez a kis tanmese a rugalmas hozzáállásról, a bátorságról, és az önállóságról szól. Legyünk rugalmasak, ne hivatkozzunk megszokásokra, legyünk bátrak, lépünk önállóan, cselekedjünk saját belátásunk szerint. Ez az út minden esetben gyümölcsöző. **VB**

HIRDETÉS

**Vecsési
nagyüzemi konyha**
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!



**Jelentkezéseket
fényképes
önéletrajzzal várunk.**

karrier.city@gmail.com



GYÓGYNÖVÉNYEK

és legendák

Az évszázadok óta ismert gyógynövényeket sok háztartásban használják különféle bajok gyógyítására, megelőzésére. Emellett misztikus jelentéseket is hordoznak. Íme egy csokorra való.

Mirtusz (*Myrtus communis*): szeretet

A görög mitológiában a mirtusz szent volt *Aphrodité* istennőnek, akinek neve a szerelemhez, a szépséghez és az érzéki örömhöz, valamint a Vénusz bolygóhoz kapcsolódott. Állítólag egyszer, amikor fürdeni indult a tengerbe egy mirtusz-bokorban rejtőzött el a kíváncsi tekintetek elől. Így vált ez az illatos, fehér virágú, örökzöld növény *Aphrodité* kedvencévé. Azóta is a szépség, a szerelem, a remény, a fiatalság, a hűség, az érintetlenség és az üdeség szimbóluma.

Hasonlóan a mirtusz *Aphrodité*-vel való görög társuláshoz, a rómaiak is *Vénusz* istennőnek szentelték, és a mirtuszt az ő templomai köré ültették. A történet arról szól, hogy *Vénusz* az egyik papnőjét, akit *Myrrh*-nek hívtak, mirtusszá változtatta, hogy megvédje őt egy túl lelkes udvarlótól. Hazánkban menyasszonyi koszorúként terjedt el, a rozmaringból font koszorú helyett. Mегlehetősen drága volt, így csak keveseknek adatott



meg a lehetőség, hogy mirtusz-koszorúban menjenek férjhez. A tengerpartokon, a sós levegőben érzi igazán jól magát, de hazánkban is sok kertben helyet kapott, úgy mint a leandert, érdemes a mirtuszt is fagymentes helyen teletetni.

Rozmaring (*Rosemarinus officinalis*): emlékezés

A rozmaringot körbeveszik a mítoszok, a varázslatok és a népi hagyományok. Egy spanyol történet szerint eredetileg

a kék virágok fehérek voltak. Amikor a Szent család Egyiptomba menekült, *Szűz Máriának* el kellett bújni a katonák elől, ezért köpenyét egy rozmaringbokor fölé terítette, és mögé térdelt. Amikor a katonák elmentek mellette, a lány felállt, levette köpenyét a bokorról, és a virágok kékeké váltak tiszteletére. Egy másik magyarázat szerint a növény neve a remembrance, vagyis az emlékezés szóból ered, mert a rozmaring javítja az emlékezetet. Az ókori görög diákok talán épp ezért, rozmarinkoszorút tettek a fejükre az órákon. Kötelező kelléke volt a menyasszonyi csokroknak is. De éppúgy ültették sírokra is, mert ezzel jelképezték, hogy megőrzi emlékezetükben az elhunytakat. A jó módot jelképezte a középkorban. A kórházakban fertőtlenítésre használták. A házak elé a mai napig is ültetnek rozmaringot, mert a legenda szerint megvédi a lakókat az ártó szellemektől és bevonzza a jó szerencsét. Erzsébet királyné kedvelt italának – a magyar víznek – is fontos összetevője volt. Állító-



lag ennek köszönhetette, hogy idős korában is fiatalos és szép tudott maradni.

Levendula (*Lavandula*): odaadás

A levendula volt az egyik szent gyógynövény, amelyet a bibliai templomban használtak a szent lényeg előkészítéséhez.

Jóval azelőtt, hogy a világ dezodorokat és fürdőszókat készített volna, a rómaiak levendulát használtak fürdő-



vízükben; a szó a latin *lávából* származik, „mosni”. A rómaiak voltak azok, akik bevezették ezt a növényt Nagy-Britanniába, és ettől kezdve a szerzetesek művelték kolostori kertjeikben. A viktoriánus korszakban a kis virágcsokrokat, úgynevezett beszélő csokrokat, a szeretet jeleként ajándékozták, olyan érzéseket fejeztek ki, amelyek nyilvánosan nem szólalhattak meg. Állítólag a levendula jellegzetes illata szerencsét hoz, és erős elkötelezettséget fejez ki. A levendulavirágok köztudottan tisztaságot, csendet, odaadást derűt, kegyelmet és nyugalmat szimbolizálnak. **VB**



4 VESZÉLYES kerti növény

A nyár sok veszélyt jelent a háziállatokra nézve. A túlmelegedéstől a kiszáradásig a kinti tartózkodás nagyon kockázatos lehet a forró nyári hónapokban. És amikor a nyár elmúlt, ezek a veszélyek nem tűnnek el mind.

Bár az időjárás kellemesebbé válhat, a háziállatok számára még mindig vannak veszélyek, amelyek közül az egyik legnagyobb a növények

jelentik. Sok kerti növény lenyelve veszélyt jelent az állatoknak. Az alábbi növényeket ezért tanácsos elkerülni.

Azálea

Ezek a virágzó cserjék súlyos gyomor- és bélrendszeri problémákat, szívritmuszavarokat és a központi idegrendszeri zavart okozhatnak, ha az állatok lenyelik.



Gyöngyvirág

Ez az erdei virágos növény édes illatú – és nagyon mérgező. A gyöngyvirág, bár nem kapcsolódik az alálákhhoz és rododendronokhoz, hasonló problémákat okozhat.



tünetek általában 12-48 óra elteltével jelentkeznek.

Leander

A közönségesen leander néven ismert növény rendkívül mérgező, és lenyelve hasmenést, izomremegést, légzési nehézségeket és szívelégtelenséget okoz. **VB**

Ricinus

Ez a közönséges házi és kültéri növény a magokban és a levelekben egyaránt rendkívül mérgező glikoproteint, ricint tartalmaz. Csak kis mennyiséget lenyelve is súlyos mérgezést vagy akár halált is okozhat. A



HIRDETÉS

**HAMAROSAN
VISSZATÉR KÍNÁLATUNKBA
A MEGÚJULT KOMBI
GÉPKOCSINK**

Grand Tivoli

Egyedülálló ár-érték arány

Hatalmas helykínálat

Magas felszereltség



SSANGYONG
Made in Korea

**Az első gépkocsik már augusztusban érkeznek!
Ne maradjon le róla, válassza ki és legyen az első között, aki átveheti új autóját!**

A képen látható autó
illusztráció.

SsangYong Délpest

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

Facebook: SsangYong Délpest

**Érdeklődjön
márkakereskedésünkben,
várjuk szeretettel!**

AZ ÖT ELMÉLKEDÉS gyakorlata

„Ha tagadod az élet valóságát, akkor kevésbé értékeled” – mondta Buddha. Próbáljuk ki az öt elmélkedés meditációt és fedezzük fel újra az élet varázslatát, éppen úgy, ahogy van.

A tudatlanság, kevésbé az ismeretek hiánya, mint a valóság szinte szándékos figyelmen kívül hagyása. Ma tagadásnak nevezzük. Például intellektuálisan tudhatjuk, hogy minden megváltozik, mégis kétségbeesetten tagadjuk ezt az igazságot. Ez a meditáció emlékeztető az élet csodájára, ahogy van – tökéletes és teljes, semmiben sem szenved hiányt. Amikor elfogadjuk az állandóságot mint filozófiai fogalmat,

láthatjuk annak igazságát, amikor az megnyilvánul az elmében, a testben, a környezetben és a kapcsolatainkban, és így már semmit sem veszünk természetesen.

Az öt elmélkedés meditáció lényege, hogy mondjuk ki lassan a szavakat, és hagyjuk, hogy a szavak beszivárognak anélkül, hogy elemeznénk vagy értelmeznénk őket vagy tapasztalatainkat. Csak vegyük észre a reakcióinkat. Maradjunk a lég-

zésnél és figyeljük meg az érzéseket minden elmélkedési ponttalatt. Óriási megkönnyebbülést tapasztalhatunk, amikor az igazság megtagadására és elrejtésére fordított energia felszabadul, hogy szabadon mozoghasson.

Az öt elmélkedés gyakorlásának másik módja az, amit *Thich Nhat Hanh* buddhista mester ölelés meditációnak nevez. Amikor partnerünk vagy gyermekeink elmennek munkába vagy iskolába, öleljük meg egymást három

teljes lélegzetvételre, és emlékeztessük magukat a negyedik emlékre: „Minden számomra kedves dolog és mindenki, akit szeretek, természeténél fogva változik. Lehetetlen megmenekülni az elválástól. Nem tarthatok meg semmit. Üres kézzel érkeztem, és üres kézzel távozom.” Ha valakivel nézeteltérés merül fel, emlékeztessük magunkat, mielőtt heves érzelmek árasztanának el, az ötödik emlékezetet: „Csak a tetteim a valódi tulajdonaim. Nem menekülhetek el a cselekedeteim következményeitől. A tetteim adják a létem alapját.” Mindez nem jelenti azt, hogy passzívnak vagy vonakodónak kell lenni nézeteink érvényesítéséhez.

Az öt elmélkedés

1. Természetemnél fogva megöregszen. Nem menekülhetek meg az öregkortól.

2. Természetemnél fogva megbetegszem. Nem menekülhetek meg a betegségtől.

3. Természetemnél fogva meghalok. Nem menekülhetek meg a haláltól.

4. Minden számomra kedves dolog és mindenki, akit szeretek, természeténél fogva változik. Lehetetlen megmenekülni az elválástól. Nem tarthatok meg semmit. Üres kézzel érkeztem, és üres kézzel távozom.

5. Csak a tetteim a valódi tulajdonaim. Nem menekülhetek el a cselekedeteim következményeitől. A tetteim adják a létem alapját.

/Thich Nhat Hanh/

V.B.



HIRDETÉS

Hogyan abban, hogy nálunk megtalálod a SZÁMÍTÁSOD.

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!

**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.



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, rozmaryingos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.



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

Visonteladók jelentkezését is várjuk.

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



Az igazi Cherry Pie

azaz a legfinomabb cseresznyés pite

Hozzávalók A tésztához:

- 35 dkg liszt
- 20 dkg vaj
- 10 dkg cukor
- 1 db tojás
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só

A töltelékhez:

- 60 dkg cseresznye
- 6 dkg cukor
- 2 csomag vaníliás cukor
- 1 evőkanál étkezési keményítő
- 1 teáskanál fahéj

A tetejére:

- 1 db tojás

Elkészítés:

A lisztet szitáljuk egy tálbba, majd keverjük össze a sütőporral és a sóval. Adjuk hozzá a hideg vaját, és kezdjük összemorzsolni. Amikor már elég morzsalékos, dolgozzuk hozzá a cukrot és a tojást, majd gyors mozdulatokkal gyúrjuk össze a tésztát. Osszuk két részre, kétharmad-egy harmad arányban, formázunk gombócokat, és tegyük a hűtőbe legalább fél órára.

Közben készítsük el a tölteléket. A cseresznyét alaposan mosuk meg, magozzuk ki, csepegtessük le. Szórjuk meg a két-féle cukorral, a fahéjjal és az étkezési keményítővel.

A tésztát lisztezett felületen nyújtjuk ki akkorára, mint a piteforma, és béleljük is ki vele. Villával szurkáljuk meg néhány helyen. Egyenletesen osszuk el rajta a tölteléket. A másik, kisebb tésztát is nyújtjuk ki, és vágjuk fel csíkokra, majd fedjük be vele a cseresznyét. A tetejét kenjük meg felvert tojással, és előmelegített sütőben, 180 fokon süssük aranybarnára 30-35 perc alatt.



5 tipp

GARÁZSKAPU

választásához

A garázsajtó a ház legnagyobb nyílása, ezért a hőszigetelés, a dizájn és a biztonság egyszerre kiemelten fontos, számos szempontot kell mérlegelni a garázkapu választása előtt.

Üdvözlöm, itt a Smartkapu csapata! Garázkapukkal, kerítésekkel, kapukkal, nyílászárókkal és teraszbeépítéssel foglalkozunk. Egy kis családi vállalkozás vagyunk, ahol jómagam, *Kálmán Krisztián* beépítő csapatommal vállaljuk a fenti munkákat, feleségem, *Nikoletta* végzi a háttér munkát, melyben 3 éves kislányunk, *Lilike* is sokat segít.

Budapestre elsőként hoztuk el a Wisniewski márkát, mely Lengyelországban már több mint 30 éves múltra tekint vissza, ár-érték arányban roppant kedvező termékpalaival. Az utóbbi években sokaknak segítettünk a megfelelő kapu kiválasztásában, megosztunk néhány szempontot, amit érdemes garázkapu választása esetén mérlegelni.

Garázkapu-választási tippek:

1. Nyitási forma – Manapság a legnépszerűbb a szekcionált vagy a billenő garázkapu. Azonban sokszor a kapu beszerelésére nincs elegendő hely, tehát mielőtt bármelyik típus mellett is dönt, érdemes nemcsak a nyílás méretet megnézni, de azt is, hogy van-e elegendő hely a beszerelésére.

2. Szigetelés – Ha a garázs az otthona része, megfontolandó a legalább 60 mm-es szigetelés is. Amely ugyan drágább, mint az alap kivitel, de jóval energiahatékonyabb, így az évek alatt megtérülő befektetés lesz.

3. Automatika – A motor igen nagy költségtétel a kapu árában, de sokat használt garáznál esőben, hóban imádni fogja, hogy gyorsan bejuttatja a házába.

4. Dizájn és szín – Divatok jönnek-mennek, színben és dizájnban időtálló konstrukciót érdemes választani, mert sok-sok évig lesz ugyanaz a kapuja.

5. Okos rendszer – Tudom, ma a csapból is ez folyik, azonban, ha távolról is tudja nyitni kapuit, beengedheti a futárt, a takarítót vagy gyermekét, így egyszerűbbek lehetnek a mindennapjai.

Ön is építkezik vagy felújít? Kérjen most ingyenes árajánlatot az info@smartkapu.hu címen. (x)

GARÁZSKAPUK

Tel.: 06-20/257-8525

www.smartkapu.hu/akcio/



BILLENŐ

Méretek:

2380x1990,
2380x2090,
2480x1990 mm.

Szín:

fehér, szürke
vagy barna.



br. 89 990 Ft-tól

SEKCIONÁLT

Méretek:

2400x2100,
2500x2100,
2600x2100 mm.

Szín:

fehér, szürke
vagy barna.



br. 209 990 Ft-tól

HIRDETÉS

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 2900 Ft/q kugliban

Vegyes: 2700 Ft/q + 200 Ft hasítás

06-70/605-4678

A némediszlői telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

Gyógynövények NYARALÁSRA

A közel egyéves bezártság után idén nyáron végre hosszabb időre kimozdulhatunk otthonról. Ha szeretnénk eredményesen kezelni a nyaralás során esetlegesen kialakuló egészségügyi problémáinkat, érdemes néhány gyógynövényt is magunkkal vinnünk.

Vége az émelygésnek!

A gyömbér a legjobb hányingerellenes gyógynövény, amit nemcsak a népgyógyászati tapasztalatok, de több klinikai kutatás is alátámasztott már. Hatásosságát megerősítették a terhesesség első harmadában fellépő hányinger, az utazás során jelentkező émelygés, sőt a túlzott alkoholfogyasztás után jelentkező másnaposság esetén is. A gyömbér előnye, hogy bármilyen készítmény formájában képes csökkenteni a hányingert: fogyaszthatjuk nyersen, teaként és kapszulázott formában is.



Apróbojtorján

gyógynövényeket érdemes választanunk. A cseranyagok megkötik a toxinok egy részét, emellett antibakteriális hatással is rendelkeznek.

Hatásukat fokozza, hogy kicsapják a fehérjéket, ezzel egy védőréteget képeznek a bél nyálkahártyáján, így csökkentve érzékenységet és a mérgeanyagok felszívódását. Jó választás az apróbojtorján (párlófű) és a réti palástfű is, emellett a szederlevél és a mezei sóska termése is használható. Szintén eredményesen alkalmazható a zöld tea levele is.



Gyömbér

Torokfájásra valók!

Hiába van meleg, gyakran tapasztalhatjuk, hogy a nyaralás alatt elkezd fájni a torkunk. Ennek kezelésére olyan gyógynövényeket kell választanunk,

amelyek bevonják és helyileg fertőtlenítik a gyulladt területet, egyúttal a köhögési ingert is csökkentik. Az egyik legjobb hatású a lándzsás útifű, amely a bevonóanyagok mellett antibakteriális anyagokat is tartalmaz, így megakadályozza a súlyosabb tünetek kialakulását. Nagyon hasonló hatású az orvosi tüdőfű is. Szintén jó választás lehet a bíbor kasvirág



Lándzsás útifű

is, amely mind ezeken felül általános immunerősítő hatással is rendelkezik.

Papp János
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta

Az a fránya allergia!

A nyaralás alatt sokak életét megkeseríti az allergia, amelynek tüneteit nem más okozza, mint az immunrendszerünk fokozott működése valamilyen allergénnel szemben.

A cél tehát kettős: egyrészt érdemes lehetőleg távol tartanunk magunkat az allergén anyagtól, másrészt az immunrendszerünket is meg kell nyugtatnunk. Bármily meglepő, utóbbi az emésztőrendszerünknel kezdődik. A nyaraláskor elfogyasztott túl sok nehéz étel megterheli az emésztésünket és olyan baktériumok felszaporodásához vezet, amely az immunrendszerünket fokozott működésre készíti. Figyeljünk hát arra, hogy mit eszünk és már az allergiás tünetek megjelenésekor kezdjünk el diétázni. Csak kevés, könnyen emészthető ételt fogyasszunk! Segítsük helyreállítani a bélflóráinkat pre- és probiotikus készítményekkel. Prebiotikumként pityanggyökeret használhatunk, míg probiotikumként kefir, joghurtot, savanyú káposztát vagy kovászos uborkát.

Szintén jól jöhetnek a klinikailag is igazolt hatású allergiaellenes gyógynövények, mint a csalánlevél és a kurkumagyökér.

A hasmenést is kezelhetjük!

Hirtelen fellépő hasmenés esetén magas cseranyagtartalmú

HIRDETÉS



JAVALLATTM
GYÓGYNÖVÉNYKAPSZULÁK

**EZEKET IS VIDD MAGADDAL
A NYARALÁSRA!**



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



SICU az ezerarcú energiabomba

– **Legtöbben a Vasmacska zenekarból ismerik a nevedet, de hozzá köthető még néhány újabb zenekar és a Dáma Lárma kivételése is, valamint híreket olvasol a Rocker rádióban. Milyen zenekarral állsz így a nyitás előtt a startvonalnál?**

– Igen, elég aktívan vettem részt a zenei életben a leál-lás előtt. Amikor a Vasmacska volt, párhuzamosan táncoltam a Zorallban, aztán jött a Zombie Jumping zenekar, Bulibanditák, közben Dáma Lárma szervezés. A hosszú kényszercsendben volt időm sokat gondolkodni, más elfoglaltságokat kipróbálni és megerősödött bennem, hogy a zene, zenélés minden túlzás nélkül létfontosságú az életemben. Még egyelőre nem hoztuk nyilvánosságra, hogy milyen zenekarral startolunk, ezt júniusra tervezzük, de annyit elárulok, hogy írjuk a saját dalokat, nagyon nagy az összhang és úgy érzem, révbe értem általuk.

– **Az elmúlt időszakban a Dáma Lárma is elmaradt a Covid miatt. Mikorra tervezed a következőt? Mi is ez pontosan?**

– Szerencsére csak egy Dáma Lárma maradt el, mert a 2020-as még épp a lezárások előtt megrendezésre kerülhetett. Nagy szerencsénk volt. Így csak 2021-ben maradt el. Jövőre tervezzük a következőt. Az biztos, hogy nem hagyjuk abba, mert nagy sikere volt. Meg nagyon szeretjük is.

A Dáma Lármat az akkori Vasmacska zenekarral kezdtük el 2017-ben. Lemezbemutatóra hívtunk meg csaj zenészeket. Óriási meglepetésünkre 40 zenészlány gyűlt össze, így adtunk nevet is az eseménynek és Kelemen Ágival vittük tovább a főszervezést. Aztán mostmár mondhatjuk, hogy hagyományrá vált. 2020-ban 53 lány zenélt az eseményen. Mindig

megadunk egy témát, és a lányok úgy válogatnak dalokat, amiket eljátszanak. A dalokhoz kedvük szerint csatlakoznak a lányok, így alakulnak meg a spontán formációk, akik összeülnek pár próbára a Lárma előtt. Aztán körülbelül egy héttel a nagy nap előtt rendezünk egy főpróbát, hogy lássuk, ki mire jutott, hogy jó-e a sorrend, amit összeírtunk, hogy mennyi időt vesznek igénybe az átszerelések. Óriási töltetet ad az egész nekünk is és a lányoknak is. Nagyon jó érzés olyan dolgot létrehozni, ami összehozza az embereket, ahol tanulhatnak egymástól és új barátságok születnek. Én sokszor ámulva nézem őket.

– **Tudom, hogy óvó néniként dolgozol a hétköznapiakban. Elárulhatjuk melyik oviban? Hogyan tudod összeegyeztetni ezt a két életstílust?**

– Dolgoztam nyolc évig egy 8. kerületi óvodában, itt kezdtem a pályát, aztán a GYED után egy magánoviban folytattam, most pedig három éve egy ecseri oviban vagyok óvónéni, a házunktól 300 méterre.

Mindig nagyszerűen sikerült összeegyeztetni/különválasztani. Az oviban tényleg óvónéni vagyok, a színpadon tényleg rocker. Pont az egyik új kolleginám mondta, hogy olyan nyugodtnak lát mindig, nem tudja elképzelni, hogy a színpadon ugrálok. Aztán rock körökben meg sokan az óvónéni éneket nem értik. Pedig ez a kettő kiegyensúlyoz engem. Mindkettő én vagyok. A cuki és a vadállat is. Volt olyan, hogy az oviba a táncos-fellépős bőröndömmel érkeztem és ovi után rohantam a turnébuszhoz. Imádom ezt az életformát. Szerencsére eddig minden főnököm és kolleginám nagyszerűen megértette ezt. Azt mondták, amíg nem megy a munkám rovására, addig

semmi közük hozzá, mit csinálók ovin kívül. A mostani főnököm, Emese kifejezetten támogat is ebben. Sőt ő is és régebbi kolleginám is jöttek már el koncertemre. Nagyon szerencsés vagyok!

– **Férjeddél és kisfiaddal Ecseren éltek. A Férj, ahogy te hívod, a Kalapács zenekarban zenél. Milyen volt számotokra ez a fellépés nélküli időszak?**

– Eleinte pánikhelyzet volt, tartalékolás, beosztás. De szerencsére csurrag-cseppent munka a stúdióban, Laci ételkihordással is foglalkozik, nekem meg végig ott volt az ovi, szóval viszonylag jól vészeltük át. Lelkileg viszont mindketten hullámoztunk/hullámlámoztunk. Mindig, mikor az egyikünk szomorú, azzal vigasztaljuk egymást, hogy nekünk itt a családunk, hogy vagyunk egymásnak és ez a legfontosabb. Sokat kirándulunk, én sokat sportolok, tehát ki tudunk kapcsolni, tudtunk változtatni az életvitelünkön, tudtunk alkalmazkodni a helyzethez, de örökre nem szeretnénk, mert a régi életünk vagyunk mi igazán, ami most már nagyon hiányzik.

– **Kik a Bulibanditák? Hogy jött az ötlet?**

– Barbaró Attila fiókjában hevert sok olyan dal, ami sem a



Nyaráljon Hajdúszoboszlón!

32 500 Ft/fő/7 éj,
16 900 Ft/fő/3 éj

Vacsora az árban!

www.frankvendeghaz.hu
Tel.: 06-30/977-6495

Junkiesba, sem a Zorallba nem fért bele, így összehozta ezt a zenekart. Igazi bulizenekar lettünk, ami bármilyen fesztiválon megállja majd a helyét. A tagok Nagy Hunor dobos a Beatriceből, Weisz Kicsi gitáros a Kalapácsból, Barbaró Attila gitáros-énekes a Junkiesből és Zorallból, zakó Dani basszusgitáros a Junkiesből, Müller Attila, Fajsi Csanád, Kaján György fúvósok, és Koós Icu, jómagam a vokál.

– **Tudtok már valamit arról, mikor láthat titeket élőben a közönség?**

– Talán a nyáron már sikerül összehozni egy bemutatkozó koncertet, de még semmit nem merünk kijelenteni.

– **A kisfiatoknak gondolom természetes, hogy rockzenész szülei vannak. Rájött már, hogy erre büszke lehet? Mennyi idő spon-tosan?**

– Ádám, a kisfiunk öt és fél éves. Azt beszéltük meg Lacival, hogy ameddig lehet, nem engedjük színpadra, direkt meg pláne nem. Majd ha ő érdeklődik, akkor érdeklődik, ha nem, nem. Erre két éve volt egy alkalmi ecseri zenekarral fellépésünk, amiben Férj és én is játszottunk. Nappal volt a foci pályán, gondoltuk, most kivihetjük, ismerősök gyerekeivel játszott addig. De egyszer csak mindenáron fel akart jönni hozzánk. Ekkor volt három és fél éves. Nem lehetett leszedni a színpadról. Csak nézett engem áhítattal, ugrált, utánozta az apját. Összenéztünk Lacival és mindkettőnk tekintetében látszott, hogy ezt csak eddig sikerült tartani.

Amikor a stúdióban felvétel van, az felhallatszik a házba is, így már a kezdetektől dobszóra, hangos gitárfelvételre is aludt jókat. Sőt néha lemegy és üti a dobos. Büszkén hordja a Kalapácsos pólóját és volt, hogy dicsekedett, hogy az ő apukája zenész.

Vladár Bea

Hogyan ismerjük fel a MANIPULÁTOROKAT?

A manipulátorok megtévesztő taktikákat alkalmaznak. Kijátszák a jó szándékot, a sebezhető pontokat és a gyengeségeket, hogy megszerezzék, amit akarnak. Ne lepődjünk meg, ha a manipulátor olyan ember, akiben megbízunk, vagy akár szeretünk is.

Amikor valaki nyilvánvalóan rosszat tesz vagy bánt, és mi érezzük magunkat rosszul miatta, sőt még elnézést is kérünk, akkor szinte biztos, hogy manipuláció áldozatává váltunk. Ezek az emberek a manipulatív viselkedést már gyermekkorban megtanulják, és egész életükben alkalmazzák.

1. Szakértők az elmejátékokban

Egyes manipulátorok magasan képzettek és taktikájuk olyan finom, hogy sokáig képesek irányítani, mielőtt végre rájönne az áldozatuk, hogy mi történik. A képzett manipulátoroknak módjuk van megcsavarni egy korábbi beszélgetést vagy viszályt az igényeiknek megfelelően. Valamivel megbántanak, aztán mikor a másik ember elmondja mi bántja, megfordítják a helyzetet, és azt mondják, hogy a bolhából csinál elefántot, és túlreagálja ezt. Kiforgatja az igazságot, vagy kihagy bizonyos információkat, hogy kétkedj a saját felfogásodban és józan eszedben.

2. Csak a saját érdekeiket tartják szem előtt

Apránként csavarják áldozatuk gondolatait és cselekedeteit, egészen addig amíg teljesen rájuk nem lesz utalva mindenben. Motivációik szinte mindig öncélúak, és a legkevésbé sem érdekli őket, hogy mit érez a másik fél, vagy hogy viselkedésük hogyan befolyásolja mások életét.

Folyamatosan rámutatnak a másik hiányosságaira, majd megmutatják, hogy az ők azok, akiknek a segítségével jobbá válhatsz és jobb ember lehetsz. Így meggyőzik az embert arról, hogy az ő érdekeit tartják szem előtt, de az igazság az, hogy nem, viszont a csapdában már nyakig belekerült az áldozata.

3. Érzelmi zsarolók

A manipulátorok általában kontrollmániások és az irányítás iránti vágy gyakran elfedi a saját bizonytalanságuk érzését. Felsőbbrendűbbnek és erősebbnek kell lenniük. Mély nárcisztikus vágyuk van arra, hogy a hangsúlyt valahogyan magukra tereljék, és keressenek valakit ennek

érvényesítése érdekében.

A manipulátorok azt állítják, hogy tudják, hogyan kell a világnak lennie, és kinek hogyan kell cselekednie, természetesen a saját szabályaik szerint. Erényesnek és igaznak hiszik magukat. Ők a saját gondolataikban szentek, ezért azt akarják, fogadd el, hogy ők tudják, mi a legjobb neked. Csak kérdezd meg őket, ők tanácsot adnak, de megkeserítik az életedet, ha nem azt teszed, amit mondanak. Emellett nagy vitakozók, így soha nem nyerhetsz.

Ha rossz kedve van, úgy tesz, mintha ez a te hibád lenne, ha dühös, akkor miattad dühös, mert te nem csináltál valamit jól. Állandóan eléri, hogy figyelj rá, hogy valamiért újra és újra kiengeszteld, mert így érzi magát fontosnak. A végén már az ember elhiszi, hogy mindent rosszul csinál.

4. Felelőtlenek és következtelenek

A manipulátorok soha nem vállalnak felelősséget viselkedésükért, és mindig mást hibáztatnak. Ha felhívja valaki a figyelmet a viselkedésükre, megtalálják a módját, hogy megfordítsák, hogy rosszul, vagy bűnösnek érezzék magukat még a feltételezésért is. Lehet, hogy a manipulátorok igent mondanak egy kérésre, vagy kis mértékben elkötelezhetik magukat irántuk, majd amikor eljön az ideje a cselekvésnek, kényelmesen elfelejtik mondanivalójukat, vagy tagadják azt a tényt, amelyet még meg is ígértek.

5. Kitapogatnak minden gyengeséget

Megkísérlik megalapozni az intimitást azáltal, hogy megosztják mély személyes dolgaikat, amelyek elhitetik veled, hogy meg-

bízna benned, és viszont te is megbízhatsz bennük. Kezdetben nagyon érzékenyek, érzelmileg nyitottak és kissé sebezhetőnek érezhetjük őket. Mivel képesek tökéletesen tükrözni az áldozatuk igényeit és vágyait, képesek létrehozni annak a személyét vagy maszkját, akiről azt gondoljuk, hogy bízhatunk benne, és ez az az ember akire vágytunk, de sajnos mindez illúzió.

A manipulátorok meg akarják hallgatni a mondanivalódat, hogy kiderítsék erősségeidet és gyengeségeidet. Bár valódi érdeklődésnek tűnhet, és jó hallgatóság, ne feledjük, hogy mindezen érdekek mögött egy rejtett menetrend állhat. Nem fognak habozni, ha mindezeket áldozatuk ellen használják más, hatékony manipulációs taktikák segítségével.

6. Félnek a kiszolgáltatottságtól

A manipulátorok ritkán fejezik ki igényeiket, vágyaikat vagy valódi érzéseiket. Megkeresik mások sebezhetőségét, hogy kihasználhassák őket saját hasznukra. Nem képesek szeretni, empátiát, büntudatot, megbánást vagy lelkiismeretfurdalást érezni. Számukra az élet pusztán a hatalom és az irányítás megszerzésének a játéka. Úgy vélik, hogy a sebezhetőség gyengeség, és sérthetetlennek maradni remek módja annak, hogy elrejtse azt, akik ők valójában. Tehát, ha nem felelsz meg az úgynevezett normáknak, könnyű nekik egyszerűen felállni és továbbmenni.

Sajnos ezek az emberek soha nem változnak meg, úgyhogy nincs más mód, mint, ha valaki felismeri ezeket a jeleket, meneküljön!
V.B.


LQKÁCIÓ
 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!



SZŐNYEGTISZTÍTÁS
SZÁLLÍTÁSSAL, GARANCIÁVAL!

Telefon:
06-70/772-7527

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

ÁCS, ÁLLVÁNYOZÓ

- Tetőszerkezetek teljes cseréje és fedése
- Ereszcsatorna javítása, cseréje, takarítása
 - Zsindelyezés
 - Széldezkázás

Szakképzett mesterek!
Tel.: 06-30/290-3864
E-mail: miklosit4@gmail.com

Családi és társasházak homlokzati hőszigetelése.
Homlokzatszínezés, festés, ereszdeszka-mázolás.
Állványozással is.

Kerítések, lábazatok, díszkő burkolása.

Szobafestés, mázolás, tapétázás.

MINŐSÉG, GARANCIA!
Kiss István: 06-20/333-4489
deltabau54@gmail.com

**FESTÉST, LAKÁSFELÚJÍTÁST
HŐSZIGETELÉST, KISEBB
KÖMÜVESMUNKÁKAT,
GIPSZKARTONÓZÁST,
PARKETTÁZÁST VÁLLALOK**
megegyezés szerinti áron.

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

**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

Asztalos

Polónyi Ferenc:
06-30/397-2144
Monor, Szélmalom u. 42/A

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

Nyílászárók gyártását, építését, szaunaépítést, lambériázást.

**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!**

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.



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



ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!

SZAKKÉPZETT
MESTEREK

06-30/919-4694



Könnyű fizikai
munkát keresel egy biztos munkahelyen?
AKKOR NÁLUNK A HELYED!

JELENTKEZZ OPERÁTORNAK
Vecsésre vagy Süllyásra,
2 vagy 3 műszakos munkarendbe!

Feladat:
alkatrészek
összeszerelése,
forrasztás, tekercselés,
kiegyensúlyozás

Munkaidő:
hétfőtől péntekig, 8 órában

Amit kínálunk:
• bruttó **320-400 000 Ft**
közötti fizetés
• hosszú távú munkalehetőség
• betanulási idő

Bejárást ingyenes céges
buszok biztosítják: Pilis, Monori-
erdő, Monor, Üllő, Káva, Bénye,
Pánd, Gomba, Péteri, Vasad,
Csévharaszt, Gyál, Maglód,
Gyömrő, Mende, Süllyás,
Tápiószecső, Üri, Ecser, Budapest
Örs vezér tere–Népliget–Határ
út–Kispest–Pestszentlőrinc
irányából.

Elvárás:
• jó szem és kézügyesség
• 2 vagy 3 műszak vállalása
• megbízhatóság

Ha szeretnél eljönni felvételre
hívj minket a **20/215-06-99** telefonszámon
vagy küldj önéletrajzot, bemutatkozót a
munka@humilitas.hu e-mailre.

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

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

www.kepaszerviz.hu

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére,
klímatisztításra
A kupon felhasználható:
2021. június 14-től július 2-ig
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.

Márta Ervin
KONTÉNER

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



Tel.: 06-20/984 9242