



A CSERESZNYE  
5 előnye

2. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



# LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Rákoscabán,  
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET  
AZ INTERNETEN IS!



[www.lokacio.hu](http://www.lokacio.hu)



2021. JÚNIUS



SICU az ezerarcú  
energiabomba

8. old.

TANÁCSOK  
a profi esküvői  
sminkhez

4. old.

AZ ÖT ELMÉLKEDÉS  
gyakorlata

10. old.

Hogyan ismerjük fel a  
MANIPULÁTOROKAT?

14. old.



AZ IGAZI  
CHERRY PIE

3. old.

HIRDETÉS

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált  
mennyiség!  
Kiszállítással

NYÁRI  
TŰZIFAVÁSÁR



EUTR szám: AA5856576

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

Konyhakészre hasított  
AKÁC

3 400 Ft/q

Erdei m<sup>3</sup>-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Konyhakészre hasított  
TÖLGY, BÜKK

3 200 Ft/q

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

BŐRGYÓGYÁSZATI MAGÁNRENDELÉS

„Az egészséges bőrért”

Dr. Széver  
Krisztina

BŐRGYÓGYÁSZ, NEMIBETEGSÉGEK  
SZAKORVOSA ÉS KOZMETOLÓGUS



Budapest, XVII. kerület, Zrínyi u. 226.

HÉTFŐ, SZERDA

BEJELENTKEZÉS ONLINE:



[www.szeverborgyogasz.hu](http://www.szeverborgyogasz.hu)

vagy telefonon: 06-30/881-8998 (hétköznap 8-20 óráig)

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS  
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS – DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,  
-KARBANTARTÁS



06-30/662-70-87 [www.gazvizfutes.eu](http://www.gazvizfutes.eu)

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.



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 némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel  
ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

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



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

**KÁRPITOS**

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

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



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

**KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS**  
 4–6m<sup>3</sup>-es konténerekkel.  
 Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

**MEGREDELHETŐ:**

SÓDER  
 HOMOK 01-04  
 TERMŐFÖLD  
 MURVA  
 SÁRGÁ HOMOK  
 KULÉ KAVICS

CEMENT  
 MÉSZ  
 ZSALUKÖVEK  
 TÉGLÁK  
 BETONVAS  
 TÉRHÁLÓ  
 BRIKETTEK

TŰZIFA  
 SZENEK

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

## A CSERESZNYE 5 ELŐNYE

### köszvényre, alvásra és egyebekre

**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 kö-

szvényes esetek 35 százalékos csökkenéséhez vezetett két-napos időszak alatt. Ez a hatás nemtől, testtömegetől, alkoholfogyasztástól, 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 megol-

dóthat 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 és 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 álmoságot.

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.



Alumínium,  
alumínium öntvények,  
saválló anyagok  
és vasöntvények  
**HEGESZTÉSÉT  
VÁLLALOM**



Pécel, Koricsánszky tanya  
Tel.: 06-20/452-3327

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

INGYENES MUNKAELMÉRÉS  
06-20/511-7557



kerttrendezekek.hu

**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



## 5. A testmozgás

A rendszeres testmozgás fontos része az egészséges életmódnak. Ez azonban fájó izmokat eredményezhet. Egy 2020-ban végzett kutatás során a résztvevők cseresznyekonzervet 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**

# 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 tálba, majd keverjük össze a sütőporral és a sóval. Adjuk hozzá a hideg vajat, és kezdjük összemorzsolni. Amikor már elég morzsálós, dolgozzuk hozzá a cukrot és a tojást, majd gyors mozdulatokkal gyúrjuk össze a tésztát. Osszuk két részre, kétharmad-egyharmad arányban, formázzunk gombócokat, és tegyük a hűtőbe legalább fél órára.

Közben készítsük



el a töltelékkel. A cseresznyét alaposan mossuk meg, magozzuk ki, csepegtessük le. Szórjuk meg a kétféle 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 töltelékkel. 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.

# Tanácsok az esküvői sminkhez



**annak, hogy aki igazán szép szeretne lenni az sminkesre bizza 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 erényeinket 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 sztárja, mint tudjuk, de hogyan érdemes sminkelni a násznépnek, mi illik az örömanyhához és mit viseljenek a koszorúslányok?**

– A násznépre 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

– **Vannak olyan praktikák, amelyekkel 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-

szolid formában visszaköszön a szemfestésnél a ruha színe, az feldobhatja a megjelenést. A koszorúslányok ezen a napon főleg a menyasszony kísérői, 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.

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

szolni a menyasszonyoknak, hogy egy transzparens púder és az aznap viselt rúzs legyen kéznél. Így amikor esetleg kifényesedik a bőr, akkor egy papírzsepi 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 műszempilla-ragasztót, mert könnyen allergiás reakciót válthatnak ki, illetve a szolizásnak akár legés 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 bőrfelöltő, mélyhidratáló kezelésre. A szép hidratált, bőrön fog csak szépen mutatni az alapozás.

– **És végül mit üzensz a nagyon izgulós menyasszonyoknak?**

– Ha a férjfelöltő 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 mindenben, 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 tudunk 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

**T**örtént 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 imígyen 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 termelt 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.

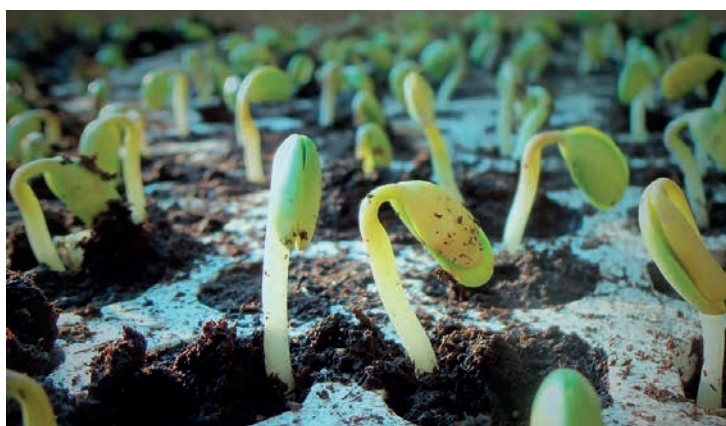
– Előbb adjátok vissza a babot, amit rátok bízam.

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 adtam? – kérdezte a Mester. Azóta úgy megszaporodott, hogy nem tudom idehozni, de ha volnál kegyes velem jönni, örömet megmutatnám – felelte az okos gazda. A terménytárolóhoz vezetete 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

## LAKATOSMUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
- acélszerkezetű lépcsők
- toló-úszó-nyíló kapuk
- kőművesmunkák
- polikarbonát tetők
- festést nem igénylő deszkakerítések

**Térkövezés**

Lakásfelújítási támogatás  
beszámítható

**gyártását és szerelését vállalom Pest megyében.**

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

**STABIL-JÓL FIZETŐ  
MUNKA az álma?  
Nálunk teljesül a  
vágya!**

br.

**240.000-  
448.000  
Ft/hó**



**Vecsés**

**Pécel/Maglód**

**Gyártási  
munkatárs**



**06 30/523-6115 |**

**www.delego.hu**

# 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 terhesség 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 hatásuk is rendelkeznek.

Hatásukat fokozza, hogy kicsapják a fehérjéket, ezzel egy védőréteget képeznek a bél nyálkahártyáján, így csökkentve érzékenységét 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 ingeret 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 bélflóránkat pre- és probiotikus készítményekkel. Prebiotikumként pitypanggyökeret 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.

HIRDETÉS

**JAVALLAT**<sup>™</sup>  
GYÓGNÖVÉNYKAPSZULÁK

**EZEKET IS VIDD MAGADDAL  
A NYARALÁSRA!**

### 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



**WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU**

# MOJITO

## a forró napokra

Készíthetjük alkoholos és alkoholmentes változatban is!

### HOZZÁVALÓK

- 4 cl bacardi cata blanca
- 4 gerezd lime
- 12 db mentalevél
- 2 tk cukor
- szódavíz
- tört jég

### ELKÉSZÍTÉS

**1.** Egy magas falú koktélos pohárba tesszük a cukrot, bedobjuk a lime-gerezdeket, majd egy koktélos törőfa vagy fakanálnyel segítségével óvatosan összepréseljük.

**2.** A mentaleveleket megmossuk, egy papírtörő segítségével megszáritjuk, a pohár széléhez dörzsöljük, majd a pohárba dobjuk.

**3.** A poharat félig megtöltjük tört jéggel, majd ráöntjük a Bacardi Cata Blancát, és egy hosszú nyelű koktélos kanál segítségével óvatosan összekeverjük, majd teletöltjük a poharat tört jéggel. Szódavízzel felöntjük, egy pár mentalevéllel díszítjük.



## 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



## 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

**DOLGOZZ TE IS**  
Maglód legmodernebb autóiipari vállalatánál!  
**JELENTKEZZ MÉG MA!**

## ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT keresünk könnyű fizikai munkára

Ha szereted az autókat, szeretnél egy biztos, hosszú távú munkahelyet, vállalod 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 ELEMBŐL 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



# SICU az ezerarcú

## energiabomba

– **Legtöbben a Vasmacska zenekarból ismerik a nevedet, de hozzá köthető még néhány újabb zenekar és a Dáma Lárma kivitelezése 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 leállás 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, révbé 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. Lemezbumutatóra hívtunk meg csaj zenészeket. Óriási meglepetésünkre 40 zenészlány gyűlt össze, így ad-

tunk nevet is az eseménynek és Kelemen Ágival vittük tovább a főszervezést. Aztán mostmár mondhatjuk, hogy hagyományvá vált. 2020-ban 53 lány zenélt az eseményen. Mindig megadunk egy témát, és a lányok úgy válogatnak dalokat, amiket eljátszának. 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 ecséri 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 bőrdömmel 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 csinálok 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 csurrant-cseppent munka a stúdióban, Laci ételkihordással is foglalkozik, nekem meg végig ott volt az ovi, szóval viszonylag jól vészeltük át. Lelkileg viszont mindketten hullámoztunk/hullámozunk. Mindig, mikor az egyikünk szomorú, azzal vigasztaljuk egymást, hogy nekünk itt a családnak, 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 Junkiesba, sem a Zorallba nem fért bele, így összehozta ezt a zenekart. Igazi bulizenekar let-

tünk, ami bármilyen fesztiválon megállja majd a helyét. A tagok *Nagy Hunor* dobos a Beatricéből, *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 időszpon-tosan?**

– *Ádám*, a kisfiunk öt és fél éves. Azt beszéltek 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 ecséri zenekarral fellépésünk, amiben Férj és én is játszottunk. Nappal volt a focipályán, gondoltuk, most kivihetjük, ismerősök gyerekeivel játszott addig. De egyszerűen 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



# 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.

**B**ár az időjárás kellemesebbé válhat, a háziállatok számára még mindig vannak veszélyek, amelyek közül az egyik legnagyobbat a növények jelentik. Sok kerti növény lenyelve veszélyt jelent az állatoknak. Az alábbi növényeket ezért tanácsos elkerülni.



## Gyöngyvirág

Ez az erdei virágos növény édes illatú – és nagyon mérgező. A gyöngyvirág, bár nem kapcsolódik azálálákhoz és rododend-

## Azálea

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



ronokhoz, hasonló problémákat okozhat.

## 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 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**



HIRDETÉS

## 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

### SZEKCIONÁLT



br. 209 990 Ft-tól

#### Méretek:

2400x2100,  
2500x2100,  
2600x2100 mm.

#### Szín:

fehér, szürke  
vagy barna.

## 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



Ács-tetőfedő-bádogos  
kivitelezést is vállalunk:  
06-20/968-4155

# 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 természetesnek.

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 megöregszem. Nem menekülhetek meg az öregkortől.

**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

**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!

# 10 módszer, amellyel

## a gyermekek is részesei lehetnek

### a nagy napnak

**A**z 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 ünnepsébe!

#### Hadd segítsenek a tervezésben!

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

#### Válasszunk összeillő öltözéket!

Ha már az öltözékről beszélünk, akkor ragyogjanak reflektorfényben a gyermekek is, viseljenek olyan ruhát, amelyek kiegészítik a szülők öltözékét. 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!

Érdeemes felírni a gyermekek 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 gyermekek virágos lányként és gyűrűhordozóként sétálhatnak a folyosón, míg a tizenévesek és az idősebbek kényelmesebben érzik magukat, mint koszorúslányok és kísérők.

#### Fontos az egység!

Az ünnepség alatt kérjük meg a gyermekeket, hogy csatlakozzanak hozzánk az oltárhoz. Ez a gesztus jelképezi, hogy ez egy család. Például ahelyett, hogy különböző színű homokot öntögetnénk egy üvegbe, öntsünk bele fényes cukorkákat, amelynek 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. Ajándékozunk 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 bevésvé.

#### Hozzunk létre egy italt csak nekik!

Természetesen ezek szűz koktélok lesznek! Kérjük meg a helyszínt, hogy találjon ki egy két színes koktélt, amelyet a gyermekek 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 gyermekeket. Még azon is dolgozhatunk, hogy együtt találjuk ki velük a koreográfiát.

V.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**



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

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

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

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

## KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

**4-8 m<sup>3</sup>-es  
konténerekkel**

**Szabó Sándor**



**Tel.: 06-30/200-1163**

# 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 társulásához, 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. Moglehetősen 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 erede-

tileg 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, rozmaringkoszorút tettek a fejükre az órákon. Kötelező kelléke volt a menyasszonyi csokroknak is. De éppúgy ültették sírokra is, mert ezzel jelképezték, hogy megőrzik 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 itálának – a magyar víznek – is fontos összetevője volt. Állító-



lag ennek köszönhető, 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-



vizükben; 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**



# 5 rossz alvási szokás, amelyeket el kell felejteni

**Ne tegyük tönkre a jó alvás esélyét lefekvés előtt! Baj van az elalvással? Lehet, hogy ennek az öt általános rossz lefekvés magatartásnak valamelyike ismerős lehet. Ezekkel a tippekkel megtanulhatjuk, hogyan szabaduljunk meg tőlük, és hogyan aludjunk vissza.**

Unalmas már a fáradtság. Rengeteg ember veszi észre magán a rossz alvás következményeit – a koncentrációképtelenségtől kezdve az ingerlékenységen át a súlygyapordásig –, mégsem tudják, hol kezdjék meg a körforgás megfordítását. Vessünk egy pillantást lefekvés rutinra: lehet, hogy tönkreteesszük a jó alvás esélyeit, mielőtt a fejünk elérné a párnát.

**1.** Nem arról van szó, hogy ne együnk este, hanem a vacsoráról... és a desszertéről... és az éjszakai harapnivalókról, amit az ágyban fogyasztunk el. A testnek időre van szüksége az összes étel megemésztéséhez, mielőtt lefekszünk, különben valószínűleg emésztési zavarok és gyomorégés lesz a következmény, ami zavarhatja az alvást. Miért? Amikor a gyomor valóban tele van, sav kúszhat a nyelőcsőbe (szia, gyomorégés). A fekvés összetett problémát jelent, mivel a gravitáció nem segít a gyomorsav helyben tartásában.

#### **Stokás megszüntetése**

Próbáljunk meg vacsorázni 2-3 órával lefekvés előtt.

**2.** Nem igaz, hogy az alkoholfogyasztás lefekvés előtt segít jobban aludni. Noha az alkohol álmoságot okozhat, számos tanulmány rámutat, hogy ez megzavarja a mély és nyugodt alvási állapotban való tartózkodás képességét.

#### **Stokás megszüntetése**

Próbáljunk korlátozni az alkoholfogyasztást kora estére (vagy egyáltalán ne fogyasszunk alkoholt). (Kávét vagy más koffeintartalmú italok esetében is érvényes ez, mert stimulálják a testet és tovább tart a hatásuk.)

**3.** A szigorú testmozgás, mint például egy hosszú futás a szundítás előtt, megnehezítheti az alvást. Az intenzív testmozgás megemeli a test hőmérsékletét és kiváltja az endorfinok felszabadulását, emellett emelheti a kortizol szintjét is. Bármely más napszakban, semmi gond. Valójában azok, akik rendszeresen sportolnak, jobb alvásról számolnak be. A testhőmérsékletének azonban csökkennie kell, hogy jól aludjon. És mindazok az endorfinok, amelyek az ágyban

ugrálnak, zümmögést okozhatnak, ami megnehezíti a kikapcsolódást és az elalvást.

#### **Stokás megszüntetése**

A testmozgás jó! Semmiképp ne hagyjuk abba! Csak a nehéz terhelésű edzéseket korlátozzuk 1-2 órával lefekvés előtt. Vegyük fontolóra azokat a gyakorlatokat is, amelyeket beépíthetünk a lefekvés rutinba és segítenek kikapcsolódni, például a jógát vagy a könnyű nyújtást.

**4.** Csábító egy-két órát fent maradni, és azt gondoljuk, hogy így többet lehet elérni. De ha mindig később és később fekszünk le, ez a szokás, katasztrofális következményekkel járhat az egészségre. Az éjszakai baglyok nemcsak kevesebbet alsznak, hanem nagyobb kockázatot jelenthetnek a rossz étkezési szokások és olyan betegségek kialakulására, mint a 2-es típusú cukorbetegség és a szívbetegségek.

#### **Stokás megszüntetése**

Próbáljunk minden nap ugyanahhoz a lefekvéshez és ébredéshez ragaszkodni (igen, hétfőig is).

A testünk megköszöni. Próbáljuk ki ebben a rutinban úgy, hogy 15 perccel korábban lefekszünk le, és 15 perccel korábban kelünk fel. Minden héten tegyünk hozzá öt percet. Addig kövessük ezt a stratégiát még el nem érjük a kívánt lefekvés időt.

**5.** Az okostelefon az életünk része. Ez a híradó, utazástervező, szervező, szórakoztató, riasztó és egyéb. Az agyat leköti, hogy reagáljon a képernyőn látottakra. Serkentőként működik. Egy utolsó ellenőrzés az e-mailekről lefekvés előtt? Ezzel az agy problémamegoldó módba kerül, nem pedig alvó üzemmódba. Az ezekről a képernyőkről érkező fények negatívan befolyásolhatják az alvást is, ismét jelezve az agynak, hogy még mindig ideje ébren lenni, szemben az alvást kiváltó hormonok felszabadításával.

#### **Stokás megszüntetése**

Ügyeljünk a lefekvés előtti képernyőidőre. Ne ellenőrizgessük a telefont, ha ágyban vagyunk. Ehelyett próbáljunk elolvasni egy könyvet (egy igazi könyvet, nem e-bookot) lefekvés előtt. Továbbra is gondok vannak azzal, hogy ellenálljunk a telefonellenőrzés vágyának? Fontoljuk meg, hogy egy másik helyiségben tartjuk, és ehelyett régimódi órát használunk ébresztőként.

Ez az öt tipp könnyen segíthet az alvási szokások javításában. Plusz egy tipp lehet még egy igazán kényelmes matrac. **BEA**

HIRDETÉS



**Fémépület-  
Gyártó, Szerelő Kft.**

2241 Süllyás, 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-, színpítés
- könnyűszerkezetes csarnoképítés
- egyedi konténergártás

HIRDETÉS

**Nyarlaljon  
Hajdúszoboszlón!**

**32 500**  
Ft/fő/7 éj,  
**16 900**  
Ft/fő/3 éj

**Vacsora az  
árban!**

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

# 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.**

**A**mikor 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 visszajátszani 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 kételkedj 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 kiegészzteld, 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 elhithetik veled, hogy meg-



bíznak benned, és viszont te is megbízhatasz 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 rettetett menetrend állhat. Nem fognak habozni, ha mindezeket áldozatuk ellen használják más, hatékony manipulációs taktikák segítségével.

## 6. Félnak 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 normáinknak, 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.



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!



# MESTEREMBEREK

FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS,  
LAMINÁLT PARKETTÁZÁS, SZŐNYEGEZÉS,

HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,  
VIAKOLOROZÁS, BELSŐ SZÁRAZ ÉPÍTÉS  
(GIPSZKARTONÓZÁS)

HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE.

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

## Cserépkályha építése, javítása

Az első kiszállás díjtalan.

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

## 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

## 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

## SZOBAFESTÉS – MÁZOLÁS – TAPÉTÁZÁS

20 éves  
szakmai gyakorlattal vállalom  
számlaképesen  
lakásfelújítást • festést • mázolás  
tapétázást • gipszkartonozást  
burkolást

Laminált parketta  
dryvit szigetelés • dekor elemek

Keressen bizalommal!

Demeter Sándor +36-30/326-8727



## TETŐFEDÉS

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



Demeter Krisztián

06-20/421-2355

**FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST**  
VÁLLALUNK ALPINTÉKNIKÁVAL  
AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.



FÜKASZÁLÁST  
VÁLLALOK RÖVID  
HATÁRIDŐVEL!

HÍVJON MOST!

Tel.: 06-30-218-7023

**HERENDI TAMÁS**  
zárszerelő

AJTÓNYÍTÁS, ZÁRJAVÍTÁS,  
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

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

Zárcsere műanyag  
és kő ajtóknál.

**Előzze meg a betörést!**

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



Hívjon bizalommal!  
06-30/489-5334

## ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

Demeter Sándor – ács, tetőfedő

Tel.: 06-30/326-8727





Higgy abban,  
hogy nálunk megtalálod  
a SZÁMÍTÁSOD.

**Rendelkezem elég tartalékkal?  
Hogyan tudok felkészülni  
a váratlan helyzetekre?**

**UNIQA**

**Csatlakozz az  
UNIQA  
csapatához!**

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!**

Tel.: 30/20 36 504  
E-mail: klara.hejja@uniqa-net.hu  
Iroda:  
Budapest,  
Örs Vezér tere,  
Cédrus piac 1 em.



**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**



**ADÓTERVEZŐ KFT.**

**Adótervező Kft.**  
2234 Maglód, Katona J. u. 62.  
[www.adotervezokft.hu](http://www.adotervezokft.hu)

**CÉG MEGSZÜNTETÉSE**



**Hívjon,  
vagy írjon!**

Tel: 06-29/325-337  
E-mail: [j.prohaszka@adotervezokft.hu](mailto:j.prohaszka@adotervezokft.hu)

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

**NYÁRI  
AKÁCTŰZIFA-  
AKCIÓ**



Erdei m<sup>3</sup>-ben (1mx1mx1,7m)  
leszállítva darus autóval.

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

EUTR szám: AA5842616



**cityfood** 

**Vecsési  
nagyüzemi konyha  
ALAPANYAGRAKTÁRBA  
munkatársat keres!**

**Jelentkezéseket  
fényképes  
önéletrajzzal várunk.**

**[karrier.city@gmail.com](mailto:karrier.city@gmail.com)**