



**A RÓMAIAK KEDVENC
gyógynövénye**

12. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

**MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon**

**KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!**



www.lokacio.hu

2021. JÚLIUS



**Nyári
bőrápolás**

6. old.

**HOGY HOZHATJUK KI
a legtöbbet
az olvasásból?**

8. old.

**KAPCSOLJUK KI
a telefonunkat!**

13. old.



**ISMERJÜK MEG
A GAZPACHÓT!**

9. old.

HIRDETÉS

TETŐFEDŐ

**18 éve a lakosság
szolgálatában!**



Árvai Richárd

**Mindenféle tetők
készítése, javítása**

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

**INGYENES FELMÉRÉS,
kisebb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!**

06-30/475-2917

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 2900 Ft/q kugliban

Vegyres: 2700 Ft/q + 200 Ft hasítás

06-70/605-4678

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel
ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTRszám: AA5932559

**GYÁL,
SZÉCHENYI.
utca 6.**

**LION
ÉLELMISZERBOLT**

Nyitva:
H-V:
5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2021. JÚLIUS 12-től 2021. AUGUSZTUS 8-ig,
ILLETVE A KÉSZLET EREJÉIG TART!**

Pultost keresünk!

Tel: 06-30/944-0689



Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!

Az akció 2021. július 15-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 árérté!.

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

Ács Ablak Team Kft

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

Hajdú kolbász	1789 Ft/kg	1489 Ft/kg
Privát vastag kolbász	3990 Ft/kg	3219 Ft/kg
Füstölt csemegezalonna	1699 Ft/kg	1350 Ft/kg
Goldi sajtkészítmény	1599 Ft/kg	1390 Ft/kg
Bal-ger paprikás tepertő	3099 Ft/kg	2799 Ft/kg
Majola napraforgó olaj 1 l	699 Ft	543 Ft
Házi zsír 1 kg	980 Ft/db	689 Ft/db
Mizo uht 1,5% laktózmentes tej 1l	401 Ft	359 Ft
Mizo uht 1,5% tej 1l	319 Ft	289 Ft
Coca Cola termékek 2,25 l	530 Ft	479 Ft
Hell szőlő 0,25 l	189 Ft	169 Ft
Steffl sör dobozos, 0,5 l	239 Ft	215 Ft
Soproni sör dobozos, 0,5 l	239 Ft	215 Ft
Ballantines whisky 1 l	8412 Ft	7799 Ft
Palette hajfesték 2 x 50 ml	899 Ft	799 Ft



**HIDEGTÁLRENDELÉST
FELVESZÜNK!
06-70/419-2923**

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

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
 06-20/511-7557



kertrendezetek.hu

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



06-70/635-7804

<http://vizetszererek.hu/>

Autóalkatrész-raktárba
 keresünk

RAKTÁROSOKAT

Dunakeszire hétfőtől péntekig tartó
 2 műszakos 8 órás munkarendbe.

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

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

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

Feladatokat: pda-val autóalkatrészek
 összekészítése.

Érd: 06-70/419-0680

Találj egy számodra

TÖKÉLETES MANTRÁT!

A mantra egy egyszerű kifejezés vagy mondat, amelyet bárki elmondhat magának, hogy javítsa a jólétét.

Céljuk, hogy javítsák a hangulatot, meggyógyítsák a szívet és felderítsék a napunkat, miközben az élet hullám-völgyében járunk. Szívükből íródtak, és úgy lettek kialakítva, hogy segítsenek a gondolkodásmód megváltoztatásában, a stressz felszabadításában, a belső kapcsolat fokozásában – és idővel akár az életünk megváltoztatásában is. Segítségével elengedhetjük a múltbeli sérelmeket; fényesebbnek látjuk a jövőt, és felfedezzük a szeretete-



tet, a békét és az egyensúlyt az életben.

Próbáljunk meg legalább harminc napig, naponta szavalni egy mantrát, és szinte azonnal tapasztalni fogjuk pozitív hatásait.

Ezeket úgy tervezték, hogy egyszerűek és könnyen megjegyezhetők legyenek. A legjobb eredmény elérése érdekében lassan mondjuk, és próbáljunk sok hitet és érzést tenni a szavak mögé, miközben kimondjuk őket.

Ha szánunk rá időt, és megengedjük magunknak, hogy valóban érezzük és higgyük azt, amit mondunk, a mantra segítségével csodálatos dolgokat érhetünk el az életünkben. *V.Bea*



HIRDETÉS

cityfood

Vecsési
 nagyüzemi konyha
 ALAPANYAGRAKTÁRBA
 munkatársat keres!

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



**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



5 mantra a nap megkezdéséhez, a béke megtalálásához és a siker eléréséhez

Annak ellenére, hogy minden mantrához utasítások tartoznak, fontos megjegyezni, hogy valóban nincsenek szabályok. Használjuk a saját megérzéseinket, hogy vezessenek.

Előnyös lehet, ha a mantra írásos példányát könnyen olvasható helyen tartjuk, például az íróasztal felett, az autóban vagy a fürdőszobában. Ez egyszerű emlékeztetőként szolgál majd. Mondjuk el háromszor hangosan, vagy csendesen magunknak, amikor felkészülünk az előttünk álló napra.

Ma energikusnak és élénknek érzem az életet

A mozgás növeli az energiaszintet és azonnal élénkít. A reggeli edzés során is el lehet mondani mantrákat. Sokunknak reggelre először energiára van szüksége. Ahelyett, hogy egy hatalmas bögre kávéval ébrednénk, inkább használjuk ezt a mantrát. E szavak kántálásával inspirációt érzünk az elkövetkező nap megoldására, és motiváltak leszünk arra, hogy bármilyen feladatot elvégezzünk. A test energiája ezekkel a szavakkal több erőnlétet biztosít a nap teljesítéséhez, és segít megoldani a felmerülő problémákat.

Ma lesz hitem és elfogadom azt, ami van

Sokan elvárásokat támasztunk mindennel szemben. Azt várjuk, hogy a dolgok bizonyos úton haladnak, elvárjuk, hogy az emberek megértsenek minket,

és elvárjuk, hogy bizonyos események vagy helyzetek úgy alakuljanak, ahogyan azt előre látjuk. De képzeljük el, hogy teljesen megadjuk magunkat, és lehetővé tesszük az életnek, hogy bárhová eljuttasson. Tökéletes mantra, amelyet akkor használhatunk, ha csalódást érzünk a közelmúlt eseményei miatt, vagy ha nyitottak akarunk maradni, és elvárásoktól, ítéletektől mentesek.

Hálát adok csodálatos testem minden sejtjének

Miközben elmondjuk ezt a mantrát, vizualizáljuk testünket tetőtől talpig sugárzó, egészséges és erős állapotban. Minden nap minden percében a test milliónyi feladatot hajt végre sejt szinten annak érdekében, hogy aktívan és jól tudjon életben tartani minket. A test minden nap minden másodpercében veleszületett intelligenciájával gyógyítja a betegségeket és figyelmeztet, ha valami nincs rendben. A hála a testnek segít megemelni az ener-



getikai rezgését, és ez önmagában rendkívül gyógyító és terápiás lehet.

Minden drámát kiadok és békével helyettesítem

Amikor úgy érezzük, hogy apró drámák, pletykák és civakodások sodornak el, ahelyett, hogy belemerülnénk a körülöttünk lévő drámába, sokkal hasznosabb megtalálni a békét és leegyszerűsíteni az életet. Ez a mantra a béke és a nyugalom helyére vezet. Ha magasabb perspektívából szemléljük a dolgokat, akkor a megoldások nyilvánvalóbbá válnak, csökken a stressz és a szorongás érzése.

A dolgok mindig az én javamra válnak

Ezeknek a hatalmas szavaknak a felolvasása elősegíti elménk újraprogramozását, hogy a világot inkább szeretetteljes, nagylelkű helyként, ne pedig korrupcióval és ellenségeskedéssel telinek láthassuk. Ha úgy döntünk, hogy pozitívan látjuk a világot, növelheti a motivációt és az öröm érzését, amely lehetővé teszi, hogy teljes életet éljünk. Az élet ritkán halad a tervek szerint, de ez segít abban, hogy tudjuk, hogy a dolgok mindig a mi javunkra dőlnek el, ha hiszünk benne. **VB**

HIRDETÉS

SAKÉRTŐ SEGÍTSÉG AZ OTTHONTEREMTÉSBEN!

Az **otthonteremtés** életünk egyik nagy vágya és célja. Fontos, hogy egy ilyen hosszú távú **elköteleződés** előtt a lehető **legbiztosabb** legyen abban, hogy a **legkedvezőbb finanszírozást**, ideális bankot, támogatási formát **választotta**.

MINDENHOL JÓ,
de legjobb
OTTHON

**Mielőtt dönt,
KÉRJEN SZEMÉLYRE SZABOTT AJÁNLATOT!**

- Támogatott hitel
- CSOK
- Babaváró kölcsön
- Piaci hitel
- Személyi kölcsön

**Ebben
lehetek én
a segítségére!**
Mészáros Ágnes
Pénzügyi Szakértő
+36-20/355-1570

SAKÉRTELEM, BIZTONSÁG, EGYEDI KEDVEZMÉNY, DÍJMENTES SZOLGÁLTATÁS

GARÁZSKAPUK

Tel.: 06-20/257-8525

www.smartkapu.hu/akcio/



BILLEŰ

Méreték:
2380x1990,
2380x2090,
2480x1990 mm.

Szín:
fehér, szürke
vagy barna.



br. 89 990 Ft-tól

SZEKCIONÁLT

Méreték:
2400x2100,
2500x2100,
2600x2100 mm.

Szín:
fehér, szürke
vagy barna.



br. 209 990 Ft-tól

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

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

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



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



Pepsi
0,33 l
159 Ft
helyett



**A Pesti
úti
üzletünkben
JÉGKRÉM
nagy
választékban
kapható!**

Coca Cola
2,25 l
549 Ft
helyett



Coca Cola
dobozos,
0,25 l
165 Ft
helyett



Peroni sör
0,33 l
339 Ft
helyett



Steffl sör
dobozos
0,5 l
239 Ft
helyett



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



**Soproni
sör dobozos,**
0,5 l
239 Ft
helyett



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



Ballantine's
0,7 l
6 199 Ft
helyett



Az árak 2021. augusztus 8-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 FAGYLALT
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

Szakácsot, pultost és kony-
hai kisegítőt keresünk!
Érd.: 06-30/944-0689



HIDEGTÁLAZ
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 július 12. – július 18.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Frankfurti leves Marhapörkölt, tarhonya	Tárkonyos csirkeragu- leves Zöldborsófőzelék, fasírt	Hideg vegyes gyümölcsleves Csirkebrassói, sült burgonya	Vadas leves Carbonara spagetti	Jókai-bab leves Tökfőzelék, sertéspörkölt	Sertésráguleves Hortobágyi húsos palacsinta	Marhahúsleves gazdagon Csülökpörkölt, főtt burgonya
2	Minesztroneleves Borzas csirkemell, párolt rizs	Róka Rudi leves Csülök Pékné módra	Orjaleves gazdagon finom metélttel Hentestokány, rizs	Ördögűzőleves Sertés Stroganoff módra, galuska	Zöldborsóleves Rántott csirkemell, rizs	Erdélyi húsgombóc leves Zsiványpecsenye, sült burgonya	Marhahúsleves gazdagon Sajttal-sonkával töltött csirkemell, rizibizi

2021 július 19. – július 25.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Vargabéles	Thai csirkeleves Borsós tokány sertéshúsból	Becsinált zöldségleves Lencsefőzelék, főtt füstölt csülökkel	Görcsleves Disznótoros, párolt káposzta, főtt burgonya	Legényfogóleves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Magyaros gombaleves Csirkebrassói, sült burgonya	Lakodalmos tyúkhús- leves Vadas marha, spagetti
2	Burgonyagombóc leves Rántott csirkecomb, rizibizi	Marhagulyásleves Milánói makaróni	Húsleves gazdagon Tordai Laci pecsenye, karika sült burg.	Jéghideg vegyes gyümölcsleves Csirke vadas mártás- ban, spagetti	Bazsalikomos paradi- csonleves, tésztával Burg.pan. rántott csirkemell, pet.rizs	Májgaluskaleves Rakott húsos burgonya	Lakodalmos tyúkhús- leves. Vasi pecsenye, burgonyapüré

2021 július 26. – augusztus 1.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Csülökgulyásleves Túrós sztrapacska, szalonnapörccel	Csirkegulyásleves Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Vegyes gyümölcsleves Húsgombóc, vadas mártás, spagetti	Lebbencsleves Kemencében sült rakott kelkáposzta	Budapest-ráguleves Finomfőzelék, rántott csirkemell	Csirkeráguleves Piedone kedvence	Lakodalmos kakasleves, finom metélttel Csülkös pacalpörkölt, főtt burgonya
2	Zöldbableves Bakonyi sertésszelet, galuska	Brokkolikrémeleves Lecsós csirke, rizs	Csontleves daragalu- skával Párizsi csirke, rizibizi	Húsleves gazdagon Csirkepörkölt, galu- skával	Törökverőleves Rakott csirkemell pékné módra	Francia hagymaleves Burgonyás rántott csirkecomb, rizs	Lakodalmos kakasleves, finom metélttel Illatos csirkemell rántva, rizs

2021 augusztus 2. – augusztus 8.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Vadraguleves Túrógombóc	Csirkegulyásleves Paradicsomos káposzta, Stefánia-szelet	Újházi tyúkhúsleves Körömpörkölt, főtt burgonya	Barackai rableves Rakott disznótoros kemencében sütvé	Pinokkió kedvence leves Zöldbabfőzelék, csirkepörkölt	Róka Rudi leves Rántott húsos palacsin- ta, rizs	Sertésráguleves Csülökpörkölt, főtt burgonya
2	Magyaros tarhonyaleves Bakonyi sertéspörkölt, galuska	Kukorica-krémeleves Csülök pékné módra kemencében sütvé	Jéghideg gyümölcsleves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Zöldborsóleves Bakonyi betyárpecsenye, rizs	Jóasszonyleves Csirkés tavaszi rakott tészta	Zöldborsókrémeleves Gödöllői töltött csirke- comb, burgonyapüré	Sertésráguleves Mátrai borzaska csirkemellből, rizs

Nyári bőrápolás

Hőség vakáció, kánikula, mindenki várja a nyaralást. Nem mindegy viszont, hogyan is festünk a nyaralás alatt és hogy nézünk ki a hétköznapokban amikor beköszönt a hőség. Erről és a nyári praktikákról kérdeztük Ilko Zsófiát, a sminkes szakértőt.



Minden évszaknak megvan a maga stílusirányzata az öltözködés és a smink terén is. Hogyan sminkeljünk a nyári hétköznapokban, hogyan a fesztiválokon és hogyan a nyaralás alatt?

– A nyári hétköznapokban véleményem szerint kerüljük a vastag alapozókat. Inkább váltunk egy könnyedebb textúrára. Nagyon fontos, hogy tartalmazzon fényvédőt, vagy amit én szoktam javasolni a vendégeimnek, hogy a kedvenc fényvédőjüket keverjék össze a kedvenc alapozójukkal és máris kész a fényvédős BB-krém. Különösen fontos a jó minőségű termék. Válasszuk a Skincare makeup termékeket, mert ezek tápláló összetevőket is tartalmaznak. Hétköznapokon, nyaralásnál igazából az

sem baj, ha nem alapozunk, de fényvédőt mindenképp használunk. Nyilván a tengerparton, vízparton nincs szükség semmiféle sminkre. Az esti programokhoz már bátran használhatjuk ezeket. A természetes smink hódít az idén. Ez azt jelenti, hogy nyugodtan használunk szempillaspirált, pici árnyékolást a szemem, üde és vidám színeket. Ilyenkor szebben mutatnak a fényes textúrák a bőrön, tehát a fényes pirosító, bronzosító, highlighterek. Nagy hangsúly van ebben az évszakban a smink vízállóságán, hisz egy gyönyörű smink is igénytelené válhat, ha az elfolyik az arcunkon. Javasolom mindenből a folyékony textúrákat. A fesztivál már egy sokkal összetettebb kérdés. Az biztos, hogy oda egy vízálló alapozót ajánlok lepűderezve, ami bírja a hőséget. A sminkben minden megengedett egy fesztiválon, színes, straszszos, flitteres, csak a képzelet szab határt, de igazából még az



sem. Legyen mindenki bátor és kísérletező a nyak és dekoltázs színével. Nem árt, ha mindez vízálló és ellenáll a baccardi-kólának.

Az alapozónk színét nyáron érdemes úgy kiválasztani, hogy az állvonaltól a nyakunkon kenjük lefelé, és a nyak színéhez kell, hogy passzoljon az alapozó színe. Erre azért van szükség, mert a fényvédők használata miatt az arc színe eltérhet, így viszont összehangba kerül a nyak színével.

– A fényvédelmen egyre nagyobb a hangsúly. Hogyan valósítható meg ez úgy, hogy a sminkünk is rendben legyen?

– Nagyon nagyon fontos a fényvédelem. Sokan nem akarják ezt elfogadni, főleg az idősebb korosztályból, de azt kell megérteni, hogy most a napnak sokkal erősebb károsító hatása van, mint néhány évvel ezelőtt, és ez bizony tönkre teheti a bőrt.

– Milyen bőrápolási praktikákat javasolsz a nyárra?

– Nyáron egy könnyedebb, vízesebb állagú hidratálót ajánlott használni. Első lépésben reggel tonizálunk, majd vigyük fel a bőrtípusunknak megfelelő szérumot és aztán jöhet a jó minőségű fényvédő. Ez abszolút elég a nagy melegben. Estére ugyanúgy első lépés a tonizálás, majd a szérum és éjjelre egy gazdagabb tápláló éjszakai krémmel fejezzük be az arcápolást. Természetesen vannak olyan bőrtípusok, amelyek más megoldásokat igényelnek, de az esetek többségében ennyi bőven elég.

– Napozzunk, vagy válasszuk a szoláriumot, barnító krémeket a nyári szín eléréséhez?



– Szoláriumot semmiképpen nem javaslok, nagyon öregíti a bőrt, elvonja a vizet a bőrtől, pigmentfoltokat okoz és egyéb káros hatásai vannak. Nem győzöm hangsúlyozni, hogy napozni csak magas faktorszámú fényvédővel menjünk, és azt is minimum kétóránként kenjük újra és újra, viszont így elég nehezen fogunk leburnulni. Ha valaki ragaszkodik a barnasághoz az ön barnító krémekeket javasolom. Én is jobban szeretem, ha nyáron barnább a bőrszínem, ezért jómagam is ön barnító krémet használok arcra és testre is. Manapság már nagyon sokféleképp tudunk válogatni.

Köszönöm szépen a válaszaidat. Hurrá nyár! Hurrá nyaralás!

Vladár Bea

Pétszentkirincsen, Pétszentimrén és Gyálon

Ötnapos

görögdinnye-diéta

Segíthet a görögdinnye-diéta a fogyásban? Ez a görögdinnye-étrend nemcsak a fogyásban segíthet, hanem méregtelenítheti a testét és csökkentheti a gyulladásokat elősegítve a fogyást. Tökéletes nyári gyümölcs, magas élelmi rost- és víztartalommal.

Ez az 5 napos étrend más olyan ételeket is tartalmaz, melyek energiát adnak, amire a testnek szüksége van az adott napon. A görögdinnye olyan alapvető tápanyagokkal rendelkezik, mint a C-vitamin, a béta-karotin, a B1 és B6 vitamin, a likopin, a kálium és a magnézium, és rendkívül kevés kalóriát tartalmaz, 100 gramm csak 30 kalória, 0% telített zsírral és 6 gramm cukorral. Ideális ételválasztás mindazok számára, akik megpróbálnak leadni néhány kilót. 92% vizet tartalmaz, és minden szeletében a napi ajánlott rostbevétel 5 százaléka van, ami elősegíti a jóllakottságot. A súlycsökkentő programok fontos része az edzés. Segíthet az izmok és a sebek fájdalmas gyógyításában egy kemény edzés után. A görögdinnye egy L-citrullin nevű vegyületet tartalmaz, amit a szervezet egy másik esszenciális aminosavvá alakít, amely elősegíti a vérkeringést és ellátja az ereket.

1. nap

Reggeli

- 2 teljes kiőrlésű keksz
- 1 szelet görögdinnye
- 1 csésze zöld kávé vagy zöld tea

Ebéd

- 100 gramm főtt sovány hús
- 1 csésze görögdinnye

Vacsora

- 60 gramm túró
- 1 csésze görögdinnye

2. nap

Reggeli

- 1 szelet görögdinnye
- 1 alma/1 szelet teljes kiőrlésű pirítós
- 1 csésze kávé vagy zöld tea

Ebéd

- 100 gramm főtt bőr nélküli csirke
- 1 szelet görögdinnye

Vacsora

- 100 gramm grillezett hal
- 1 szelet teljes kiőrlésű pirítós
- 2 szelet görögdinnye

3. nap

Reggeli

- 1 szelet görögdinnye
- 1 szelet teljes kiőrlésű pirítós
- 1 csésze sovány tej

Ebéd

- 1 tál fehér bableves
- 3 szelet görögdinnye

Vacsora

- Zöldség saláta
- 2 szelet görögdinnye

4. nap

Reggeli

- 2 szelet görögdinnye
- 1 csésze kávé vagy zöld tea
- 1 tojás

Ebéd

- 1 tál tejszínes brokkolileves/ csirkeleves
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér

- 2 szelet görögdinnye

Vacsora

- 3 közepes főtt burgonya
- 2 szelet görögdinnye

5. nap

Reggeli

- 3 szelet görögdinnye
- 1 csésze kávé vagy zöld tea
- 1 banán

Ebéd

- 150 gramm főtt sovány hús
- Annyi görögdinnye, amennyit csak akar

Vacsora

- 1 szelet teljes kiőrlésű pirítós
- 60 gramm túró
- 3 szelet görögdinnye



**Nyarljon
Hajdúszoboszlón!**



32 500
Ft/fő/7 éj,
19 900
Ft/fő/3 éj

Vacsora az árban!

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



**Komplett
szemüvegek
már 14 000 Ft-tól**

A részletekről érdeklődjön az üzletben!

SzigetOptika

**1183 Thököly út 3.
Rendelőintézet 5. em.
Tel.: 06-1/290-0011**

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

Hogyan hozhatjuk ki a legtöbbet AZ OLVASÁSBÓL?

George RR Martin író egyszer azt írta, hogy „egy olvasó ezer életet él, mielőtt meghalna”, míg „az az ember, aki soha nem olvas, csak egyet”.

Az ezer életet megélt csillagok közé tartozik a SpaceX és a Tesla vezérigazgatója, Elon Musk, aki szerint az olvasás a leggyorsabb tanulási mód. Warren Buffett és Charlie Munger üzleti mágusok gyakran egész napokat töltenek olvasással. Önmagában az olvasás nem garantálja a sikert, de a legtöbb sikeres ember szereti a szavakat.

Ami viszont érdekes, az az, hogy miként olvasnak. Mert a szavak elnyelésén túl a legjobb olvasók a megtanultakat cselekvésre bocsátják – és ez megköveteli tőlük, hogy valóban megőrizték az információkat, ami a legfényesebb elmék számára is nehéz lehet. Kérdezze meg például magától, hogy fel tudja-e idézni a főbb pontokat a cikkből,

amelyet éppen 10 percig olvasott. Mi van azzal az életrajzzal, amelyet a múlt hónapban olvasunk? Hány regény halványult el az emlékezetünkben, ha egyszer letejtük őket...

Tehát itt van egy néhány jótanács annak biztosítására, hogy tanuljunk az olvasottakból, megtartsuk ezeket az információkat és alkalmazzuk az életben – akár csak a világ legjobb olvasói.

Az olvasásnak inkább beszélgetésnek, mint előadásnak kell lennie. Valaki szavainak elolvasásával csendes párbeszédet folytatunk a szerzővel. Folyamatosan fenntarthatjuk a beszélgetést, és az elkövetkező években megőrizhetjük az információkat, vagy hagyhatjuk, hogy a szerző „beszéljen” csak amíg a könyv elkészül, és hagyjuk, hogy a szavak így megfakuljanak. A beszélgetés létrehozása az egyik legjobb módszer az olvasásból való tényleges tanulásra.

Tehát olvasás közben ne hagyjuk, hogy a szemünk olvassa a szavakat. Gondoljunk az anyagra. Jelöljük meg azokat a részeket, amelyek érdekesek számunkra. Írjunk le kérdéseket, benyomásainkat. Ha valami kihívást jelent, jegyezzük fel. A rövidítések segíthetnek em-

lékezni arra, miért emeltünk ki bizonyos szakaszokat. Azáltal, hogy foglalkozunk az anyaggal, és nem csak passzívan veszünk fel, párbeszédet hoz létre, amely az olvasottakra épít, és drámai módon megnöveli az emlékezését.

A lifehacks és a hatékonyság korában szinte megszálottak vagyunk, hogy a lehető legtöbb információt feldolgozzuk. Mindannyian azért vagyunk, hogy gyorsan elvégezzük a dolgokat, de az olvasás egy olyan tevékenység, amelynek valóban előnye van a lassításból, különösen a könyv legfontosabb részeinél.

A gyorsolvasás is olyan képesség, amelyet tökéletesíteni kell. A legtöbb esetben a gyorsolvasás a szavak gyors felszívódását jelenti, az alapul szolgáló információk feldolgozásának rovására. A cél meghatározása itt is segít: csak ki akarunk húzni egy könyvet a listán, vagy valóban tanulunk?

Ennek ellenére a szándék a fontos. Az olvasással való elkötelezettség fogja meghatározni, hogy végül mennyire értékes az olvasás. Ha a formátumról van szó, válasszuk azt, amelyik a legjobban szolgálja céljainkat és tapasztalatainkat. **V.B.**



HIRDETÉS



**TERMELŐI
MÉZDISZKONT**

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

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

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

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




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

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

SZÉPSÉGFORRÁS
STUDIO



**GYORS, LÁTVÁNYOS
EREDMÉNY!**

Bikiniszez-ON!

**10 kezelés
49990 Ft**

**Bejelentkezés:
06706300285**

**10 kezelésből álló kombinált
karcsúsító narancsbőrgyilkos
csomag tartalmaz:**
 5 alkalom aromaterápiás
 fászlást térdtől mell alattig
 + 5x30 perc
 gépi nyirokmasszázs

www.szepsegforrasstudio.hu

Ismerjük meg a gazpachót!

Az eredeti leves fő alkotó eleme a szikkadt kenyér, olívaolaj és a fokhagyma volt, folyadékkal keverve, például vízzel vagy ecettel. Különböző zöldségeket és néha mandulát is adtak hozzá.

Ez a leves különféle fajtákká fejlődött, a legnépszerűbb az egész világon a paradicsomalapú hidegen tálalva. Spanyolország egyes régióiban viszont gyakran melegítve szolgálják fel.

Honnan származik a gazpacho szó?

Senki sem tudja igazán, de a találgatásokat szórakoztató olvasni. Az egyik változat sze-

rint egy görög szóból származik, amely a templomban lévő gyújtódobozra utal, ahová az emberek különböző alakú érméket, sőt kenyeret is tesznek.

Egyesek szerint a héber „gazaz” szóból származik, ami azt jelenti, hogy apró darabokra kell törni. Mindezek az ötletek legalább képet adnak a recept technikájáról és céljáról.

A római katonáknál megszokott volt, hogy szárított ke-



nyeret, fokhagymát és ecetet vittek magukkal a korai leves alapjainak elkészítéséhez és ezt Spanyolország andalúziai területén népszerűsítették.

A VIII. században az oszmánok és marokkói mókók is készítették egy hasonló levest, amelyet Ajo Blanconak hívtak. Kolumbusz Kristóf valószínűleg ezt a levest vitte magával spanyolországi útjain.

Amikor paradicsomot, uborkát és különféle paprikákat hozott visszafelé, akkor kaphatta meg a leves a jelenlegi állapotát. Most mindenféle dolog hoz-

záadódik, rengeteg féle zöldség, melynek csak fantáziánk szab határt, de van ahol görögdinnye és sárgadinnye is van benne, és van ahol tejszínnel vagy joghurttal gazdagítják. Hihetetlen sok fajtája létezik.

Egy spanyol dal refrénje így szól: „De gazpacho no hay empacho” – Soha nem kaphatunk túl sok jó dolgot, vagy túl sok gazpachót. Minden étkezéshez vagy harapnivalóhoz kiválóan alkalmas, a maradék pedig szószként használható, akár tésztához. Néha folyékony salátának hívják.

Vladár B.

Zöld gazpacho

HOZZÁVALÓK:

- 1 db kígyóuborka
- 1 db érett avokádó
- 1 db zöld kaliforniai paprika
- bazsalikomlevél
- 2 ek olívaolaj
- egy csipet őrölt feketebors
- 1,5 kk só
- 1 db lime leve
- 1 szelet szikkadt kenyér vagy zsemle

ELKÉSZÍTÉS:

Megmossuk és előkészítjük a

zöldségeket. A kígyóuborkát meghámozzuk és kockára vágjuk, a pitamint és az avokádót is felkockázzuk. Egy turmixolásra alkalmas edénybe tesszük az uborkát, a paprikát, az avokádót és a darabokra tépett zsemlét. Hozzáadjuk az olívaolajat, a bazsalikomot, a lime-levet, sózzuk, borsozzuk. Botmixerrel simára keverjük, majd annyi vizet adunk hozzá, hogy levesállagú legyen. Érdeemes behűteni fogyasztás előtt.

Friss zöld levelekkel, pirított kenyérrel tálaljuk.



Az eredeti gazpacho receptje

HOZZÁVALÓK:

- 6 darab paradicsom
- 1 darab kígyóuborka
- 2 darab kaliforniai paprika/kápia/tv. paprika
- 1 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 szelet szikkadt kenyér vagy zsemle
- 1 evőkanál fehérborecet/almaecet
- 3 evőkanál olívaolaj
- Ízlés szerint só, bors

ELKÉSZÍTÉS:

Forraljunk egy lábosban vizet, amíg felforr, ejtsünk bemetszéseket keresztben a paradicsom alján. Dobjuk a forró vízbe a paradicsomokat fél percre, majd szedjük ki, tegyük át hideg vízbe, így már könnyen lehúzzhatjuk a héjukat. Daraboljuk fel.

Hámozzuk és daraboljuk fel a többi zöldséget is. Mindegyikből tegyünk félre egy keveset, ez lesz a levesbetét.

Tegyünk mindent a turmixgépbe és turmixoljuk össze. Hűtsük le, adjunk hozzá pirítóst vagy krutont.

A KARPMAN- drámaháromszög

más néven az élet Bermuda-háromszöge

Úgy érzi, hogy elakadt egy soha véget nem érő életciklusban, amikor csalódott, reménytelen, bűnös és nehezelt a kapcsolataiban?

Folyamatosan megpróbálja megoldani ugyanazokat a problémákat, de a legnagyobb erőfeszítések ellenére sem jut sehova?

Ha igen, akkor valószínűleg elakadhatott a drámaháromszögben.

A „rettegett drámaháromszög” a Karpman-háromszög egyszerűsített magyarázata – az interakció társadalmi modellje, amelyet eredetileg *Stephen Karpman* pszichoterapeuta elmélete 1968-ból, ami segít megmagyarázni a destruktív, konfliktusokkal terhelt kapcsolatok ciklikus jellegét és az emberek által betöltött szerepeket.

Minden ciklus csökkenti az ön-bizalmat, növeli a szorongásszintet és szinte addiktív (függőségi) visszatartást hoz létre. Bármilyen rossz helyzetbe is került valaki a párkapcsolatában, folyamatosan azon kapja magát, hogy képtelen teljes mértékben kiszabadulni és kilépni – miközben nem érzi magát biztonságban ebben a kapcsola-

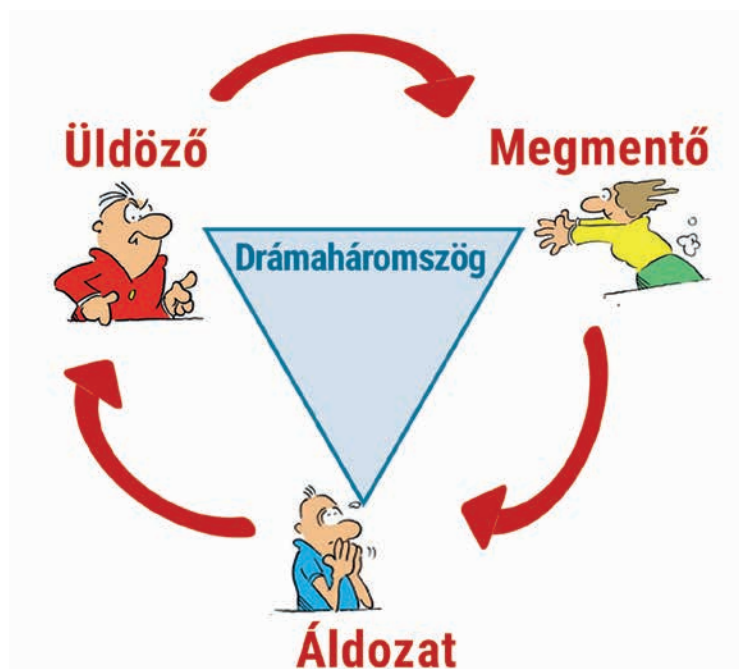
latban. Mindig azon gondolkodik, hogy „ezúttal működőképesé tudom tenni” vagy „meg tudom oldani/megjavítani magam, és végül a dolgok megváltoznak”. Lehet, hogy a távozás gondolata bűntudatot vagy félelmet okoz. Ez a függőség, az erőtlenség és a harag mélyülő érzését kelti, és nagy adag bűntudatot kelt.

Ez a ciklus nemcsak intim vagy romantikus kapcsolatokban tapasztalható, hanem a családok és barátságok mérgező stílusa is lehet. A háromszögön belül minden embernek van előnyben részesítendő áldozata, megmentője vagy üldözője, és az ezekből a szerepekből származó vélt haszon. A nagy dráma az, amikor az egyének szerepet cserélnek, és akkor kezdődik a bizonytalanság játéka.

A drámaháromszög arcai

Az áldozat:

Az áldozat tudatalatti lelkiállapota a „szegény kis én”. Lehet, hogy ez a kifejezés durván hangzik, de ez az a fájdalmasan gyakori álláspont, amelyben az



áldozat úgy gondolja, hogy egyedül van, nem szeretik, elnyomják, szégyellik és tehetetlen.

Az áldozatok úgy vélik, hogy nem tudnak döntéseket hozni vagy, hogy döntéseik mindig tévesek. Ha nem üldözik, akkor az áldozat gyakran üldözőt és megmentőt keres, aki megmenti, de közben megőrzi az áldozat negatív érzéseit is, hogy nem tud segíteni magán.

A megmentő:

A megmentő tudatalatti mentális álláspontja: „Hadd segítsek neked. Meg tudom oldani ezt, és szükséged van rám.” Az egyén igyekszik elkerülni a konfliktusokat, mindenkit boldoggá akar tenni és fenntartani a családi egységet. A megmentő bűnösnek érzi magát, ha nem tud megmenteni, és állandóan áldozatra van szüksége a szerep eljátszásához, mert csak akkor érzi, hogy szükség van rá és szeretik, amikor vannak emberek, akiket meg lehet menteni, de ez a viselkedés az áldozatot is függővé teszi, és engedélyt ad az áldozatnak a kudarcra.

Az üldöző:

Az üldöző tudatalatti mentális állapota ragaszkodik ahhoz, hogy „minden a te hibád”. Az üldöző lehet irányító, hibáztató, kritikus, elnyomó, dühös és felsőbbrendű – úgy érzi, hogy mindez igazolja a helyzetét.

Az üldöző szerep a kritikus szülői üzenetek betartásából származik, amelyeket az egyén önkéntelenül is megél. Sajnos szüleink ezeket a viselkedése-

ket valószínűleg saját szüleiktől tanulták, aminek következtében a diszfunkcionális kapcsolatok generációk közötti forró bugyra akaratlanul nemzedékről nemzedékre továbbterjed.

Hogyan lehet ebből kilépni?

Időnként úgy tűnik, hogy a háromszög szerepei megismétlődnek és minden résztvevő számára egyre növekszik a mérgező végzet spirálja – ez drámai módon hangzik, de ez egy drámaháromszög.

Hacsak valakinek nem sikerül kibontania magát, és megakadályoznia ugyanazon régi jelenet újbóli lejátszását, a Karpman-drámaháromszög hónapokig, évekig, sőt generációkon át folytatódhat. Az első és legerőteljesebb változás a létezésének megismerésében rejlik: hogyan mozoghatunk körülötte, új és egészségesebb eszközöket tanulva. Kísérletezhetünk úgy, hogy elkészítjük saját háromszögünket, és felfedezhetjük azokat a szerepeket, gondolatokat, érzéseket és viselkedéseket, amelyekben rajtakapjuk magunkat.

Lehetőség szerint létre kell hozni egy olyan háromszöget, akár szakorvos segítségével, amelyet győztes háromszögnek nevezünk, és ez a „nyitott”, „támogató” és „asszertív” szerepeket tárja fel, amelyek hitelesebb kapcsolatokat teremtenek és elősegítik az integritást (sérthetetlenséget).



MINŐSÉGI MUNKA

elérhető áron

Gábor István nevét sokan ismerik már az ács szakmában, hisz családja már három generáció óta műveli a mesterséget, ő már beleszületett ebbe és nem is választana másképp, hisz imádja a munkáját. Nagyon fontos számára a megrendelővel kialakított jó viszony, és hogy össze tudjanak hangolódni, mert csak így tudják kölcsönösen átlátni az igényeket és a munkafolyamatokat. Így biztosítható az, hogy a megrendelő maximálisan elégedett legyen a végeredménnyel.

Új vagy régi tető

A régi tetőknél fontos, hogy nemcsak foltoztatás újítgatás történik, hanem professzionális felújítás, ami nagyon hosszú élettartamot eredményez!

A felhasznált anyagok saját bádogsműhelyből kerülnek a helyszínre – profi bádogosmesterek és élhajlító gépek munkájának gyümölcseként.

A munkavégzés egyedi alpin technikával folyik. Ami azt jelenti, hogy az épületek 90%-ánál nincs állványozás – a kötél, a hám használata természetesen megfelelő biztonsági óvintézkedések mellett, szabályosan történik, így mindezzel akár 500-700 ezer forintot is megspórol a megrendelő.

Hihetetlen gyorsaság és precizitás jellemzi a munkájukat. Bár rengeteg megrendelést kapnak, ez mégsem mehet a minőség rovására, mert ez a védjegyük.

Precizitásuk eredménye, hogy szinte soha nem hívják őket vissza azzal, hogy gond lenne a te-

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

06-30/919-4694

**Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!**

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

tővel. Mivel több csapattal dolgoznak együtt, így a várakozási idő nem több hét vagy hónap, hanem csak néhány nap. A minőségi követelmény mindenkire ugyanúgy vonatkozik.

A prémium minőség ellenére az árak mégis elérhetőek, barátságosak. Például a kifutó anyagokat jóval olcsóbb négyzetméteráron és olcsóbb munkadíjon tudják kivitelezni. Mindig vannak személyre szabott kedvezmények, mely függ az adott munkától. Például egy új

tető elkészítésénél ajándék az ereszcsonna.

A megrendelő minden ígéretét teljesíteni tudják, legyen szó modern technika, szín, vagy egyedi kivitelezésről. Nagy büszkeséggel tölti el a céget, hogy mostmár külföldön is terjeszkednek, igény van a munkájukra.

Ha minőségi munkát szeretne rövid határidővel, elérhető áron, akkor ne habozzon!

Hívja a 06-30/919-4994 telefonszámot! (x)

HIRDETÉS

**HAMAROSAN
VISSZATÉR KÍNÁLATUNKBA
A MEGÚJULT KOMBI
GÉPKOCSINK**

Grand Tivoli

Egyedülálló ár-érték arány

Hatalmas helykínálat

Magas felszereltség



SSANGYONG
Made in Korea

Bevezető ár: **5 999 000 Ft-tól**

A képen látható autó illusztráció.

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

SsangYong Délpest

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • www.ssangyongdelpest.hu • ertekeites@ssangyongdelpest.hu
+36 1 280 1533, +36 20 318 3760 • Facebook: SsangYong Délpest

**Érdeklődjön
márkakereskedésünkben,
várjuk szeretettel!**

A rómaiak kedvenc gyógynövénye

Ha egy rómainak feltették a kérdést: ha csak egyetlen gyógynövényt választhat, akkor melyik lenne az, akkor biztosan az orvosi zsályát választotta.

A mi zsálya szavunk is római (latin) eredetű. A „salvus”-ból származik, ami „egészséges” jelent. A rómaiak a zsálya általános gyógyhatását kis mondókában is az utókorra hagyták: Cur moritur homo, cui crescit Salvia in horto? Contra vim mortis non est medicamen in hortis”. Azaz: „Miért kell meghalnia az olyan embernek is, akinek zsálya nő a kertjében? A halál ellen még a kertben sincs orvosság.” De addig is egészségesebbé tehetjük vele az életünket.

Javítja a memóriát és a szellemi képességeket

A zsálya hatásosnak bizonyult enyhe vagy középsúlyos Alzheimeres betegek kezelésében, amikor legalább 4 hónapra keresztül alkalmazták. Egy másik vizsgálatban egészséges idős embereken (mindegyikük több mint 64 éves volt) is megfigyelték kedvező hatását, nekik javult a memóriájuk, illetve a figyelmük pontossága. A memóriajavulás hátterében az áll, hogy a zsálya növeli az agyban az acetilkolin szintjét, amely idős korban általában lassan csökkenésnek indul. Az acetilkolin jelet továbbít két idegsejt

között, tehát elősegíti az agysejtek kommunikációját. Az acetilkolin megfelelő szintje nélkülözhetetlen a logikus gondolkodás, a figyelem és a memória egészséges működésében. Az orvosi zsálya agyműködésre gyakorolt pozitív hatását az is alátámasztja, hogy a közeli rokon orvosi citromfű és orvosi rozmaring esetében is hasonlóan eredményes klinikai kutatásokat végeztek.

Csökkenti a vércukor- és koleszterinszintet

Az orvosi zsálya többféle módon is hat a vércukorszintre: gátolja a szervezetben a glükózképződést, növeli az inzulinérzékenységet, serkenti az inzulinfüggő glükózfelhasználást. További előnye, hogy már az emésztőrendszerben is kifejti hatását, mivel gátolja az alfa-glükozidáz enzim működését, ezáltal lassítja az összetett szénhidrátok (tésztafélek, burgonya, rizs) felszívódását. Klinikai kutatásban



a zsályalevél 2-es típusú cukorbetegnél 32 százalékkal csökkentette a vércukorszintet. A zsálya emellett a vér koleszterinszintjét is képes kedvező irányba befolyásolni. Egy klinikai kutatásban a zsályalevél hatására az LDL- (rossz) koleszterin szintje 36 százalékkal, a míg a vérzsír szintje (triglicerid) 56%-kal csökkent, miközben a HDL- (jó) koleszterin szintje 28 százalékkal emelkedett.

Csökkenti az izzadást

A zsályalevél izzadásgátló hatását a népgyógyászati tapasztalatokon kívül a Brit Gyógynövény Szövetség kutatásai is alátámasztják. Ők az 1930-as évektől napjainkig összegezték az orvosi zsályával végzett, izzadásgátlással kapcsolatos kutatásokat. Ez alapján megállapították, hogy a zsályalevél eredményesen használható a fokozott verejtékezés mérséklésére. A kivonat hatását 40 rendellenesen nagy mennyiségű izzadságot termelő személyen is vizsgálták. A résztvevőkönél átlagosan kevesebb mint felére csökkent az izzadás mértéke.

Jó az emésztésre és a torokra is!

Ahogy valamennyi fűszernövény, úgy természetesen a zsálya is jó hatással van az emésztésre. Fokozza az emésztőnedvek kiválasztását, gátolja a fekélyek kialakulását és segíti a májműködést. Magas cseranyag-tartalmának köszönhetően a zsályalevélből készült teával jól kezelhetők a garat- és torokgyulladások, amit a zsályában lévő gyulladáscsökkentő és antibakteriális hatóanyagok is támogatnak.

*Papp János
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta*

HÍRDETÉS


JAVALLAT[®]
 GYÓGYNÖVÉNYKAPSZULÁK

**GYÓGYSZERKÖNYVI
MINŐSÉGŰ GYÓGYNÖVÉNYBŐL:**

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

KAPCSOLJUK KI a telefonunkat !

Az okostelefonok megváltoztatták a világot. Vessünk egy gyors pillantást az utcára vagy közösségi térre és láthatjuk, mennyire dominánsá váltak kedvenc digitális eszközeink. Itt a nyár, végre lehet utazni, társaságba menni, barátokkal, családtagokkal. Ne pazaroljuk el ezt az időt, hisz ha már elmúlt soha nem kapjuk vissza. Az elmúlt időszak megmutatta milyen borzasztó amikor nem mehetünk át szabadon a barátainkhoz, nem látogathatjuk meg a nagyszülőket, rokonokat. Mindenkinél hiányoztak az emberi kapcsolatok. Használjunk ki minden pillanatot. A telefon pedig megvár és a Facebook is ott lesz, majd amikor visszakapcsoljuk.

Ismerjük a tinédzserek csoportjainak látványát, akik nem beszélgetnek, hanem lelkesen írnak üzeneteket és bejegyzéseket a képernyőn. Vagy látni párokat, akik némán élveznek az éttermekben, figyelmen kívül hagyva a romantikusan pisllakoló gyertyát telefonjaik megnyugtató kék fénye mellett.

A személyes kapcsolatok során megpróbálták kidolgozni a telefonos illemszabályokat. De úgy látszik, hogy ezek az eszközök, amelyek összekötnék minket, ha egymástól távol vagyunk, szétválasztanak akkor, amikor együtt is lehetnének.

Egy tanulmányban a kutatók azt mondták az étterem látogatóinak, hogy telefonjaikat ne hagyják kint az asztalon. Az étkezés végén megkérdezték a résztvevőket, hogy mennyire volt élvezetes az étkezés, és mennyire figyelték meg magukat. Az eredmény meglepő volt, mert hosszú időnek kellett eltelnie, amíg meg tudtak felelkezni a mobiljukról és magukra, vagy partnerükre tudtak koncentrálni.

Egy amerikai professzor meghívott pár barátot, hogy részt vegyenek egy kísérletben, majd megkérte őket, hogy várjanak öt percet egymás mellett ülve, még ő kinyomtatja a kérdőíveket. Így írta le a történeteket: „Ez valójában megtévesztés volt. Csak az érdekelt igazán, hogy mit fognak csinálni az öt perc „várakozási idő” alatt, ezért titokban lefilmeztem őket. Végül elárultam a résztvevőknek, hogy rögzítettük őket, és engedélyt kértem a szalagok elemzéshez való felhasználásához a tanulmányunkban. Mindenki megengedte, hogy megőrizzük a videóit (még az a pár is, aki kritizálta a ruhámat, amikor egyedül hagytam őket). Majd kutatóasszisztenseim segítségével megnéztük az összes videót, hogy lássuk, mennyit használták az egyes baráti párok a telefonjaikat.”



Megállapították, hogy a 63 baráti pár közül 48 használta a mobiltelefonját, és átlagosan egy perc 15 másodpercig használták telefonjaikat az ötperces időszakból. Ezeknek a videók-nak a megtekintése rávilágított arra, hogy miért okozhat problémát a személyes kapcsolatokban a mobilkészülök használata. Ami történt, az az, amit „figyelemelterelő multitaskingnak” neveznek, amikor a barátok fél füllel figyeltek, de még mindig a telefonjaikat néztek és azon gondolkodtak.

A legnagyobb problémának az tűnik, amelyet a telefonok okoznak a személyes interakciók során. Kevésbé teszük elérhetővé mások számára az embert, elvonva a figyelmünket a fontos társadalmi jelzésekről, mint például a barát szemében megjelenő fény, amikor valami fontosat kell mondanunk nekünk.

Míg a technológiával közvetített beszélgetések hasznosak lehetnek kapcsolataink fenntartásában, szerencsére a legtöbben mégis a személyes kap-

csolatokat részesítik előnyben barátaikkal. A személyes beszélgetések alkalmával biztonságosabbnak érezhetjük azokat az intim információkat, mint például olyan dolgok megosztása, amelyek miatt aggódunk vagy amelyekre büszké vagyunk –, mert ezeket nem lehet elmenteni és megosztani másokkal, ezeket el kell mondani.

A fizikai jelenlét lehetővé teszi a fizikai érintkezést is, például fogni valakinek a kezét, amikor fél, vagy átölelni, ha szomorú. Ezek a dolgok pótolhatatlanok. Ha valaki a telefonjára összpontosít, akkor elszalaszthatja az ilyen jellegű támogatásnyújtás lehetőségeit.

A legfontosabb telefonos illemtan, amire emlékezni kell, hogy a telefonok célja: kapcsolatba lépni barátainkkal és családtagjainkkal, ha távol vannak. Amikor viszont együtt vagyunk, teljes mértékben ki kell használnunk azt a lehetőséget, hogy kapcsolatba lépünk velük a való életben – és békén hagyjuk a telefonunkat. **BEA**

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

**NYÁRI
TŰZIFAVÁSÁR**

BJTR 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 hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

**Márta Ervin
KONTÉNER**

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



Tel.: 06-20/984 9242

Hogyan maradjunk nyugodtak, ha a körülöttünk élők stresszesek?

Stratégiák, amelyek segítenek megőrizni a hidegvért, amikor mindenki feszültnek tűnik. Természetes, hogy időről időre stresszt érzünk, főleg ha észrevesszük, hogy kollégáink, barátaink vagy családtagjaink is feszültek.

Bár támogatni akarjuk az embereket akik körülöttünk élnek, mégis a stresszel való érintkezés negatív dominóhatást fejthet ki, és megakadályozhat bennünket abban, hogy mi magunk nyugodtak maradjunk. Íme

néhány stratégia ennek elkerülésére.

Vegyünk három mély lélegzetet

Ha az ember a lélegzésre koncentrált, kizárja arra az időre a



stresszes helyzetet hoz létre, emlékeztessük magunkat: „Ez az ő energiája, nem az én energiám.”

Próbáljuk ki a TLV-módszert

Olyan könnyű átvállalni mások energiáját. Annak érdekében, hogy segítsünk magunknak a

külvilágot és kifújja a negatív gondolatokat.

Állítsunk be egy egyperces hálaórát

Csukjuk be a szemünket, és amikor lélegzünk, gondoljunk arra, amiért hálásak vagyunk minden egyes lélegzethvételnél. A jó dolgok pozitív érzéseket keltenek.

Emlékeztessük magunkat a saját energiánkra

Amikor olyan emberrel vagy szituációval találkozunk, ami

stressz közepette is nyugodtnak maradni, gyakoroljuk az TLV-módszert: tudatosság, lélegzet, választás. A tudatosság első eszköze a befelé figyelni. A második a lélegzés. Minden lélegzethvétel segít nyugodtnak maradni. A harmadik a tudatos választás. „Úgy döntök, hogy nyugodt maradok, miközben támogatást kínálok másoknak.”

Kezdjük a napot egy meditációval

Próbáljuk meditációval kezdeni a reggelet. Ez egész napra derűt és nyugalmat biztosít.

Bea



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!





HERENDI TAMÁS zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

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

Zárcere műanyag
és kőni ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

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

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

SZŐNYEGTISZTÍTÁS
SZÁLLÍTÁSSAL, GARANCIÁVAL!

Akció: 1290 Ft/m²
06-70/772-7527

KÁRPITOS

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

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



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

FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST
VÁLLALUNK ALPINTÉKNIKÁVAL
AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.



FÜKASZÁLÁST
VÁLLALOK RÖVID
HATÁRIDŐVEL!

HÍVJON MOST!

Tel.: 06-30-218-7023

TETŐFEDÉS

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



Demeter Krisztián
06-20/421-2355

DUGULÁS- ELHÁRÍTÁS

FALBONTÁS NÉLKÜL

0-24 ÓRÁIG!

TELEFONSZÁM:

06-30/723-6890

SZOBAFESTŐ
munkát vállalom
Pest megye egész területén

- Szobafestés
- Tisztasági festés
- Glettelés
- Mázolás
- Homlokzat szigetelés
- Kisebb kőműves munka

KEDVEZŐ ÁRON

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

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFÜTÉS- SZERELÉS

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

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

ÁCS, ÁLLVÁNYOZÓ

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



Szakképzett mesterek!

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

**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.



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. július 5-től július 30-ig
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.

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

JELENTKEZZ OPERÁTORNAK

Vecsésre vagy Süllyápra,
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.