



**A RÓMAIAK KEDVENC
gyógynövénye**

12. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

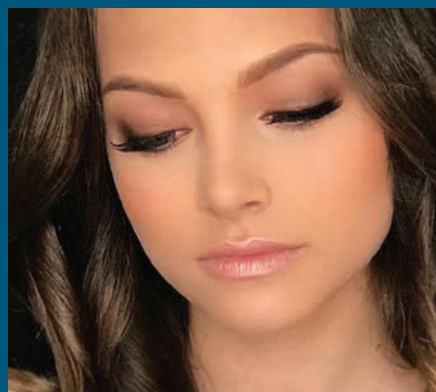
**MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén**

**KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!**



www.lokacio.hu

2021. JÚLIUS



**Nyári
BŐRÁPOLÁS**

2-3. old.

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

5. old.

**KAPCSOLJUK KI
a telefonunkat!**

11. old.

**5 MANTRA A NAP
megkezdéséhez és
a siker eléréséhez**

6. old.



**ISMERJÜK MEG
A GAZPACHÓT!**

13. old.

HIRDETÉS

**VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS – DUGULÁSELHÁRÍTÁS**



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

cityfood

**Vecsesi
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

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



KÁRPITOS

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

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

Tel.: 06-30/576-3456

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com • Web: www.csordaskarpit.hu



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

**KONTÉNERES
HULLADÉKSZÁLLÍTÁS**

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

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

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557



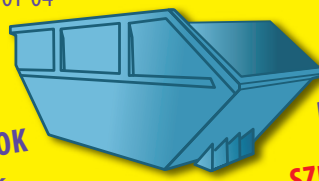
kerttrendezetek.hu

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

MEGRENDELHETŐ:

SÓDER HOMOK 01-04
 TERMŐFÖLD
 MURVA
 SÁRGÁ HOMOK
 KULÉ KAVICS

CEMENT
 ZSALUKÖVEK
 TÉGLÁK
 BETONVAS
 TÉRHÁLÓ
 SZENEK
 BRIKETTEK
 TŰZIFA



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

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



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

Nyári bőrápolás

Hőség vakáció, kánikula, mindenki várja a nyaralást. Nem mindegy viszont, hogyan is festünk a nyaralás alatt és hogy nézünk ki a hétköznapiakban amikor beköszönt a hőség. Erről és a nyári praktikákról kérdeztük Ilkó Zsófiát, a smink szakértőjét.

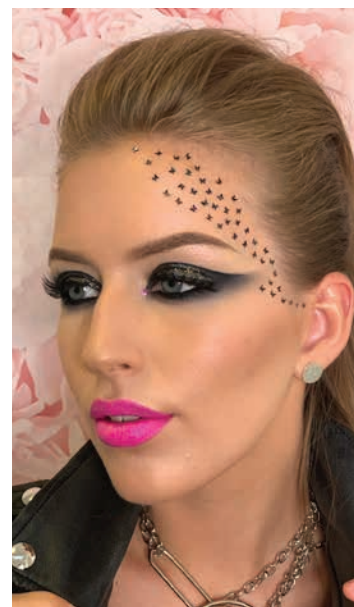


Minden évszaknak megvan a maga stílusirányzata az öltözködés és a smink terén is. Hogyan sminkeljünk a nyári hétköznapiakban, hogyan a fesztiválokon és hogyan a nyaralás alatt?

– A nyári hétköznapiakban 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. Hétköznapiakon, nyaralásnál igazából az sem baj, ha nem alapozunk, de fényvédőt mindenképp használjunk. 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 használjunk szem-

pillaspirált, 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 igénytelenül 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, strasszos, 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 menjünk lefelé, és a nyak színéhez kell, hogy passzoljon az alapozó színe. Erre azért van szükség,



**NYÁRI
AKÁCTÜZIFA-
AKCIÓ**



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

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

EUTR szám: AA5842616

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



mert a fényvédők használata miatt az arc színe eltérhet, így viszont összhangba kerül a nagy 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 arcá-



polást. 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 lebarácsolni. Ha valaki ragaszkodik a barnasághoz az ön barnító krémeket javaslom. Én is jobban szeretem, ha nyáron barnább a bőrszínem, ezért jómagam is ön barnító krémet használok arcra és testre is. Manapság már nagyon sokféléből tudunk válogatni.

Köszönöm szépen a válasza-
dat. Hurrá nyár! Hurrá nyara-
lás!
Vladár 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 konténergartás



9 jel, ami jellemzi a nagyon

ÉRZÉKENY EMBEREKET

Vannak olyan emberek, akik nagyon érzékenyek és másként élik meg a világot. Bizonyos különbségek miatt, amelyekkel együtt születtek, jobban tisztában vannak az apró dolgokkal és sokkal mélyebben dolgozzák fel az információkat. Leginkább kreatívak, éleslátók, empátikusak, és hajlamosabbak a stresszre is, mint mások.

Eről személyiségtípusról először dr. Elaine N. Aron végzett kutatást 1991 elején.

Megállapításait számos cikkben és A rendkívül érzékeny személy című könyvében publikálta. A nagyon érzékeny emberek egyik közös vonása, hogy nem képesek döntést hozni.

Például elég sok időt vehet igénybe annak eldöntése, hogy mit szeretne enni egy étteremben, mivel hajlamos mérlegelni az összes rendelkezésre álló lehetőséget. Még akkor is, ha van egy elképzelése arról, hogy

mit szeretne, meg szeretné vizsgálni a megadott lehetőségeket.

Íme néhány példa, hogy mindenki eldönthesse, ebbe a csoportba tartozik-e.

1. Nagyon mélyen gondolkodik

Nagyon mélyen feldolgozzák és elemzik az információkat. És ezért sokan túlgondolkodók lesznek. Megszállottan játszhatnak olyan eseményeket a fejükben, amelyek szorongó gondolatokká válhatnak.

2. Nem néz erőszakos/horrorfilmeket

A tanulmányok szerint az erősen érzékeny embereket túlságosan stimulálják az erőszakos filmek vagy a horror. Az ebbe a csoportba tartozók idegrendszere meg fogja köszönni, hogy viszszautasította ezeket a filmeket.

3. Utál bármilyen kegyetlenséget és erőszakot

Mindenki utálja, de a nagyon érzékeny emberek számára az, ha látja, vagy akár csak hall róla, nagyon nyugtalanító lehet. A kegyetlen cselekedetek híre megbetegítheti őket.

4. Zavarják a hangos zajok

A hirtelen zajok és a gyors forgalom ingerültté teheti őket és sokkolóvá válhat számukra. Még az erős fények és bizonyos erős illatok miatt is kényelmetlenül érzik magukat.

5. A fájdalom-toleranciája alacsony

A nagyon érzékeny emberek nem képesek elviselni a fájdalmat, például fejfájást, testfájdalmat, sérüléseket stb.

6. Ideges a változásoktól

A változások, legyenek azok pozitív vagy negatív hatásúak, mindenképp idegessé teszik őket, mert eltérnek a megszokottól.

7. Nagyon lelkiismeretes

A nagyon érzékeny emberek sokat törődnek azzal, hogyan bemutatják magukat, és hogy cselekedeteik hogyan hatnak másokra.

Nagyon figyelmesek másokkal szemben és rendkívül jó modorúak.

8. Kényelmetlenül érzi magát nagy összejöveteleken

A nagy tömeg vagy egy beszélgető emberekkel teli szoba kényelmetlen és idegesítő számukra.

9. Mély érzelmei vannak

Amikor azt mondják, az emberek, hogy „csak engedd el” ők ezt nem értik.

Számukra az érzelmek mélyen gyökereznek és nem tudják ezeket elengedni csak úgy.

Vladár B.



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 bádogosműhelyből 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 kötélt, 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
- széldelezés
- 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

GARÁZSKAPUK

Tel.: 06-20/257-8525

www.smartkapu.hu/akcio/

BILLENŐ

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

Szín:
fehér, szürke
vagy barna.

br. 89 990 Ft-tól

SEKCIÓNAKT

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

Szín:
fehér, szürke
vagy barna.

br. 209 990 Ft-tól

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

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, vállald a 3 műszakos munkarendet, jó az állóképességed, 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 CAFÉTERIA népszerű elemekkel

+BR. 27 500–49 000 Ft/hó TÖBB ELEMŐL ÁLLÓ BÓNUSZRENDSZER

+ EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS

+ SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA

Műszakokhoz igazodó CÉGES BUSZJÁRAT: Nagykáta, Szentmártonkát, Tápiószecső, Süllyap, 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@humilintas.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 nagyszerű 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 terápia-szerű 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

**Eladó ingatlanokat keresünk
meglévő készpénzes ügyfeleink részére
a Dél-Pest megyei
és Budapesten, a Dél-pesti régióban**

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



**ingatlan
PIACI.com**
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

**1%
jutaléktól!**

Találj egy számodra

TÖKÉLETES MANTRÁT!

A mantra egy egyszerű kifejezés vagy mondat, amelyet bárki elmondhat magának, hogy javítsa a jólétét. Célja, hogy javítsa a hangulatot, meggyógyítsa a szívet és felderítse a napunkat, miközben az élet hullámvölgyében járunk.

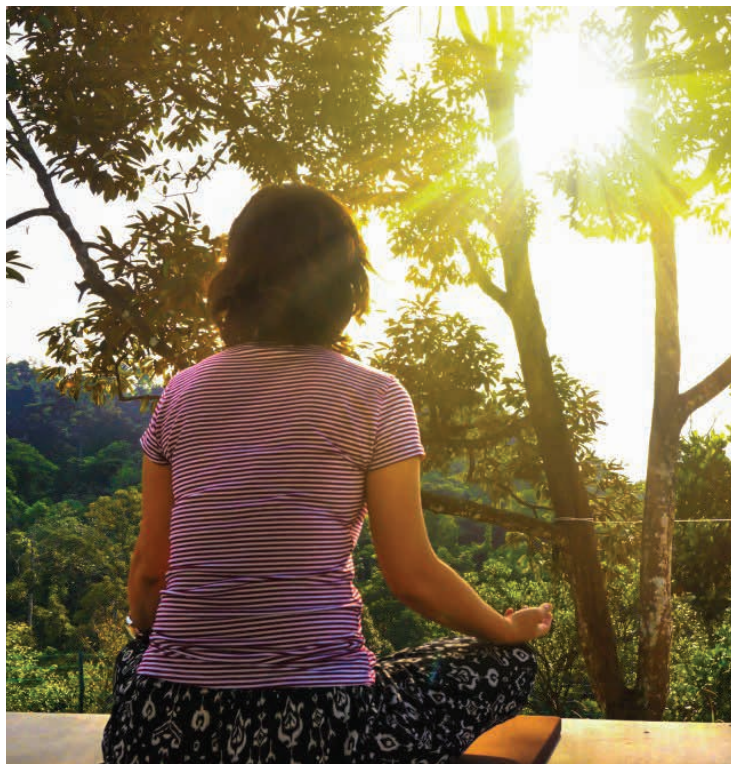
Szívükből íródtak, és úgy lettek kialakítva, hogy segítsenek a gondolkodásmód megváltoztatásában, a stressz felszabadításában, a belső kapcsolat fokozásában – és idővel

akár az életünk megváltoztatásában is. Segítségével elengedhetjük a múltbeli sérelmeket; fényesebbnek látjuk a jövőt, és felfedezzük a szeretetet, 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

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

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK

3 200 Ft/q

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

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!



Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu

CÉG MEGSZÜNTETÉSE



**Hívjon,
vagy írjon!**

Tel: 06-29/325-337

E-mail: j.prohaszka@adotervezokft.hu

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

LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

gyártását és szerelését vállalom Pest megyében.

Térkövezés

Lakásfelújítási támogatás
beszámítható

Tel.: 06-20/219-6040

www.rennel.hu

Nyaráljon Hajdúszoboszlón!



32 500
Ft/fő/7 éj,
19 900
Ft/fő/3 éj

Vacsora az árban!

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

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-

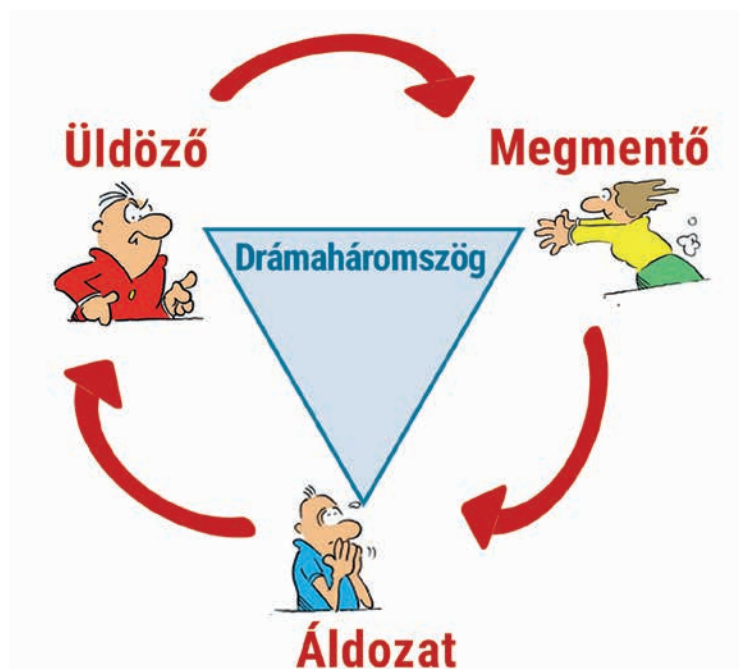
latban. Mindig azon gondolkodik, hogy „ezúttal működőképesse tudom tenni” vagy „meg tudom oldani/megjavítani magam, és végül a dolgok megváltoznak”. Lehet, hogy a távozás gondolata bűntudatot vagy félelmet okoz. Ez a függőség, az erőtlenség és a harag mélyülő érzését kelti, és nagy adag bűntudatot kelt.

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).



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 letettük 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 vesszük fel, párbeszédet hoz létre, amely az olvasottakra épít, és drámai módon megnöveli az emlékezését.

A lifehacks és a hatékonyság korában szinte megszállottak 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

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

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 némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



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



**Pécel,
Koricsánszky
tanya**

Telefon:
06-20/452-3327

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 ötnapos 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 mindazoknak, akik megpróbálnak néhány

kilót leadni, mert 92% vizet tartalmaz, és minden szeletében a napi ajánlott rostbevitel 5 százaléka van, ami elősegíti a jóllakottságot.

A súlycsökkentő programok fontos része az edzés, és a dinnye segíthet az izmok és a sebek fájdalmas gyógyításában egy kemény edzés után. A görögdinnye egy L-citrullin nevű vegyületet is tartalmaz, amit a szervezet egy másik esszenciális aminosavvá alakít, amely elősegíti a vérkeringést és ellazítja 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

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

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

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



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 étkeznek 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 feleldkezni 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 mobilkészítők 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 teszik 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 barátaikkal és családtagjaikkal, 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**

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.

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

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

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



**GYORS, LÁTVÁNYOS
EREDMÉNY!**

Bikiniszez-ON!
10 kezelés
49990 Ft

**Bejelentkezés:
06706300285**

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

www.szepsegeforrasstudio.hu

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*

HIRETÉS


JAVALLATTM
 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

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.

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

külvilágot és kifújja a negatív gondolatokat.

Állítsunk be egy egyperces hálaórát

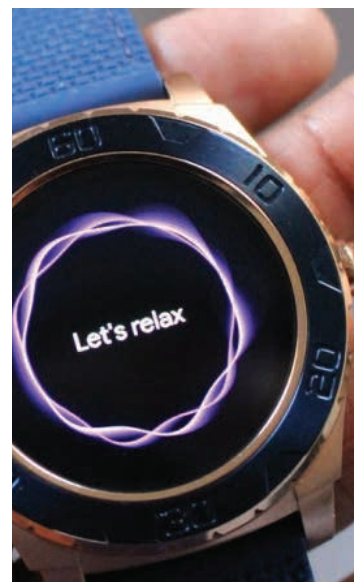
Csukjuk be a szemünket, és amikor lélegzünk, gondoljunk arra, amiért hálásak vagyunk minden egyes lélegzetvételnél. A jó dolgok pozitív érzéseket keltenek.

Emlékeztessük magunkat a saját energiánkra

Amikor olyan emberrel vagy szituációval találkozunk, ami 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 stressz közepette is nyugodt-



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

Kezdjük a napot meditációval

Próbáljuk meditációval kezdeni a reggeleket. 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!

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

Demeter Sándor – ács, tetőfedő
 Tel.: 06-30/326-8727





MESTEREMBEREK

FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS,
LAMINÁLT PARKETTÁZÁS, SZÖNYEGEZÉS,

**HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,
VIAKOLOROZÁS, BELSŐ SZÁRAZ ÉPÍTÉS
(GIPSZKARTONOZÁS)**

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

ÁCS, ÁLLVÁNYOZÓ



**Szakképzett
mesterek!**

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

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

DUGULÁS- ELHÁRÍTÁS

FALBONTÁS NÉLKÜL
0-24 ÓRÁIG!

**TELEFONSZÁM:
06-30/723-6890**

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFÜTÉS- SZERELÉS

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

SURMAN MIHÁLY

30 év szakmai tapasztalattal

06-30/421-2604

**GARANCIÁVAL!
NYUGDÓJASKEDVEZMÉNY!**

Vállalunk tetőfedő-, bádogos-, ácsmunkákat,

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

Továbbá lapos tetők
szigetelését.



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

HERENDI TAMÁS zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

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

Zárcsere műanyag
és kőzet ajtóknak.

Előzze meg a betörést!

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

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

**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

SZOBAFESTÉS – MÁZOLÁS – TAPÉTÁZÁS

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

Laminált parketta
dryvitszigetelés • dekorelemek

Keressen bizalommal!
Demeter Sándor +36-30/326-8727



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.



ÁLLÁSLEHETŐSÉG!

Vecsés
Gyártósori
operátor

Sülysáp
Összeszerelő
operátor

Pécel
Gyártási
munkatárs

Maglód
Gépkezelő
operátor

Gyors elbírálás | Azonnali belépés |
Ingyenes/ támogatott bejárás | Béren kívüli juttatások |
Sok rétű bónusz rendszer | 2-3 műszak | Hosszú távú |
Fejlesztési lehetőség | Stabilitás | Megbízhatóság

0630/ 182-64-34
www.delego.hu

**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

**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

