

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Vecsésen,
Monoron és környékén**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. AUGUSZTUS



**7 tipp az egészséges
IMMUNRENDSZERÉRT**

6. old.

**A BOLDOG IDŐSKOR
titkai**

2. old.

**A HORGOLÁS
jótékony hatásai
a lélekre**

4. old.

**10 étel, amely harcol
az Alzheimer-kórral
A MIND diéta**

12. old.



**KELKÁPOSZTÁS
finomságok**

11. old.

HIRDETÉS

MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.
H: zárva, K-P: 6-18, Szo: 6-12
Tel.: 06-29/786-432
Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

KÖVESSEN MINKET A FACEBOOKON!
fb: sarok-abc „kedvenc hentesem” monor-monorierdő

OTP Szépkártya, Erzsébet- és bankkártya elfogadóhely.

Keresse meglepően jó hús árainkat üzletünkben!

Hidegkonyhai készítmények, rántott húsos szendvicsek, pizzák

Csütörtökönként növendék marhahús

GRILLEZZEN VELÜNK!
Szezonális grillkolbászokkal, sütögetni való tarjával, grillfűszerekkel várjuk kedves vásárlóinkat!

Ízletes PARASZTKOLBÁSZ, vecsési SAVANYÚSÁGOK, friss termelői TOJÁS.

HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT HÚSOK

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!

Mindenféle tetők készítése, javítása
Ácsszerkezet építése
Ereszsatornák szerelése
Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

Árvai Richárd 06-30/475-2917, 06-20/271-2401

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI

29/739-983 • 30/662-70-87 • www.gazvizfutes.eu

**JUHÁSZ SÍRKŐ
JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.**

Monorierdőn a 4-es főút mellett
Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497
Web: sirko.109.hu
E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com

- Gránit, márvány, mészkő, műkő egyedi sírkövek készítése (nem kínai)
- Betűvésés
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedkő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása

Gránit sírkövek

A BOLDOG IDŐS KOR titkai

Az öregedés nem feltétlenül jelenti azt, hogy valakinek megromlik az egészségi állapota vagy rosszabb lesz az életminősége.

Az öregedés változásokkal jár, mind negatív, mind pozitív változásokkal, de élvezheti az öregedést, ha megérti, mi történik a testével, és lépéseket tesz egészségének fenntartása érdekében. Sok változás történik a testben, ahogy öregszik. A bőr, a csontok és még az agy is eltérően viselkedhet. Ne hagyja, hogy az öregedéssel járó változások meglepetésként ériék! Aggodalomra pedig semmi ok, ez egy természetes folyamat, melyet megfelelő életmóddal jelentősen le lehet lassítani.

Íme a leggyakoribbak:

• **A CSONTOK** A csontok vékonyabbak és törékenyebbek lehetnek idős korban, különösen nőknél. A vékony csontok és a csökkenő csonttömeg kockázatot jelenthet, ha például valaki elesik, könnyen csonttörés lehet a vége. Feltétlenül tájékozódjon arról, hogy mit tehet a csonttritkulás és az esések megelőzése érdekében.

• **A SZÍV** Noha az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás megőrizheti a szív egészségét, mégis kissé megnövekedhet az idő múlásával, a pulzusszám alacsonyabb lehet, és a szív falai megvastagodhatnak.

• **AZ AGY ÉS AZ IDEGRENDSZER** Az öregedés megváltoztathatja a reflexeket és akár az érzékelést is. Bár a demencia nem az öregség normális következménye,

az idős embereknél gyakori hogy öregedéskor enyhe feledékenység tapasztalható meg. A normális és természetes folyamat részeként idős korban az agyi idegsejtek pusztulnak, sejtvesztés tapasztalható. A memóriazavarok többsége nem genetikailag öröklött. Kutatások megfigyelték, hogy azon személyek, akik töreksenek idősebb korban a szellemileg aktív életmódra azoknál kisebb az esélye a memóriapanaszok megjelenésére. Fontos szerepe van az egészséges táplálkozásnak, az elegendő alvásnak és a megfelelő testmozgás biztosításának.

• **AZ EMÉSZTŐRENDSZER** Az öregedéssel az emésztőrendszer szilárdabbá és merevebbé válik, és nem zsugorodik össze rugalmasan. Ez a változás olyan problémákhoz vezethet, mint a székrekedés, gyomorfájdalom és émelygés; egy új, jobb, rostokkal gazdagított étrend segíthet.

• **AZ ÉRZÉKEK** Előfordulhat, hogy látása és hallása nem olyan éles, mint valaha. Lehet, hogy elveszíti az ízérzetét – az ízek nem tűnnek számottevően különbözőnek. Szagló- és más érzékszervei szintén gyengülhetnek. A testének hosszabb ideig kell reagálnia, és több inger kell ahhoz, hogy stimulálja ezeket a szerveket.

• **A FOGAK** A kemény zománc, amely megvédi a fogakat a pusztulástól, az évek során elhasználódhat. Az ínybetegség az

idősebb felnőttek számára is aggodalomra ad okot. A jó foghigiénia megvédi a fogakat és az ínyt. A szájszárazság, amely számos, az idősök által alkalmazott gyógyszer gyakori mellékhatása, szintén problémát jelenthet.

• **A BŐR** Az öregedéssel a bőre elveszíti rugalmasságát, és elkezd megereszkedni és gyűrődni. Minél jobban megóvjva bőrét a napsugarak káros hatásaitól és a dohányzás mérgező füstjétől fiatal korban, annál jobban fog kinézni a bőre, ahogy öregszik. Most kezdje el megvédeni a bőrt, hogy elkerülje a további károsodásokat, valamint a bőrrákot.

A BOLDOG ÖREGEDÉS KULCSA

A fizikai egészség megőrzése fontos az egészséges öregedés szempontjából. Ideális az egész életen át tartó egészséges szokások gyakorlása, de soha nem késő elkezdni és élvezni az önmagunkkal való jó törődés előnyeit.

Íme néhány egészséges öregedési tipp, amelyek jó tanácsot adhatnak az élet bármely szakaszában:

- Fizikailag maradjon aktív rendszeres testmozgással.
- Legyen társadalmilag aktív a barátokkal és a családdal, valamint bármely közösségben, ahol jól érzi magát.
- Fontos az egészséges, kiegyensúlyozott étrend a rostban gazdag, alacsony zsírtartalmú és alacsony koleszterinszintű étkezés pozitívan befolyásolhatja az öregedés folyamatát.
- Ne hagyja figyelmen kívül önmagát. Járjon rendszeresen orvosi ellenőrzésekre és szűrésekre. Az időben észrevett betegséget könnyebb gyógyítani és a gyógyulás is gyorsabb.
- Vegyen be minden gyógyszert az orvos utasításai szerint.
- Korlátozza az alkoholfogyasztást és szüntesse meg a dohányzást.
- Aludjon annyit, amennyire a testének szüksége van.
- Minden nap tegyen hosszú sétákat a friss levegőn.

Használja ki hosszú életének jutalmait, és élvezze minden nap!

V.Bea





*Sör, bor, mint a tenger,
ihatik az ember!*

Tel.: +36-30/949-9756

Kovács Borkút
E-mail: kovacsorkut@gmail.com

**INGYENES
HÁZHOZ-
SZÁLLÍTÁS**
Monoron és környékén
Minimum rendelés:
3 000 Ft

A **KRAFT SÖR** kifejezetten
a minőségre és ízre koncentrált,
kifinomult főzési technikával készült
sörkülönlegesség.

Áfonyás búza	980 Ft/liter
Feketeribizli	980 Ft/liter
Barackos	980 Ft/liter
Meggyes barna	980 Ft/liter
Meggyes	880 Ft/liter
Búza	880 Ft/liter
Világos	750 Ft/liter

Söreinket
hűtve
áruljuk!

**Zsindelyes
pálinkák**



**Termelői minőségi mátrai
folyóborok 790 Ft/liter**
Frissen csapva, rozsdamentes hordóból.
Cabernet Sauvignon, Irsai Olivér,
Cabernet Sauvignon Rozé,
Olaszrizling

SZELESHÁT birtok szekszárdi merlot
száraz vörösbor 4450 Ft/5 liter



Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.

A Lion Élelemiszerdiszkont épületében.

**VÁLTOZATLAN
NYITVA-
TARTÁS:**

hétfőtől
vasárnapig:
5-23-ig

ÓRIÁS RETRO BURGER: **1200 Ft**

ÓRIÁS BÉCSI SZELET, körettel: **1500 Ft**

2 SZEMÉLYES FATÁNYÉROS: **3750 Ft**

2 SZEMÉLYES VEGATÁL: **1850 Ft**

2 SZEMÉLYES HALTÁL afrikai harcsafilé
rántva, hekk, rántott pontypatkó, ropogós
rostonsült kárász vegyes körettel **3990 Ft**

CSIRKE ÉS SERTÉS TÖLTÖTT
CORDONOK körettel: **1350 Ft**



HIDEGTÁLRENDELÉS:
06-70/419-2923

**GÉPI FAGYLAT
és JÉGKÁSA
KAPHATÓ**



*Változatlanul
a RÉGI
ÁRAKON!*

cityfood

Vecsesi nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT
és FEKETE MOSOGATÓ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

**Jelentkezni lehet
a 06-20-77-111-53
telefonszámon.**



A HORGOLÁS HATÁSA

A LÉLEKRE

A horgolás nyugalomra tanít, az egyszerű mozdulatok ritmikus ismétlését igényli, emellett éberén tartja az agyat, hiszen a minta miatt számolni is kell. Ez a fajta flow-élmény csökkenti a stresszhormonszintet, elnyomja a zaklatott gondolatokat, enyhíti a szorongást, a depressziót és a félelmet, segíti az alvást.

Az e fajta jótékony és kreatív monotónia nemcsak a lélekre, de a szervezetre is jó hatással van, általa a pulzusszám, valamint a vérnyomás is csökken.

Kézmozdulatok

A kétoldalú, összehangolt kézmozgások kivitelezése az agy számára nehéz munka. Ennek

eredményeként kevésbé tudunk figyelmet fordítani más kérdésekre és aggodalmakra. Más szavakkal: a horgolás „elvonja” a figyelmet a problémákról.

Ismétlődő mozgás

Sokan használnak dohányzást, alkoholfogyasztást vagy túlzásba vitt evést, hogy megnyugtassák magukat, amikor stressz



vagy trauma éri őket. Viszont sok-sok történet szól az emberekéről, akik a szorongás mankóját horgolással, vagy más kreatív tevékenységgel helyettesítették. A horgolással tulajdonképp felvehetjük a harcot más függőségekkel. A kézimunka közben ugyanis az ember megelégedik alkohollal, étellel, cigiről, játékról és az online térről.

Biztonsági „buborék”

Ha a kezét a test előtt tartjuk, olyan érzés, mintha a személyes tér és a kényelem védő „buborékja” lenne körülöttünk, ez különösen hasznos a fenyegető vagy szorongást okozó helyzetekben.

Hordozhatóság

A kötés és a horgolás szinte bárhová vihető! Kis helyen elfér és

bármikor elő lehet venni. A horgolás olyan kreatív tevékenység, amelyhez nincs szükség sok mindenre: egy kényelmes ülőhely kell, jó megvilágítás, egy horgolótű, fonal és mintaleírás.

Szenzoros

A sok szép szín, a rengeteg textúra, puha, szőrös, sima vagy göndör szálak. Kellemes vizuális élményt nyújtanak, pozitív tapintható és észlelési visszacsatolást adnak testünknek és agyunknak.

Hormonszint

Az ismétlődő mozgásokkal több szerotonin szabadul fel. A szerotonin agyunkban számos vezérlő, irányító funkciót lát el. Hatására csökken a szorongás, a félelemérzet, nyugodtan, kiegyensúlyozottan reagálunk, elégedettek vagyunk, benső nyugalom tölt el bennünket. VB



HÍRDETÉS

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

SZAKKÉPZETT MESTEREK

- zsinidelyezés
- széldecskázás
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsontra javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje, fedése

06-30/835-4315

Ács tetőfedő bádogos mesterek
Referencia, további információ a facebookon.

cityfood

Vecsési nagyüzemi konyha

ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!

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

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

KERTÉPÍTÉS * KERTRENDEZÉS

FAKIVÁGÁS * GALLYAZÁS

FÜVESÍTÉS * ÖNTÖZŐRENDSZER

TELEPÍTÉSE ÉS JAVÍTÁSA

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS

06-20/511-7557

Hogyan gondozzuk A RÓZSÁNKAT?

Válójában a megfelelő ültetés és gondozás mellett szinte bárki válhat sikeres rózsakertésszé.

A rózsának fontos, hogy olyan helyet válasszunk, ahol legalább napi hat óra napsütést élvezhet. A nyugvó rózsákat kora tavasszal vagy ősszel kell elültetni. A cserepes növényeket bármikor el lehet ültetni tavasz és ős között, de lehetőleg tavasszal. Ha csupasz gyökérrózsákat ültetünk, előzetesen áztassuk őket vízben legalább 24 órán keresztül, mielőtt a földbe helyezzük őket. A rózsáknak hetente legalább egy vödör vízre van szükségük a teljes növekedési időszakban a tavaszi ültetést követően. A rózsabokrok nagyon érzékenyek a gombás betegségekre, mint például a fekete folt és a liszt-

harmat, különösen akkor, ha lombozata túl nedves. A rózsabokor talajtakarása segít megtartani a nedvességet, és nyújthat némi téli védelmet. A metszés egy másik szempont, amelyet figyelembe kell venni a rózsabokrok gondozásakor. Ez gyakran akkor történik, amikor a levélrügyek tavasszal megjelennek. Körülbelül 1-1,5 centire kell elvágni a rügyszem fölött, és vágjuk ki az összes egészségtelen ágat. A rózsakert elindítása és a rózsák gondozásának ismerete nem is olyan félelmetes. Még csak üvegbúrára sincs szükség. Valójában könnyebb, mint gondolnánk. Csak adjuk meg nekik, amire szükségük van.

Egy kis gondoskodás és gyönyörű virágzással jutalmaznak meg érte. **VB**

GOMBNYOMÁSRA ÚJ VILÁG

Ki sem kell szállni az autójából. Gombnyomásra indulhat a reggel. A Rennel Kft. vállalja kapuk gyártását és kivitelezését, legyen az akár toló- vagy úszókapu.

BESÜT A NAP!

Csak azért nem fedi be a terasz, vagy nem épít kocsibeállót, mert tart attól, hogy beárnyékolja a lakást? Nem probléma, hiszen a Rennel Kft. által használt polikarbonát tetőkön átsüt a nap és igényének megfelelően engedi át a hőt. Így aztán nem veszi el a napfényt az ablakoktól

NINCS TÖBB FESTÉKFOLT

Hallott már a festést nem igénylő kerítésről? Ez a típus újrahasznosított anyagokból készül és nincs szüksége festésre és más kezelésekre, mégis ellenáll az időjárás viszontagságainak, valamint távol tartja a kíváncsi szemeket. **(x)**

Ha mégis a hagyományos kerítést választja a Rennel Kft. vállalja a kőműves munkát is. Kökerítések készítését, kapuk beszerelésével.

Rennel Kft. Kun Attila
telefon: +36 20/219-6040
e-mail: info@rennel.hu

LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

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

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

Kossuth téri Piac Üzletház • Bp., 1191 Kossuth tér 1. l. em.



Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

**HŰTŐGÉPEK,
FAGYASZTÓK
JAVÍTÁSA**

**Helyszínen,
garanciával**

Telefon:
06-30/960-8495,
06-70/426-3151

Napos- és előnevelt

CSIBE augusztus és szeptember hónapokra rendelhető hús- és vegyes hasznosítású fajtákból. Többféle szín és fajtakinálatból.

**ELŐNEVELT
PULYKA**
augusztusra megrendelhető.



Gali Baromfifeltető, Albertirtsa
06-30/350-5487, 06-53/370-047
www.galikelteto.hu

Petrovai Pince

vállalja kizárólag zárt körű

- névnapok, születnapok
 - lány- és legénybúcsúk
 - keresztelők
 - családi összejövetelek
 - céges rendezvények
- teljes körű lebonyolítását

Monor, Strázsahegy Mézes sor
47.372241, 19.447860

Petrovai Tamásné Anikó
06-70/434-3254

petrovaipince.hu • **Petrovai Pince**
Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.

- házias ízek
- klimatizált helyiségek
- nagy terasz
- gyönyörű panoráma
- higiénikus környezet



KLÍMA AKCIÓ!

**Klíma beszerelve, 3 év garanciával
már 185 000 Ft-tól!**

**További készülékajánlatok,
bővebb információk:**
aklimaszerelo.hu
kapcsolat@aklimaszerelo.hu
06-30/972-0035

7 TIPP

az egészséges immunrendszerért

A teste (beleértve az immunrendszert is) azzal az üzemanyaggal működik, amelyet beletett. Ezért annyira fontos a megfelelő étkezés, vagy a megfelelő napi rutin kialakítása. Immunrendszerünk rengeteg bajtól, betegségtől óvja meg szervezetünket, érdemes hát vigyázni rá.

A komplex rendszert a bőrben, a vérben, a csontvelőben, a szövetekben és a szervekben lévő sejtek alkotják, amelyek – a megfelelő módon történő munka közben – megvédi a testet a potenciálisan káros patogének (például baktériumok és vírusok) ellen, és korlátozzák a nem fertőző ágensek által okozott károkat (például a napégés vagy a rák).

Gondoljunk az immunrendszerre, mint egy zenekarra. A legjobb teljesítmény elérése érdekében azt szeretnénk, hogy a zenekar minden hangszere és zenésze a legjobban teljesítsen. Nem feltétlenül jó, ha egy hangszer sokkal hangosabb a többinél, vagy egy zenész ki akar tűnni a többiek közül. Azt akarjuk, hogy a zenekar minden alkotóeleme pontosan a terv szerint működjön.

Ugyanez vonatkozik az immunrendszerre. A test legmegfelelőbb védelme érdekében az immunrendszer minden alkotóelemének pontosan a terv szerint kell működnie. A legjobb módszer annak biztosítására, hogy ez megtörténjen, a megfelelő mozgatás gyakorlása.

1. Egészséges étrend

Yufang Lin, MD, az Ohioi Cleveland Klinika integrált orvosa szerint az ételekből származó tápanyagok – különösen növényi alapú élelmiszerek, például gyümölcsök, zöldségek, gyógynövények és fűszerek – nélkülözhetetlenek az immunrendszer megfelelő működéséhez.

„Számos növényi alapú élelmiszernek antivirális és antimikrobiális tulajdonságai is vannak, amelyek elősegítik a fertőzés leküzdését” – mondja dr. Lin. Például a kutatások azt mutatják, hogy a fűszerek, mint például a

szegfűszeg, oregánó, kakukkfű, fahéj és kömény antivirális és antimikrobiális tulajdonságokat tartalmaznak, amelyek megakadályozzák az ételmaradványos baktériumok, például a *Bacillus subtilis* és a *Pseudomonas fluorescens*, a káros gombák, például az *Aspergillus flavus*, és az antibiotikumokkal szemben ellenálló mikroorganizmusok szaporodását, mint például a *Staphylococcus aureus*.

Ezenkívül az étkezésből származó cink, folát, vas, szelén, réz, valamint az A, C, E, B6 és B12 vitaminok azok a tápanyagok, amelyekre az immunrendszernek szüksége van a munkájához, állítja a Táplálkozási és Dietetikai Akadémia. Mindegyik egyedi szerepet játszik az immunfunkció támogatásában.

A fehérje szintén kritikus az immunrendszer szempontjából. A fehérjében lévő aminosavak elősegítik az immunsejtek felépítését és fenntartását, és ennek a makrotápanyagnak a kimerítése csökkentheti a test képességét a fertőzések leküzdésére.

A Táplálkozási és Dietetikai Akadémia szerint további fehérje- és cinkforrások a tenger gyümölcsei, a sovány hús és a baromfi.

2. Tartsa ellenőrzés alatt a stresszt

Számos hatékony stresszcsökkentő technika létezik; A legfontosabb az, hogy megtalálja azt, ami működik az Ön számára. Ben Kaplan, a floridai Orlando Health Medical Group professzora javasolja a meditációt, a naplózást és minden olyan tevékenységet, amelyet élvez (pl. horgászat, golfolás vagy rajz). Próbáljon legalább egy stresszcsökkentő tevékenységet végezni minden nap.

3. Rengeteg jó minőségű alvás

A test gyógyul és regenerálódik, miközben alszik, így a megfelelő alvás kritikus jelentőségű az egészséges immunválasz szempontjából – mondja Lin.

Pontosabban: az alvás az az idő, amikor a test termel és elosztja kulcsfontosságú immunsejteket, például citokineket (egy olyan fehérjefajtát, amely képes

akár a gyulladást legyőzni, akár elősegíteni), és a T sejteket (az immunválaszt szabályozó fehérvsejtek típusa).

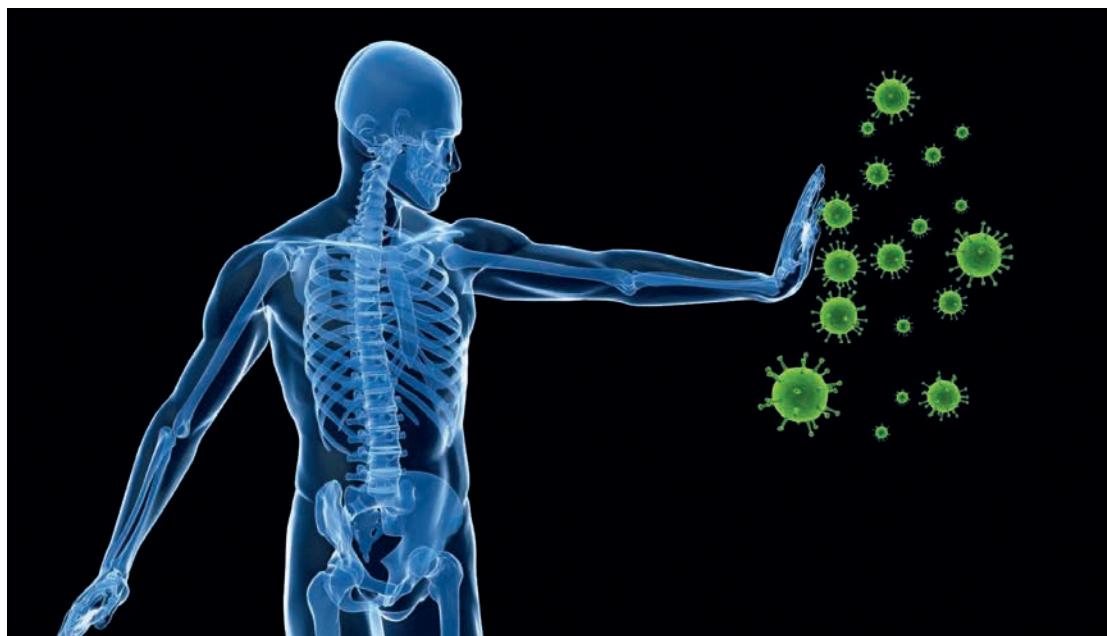
Ha nem alszik eleget, akkor az immunrendszere valószínűleg nem is teszi ezeket a dolgokat, így kevésbé képes megvédeni a testét a káros betolakodókkal szemben.

4. Rendszeres sport (szabadban, ha lehetséges)

A rendszeres testmozgás csökkenti a krónikus betegségek (mint például az elhízás, a 2. típusú cukorbetegség és a szívbetegség), valamint a vírusos és bakteriális fertőzések kialakulásának kockázatát.

A testgyakorlás növeli az endorfinok felszabadulását (egy olyan hormoncsoport, amely csökkenti a fájdalmat és az örömet érzetét kelti), ezáltal kiváló módja a stressz kezelésének is.

Azok a tanulmányok, amelyek azt vizsgálták, hogy a testmozgás hogyan befolyásolja a testet sejt szinten, arra utalnak, hogy a testmozgás fokozottabb



Vecsésen, Monoron és környékén

éberséget eredményez az immunrendszerben azáltal, hogy az immunsejteket az egész testben elosztja a sérült vagy fertőzött sejtek keresésére.

A természetben eltöltött idő támogatja a jó hangulatot, csökkenti a vérnyomást, csökkenti a gyulladást és támogatja az immunrendszer egészségét.

A napfény fokozza a D-vitamint is a szervezetben, amely kulcsfontosságú szerepet játszik az immunrendszerben is.

5. Alkoholt csak mértékkel

A nagy mennyiségű alkoholfogyasztás számos negatív egészségügyi hatással jár, beleértve az alacsonyabb működésű immunrendszert. Nagy mennyiségű alkohol fogyasztásakor a test túlságosan el van foglalta azzal, hogy megkísérli méregteleníteni a rendszert. Így nem jut ideje az egyéb funkciókra.

6. A dohányzás tilos!

Az alkoholhoz hasonlóan a cigarettázás is befolyásolhatja az immunrendszert. „Bármilyen toxin



veszélyeztetheti az immunrendszert” – mondja Kaplan.

Különösen a cigarettafüst által kibocsátott vegyi anyagok – szén-monoxid, nikotin, nitrogén-oxidok és kadmium – akadályozhatják az immunsejteket, például citokinek, T sejtek és B-sejtek növekedését és működését.

A dohányzás súlyosbítja a vírusos és bakteriális fertőzéseket (különösen a tüdő fertőzéseit, például a tüdőgyulladást, az influenzát és a tuberkulózist), és a műtét utáni fertőzéseket.

7. Rendszeres egészségügyi ellenőrzés

A krónikus állapotok, például asztma, szívbetegségek és cukorbetegség befolyásolhatják az immunrendszert és növelik a fertőzések kockázatát.

Például, ha a 2. típusú cukorbetegségben szenvedő emberek nem kezelik megfelelően a vércukorszintjüket, ez krónikus, alacsony fokú gyulladásos reakciót hozhat létre, amely gyengíti a test védelmi rendszerét.

A krónikus állapotban élés olyan, mintha egy olyan autóval

próbálna haladni, amelyen csak három abroncs van – mondja Kaplan. „Ha vírussal megfertőződik, akkor több erőfeszítést igényel a test helyreállítása” – magyarázza.

Ha jobban kezeli a krónikus betegségeit, több tartalékot szabadít fel, hogy segítse a testet a fertőzés leküzdésében. Az ilyen betegségeket komolyan kell venni! A rendszeres ellenőrzés és az odafigyelés azonban kordában tudja tartani.

Immunrendszere hálás lesz a tördésért!

-VB-

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, rozmarinos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.

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

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

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

06-70/775-8585
Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

Monoron INGYENES!
Monorierdő, Vasad, Csévharaszt, Péteri, Gomba és Bénye 300 Ft a szállítás.

Gyömrő, Pilis és Nyáregyháza min. rendelés 4000 Ft + 300 Ft a kiszállítás.

Nyitva: H–Szo: 11–21

Taverna
Csigás bár és Kávézó

Havonta új AKCIÓK

Monor, Móricz Zs. u. 39.
Web: <http://lokacio.hu/taverna/>

SORRENTO ICE CREAM, amerikai óriás fagyalt
a Tavernában!
Gyere el és próbáld ki Te is, vagy rendeld házhoz!
Nem fog megolvadni!

Nagy: 690 Ft
Kicsi: 490 Ft

Amerikai Óriás Fagy!



Vecsési nagyüzemi konyha HÚTŐRAKTÁROS-KOMISSIÓZÓ munkatársat keres!

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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

VILLAMOSSÁGI ÜZLET
PETŐFI-VILL
Izmán Bolt Villamossági Kft.

Nálunk az ár nem ráz!

Monoron és környékén házhoz szállítás ingyen!
Bankkártyás terminál!

Nyitvatartás:
H–P: 8–17.00,
Szo: 8–13

VILLAMOSSÁGI SZAKÜZLET
E.T. IZMÁN BOLT KFT.

Monor,
Petőfi S. utca 26.
Tel.: 06-29/411-780

Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!



A CÉGRŐL dióhéjban:

A **Shinheung SEC EU Kft.** leányvállalata a dél-koreai **SHINHEUNG ENERGY & ELECTRONICS CO. LTD**-nek, amely cég már az 1980-as évektől kezdve kimagasló helyet foglal el az ázsiai elektromos alkatrészgyártásban, és most Monoron alapozza meg az európai autópiacon is a helyét.
Cím: 2200 Monor, Ipar u. 20.

TERMÉKEINK:

CAP ASS'Y Module és alkatrészei.
Elektromos autók akkumulátorcelláinak biztonsági lezáró egysége, mely a robbanásveszélyt kiküszöböli.

MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Min. 200 000–250 000 Ft bruttó fizetés (iskolai végzettség vagy szakmai tapasztalat szerint egyéni elbírálás)
- 3 műszakos munkarend
- Néhány területen 12 órás munkarend
- +80% éjszakai pótlék
- Buszjáratok:
 - I. Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
 - II. (Jelenleg csak a 3 műszakos munkarendhez.): Tápiószentmárton, Tápióbicske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba, Monor
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 ezer Ft
- Év végi prémium az alappér akár 50%-a
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Lehetőség továbbképzésekre az anyavállalatnál
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet

JELENLÉGI FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

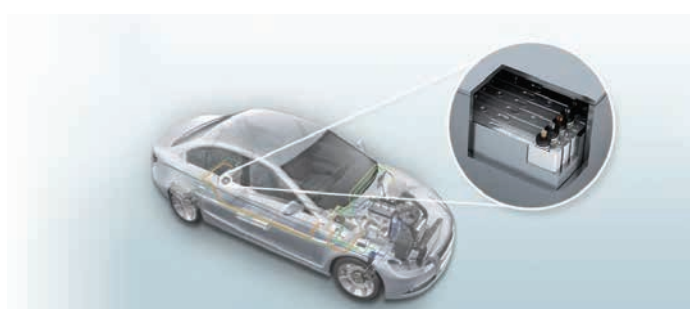
Gépsori operátor/Présgép kezelője

Főbb feladatok

- A gyártósor működtetése:
- Előkészített tálcák behelyezése
 - A gépek beállítása, karbantartása
 - Hibaüzenetek értelmezése és elhárítása
 - Rendszeres minőségi ellenőrzés
 - Jegyzőkönyvezés
 - Szerszámok javítása, cseréje
 - Készűrű-, maró-, csiszológépek használata

Minőség-ellenőrzés

- Az autógyártás szigorú minőségi kritériumainak való megfelelés biztosítása:
- Be- és kimenő áruellenőrzés
 - Folyamatellenőrzés
 - Mérőműszerek használata
 - Adatgyűjtés, analízis, kommunikáció a gyártósorral és a vevőkkel



Amennyiben felkeltettük érdeklődését lépjen kapcsolatba velünk e-mailen a **shinheungallas@gmail.com** címen bármikor, vagy telefonon hétköznap 8.00 és 16.00 között a **+36-70/325-9091** telefonszámon!

Jelentkezés menete:

24 órás portaszolgálaton jelentkezési lap kitöltése, rövid önéletrajz leadásával vagy e-mailben kérésre megküldjük a jelentkezési lapot.

Többet megtudhat rólunk a következő weboldalon:
<http://lokacio.hu/shinheung-sec-eu-kft/>



Minimális elvárások

- Középfokú végzettség
- Mechanikai alapismeretek
- Elszánt tanulási szándék
- Angol nyelvtudás

Előny

- Tapasztalat fémmegmunkálásban, automatizált gépek működtetésében
- Minimális angol nyelvtudás
 - Ipari jellegű szaktudás:
 - Elektromosság
 - Pneumatika
 - Lézeres hegesztés
 - Készűrű-, maró-, csiszológépek ismerete
 - Targoncajogositvány

- Angol nyelvtudás
- Exel tábla kezelés

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek



SEGÍTHETÜNK?

A júliusban indított Segíthetünk? című rovatunk első kérdése Gyálról érkezett. Szokol Miklós a XV. kerületből költözött a nejével Gyálra, a vidéki nyugalmat egy családi tragédia borította fel. Lányuk 62 évesen, tragikusan hirtelen elhunyt egy rövid lefolyású betegségben. A házaspárt teljesen letaglózta a veszteség, azt sem tudták, mihez kezdenének.

Lányuk gyermekei látogatták őket, egy alkalommal a kérésükre alá is írtak egy papírt, de nem tudják mit. – Térbolyult helyzetben, magunkkal voltunk elfoglalva, azt sem néztük, mit teszünk – mesélte Szokol úr. Akkor ijedtek meg, amikor nem sokkal később a vejük említette, hogy nem kell aggódnuk lányuk hagyatéka miatt, mivel a házat, amelyben élnek, az unokák nevére írták, nekik haszonélvezeti joguk van. Ettől az idős pár halálra rémült, nem értik, hogy ez rájuk nézve mit jelent.

Közben eszükbe jutott, hogy még lányuk életében egy alkalommal közjegyző előtt megállapodtak abban, hogy részletekben kapni fognak egy adott összeget a lányuktól. Azt nem tudják, hogy ezzel a vállalással mi lesz?

**A kérdések, aminek utána járunk:
Mit jelent a haszonélvezeti jog?
A közjegyző előtt hitelesített okiratban foglaltak haláleset után érvényben maradnak-e, és ki lesz a kötelezett?**

Szokol Miklós Gyálról:

Mi a haszonélvezet jogi tartalma, fogalma? Mit jelent a haszonélvezet?

A haszonélvezettel kapcsolatos tudnivalókat a hatályos Polgári törvénykönyv (Ptk.) tartalmazza, annak is XXX. fejezete foglalkozik részletesen a haszonélvezettel.

A haszonélvezeti jog alapján a haszonélvező a más tulajdonában álló ingatlant vagy ingó dolgot birtokolhatja, használhatja, hasznosíthatja és hasznait szedheti, de a jogviszony megszűnése után a dolgot állagának sérelme nélkül vissza kell adnia. A haszonélvező a haszonélvezet jogát sem élők között, sem halál esetére nem ruházhatja át (de annak gyakorlását – a használat jogával ellentétben – átengedheti).

Bármikor utunkba kerülhet egy olyan probléma, melyre szétárjuk a kezünket és feltesszük a kérdést: na, de hogyan tovább?

Időnként jól jönne minden háztartásban egy jogász, jegyző vagy hivatalnok, akiket megkérdezhetünk és érthetően magyarázzák el a teendőinket, kerülve a sokszor érthetetlen szakszavakat.

Néha jó lenne előre tudni, hogy a Földhivatalban melyik gombot kell nyomni, mi a teendő, ha a szomszéd rendszeresen vasárnap reggel 7 órakor kezd flexszelni, kell-e építési engedély a tyúkólaknak? Rá megy a házam, ha csak napok múlva vettem észre, hogy csőtörés volt a vízaknában? Mi lesz, ha a kutyám megkapja a postást? Elbontottam a régi palatetőt, mi legyen a hulladékkal? Másik körzetbe íratnám az ovis gyermekem, lehet?

Lapunk útjára indítja sorozatát, melyben a hétköznapijainkra ható hivatalokat, önkormányzatokat érintő kérdésekre keressük a válaszokat, melyek segítséget nyújthatnak többi olvasónknak is. Szakemberek bevonásával vizsgáljuk meg a felmerülő kérdésekre a megoldást, a választ vagy a javaslatot az adott témától függően.



Juttassa el kérdését a szerkesztőségünkbe, és mi igyekezünk segíteni. Várjuk jelentkezésüket a szerkeszto@regiolapok.hu e-mail-címre.

Az örökhagyó tartozásai

Ebbe a csoportba tartoznak az örökhagyó személyével, vagy vagyonával kapcsolatban felmerült tartozások, amelyek még az örökhagyó életében keletkeztek és az örökhagyó halála időpontjában is fennállnak. Nem csak lejárt tartozásokról lehet szó, hanem olyanokról is, amelyek későbbi időpontban váltak volna esedékessé (tipikusan ilyenek a kölcsön- és hitelszerződésekből eredő tartozások). (MJ, 2015/7-8., 424-431. o.)

A hagyatéki eljárásról szóló törvény lehetővé teszi a hagyatéki hitelező részére a hagyatéki eljárás kezdeményezését az illetékes jegyzőnél. Azokat a hagyatéki hitelezőket, akik a hagyatéki eljárás megindítását kérték, vagy követelésüket bejelentették, a közjegyző a hagyatéki tárgyalásra köteles megidézni.

A hitelezők „Hagyatéki hitelezői kérelem” benyújtásával kérhetik a tartozás kiegyenlítését.

„ZSÍRÉGETŐ” gyógynövények

Gyakran akkor szembesülünk az elmúlt évben felszedett pluszkilókkal, amikor a tavalyi fürdőruhában már kényelmetlenül érezzük magunkat. Ha szeretnénk ezen változtatni, számos gyógynövény lehet segítségünkre.

Gyógynövénykönyv – INGYEN!



Ingyenesen letölthető gyógynövénykönyv jelent meg, Herbárium – A gyógynövények hagyománya és tudománya címmel.

A 150 oldalas, gazdagon illusztrált kiadvány bemutatja a gyógynövények évezredekre visszanyúló történetét, megismerhetők belőle a főbb hatóanyagcsoportok és azt is megtudhatjuk belőle, hogy milyen gyógynövénykészítményeket érdemes használnunk céljaink eléréséhez, mindemellett jó tanácsokat ad gyógynövények gyűjtéséhez is. Részletesen, a legújabb tudományos kutatásokat és a népgyógyászati tapasztalatokat összegezve mutat be közel 50 népszerű gyógynövényt.

A könyv egyik különlegessége, hogy tartalma az új tudományos eredményeket követve folyamatosan frissül, a részletesen ismertetett gyógynövények száma is hónapról hónapra nő. A könyv ingyenesen letölthető a javallat.hu honlapról, aki pedig kézbe szeretné venni, akár nyomtatott formában is megrendelheti ugyanitt 2 900 Ft-ért.

A gyors fogyás titka

Mielőtt a gyógynövényekhez nyúlánk, alakítsuk át egy kicsit étrendünket! Csökkentsük a hús fogyasztást, mivel annak emésztése több ideig tart, mint a növényi eredetű termékeké. Ehhez pedig sok vízre van szükségünk, így néhány húsmentes nap is önmagában 1 kiló mínuszt jelent a mérlegen.

A vízhajtó, akvaretikus gyógynövények használatával – jelenlegi testsúlyunktól és egészségi állapotunktól függően – további 1-4 kg, jórészt vízként raktározott súlyfeleslegtől szabadulhatunk meg. Vízhajtó gyógynövény például a nyírfalevél, az aranyvessző herba, a pitypang (gyermekláncfű)-levél vagy a csalánlevél. Ezek a gyógynövények ráadásul a vízhajtó és anyagcserét fokozó hatásukon kívül további előnyös tulajdonságokkal is rendelkeznek.

Figyeljünk vércukorszintünkre!

Magas szénhidráttartalmú életelek fogyasztása után a vércukorszintünk gyorsan emelkedik. Ez amellől, hogy károsítja szervezetünket, azért sem jó, mert ezzel együtt rengeteg inzulin is a vérkeringésünkbe kerül. Még akkor is sok marad belőle, amikor már régen nincs elraktározni való cukor a vérünkben, ami a vércukorszint hirtelen esését okozza. Ennek pedig egyenes következménye, hogy ismét nagyon megéhezünk. Ezután pedig mit csinálunk? Hát ismét eszünk! Ennek a végtelen és elég hizlító körforgásnak úgy vethetünk véget, ha az étkezéssel együtt olyan gyógynövényeket is fogyasztunk, amelyek lassítják az összetett szén-

hidrátok lebontását. Ezek a gyógynövények jellemzően a szénhidrátbontásért felelős alfa-glükoszidáz és alfa-amiláz enzimek működését gátolják. Mivel a szénhidrátok az étkezés után csak lassan kerülnek a véráramba, ezért a vércukorszint is csak lassan emelkedik. Ennél viszont még fontosabb, hogy nem kell számolnunk a hirtelen csökkenéssel, így sokkal később és sokkal kevésbé jelentkezik az éhségérzet. Ezen a módon hat például a fehér babhéj, az orvosi zsálya vagy a vadszeder levele is.

Mindenképp érdemes használnunk!

A bodzavirágot a népgyógyászat leginkább megfázásos betegségeknél alkalmazza izsaszószerként, azonban fogyókúráknál is nagy hasznát vehetjük. A bodzakivonat ugyanis kísérletekben serkentette az izmok glükóz-anyagcseréjét, elősegítette az inzulin kiválasztását. Az inzulinszerű hatása fokozta a glükóz felvételét és oxidációját, valamint a glikogén szintézisét. A másik egyre népszerűbb gyógynövény a fogyókúrázók között a madárkesevű herba, amely a kutatások szerint a gyógynövények közül a leginkább gátolja a sejtek zsírfelhalmozását (mintegy 21 százalékkal).

Ne dőlünk be azoknak a fogyasztószerek hirdetéseknek, amelyek egy hét alatt 10 kiló leadásával kecsegtetnek! Legyünk türelmesek: kiegyensúlyozott táplálkozással, rendszeres testmozgással és jól megválasztott gyógynövényekkel idővel sok-sok kilótól szabadulhatunk meg és tartós eredményt érhetünk el!

Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta


JAVALLAT

TELJES ÉRTÉKŰ

GYÓGYNÖVÉNY-KIVONATOK

HOZD MAGAD FORMÁBA GYÓGYNÖVÉNYEKKEL!
WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU


Itt már kaphatók: Natura bolt • Monor, Piac tér • 06-20-424-3071 • Nyitvatartás: H–P: 8–17 óráig, Szo.: 7–13 óráig

KELKÁPOSZTÁS

finomságok

Mi az első dolog ami a kelkáposztáról eszünkbe jut? A főzelék, ugye?

Hát valljuk be nem túl sokan szeretik. Kevesen tudják azonban, hogy a kelkáposztából rengeteg finomság készíthető. Mindemellett az egyik legegészségesebb zöldség, tele van rosttal, vitaminnal, nincs benne kalória és szénhidrát, egész évben kapható, mégis olyan keveset eszünk belőle.

Pirított kelkáposzta

HOZZÁVALÓK

- 1 kisebb fej kelkáposzta
- 2 evőkanál szezám- vagy étolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál citromlé
- 2 evőkanál olívaolaj



ELKÉSZÍTÉS

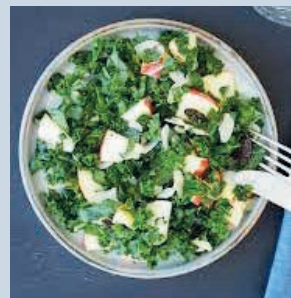
A káposztát vékony csíkokra vágjuk. Egy wokot vagy nagy, súlyos serpenyőt nagyon forróra hevítünk, majd hozzáadjuk az olajat. A káposztát több részletben pirítjuk úgy, hogy egyszerre csak egy kevés legyen a serpenyőben, épp csak annyi, amennyi kényelmesen elfér. Sózzuk, borsozzuk. Amikor készen vagyunk a pirítással, a serpenyőbe kevés olívaolajat öntünk, hozzáadjuk a felaprított fokhagymát, és addig melegítjük, míg éppen illatozni nem kezd. Ekkor a pirított káposztára öntjük és alaposan átkeverjük. Ráfacsarjuk a citromlevet is.

Kelkáposzta saláta

HOZZÁVALÓK

- 1 kis fej kelkáposzta vékony csíkokra vágva
- 1 l forró víz

- 2 alma kis kockákra vágva
- 6-8 dkg morzsolt feta
- 1 dl natúr joghurt
- 2 tk sültkrumpli fűszerkeverék
- 1 tk méz
- 1 ek citromlé
- 2 marék dió rusztikusra törve



ELKÉSZÍTÉS

A csíkokra vágott kelkáposztát forrázzuk le, hogy éppen csak megpuhuljon. Az öntethez keverjük össze a joghurtot, fűszert és a mézet, forgassuk bele a kelkáposztát. Szórjuk rá az almát, locsoljuk meg citromlével. Végül szórjuk meg fetával és dióval.

Kelkáposzta-krémleves

HOZZÁVALÓK

- 1-2 csipet só
- fél teáskanál őrölt római kömény
- 5 dl alaplé
- 2-3 evőkanál dió
- 1 db burgonya
- fél teáskanál majoranna
- 1 evőkanál vaj
- 1-2 csipet bors
- 3 evőkanál olaj
- 4 szelet bacon
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- fél fej kelkáposzta



ELKÉSZÍTÉS

A vajat és az olajat alacsony tűzön összeolvasztjuk egy lábosban. Megpirítjuk rajta a felkockázott bacont, majd rádobjuk a vöröshagymát, ízlés szerint sózzuk. Puhára dinszteljük, majd ráreszjük a fokhagymát, fűszerezzük köménnyel és további fél percig pirítjuk. Ráborítjuk a burgonyát, felöntjük az alaplével és fedő alatt felforraljuk. Ha már forr, beletesszük a kockázott káposztaleveleket, megsózzuk és 10-12 perc alatt puhára főzzük. A végén pürésítjük. A maradék bacont ropogósra süttük és a pirított dióval együtt a leves tetejére szórjuk.

HIRDETÉS

ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TŰZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

Hasított tölgy, bükk 25–33 cm **20 000** Ft/m³

Hasított tölgy, bükk, akác **20 000** Ft/m³
vegyesen

Hasított akác **20 000** Ft/m³

Ömlesztett köbméterben, 1x1x1 m = 1 m³

1 m³ akác kb. 5 mázsa, 1 m³ tölgy, bükk kb. 6 mázsa.

Monoron 2 m³-től, Monoron kívül 4 m³-től a kiszállítás díjtalan.

Akció!
8 m³-től
19 000 Ft/m³



EUTR szám: AA5811522

A MIND DIÉTA: 10 étel, amely harcol az ALZHEIMER-KÓRRAL

Az orvosok évek óta mondják, hogy az, amit eszel, befolyásolhatja a szív egészségét. Egyre több bizonyíték van arra, hogy ugyanez igaz az agyadra is.

A chicagói Rush Egyetemi Orvosi Központ kutatói által készített új tanulmány bemutatja az általuk kidolgozott étrendtervet – amelyet helyesen MIND diétának hívnak – akár 53 százalékkal is csökkentheti az Alzheimer-kór kialakulásának kockázatát.

Az étrend úgy tűnik, hogy csak egy a sok tényező közül, amelyek befolyásolják a betegséget. – mondta *Martha Clare Morris*, a táplálkozási epidemiológus, a MIND étrendtanulmány vezető szerzője. A genetika és más tényezők, például a dohányzás, a testmozgás és az oktatás szintén szerepet játszanak. A MIND étrend azonban lassította a kognitív hanyatlás mértékét és védte az agyat az Alzheimer-kórtól, függetlenül más kockázati tényezőktől.

A MIND étrend az ajánlásait 10 „agy-egészséges táplálékcsoportra” osztja, amelyeket egy embernek meg kell enni, és öt „egészségtelen élelmiszer-csoportra” bontja.

Zöld leveles zöldségek

A MIND étrend a zöld leveles zöldségek gyakori fogyasztását ajánlja. A kelkáposzta, a spenót, a brokkoli, és más zöldek tele vannak A és C vitaminokkal és más tápanyagokkal. Hetente legalább két adag segíthet, és a kutatók szerint a hetente legalább hat adag már meglehetősen pozitív hatást gyakorol az agyműködésre.

Egyéb zöldségek

Más fogyókúra és a szív egészségére összpontosító étrend-

hez hasonlóan a MIND étrend is hangsúlyozza a zöldségek fontosságát az agy egészségében. A kutatók salátát és legalább egy másik fajta zöldséget esznek minden nap, hogy csökkentsék az Alzheimer-kórt.



Dió

A dió egészséges zsírokat, rostokat és antioxidánsokat tartalmaz, tanulmányok kimutatták, hogy ezek segíthetnek csökkenteni a koleszterint és csökkentik a szívbetegségek kockázatát. A MIND diéta azt javasolja, hogy hetente legalább öt alkalommal együnk diót.



A bogyók

A bogyós gyümölcsök az egyetlen gyümölcsfajta, amelyet kifejezetten ajánlottak a MIND étrendben. „A fekete áfonya az egyik leghatékonyabb ételszerű az agy védelme szempontjából” – mondta *Morris*. Megjegyezte, hogy a szamóca előnyeit mutatják a korábbi tanulmányok is, amelyek az élelmiszerek kognitív funkciókra gyakorolt hatá-

sát vizsgálják. A MIND diéta azt ajánlja, hogy hetente legalább kétszer egyen bogyókat.



Bab

Ha a bab nem az étrend rendszeres része, akkor azzá kell válnia. Magas rost- és fehérjetartalmú, alacsony kalória- és zsírtartalmukkal szintén segítenek élesen tartani az elmét a MIND étrend részeként. A kutatók hetente háromszor javasolják a fogyasztását.



Teljes kiőrlésű gabonák

A teljes kiőrlésű gabona a MIND étrend kulcseleme. Napi legalább három adagot javasolnak.



Hal

Hetente legalább egyszer kellene halat enni, ez segíti az agy

működésének védelmét. Ugyanakkor nem kell túlzásba esni; elmentésben a mediterrán étrenddel, amely szinte minden nap halat ajánl, a MIND diéta szerint hetente egyszer elegendő.



Baromfi

A baromfi az agy-egészséges táplálkozási terv további része. Hetente két vagy több adagot is javasolnak belőle.



Olívaolaj

Az olívaolaj legyőzte a főzőolaj és a zsírok más formáit a MIND étrendben. A kutatók azt állapították meg, hogy az olívaolajat otthon elsődleges olajként használó emberek jobban védettek a kognitív hanyatlás ellen.



Bor

Emeljük poharunkat a MIND étrendre, amely minden nap egy pohár bort ajánl. Csak egyet!

A bor kibővíti az Alzheimer-kórtól védő 10 „agy-egészséges” élelmiszer-csoportot: zöld leveles zöldségek, egyéb zöldségek, diófélék, bogyók, bab, teljes kiőrlésű gabonafélék, hal, baromfi, olívaolaj és bor.

Itt van az öt élelmiszer-csoport amelyet érdemes kerülni:

- Vörös húsok
- Vaj és margarin
- Sajt
- Sütemények és édességek
- Sült ételek és gyorsétterem

- *Mióta használunk gyógynövényeket?*
- *Milyen fontosabb hatóanyagaik vannak?*
- *Tények és tévhitek a gyógynövényteákról*
- *Valóban hatásosak?*
- *Miről árulkodnak a növényeknek?*
- *Együtt vagy külön alkalmazzuk őket?*
- *Mit és mikor gyűjthetünk?*



TÖLTSD LE INGYEN: JAVALLAT.HU

HIRDETÉS



EMELTÜK A BÉREKET!

- Érdeklődni lehet a +36-30/792-1319-es
telefonszámon vagy helyben a
2212 Csévharaszt,
Nyáregyházi út 51. alatt.**

- **Készletellenőr**
(Határozott idejű szerződés.)
- **Operátor**/Betanított munkás/ (Több műszakban.)
- **Karbantartó**
(Géplakatos, villanszerelő, mechanikai végzettséggel.
Több műszakban.)
- **Raktári Takarító**
(Raktári részen, géppel történő 2 műszakos takarítás.)
- **Udvari Takarító**
- **IT csoportvezető**
- **Pénzügyi Kontroller**

A JÓGA ELŐNYEI

A jóga gyakorlása minden korosztály számára előnyös.

„Miközben Indiában a jógaterápiát kutattam, olyan központokban jártam, ahol mindenféle fizikai, mentális és érzelmi problémákkal kezelték az embereket: idős emberek, merev izomzatú emberek, krónikus betegsében szenvedők, fájdalomban szenvedők, depressziós emberek. A jógát sikeresen alkalmazták a skizofrénikus betegeknek és a Down-szindrómában és autizmusban szenvedő gyermekeknek. Azok, akik ágyhoz vannak kötve vagy kerekesszékekkel közlekednek, az igényeikhez és képességeikhez igazított jógát végezhetnek. Meg vagyok győződve arról, hogy ha elvégzi a gyakorlatokat, növeli annak esélyét, hogy nagyon messzire eljuthasson, és jó érzés lesz, amikor odaér. „*(Timothy McCall „Jóga mint orvostudomány” című könyvéből)*

Tíz jó ok a jóga gyakorlására

1. A jógatartások (ászanák) javítják az ízületek és az izmok erősségét és rugalmasságát, és növelik a mozgás hatását. Ez csökkenti a degeneratív betegségek, például az ízületi gyulladás és a krónikus fájdalom kialakulásának valószínűségét ami az életkorral járhat.

2. A jóga javítja az egyensúly érzéket, a test tudatosságát és a koncentrációt, ezáltal csökkenti az idős emberek elesésének és csontjaik törésének kockázatát.

3. A jóga ásanák növelik a csontsűrűséget és erősítik a csontokat, csökkentve ezzel a csontdegeneratív betegségek, például az osteoporózis kockázatát (a csontsűrűség csökkenése és a csontok gyengülése öregedéskor). Ez az idős emberek csonttöréseinek gyakori oka.

4. A jóga ásanák javítják a rossz testtartást. A jó testtartás javítja a gerinc egészségét, csökkenti a háti fájdalmat, az isiász és a gerincsérv kockázatát. Ezenkívül a tüdőnek is nagyobb lehetősége van tárogulni, lélegezni.

5. A jóga ásanák (testtartások) és a pranayamák (légzési gyakorlatok) együttesen működnek a tüdőkapacitás növelése érdekében.

A tüdő jobb működésének fejlesztésével a rendszeres jóga gyakorlat több oxigént küld a vérbe, ami a test rendszerének jobb működéséhez vezet.

6. A jóga gyakorlatok javítják a vérkeringést és a nyirokrendszert, segítve a mérgeanyagok eltávolítását és az immunrendszer erősítését.

7. A jóga ásanák és a pranayamák együttesen stimulálják az idegrendszert és az agyat, ezáltal javítják a memóriát és a koncentráció hatalmát, javítják a hangulatot és enyhítik a szorongást.

8. A jóga ásanák az emésztőszervekre és az endokrinmirigyekre hatnak az emésztés és a bél működésének javítására. Az általunk fogyasztott ételek minőségének javítása és az emésztőrendszer hatékonyságának javítása csökkentheti az egészségtelen ételek utáni vágyat.

9. Kimutatták, hogy a jóga ásanák, a pranayamák és a meditáció csökkenti a stressz szintjét, csökkenti a vérnyomást, szabályozzák a cukrot és koleszterint, így csökkentve a stroke, szívbetegségek és cukorbetegség kockázatát.

10. A jóga az ásanák, a pranayamák rendszeres gyakorlása pozitív és elégedett lelkiállapothoz vezet. A nyugodt elme és fájdalommentes test javítja az alvás minőségét és az alvási szokásokat.

Így javítja az életminőséget, meggyógyítja a test és az elme betegségeit. **vlad**

LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
 Cím: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5.

Hirdetésfelvétel:

06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu

Web: www.regiolapkiado.hu • E-mail: info@regiolapok.hu

Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.

Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget! A kiadványban szereplő akciós termékek és szolgáltatások árai a készlet erejéig érvényesek!

HIRDETÉS

Szerezze be most tűzfáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

NYÁRI TŰZIFAVÁSÁR



EUTR szám: AA5856576

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

AKÁC
 hasított

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
 hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!



MESTEREMBEREK

**GARANCIÁVAL!
NYUGODJASKEDVEZMÉNY!**

**Vállalunk tetőfedő-,
bádogos-, ácsmunkákat,**
azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpenést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.



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



**AUTÓKÁRPIT-
BÚTORKÁRPIT-
és SZŐNYEG-
TISZTÍTÁS**

**Csúzi Attila
06-20/534-6384**

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



06-70/635-7804

PALATETŐ- FELÚJÍTÁS

Palatető-szigetelés
bontás nélküli felújítása színes,
mintás bitumenes zsindellyel.
Ingyenes árajánlat-készítés
az ország egész területén.

AKCIÓ! -10%

**+36-30/229-2206
www.palatetofelujitasjavitas.hu**

HERENDI TAMÁS zárszerelő

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

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

Zárcsere műanyag
és kőzet ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

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



**Hívjon bizalommal!
06-30/489-5334**

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**

ÜVEGES és képkeretező

Ivánszki Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
www.kego.hu

**Indulás előtt hívjon!
06-30/214-7167,
06-29/415-874**



Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.

**Megrendelőinket telefonon előre egyeztetett időpontban várjuk
a várakozás elkerülése érdekében.**

Rendelésfelvétel telefonon is!

ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

**Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése**

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

Asztalos

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

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

Nyílászárók gyártását, építését,
szaunaépítést, lambériázást.



**Tartsd nálunk
szülinapod,
ballagásod, családi vagy
céges összejöveteleid!**

**Bérelhető
rendezvény-
terem
különleges
hang- és
fénytechnikával
Monor
központjában.**

**Elérhetőség:
+36-20/389-8259**

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

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

**Vadonatúj
Korando
modell**

**Kipróbálhatja
szalonunkban.
Foglaljon időpontot!**



SSANGYONG
Made in Korea



5 SSANGYONG
év garancia

**Induló ár:
5 999 000 Ft**

Igazi családi SUV.
Rendkívül gazdag biztonsági alappfelszereltséggel,
tágas belső térrel, erős, gazdaságos Euro 6D-s motorokkal,
akár összerékhajtással vagy automata váltóval is rendelhető.

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5-8,3 l/100 km, felszereltségtől függően.
Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.
CO₂ kibocsátás (vegyes): 144-190 g/km.

**HASZNÁLT AUTÓ
BESZÁMÍTÁSA**

SsangYong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.