



**A LEGJOBB GYÓGYNÖVÉNY
SZORONGÁSRA**

10. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

**MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén**

**KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!**



www.lokacio.hu

2020. SZEPTEMBER



**6+1 MÓDSZER ARRA,
hogy a kávé
egészséges legyen**

8. old.

**NÖVÉNYEK
a hálószobában**

6. old.

**FAHÉJ,
a nélkülözhetetlen
fűszer**

7. old.

**Egyszerű terápiák
AZ ÍZÜLETI FÁJDALMAK
enyhítésére**

12. old.



**ÜVEGESSÜTI-
receptek**

9. old.

HIRDETÉS

TETŐFEDŐ

**18 éve a lakosság
szolgálatában!**



Árvai Richárd

**Mindenféle tetők
készítése, javítása**

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

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

06-30/475-2917

**TELEFONOSOKAT
KERESÜNK.**

Tel.:

06-30/797-9202



KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4-6m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

**SÓDER
HOMOK 01-04**

TERMŐFÖLD

MURVA

SÁRGÁ HOMOK

KULÉ KAVICS

MEGRENDELHETŐ:

CEMENT MÉSZ

ZSALUKÖVEK

TÉGLÁK

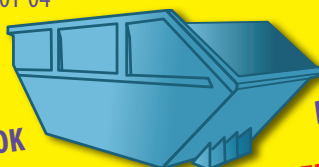
BETONVAS

TÉRHÁLÓ

TÜZIFA

SZENEK

BRIKETTEK



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

Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással**

**ŐSZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA586576

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

AKÁC
hasított

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

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

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



ingatlan
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1% jutaléktól!

LA BELLA VITA:

éljünk úgy, mint az olaszok!

Adjunk örömet az élethez e négy egyszerű szokással!

Titokban mindannyian azt kívánjuk, hogy bárcsak lennénk egy kicsit olaszabbak. Mi lehet az olaszok vidámságának és hosszú életének titka? Ki ne szeretné élvezni a csodás, vidám, gondtalan dolce vitát, ahogyan az olaszok?

A gioia di vivere, vagyis az élet örömeinek keresése azt jelenti, hogy találjuk meg azokat a módszereket, amelyek segítségével az életörömet és meglepetéseket okozhat. Ez egy másfajta gondolkodásmód, hozzáállás és életmód; egy lelkes vágy, hogy a lehető legteljesebben éljünk, mert az egyszerű életmód önmagában is örömteli.

Végül is, ahogy **Federico Fellini** mondta: „Az élet a mágia és a tészta kombinációja.”

Itt áll négy átalakító szokás, amelyek segítenek a la bella vita megélésében:

1. Menj oda, ahol az emberek összegyűlnek!

Aki valaha is járt Olaszországban, tudja, milyen varázslatos. Érezheti az emberek figyelmességét a piazzákon, tudja milyen egy kétszáz éves épület lépcsőin idegen emberekkel olasz fagyit, gelatót enni, és váratlan örömet találhat a sarkon és a balkonokban.

Olaszország élénk és meleg jellege a nyilvános terekből és a közösségérzetből származik. A barátok itt találkoznak, és órákat töltenek a piazzák vagy a kávézók teraszán beszélgetve. A futballszurkolók kanyargós utcákon sétálnak és dalokat énekelnek a helyi csapatnak.

Ezért született a mondás: menj oda, ahol az emberek összegyűlnek, ott mindig történik valami.

2. A szépség belülről fakad

Sophia Loren vitathatatlanul Olaszország leg híresebb szépségideálja. Bájának nagy része személyiségéből és az élethez való hozzáállásából, nem csak megjelenéséből és tehetségéből származik.

Sophia magabiztosan és kegyelmesen viselkedik. Lehet akár 24, akár 86 éves, mindig is tudta, hogyan kell megjeleníteni.

Ahogy maga **Sophia** egyszer mondta: „Azt hiszem, a szépség annyira múlik, hogy mennyire van valaki kibékülve önmagával, és ez mindig kiolvasható az ember szeméből. Ennek semmi, de semmi köze a testhez.”

Próbáljuk ki az ő tanácsait!

- Sétálj céltudatosan!
- Ülj jó testtartással!
- Legyen ismert a jelenléted!

Végül is a magabiztosabb cselekedetek gyakran valódi magabiztossághoz vezetnek, és az önbizalom az egyik legszexisebb tulajdonság, amelyet a nő birtokolhat.

3. Próbáljunk ki váratlan dolgot!

Hányszor néztünk olyan videót, hogy valaki rendkívüli előadást hajt végre, és azt gondoltuk: „Bárcsak megtenném?”

Ehelyett kérdezzük meg magunktól a „miért ne tennénk?” Ha szeretjük a táncversek videóit nézni, iratkozzunk be táncórára. Aki soha nem kóstolta meg a sárgadinnyét sonkával, nem is tudja milyen mennyei! Hajrá! Egy próbát megér.

Nem kell merésznek lenni ahhoz, hogy élvezzük valami új kipróbálását.

4. Enni lassan és jó társasággal

Az olaszokról ismert, hogy értékelik az ételeket és az életet. Az a filozófiájuk, hogy az ételeket élvezni kell. A jó pizza és egy üveg bor a nyár utolsó napján a barátokkal megosztva sokkal élvezetesebb lehet, mint egy Michelin-csillagos étterembe menni magányosan.

Gondoljunk a nápolyi híres **margherita** pizzákra, amelyeket a világon a legjobbnak tekintenek, pedig mennyire egyszerű. Az olaszok a minőségre összpontosítanak a mennyiség helyett.

Az étkezésre időt kell szánni! Ez az oka annak, hogy az olaszok soha nem vesznek kávé elvitelre. Mindig csészében kérik és helyben fogyasztják, hisz ott vannak a barátok a bártulnál. Kortyoljuk lassan és élvezzük az ízt. Az étkezés Olaszországban társadalmi ügy, akár órákig is tarthat.

Jó étel jó társasággal – ez a *la bella vita*. VB





JEANS OFFICE®
Nytva: H-Szo: 10-19.30, V: 10-17

**ÚJ KOLLEKCIÓ
ŐSZ/TÉL**

**Állandó AKCIÓK,
BOMBA ÁR
akár 70% kedvez-
mény!**

Légy Te is
JO Club card tag,
a folyamatos
kedvezményekért!

**Csömörön,
az Auchan mellett,
a NEXT-STOP
üzletközpontban!**

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



**TERMELŐI
MÉZDISZKONT**
A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.
Nytva: csütörtökön, pénteken 8-12, szombaton 8-13

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

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

Minden gyógynövényes méz: 990 Ft/½ kg

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

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



**Vadonatúj
Korando
modell**

**Kipróbálhatja
szalonunkban.**
Foglaljon időpontot!

SSANGYONG
Made in Korea

5 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
ertekekesites@ssangyongdelpest.hu • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó
illusztráció.

Hogyan lehet legyőzni a szomorúságot

10 EGYSZERŰ LÉPÉSBEN

Fedezzük fel szomorúságunk okait, hogy mielőbb visszaszerezzük a boldogságot és az örömet az életünkbe. A legtöbb ember biztosan ismeri a szomorúság, a melankólia, a csalódás és az apátia érzéseit. A modern fárasztó időben meglehetősen gyakori látogatók fiataloknál és időseknél egyaránt a stressz és a végeláthatatlan munkánk miatt. Azok, akik ezt az érzést első kézből ismerik, minden bizonnyal tudják, milyen óriási pszichés károkat okozhat!

Mit lehetne tenni, hogy megszabaduljunk ezektől? Próbáljuk kitalálni, hogyan lehet legyőzni a szomorúságot.

A szomorúság szakaszai

Teljesen normális dolog időnként szomorúságot érezni, ezt a tényt el kell fogadni, hogy aztán le tudjuk küzdeni.

A pszichológusok és a pszichiáterek azt állítják, hogy a legtöbb esetben a szomorúság vagy kétségbeesés megragad minket a nap első felében.

Ilyen pillanatokban általában tehetetlennek érezzük magunkat, és nincs semmiféle vágyunk arra, hogy kimássunk az ágyból.

Több szakaszból áll, ismerjük fel és ne engedjük elhatalmasodni:

- Amikor kinyitjuk a szemünket és felébredünk, emlékeztetjük magunkat azokra a

dolgokra, amelyek miatt szégyenkezünk vagy esetleg fájnak.

- Ez a reggeli nyomasztó érzés minden energiát és erőt igénybe vesz, amire szükségünk van, hogy kikeljünk az ágyból.
- Az első dolog, amit meg kell tenni, amint észrevesszük ezt, hogy elfogadjuk és felismerjük, milyen rosszul érezzük magunkat.
- Tudnunk kell, hogy problémánk van, ami szomorúvá tesz és megfoszt minden erőnktől. Majd tegyük fel magunknak a kérdést! Tényleg azt remélem, hogy legyőzöm az ágyban fekve? Természetesen nem. Fokozatosan legyőzhetjük a szomorúságot, tűzzünk ki kis mindennapi célokat: keljünk fel és öltözködjünk úgy, hogy örömmel nézzünk a tükörbe. Így már sokkal könnyebb elismerni, hogy sokkal többet érdemlünk annál, mint az ágyban szenvedni.

A szomorúság leküzdésének algoritmus

1. A szomorúság leküzdése érdekében készítsünk egy listát

azokról a dolgokról, amelyekért hálásak vagyunk, és olyan dolgok listáját, amelyek boldoggá tesznek.

Ne legyünk túl komolyak, és tanuljunk meg nevetni magunkon. Nézzük meg kedvenc vicces videóinkat.

Ne hozzunk fontos döntéseket, ha szomorúnak vagy depressziósnak érezzük magunkat. Amint jobban érezzük magunkat, objektíven értékelhetjük a helyzetet, annak összes előnyét és hátrányait.

Gyakrabban tegyünk olyan dolgokat, amelyek örömet nyújtanak, vagy legalábbis nem utáljuk őket.

Lehet, ez a lakás átrendezése, vagy olvassuk újra a kedvenc könyvünket. Ha elfoglaljuk magunkat, az a legjobb gyógymód a szomorúság és a melankólia ellen, hisz kiszorítjuk a rossz érzéseket, zavaró gondolatokat.

2. Találkozzunk barátainkkal, és készítsünk néhány jövőbeli tervet!

Valószínűleg nagyon fogjuk élvezni, de ne várjunk túl sokat magunktól. Minden nap próbáljunk meg valamit tenni, ami előre mozdít. Amint megtanuljuk legyőzni félelmeinket, biztosan növekedni fog önértékelésünk és sokkal jobban érezzük magunkat.

3. Kényeztessük magunkat!

Vásároljunk magunknak egy kis ajándékot. Lazuljunk el. Menjünk sétálni, és ha szükséges maradjunk picit egyedül a gondolatainkkal. Készítsünk egy forró fürdőt, vagy hallgassuk meg a kedvenc zenénket. Nagyon fontos, hogy ebben az időszakban aludjunk eleget és hagyjuk, hogy szervezetünk legyőzze a nem odavaló gondolatokat álmunkban. A kimerültségtől minden ember irritálónak és gonosznak érzi magát, még akkor is, ha nincs nyilvánvaló oka.

4. Öleljünk tovább!

Mindenki szereti az átölelést. Ez határozottan örömet fog nyújtani nem csak ne-



Vecsési nagyüzemi konyha HENTEST, SZAKÁCSOT, KONYHAI KISEGÍTŐT és FEKETE MOSOGATÓ munkatársat keres kiemelt bérezéssel.

cityfood

Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!

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



künk, hanem annak az embernek is, akit meg-
ölelünk. Ne feledkezzünk meg arról, hogy a
szomorúság széles körben elterjedt problé-
ma, és mindenki legalább egyszer szembe-
sült vele.



Beszéljünk erről valakivel, akiben megbí-
zunk. Együtt valószínűleg könnyebb lesz le-
győzni ezt a szörnyű érzést.

5. Fontos a mozgás!

Edzés közben a szervezet speciális ké-
miai anyagokat termel – endorfinokat, ame-
lyek javítják a hangulatot. Lehet enni egy
csokit is, mert azt mondják, hogy boldogság-
hormont termel. A rendszeres fizikai gyakor-
latok segítenek fenntartani az étvágyat és az
alvási ütemtervet, ami kiemelkedően fontos
a jó egészség és a megfelelő pszichológiai ál-
lapot szempontjából. Próbáljunk meg olyan

gyakorlatokat végezni, amelyek segítenek
pihenni: menjünk jógázni, sétáljunk többet,
olvassunk inspiráló könyveket a témában.

6. Állítsunk be valódi célokat!

Mindig olyan dolgokba kezdünk,
amelyeket biztosan be is fejezünk.
Ne aggódjunk olyan dolgok miatt,
ami soha nem fog megtörténni.
Találjuk meg önmagunkat. Írjunk
naplót. A napló olyan lesz, mint
egy jó beszélgetőpartner, és min-
dig mindent el fogunk tudni mon-
dani neki: mennyire aggódunk
vagy félünk. Soha nem fog meg-
ítélni vagy kritizálni. Keressünk
időt szórakozásra.

7. Végezzünk kedves és önzetlen tevékenységeket!

Gondoljunk arra, milyen boldogok vagyunk,
csak azért, mert van tető a fejünk felett, étel
az asztalon és közeli barátok. Van akinek
nincs, próbáljuk ki milyen segíteni másokon.
Közben esetleg arra is rájövünk, hogy a saját
problémánk nem is olyan óriási.

8. Ne próbáljunk menekülni a rossz gondolatoktól!

Gondoljunk rájuk, de soha ne hagyjuk, hogy
legyőzzenek. Megtanulhatjuk, hogyan lehet

őket irányítani. Például, ha dolgozunk, ak-
kor hagyjanak békén, úgyis visszatérnek, ha
egyedül leszünk. Ha megtanuljuk, hogyan
kell ellenőrizni őket, akkor határozottan erő-
sebbek leszünk.

9. Ne feledjük, hogy elménk olyan, mint egy csatátér!

Nekünk kell megnyerni a csatát! Ha képesek
vagyunk megoldani az összes problémát és
ellenőrizni a gondolatainkat, akkor már nem
számít, jó vagy rossz.

10. Sírhatunk, hogy legyőzzük a szomorúságot, és nem kell szégyellni.

A sírás segíthet legyőzni a fájdalmat, ha
elveszítünk egy közeli személyt, vagy vesze-
kedni kezdünk családukkal és így tovább.
Minden harag, sértés és minden negatív ér-
zés a könnyekkel együtt eltűnik belőlünk. Ne
szégyelljünk sírni.

Összegzésképpen meg kell jegyezni, hogy
a szomorúság és a melankólia nem mindig
alaptalan és szubjektív. Bizonyos helyzetek-
ben van értelme megváltoztatni a munkahe-
lyet, az aktuális helyzetet vagy a lakóhelyet
annak érdekében, hogy visszatérjen a bol-
dogság az életünkbe. Lényeges, hogy csak
miután foglalkozunk önmagunkkal, úgy ért-
hetjük meg, hogyan lehet legyőzni a szomo-
rúságot, hogy újra boldogok legyünk. *Bea*

NÖVÉNYEK A HÁLÓSZOBÁBAN

a pihentető alvásért

Nincs annál rosszabb, mint egész éjjel forgolódni álmatlanul, majd amikor végre elalszunk már csörög az ébresztőóra. Ezek az álmatlan éjszakák hozzájárulnak az egész napos fáradtsághoz, rossz hangulathoz melyek meglehetősen sokat rontanak az életminőségen.

A jobb alvás biztosításának egyik módja az, ha otthonát gyönyörű virágokkal és növényekkel tölti meg. Nem csak jól néznek ki, de friss levegőt is teremtenek a lakóhelyén, sőt még fantasztikus pihentető és tisztító hatásúak is lehetnek.

Jázmín

Ez az egzotikus növény gyengéd, nyugtató hatással van a testre és az elmére. Egy tanulmányban kimutatták, hogy csökkenti a szorongás szintjét, ami jobb alvásminőséget eredményez.

Ilyen szép rózsaszínű vagy elefántcsontszínű virággal úgy tűnik, hogy semmi akadályt annak, hogy elhelyezzük a jázminvirágot a hálószobánkban!



Számos levendulaillatú termék található a piacon, hogy segítsen a tökéletes éjszakai pihenésben (az illatos alvómaszkoktól a levendulamatracokig), de miért nem választja a legtermészetesebb és leghatékonyabb megoldást – egy gyönyörű levendulanövényt az éjjeliszekrényére?

Kígyónövény (anyósnyelv)

A kígyónövény az egyik legelterjedtebb növény a beltéri levegőminőség javítására. Ez egy nagyon könnyen gondozható növény, remek tulajdonsága, hogy éjszaka oxigént



bocsát ki, miközben egyidejűleg elvonja a szén-dioxidot – amit természetesen termelünk lélegzőnk. Mindez tisztább levegőminőséghez és jobb éjszakai alváshoz vezet. A kígyónövény néhány általános háztartási méreganyagot, nevezetesen formaldehidet, triklór-etilént és benzolt is kiszűr a levegőből.

Aloe vera

A NASA az egyik legnépszerűbb levegőjavító növényeként említi, a fantasztikus aloe hasonlóan működik, mint a kígyónövény – éjjel oxigént bocsát ki, és még nyugodtabbá válik az alvás. Jól tolerálja az elhanyagolást, nem igényel gyakori öntözést, mégis teljes pompájában ragyog.

Az egyiptomiak a halhatatlanság növényének nevezték. Könnyen reprodukálódik, tehát ha vásárolunk belőle, akkor hamarosan aloenövény kerül a ház minden szobájába. A boldog alvás ajándékát továbbadhatjuk családtagjainknak és barátainknak! Tartsuk a hálószobaablakban, mivel ehhez sok közvetlen napfényre van szüksége.

Az aloe vera-levelekből származó gél lokális kezelésként is felhasználhatjuk kisebb vágásokhoz és égési sérülésekhez, rovarcsípésekhez, száraz bőrhöz és még sok minden másához! Ez egyszerűen egy kötelező növény minden lakásban.

Póknövény

A póknövény szintén a levegő tisztítója is. A NASA-tesztek kimutatták, hogy a potenciálisan rákot okozó kémiai formaldehid kb. 90%-át eltávolítja a levegőből. Mivel



a formaldehid megtalálható a háztartási termékekben, például ragasztókban, habarcsokban és töltőanyagokban, érdemes ezekből a növényekből tartani néhányat. A levegő tisztítása mellett a szagokat és füstöket is felszívja, valamint fenntartja a helyiség oxigénszintjét, elősegítve a jobb alvást.

Levendula

Ki ne szeretné a levendula illatát? Valószínűleg ez a legismertebb növény a jó alvás elősegítésére és a szorongás csökkentésére. A kutatás alátámasztja ezeket az állításokat: a levendulaillatok bizonyítottan lelassítják a pulzusszámot, csökkentik a vérnyomást és a stressz szintjét.

Az egyik vizsgálatban kimutatták, hogy a levendula illata csökkentette a sírást a csecsemőknél, mélyebb alvást eredményezett; miközben egyidejűleg csökkenti mind az anyát, mind a gyermek stresszszintjét.

FAHÉJ,

A NÉLKÜLÖZHETETLEN FŰSZER

Egy kis fahéj ugyanolyan jóízű a kávéban, mint az almáspitében, fogyasztása a királyok és istenek előjoga volt, kiemelkedő fűszer, kereskedelmét szigorúan ellenőrizték. Ismert, hogy finom íze mellett többféle módon javítja az egészséget, amely megmagyarázza a népszerűségét.

A fahéj egy trópusi fűszer, amely az igazi fahéj belső kérgének szárításával készül. Vigyázat, hamisítják, nem minden fahéj, ami annak látszik. Van olyan hamisítványok, amelyek veszélyeztethetik az egészséget. A valódi fahéj, amely származási helyéből adódóan, ceyloni fahéjként ismert, meglehetősen drága, ezért számos rokon fajt használtak alternatívaként, köztük a sokkal olcsóbb kínai kassziát.

Számos laboratóriumi és klinikai vizsgálatot végeztek a fahéjjal, melyek jó néhány okot adnak nekünk arra, hogy rendszeresen használjuk.

Helyettesítheti a cukrot és a tejszínt a kávéban

Nincs is jobb dolog, mint a kávé a reggeli ébredéshez. Tanulmányok kimutatták, hogy a kávéfogyasztás valójában jól tesz az agynak. De ha sok cukrot és tejszínt adunk hozzá, akkor valószínűleg több kárt okoz, mint hasznot. A fahéj természetes édes íze csökkentheti az édesítők szükségességét.

Segíti a cukorbetegék vércukorszintjének rendbentartását

Számos II. típusú cukorbetegéket bevonó vizsgálatban megállapították, hogy a fahéj hatékonyan csökkenti a vércukorszintet rendszeres használata esetén. Csökkentette a triglicerideket és a koleszterint is. Mindössze ½ teáskanál fahéj hozzáadása a reggeli kávéhoz segíthet csökkenteni a cukorbetegség ellen szedett gyógyszer mennyiségét, még ha nem is küszöböli ki teljesen azt.

Segíthet a fogyásban

A fahéjat alkalmazó cukorbetegéket végzett vizsgálatokban az egyik váratlan eredmény a résztvevők súlyvesztése volt.

Mivel késlelteti a gyomor ürítését, hosszabb ideig teltségérzetet nyújthat, és ez csökkentett kalóriabevitelhez vezethet. A fahéj növeli az anyagcserét, így a szervezetben több cukor kerül felhasználásra, és kevesebbet tárolnak a szövetek.



Az elhízás oka nem mindig a túlzott élelmiszer-fogyasztás. A rossz étrendből, a rossz emésztésből és a tápanyagok hibás összeválogatásából is adódhatnak. A fahéj javítja az emésztést és a tápanyagok felszívódását.

Bizonyos bélbaktériumok befolyásolhatják a súlyt. Például vannak bizonyítékok arra, hogy a Clostridium difficile- és a Candida-fertőzések súlygyarapodást okozhatnak. A fahéj erős antibakteriális és gombaellenes tulajdonsága segítheti a mikrobiális populációk ellenőrzés alatt tartását. Ezért a fűszerben lévő fahéjaldehid felelős.

Hasznos a gyulladásos állapotokban

A fahéj erős antioxidáns-anyagokat tartalmaz, úgynevezett proanthocianidineket, amelyek elősegítik a sejtek és szövetek oxidatív károsodásának csökkentését. A fűszer gyulladáscsökkentő hatása elősegíti a fájdalmas állapotok, például az ízületi

gyulladás kezelését. A reggeli rendszeres adaggal megelőzhető az egész napos fájdalom.

Segíti a vérkeringést

A fahéjnak olyan vérhígító hatása van, amely segíti a vérkeringést. Ez a hatás hasonló a véralvadásgátló gyógyszer tulajdonságaihoz, amelyet általában a vérrögök, a stroke és a szívroham kockázatának csökkentésére használnak. A fűszerben található kumarintartalom felelős annak antikoaguláns hatásáért. A legtöbb Cinnamomum-faj bizonyos mértékben tartalmaz kumarint, de az is fontos, hogy ez az anyag magasabb koncentrációknál mérgező.

Javítja a kávé ízét

A fahéj és a kávé jól összekapcsolódik, nem csak az íze, hanem az agyat stimuláló hatásuk miatt is. Egy csésze kávé fahéjjal fűszerezve ragyogó kezdete lehet a napnak.

Ragaszkodjunk az igazihoz

Mind a fahéj, mind a kasszia rúdtként érkezik, de az igazi fahéjrúd vékonyabb és szoros tekercsekbe hengerelt. A kasszia kéreg vastagabb, nyitottabb tekercsekkel rendelkezik, vagy egyáltalán nincs tekercselve. Intenzívebb ízű. Nyilvánvaló okokból a kasszia a leggyakoribb aromaanyag sok kereskedelmi termékben. Nagyobb mennyiségű kumarint tartalmaz, mint a fahéj, ami károsíthatja a májat és a veséket. Különösen veszélyes azokra az emberekre akik vérhígító gyógyszereket szednek, mivel a kumarin fokozhatja ezen gyógyszerek hatását és szövődeményeket okozhat.

A tonkababból származó kumarin az Egyesült Államokban tiltott anyag, ám a fahéjpótlókban a kumarintartalmat nem szabályozzák, valószínűleg azért, mert ezeket széles körben használják az élelmiszeriparban. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság szerint testtömeg-kilogrammonként 0,1 mg kumarin a maximális ajánlott biztonságos határérték. A kasszia alkalmi használata nem okoz nagy károkat, de a biztonság érdekében használjuk inkább a ceyloni fahéjat.

VLAD

6+1 MÓDSZER, HOGY

A KÁVÉ EGÉSZSÉGES LEGYEN

A kávé az egyik legnépszerűbb ital a világon. Sok egészségügyi szakember szerint, az egyik legegészségesebb is. Íme néhány tipp, hogy a kávé egészségesről szuper-egészségesre változtassuk.

1. Délután kettőtől nincs koffein

A kávé az éltrend egyik leggazdagabb koffeinforrása. A kávé népszerűsége a koffeinben rejlik. Nagyon sok energiát ad és segít ébren maradni, amikor fáradtnak érezzük magunkat. Az emberek többsége a délután elfogyasztott kávéból rosszul alszik este. Lehet, hogy nem is tud elaludni. Ez pedig számos egészségügyi problémát okozhat. Ezért fontos, hogy ne igyunk kávé a nap végén. Ha kell, válasszunk inkább koffeinmentes kávé, de sokkal jobb egy csésze gyógynövényből készült tea.

2. Cukrot inkább ne

Noha a kávé önmagában egészséges, könnyen káros anyaggá változtathatja a hozzáadott cukor. A cukor, elsősorban a magas fruktózmennyiség miatt, mindenféle súlyos betegséghez kapcsolódik, például az elhízáshoz és a cukorbetegséghez. Amennyiben elképzelhetetlen a kávézás édes íz nélkül, akkor használjunk inkább természetes édesítőszert, pl. steviát.

3. Válasszunk minőségi márkát, lehetőleg organikus terméket

A kávé minősége nagyban változhat a feldolgozási módszertől és a kávébab természet-



tésének módjától. A kávébabot általában szintetikus növényvédő szerekkel és más vegyi anyagokkal permetezik, amelyeket soha nem szántak emberi fogyasztásra. Jelenleg korlátozott számú bizonyíték áll rendelkezésre, hogy kis mennyiségben is ártalmasak ezek a szerek. Ennek ellenére, ha aggódnánk a kávé rovarirtó tartalma miatt, fontoljuk meg a biokávébab vásárlását.

4. Kerüljük a túlzásba vitt kávéfogyasztást

Míg a mérsékelt kávéfogyasztás egészséges, a túl sok kávéivás csökkentheti annak általános előnyeit. A túlzott koffeinbevitelnek számos káros mellékhatása lehet, bár az emberek érzékenysége változó. A Health Canada kutatásai szerint a testtömeget figyelembe véve, 2,5 mg koffein bevétele egészséges kilogrammonként. Tekintettel arra, hogy egy átlagos csésze kávé körülbelül 95 mg koffeint tartalmazhat, ez napi kb. két csésze kávénak felel meg, ha valaki súlya 80 kg. A kávéfogyasztás célja a kockázatok és az előnyök kiegyensúlyozása. Hallgassunk testünk jelzéseire, és fogyasszunk csak annyit, amennyitől kényelmesen érezzük magunkat.

5. Adjunk hozzá fahéjat

Fűszerezzük a kávé egy darab fahéjjal. Nem csak jóízű, hanem javíthatja az egészséget is. A fahéj egy ízletes fűszer, amely különösen jól keverhető össze a kávé ízé-

vel. A tanulmányok azt mutatják, hogy a fahéj csökkentheti a cukorbetegség vércukor-, koleszterin- és trigliceridszintjét. Itt is figyeljünk arra, hogy ne vigyük túlzásba az adagolást, mert amilyen finommá teszi a fahéj a kávé, úgy el is ronthatja.

6. Kerüljük a mesterséges alkotóelemeket

A kereskedelemben alkalmazott alacsony zsírtartalmú és mesterséges tejszínes ízesítők általában erősen feldolgozottak és kérdéses összetevőket tartalmazhatnak. A finomított, cukros tejszín helyett fontoljuk meg tej hozzáadását a kávéhoz, lehetőleg fűvel táplált tehenekből. A tanulmányok azt mutatják, hogy a tejtermékek tartalmaznak néhány fontos tápanyagot. Például a tejtermék kiváló kalciumforrás, és csökkentheti az osteoporózis és a csonttörések kockázatát. Ezenkívül a fűvel táplált tehenek teje tartalmaz némi K-vitamint, amely szintén kapcsolódik a csontok jobb egészségéhez.

+1. Adjunk hozzá egy kis kakaót

A kakaó antioxidánsokat tartalmaz, épp ezért csökkentheti a szívbetegségek kockázatát. A caffè mocha, és a caffè latte csokoládéízü változatát sok kávéházban szolgálják fel. A caffè moka azonban általában cukorral édesítik. Könnyen elkészíthetjük otthoni változatát, mely nem tartalmaz hozzáadott cukrot.

A fenti tippek betartásával egészségesebbé és változatosabbá tehetjük a mindennapi csésze kávékat. **VB**



ÜVEGESSÜTI- RECEPTEK

BROWNIE

Az összeállítás hozzávalói (1 literes üveghez):

- 170 g barna cukor (ha van: lágy sötétbarna nádcukor)
- 170 g fehér cukor
- 40 g cukrozatlan kakaópor
- 200 g sima liszt
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só
- 120 g durvára tört dió

A lisztet a sütőporral és a sóval összesítáljuk.

A hozzávalókat a következő sorrendben óvatosan az üvegbe rétegezzük:

1. barna cukor
2. fehér cukor
3. kakaópor
4. liszt, sütőpor, só keveréke
5. dió

Az elkészítés hozzávalói:

- 3 db tojás
- 170 g vaj

Elkészítés:

1. A mixet az üvegből tálba öntjük és fakanállal összekeverjük.
2. 170 g olvasztott vaját és 3 felvert egész tojást hozzáadunk.
3. Az egészet fakanállal összekeverjük, hogy sima tésztát kapjunk.
4. Kb. 20x30 cm-es szögletes vajazott formába öntjük, 175 fokon 30-40 percig sütjük.

KARAMELLÁS- CSOKIS SÜTI

Az összeállítás hozzávalói (1 literes üveghez):

- 150 g nádcukor
- 150 g finomliszt
- 50 g aprított dió
- 80 g apróra vágott ét-csokoládé
- 75 g tejkaramella

Egy üvegbe rétegezve beletöltjük a száraz hozzávalókat.

Az elkészítés hozzávalói:

- 100 g vaj
- 2 db tojás
- 60 ml tej

Elkészítés:

A tojásokat habosra keverjük a puha vajjal, majd beleszórjuk az üveg tartalmát. Hozzáadjuk a tejet, és összekeverjük a tésztát. Egy kisebb méretű tepsit kibélelünk sütőpapírral, és egyenletesen elosztjuk benne a masszát. 180 fokra előmelegített sütőben 35-40 perc alatt készre sütjük.



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



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

AKÁCTÜZIFA- AKCIÓ



Erdei m³-ben (1mx1mx1,7m)

29 500 Ft/m³

leszállítva darus autóval.

EUTR szám: AA5842616

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

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel



Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163

Megvan a legjobb gyógynövény

SZORONGÁSRA!

A szorongás a legelterjedtebb pszichiátriai betegség Európában, így Magyarországon is. Minden ötödik embert súlyosan érinti az életének legalább egy szakaszában.

Mindenki volt már feszült, ideges életében, ahogy sokszor szorongott is valamitől, ezek az érzések azonban a legtöbbször hamar elmúlnak. Ha viszont tartósan fennáll a szorongás és a stressz, érdemes segítséget kérni.

A monori Javallat gyógynövény-készítmény-gyártó és forgalmazó vállalkozásnál nagyszabású kutatást végeztek annak érdekében, hogy kiderüljön, jelenlegi ismereteink, vagyis a népgyógyászati tapasztalatok, a növényi hatóanyagok, az állatkísérletek és az emberekkel végzett klinikai kutatások alapján melyik gyógynövény alkalmas leginkább a szorongás oldására. A kutatásról a vállalkozás vezetőjét, Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnököt kérdeztük.

– Fitoterapeutaként sokan fordulnak hozzám különféle

szorongásos panaszokkal. Ők rendszerint alvászavarokkal küzdenek, túlzott aggodalom tölti el őket a töb-

bi ember számára egyszerű élet-helyzetektől, félnek attól, hogy más emberek miképp ítélik meg őket, folyamatosan feszült állapotban vannak, ingerültek,

ezért nehezen megy a pihenés is számukra. Gyakran testi tünetek is megjelennek náluk, mint arcpirolás, mellkasi szorító érzés, hasmenés, szapora légzés. Mi is több olyan gyógynövényt forgalmazunk, amelyek elősegítik a nyugodt alvást vagy hozzájárulnak a kiegyensúlyozott lelki állapothoz, ilyen például a valeriána, a komló, a galagonya, a citromfű és a levendula is. Viszont személy szerint is szerettem volna tudni, hogy ezek közül melyik az, amit a legjobb szívvel ajánlhatok a hozzám fordulóknak – hangsúlyozta Papp János.



A szorongás és a lelki stressz rokon fogalmak. Ha ismerjük a kiváltó okot, akkor általában stressznek, ha viszont azt nem tudjuk egyértelműen meghatározni, akkor inkább szorongásnak nevezzük a betegséget.

– Mostanában nagyon népszerű természetes szorongásoldónak számít a vadkenderből kivont kannabidiol, vagy rövidítve CBD, ahogy a rózsagyökér vagy más néven Rhodiola is. De vajon tényleg tudnak annyit, mint a jól bevált szorongásoldó gyógynövények? Ennek is utánajártunk a kutatásban, amelyhez tudományos alaposággal láttunk hozzá. Több ezer oldalnyi szakirodalmat dolgoztunk fel és jól visszakövethető, korszerű módszerek szerint értékeltük a bennük szereplő, gyógynövényekről szóló ismereteket. A tanulmányunkban huszonnyolc klinikai kutatás eredményét is összegeztük,

amelyben összesen közel ötezer fő vett részt. Tudomásom szerint mindeddig nem készült ilyen nagyszabású kutatás, amely egyszerre foglalja össze és teszi egymással összehasonlíthatóvá a gyógynövények szorongásoldó hatását. A tanulmányt érdemes teljes terjedelmében elolvasni, hogy akiknek tényleg szüksége van a segítségre, átfogó képet kaphasson arról, milyen gyógynövényt érdemes a lelki stressz és a szorongás kezelésére alkalmaznia. A nagyon kíváncsiaknak annyit előre elárulhatok, hogy bőven van meglepetés benne! A harmadik helyen például az alapvetően antidepresszáns hatású orbáncfű végzett.

A tanulmány ingyenesen elérhető a következő címen: www.javallat.hu/szorongas. Rövidített változatát a Lokáció újság következő számában közzéljük.

Vladár Beatrix



JAVALLAT

TELJES ÉRTÉKŰ

GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK

**NYUGALOMRA VÁGYSZ? SZERETNÉL JÓL ALUDNI?
VÁLASSZ GYÓGYNÖVÉNYEINKBŐL!**

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

BORBAN az igazság!

„A borivást [...] nem kell megvetni, vagy tiltani, inkább ajánlani érdemes, sőt, mint erősítő szert és kitűnő kedélyjavítót az orvosoknak olykor egyenest – igaz csak mértékkel – rendelniük szükséges.” Komáromy János borász-orvos (1715)

Régóta köztudott, hogy naponta egy pohár bor jó hatással van a szívre és az elmére. A sötét színű szőlő összetörésével és erjesztésével készített vörösbort a tudósok évek óta tanulmányozzák, és úgy tartják, hogy jelentős egészségügyi előnyökkel jár a fogyasztása.

A vörösbőr lehetséges egészségügyi előnyei

• Védi a szívet

A vörösbőrnek számos szívvédő hatása lehet, és egy közelmúltbeli áttekintés rámutatott, hogy a vörösbőr ivása alacsonyabb kockázattal jár a szívbetegség kialakulása szempontjából. De az American Heart Association rámutat, hogy számos más tényező, például étkezési szokások is szerepet játszhatnak. Például, ha valaki minden este vörösbort iszik, akkor feltételezhető, hogy mediterrán étrendet is követ, amely hozzájárul a szív egészségének megőrzéséhez.

• Megküzd a gyulladásokkal és a stresszel

A vörösbőr gazdag bizonyos polifenolokban, köztük a resveratrol, az antocianinok, a katechinek és a tanninok. A resveratrol megtalálható nemcsak a vörösbőrben, hanem olyan élelmiszerekben is, mint a szőlő, a földimogyoró, a csokoládé és az egyes bogyók. A kutatások szerint a vörösbőrben található flavanoidok antioxidáns és gyulladásgátló tulajdonságokkal rendelkeznek. A kutatások arra utalnak, hogy a vörösbőr fogyasztása csökkentheti az inzulinrezisztenciát, és az oxidatív stresszt is.

rösbőrben található flavanoidok antioxidáns és gyulladásgátló tulajdonságokkal rendelkeznek. A kutatások arra utalnak, hogy a vörösbőr fogyasztása csökkentheti az inzulinrezisztenciát, és az oxidatív stresszt is.

• Frissíti a gondolkodást

A borból lévő flavanoidok megvédik a test sejtjeit, amelyek támogatják az egészséges ereket – ez egy olyan élettani előnye a borból fogyasztásnak, amely javítja az agy vérátáramlását és megakadályozza a káros plakkok kialakulását. Állatkísérletek azt bizonyítják, hogy különösen a resveratrol megakadályozhatja az életkorral összefüggő memóriaromlást.

Mivel a vörösbőr rengeteg antioxidánst tartalmaz, potenciálisan jobb választás lehet, mint más, a piacon forgalmazott alkohol, ha mérsékelten fogyasztják.



• Elősegítheti a hosszú élettartamot

A hosszú távú népszerű tanulmányok a mérsékelt alkoholfogyasztást a hosszabb élethez kötik. A kutatások szerint a resveratrol hatását erősíteni lehet egy kiegyensúlyozott étrenddel, amelyben hangsúlyozottabban fogyasztunk rostban gazdag ételeket, vitaminokat és ásványi anyagokat, hasonlóan a mediterrán étrendhez.

• Javíthatja a hangulatot A tanulmányok a mérsékelt alkoholfogyasztást összekapcsolták a jobb hangulattal. Egy 2014. évi tanulmány kimutatta, hogy azoknak az embereknek, akik kellemetlen környezetben egy pohár bort fogyasztottak, a hangulatjavulás ugyanolyan szintű volt, mint azoknál az embereknél, akik kellemesebb környezetben itták meg ugyanazt a mennyiséget. Bár ezt régóta tudjuk, a tanulmányok meg is erősítették, hogy a bor jókedvre derít.

A vörösbőr ivásának lehetséges hátrányai

Az American Heart Society figyelmeztet, hogy bár a vörösbőr mérsékelt fogyasztásának egészségügyi előnyei lehetnek, a túlzott fogyasztás káros lehet az egészségre.

V.Beá



Egyszerű terápiák

IZÜLETI FÁJDALMAK

enyhítésére

Az ízületi gyulladás egy gyakori fájdalom, amely bármilyen életkorú embert érinthet. És bár az ízületi gyulladás nem gyógyítható, néhány egyszerű módszerrel megtanulhatjuk a természetes kezelését.

Sok krónikus ízületi gyulladásban szenvedő ember számára a vényköteles fájdalomcsillapító gyógyszerek tűnhetnek az egyetlen fájdalomcsillapító lehetőségnek. A természetes megoldások azonban célravezetőbbek lehetnek. Végezzünk különféle célzott gyakorlatokat a gyulladás csökkentése, a mobilitás fokozására és a fájdalmaink enyhítésére.

Mi az ízületi gyulladás?

Az ízületi gyulladást egy duzzanat vagy fokozott érzékenység jelzi a test ízületeiben. Az ízületi gyulladásos betegek leggyakoribb panasza az ízületi fájdalom és a merevség. Ezek a tünetek az életkorral valószínűleg súlyosbodhatnak.

Noha az artritisz számos típusa létezik, a két leggyakoribb típus a reumatoid arthritis és az osteoarthritis. Osteoarthritis esetén a porc, amely a csontok végét takarja az ízületnél, elbomlik, ez ismétlődő fájdalmat és merevséget okoz. A reumatoid arthritis azonban egy krónikus betegség, amely a szervezet immunrendszerének támadását okozza a különféle ízületekben, idővel lebontva az ízületek teljes nyálkahártyáját.

Melyek a leggyakoribb tünetek?

Az artritiszben szenvedő emberek többségében az ízületi fájdalom a leggyakoribb panasz. De attól függően, hogy milyen típusú ízületi gyulladásról van szó, számos különféle tünet jelentkezhet, beleértve:

- duzzanat
- vörösség
- merevség
- csökkent mozgástartomány
- krónikus fájdalom

Mi okozza az ízületi gyulladás kialakulását?

Mivel az artritisznek különféle típusai vannak, az ilyen típusú ízületi problémáknak nincs egy fő oka. Vannak bizonyos kockázati tényezők, amelyek növelhetik kialakulásának valószínűségét.

Családi történelem

Az artritisz bizonyos típusainál genetikai problémák állhatnak a háttérben, amelyek a családon belül is felmerülnek. Ha szülők vagy testvérek bizonyos típusú ízületi gyulladással rendelkeznek, akkor sokkal valószínűbb a kialakulása.

Kor

Az ízületi gyulladás bizonyos típusainak, például az osteoarthritis és a köszvény kialakulásának kockázata az életkorral nő.

A nem

A nőknél sokkal nagyobb valószínűséggel alakulhat ki reuma, mint a férfiaknál. Másrészt a férfiak esetében nagyobb a valószínűsége a köszvény kialakulásának.

Elhízottság

A felesleges súly fokozott terhet jelent az ízületeknek. Az elhízott embereknek nagyobb esélyük van az ízületi gyulladás kialakulására, különösen a térd, csípő és gerinc környékén.

Korábbi sérülés

Ha a múltban egy ízület megsérült, akkor fokozott a kockázata, hogy az artritisz kialakul ugyanazon a területen a későbbi életben.

Terápiás gyakorlatok ízületi gyulladás, fájdalom esetén

Ha ízületi fájdalmat tapasztalunk, fájdalomcsillapítónak hasznos lehet néhány terápiás gyakorlat, a fájdalom és más olyan tünetek, mint a merevség enyhítésére.

Nyújtás – Ez az egyszerű gyakorlat javítja a rugalmasságot, növeli mozgási tartományt és csökkenti az ízületi gyulladás által okozott merevséget.



ÜGYFÉL MEG- FEJTÉS 1.	FÉL ELŐ!	... GEES (EGYÜT- TES)	ALIG HALLHATÓ KELTA ÉNEKES	ACS- SZERSZÁM GRAMM RÖV.	E G G E
E					Ó
PÉLDAKÉP				EZÜST VEGYJELE GYÜRÜ DISZE	
SPANYOL AUTÓJEL	BALKON E PILLANAT- BAN				
NÉMA NÉMA!		RÓMAI 500		EGYKORI TÖRÖK NÉP 10_HÓNAP RÖVIDEN	
VÉSZ- JELZÉS			INDÍTÉK HITELHEZ KÉRIK	FÉL ÓTI! ÁDÁM ÉS ÉVA LAKHELYE	
RUHA- KAPOCS	366 NAP- BÓL ÁLL MEG- FEJTÉS 2.				
				DI! FARENHIT	
MÉTER	ERRE FELE! MÁLTA AUTÓJELE		ÉLEZ ETELKA BECÉZVE		
			MAKACS ÖTÓRAI ITAL		
RÓMAI 50	ILYEN SEB IS VAN TÉL SZÉLE!		TROMBITA- HANG PÁRATLAN LESZ!		
		ANGOL ANGOLNA! FÉL ÚTI!		AMPER ZAMBIA AUTÓJELE	
E G G E	E				

**AKCIÓ! 8150 Ft helyett
most 6900 Ft!**



**5x50=250 db
GYÓGYNÖVÉNYKAPSZULA EGY CSOMAGBAN**

ÉTVÁGYCSÖKKENTŐ, PREBIOTIKUS, ANYAGCSERE-FOKOZÓ, VÉR-
CUKORSZINTRE ÉS ZSÍRANYAGCSERÉRE HATÓ GYÓGYNÖVÉNYEKSEL

**Kizárólag online rendelhető a következő weboldalon:
javallat.hu/fogyokuras-csomag**

TERMÉST BETAKARÍT	KICSINYÍTŐ- KÉPZŐ	HOLIPNI OSZTRÁK AUTÓJEL	íz	JELENTŐS RÉSZ	HÁROM- TAGÚ ZENEKAR
			A TÁVO- LABBIT KÖR KÖZEPE!		
		SŰRŰ, KEMÉNY CSAP KÖZEPE!			
	SZÍRIA WEB KÓDJÁ JAPÁN AUTÓJEL		AMELY DOLOG ZORRO		
					GÓL KÖZEPE!

Szeptemberi rejtvényünk fősorából kiolvashatják a Magyarországot is megjárt középkori svájci orvos és polihisztor, Paracelsustól származó idézet hiányzó részét. „Isten addig nem adott betegséget az emberre, amíg [keresztrejtvény megfejtése] meg nem teremtette a Földön.” A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: megfejtés@regiolapok.hu. **Beküldési határidő: 2020. 09. 25.** A helyes megfejtést beküldők között 5 db 2000 Ft értékű kupont sorsolunk ki, amely bármely termékre beváltható a JAVALLAT webáruházban: www.javallat.hu. Előző számunk megfejtői közül 5 000 Ft-os JAVALLAT-utalványt nyertek: *Kardulecz Pálné* (Monor), *Magyar Miklós* (Budapest), *Frombach Zita* (Budapest).

HIRDETÉS

Gyaloglás – A séta egy nagyszerű módja annak, hogy megóvjuk az ízületek egészségét, javítja az általános hangulatot, és segít az aerob kondicionálásban.

Vízi kúrák – Ez egy nagyszerű hatású módszer a testmozgáshoz és az ízületi fájdalom enyhítéséhez. A víz leveszi a terhet a fájdalmas részekről miközben azok szabadon mozoghatnak. A tengeri sós fürdő kiváló fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatással bír, de készíthetünk finom illóolajos fürdőt is széna-, fenyő- és eukaliptuszolajjal.

A rendszeres szaunázás, gőzfürdőzés segíti a méreganyagok bőrön keresztül történő távozását, így azokkal együtt a gyulladást kiváltó anyagok egy részétől is megszabadulhatunk.

Kézgyakorlatok – A rheumatoid arthritis gyakran korlátozza a kéz használatát az idő múlásával. A csukló fel-le hajlításával, az ujjaink lassú ökölbe zárásával és széles el-



terjesztésével, az ismétlődő testgyakorlás során, jelentősen javíthatjuk a mobilitást és enyhíthetjük a krónikus fájdalmat.

Böjt – Egy-két napos böjt is csodákra képes, hosszabb időn át tartó tisztítókúrát azonban

csak orvosi utasításra, illetve felügyelet alatt tartsunk, bőséges (2,5-3 liter) folyadékfogyasztás mellett. Ez utóbbi lehet gyógytea vagy ásványvíz. Gyógyteaként ajánlott többek közt a csalán-, a fűzfakéreg-, a nyírfalevél-, a réti legvezőfű- és a csipkebogyótea.

BEFŐTTESÜVEGEK új élete

A befőttesüvegek már nagyon nagyon régen életünk részei. Általában, mint a neve is mutatja befőttet vagy lekvárt teszünk bele, hogy



télen, amikor kevesebb a friss gyümölcs, legyen a kamra polcán valami finom, édes harapnivaló. Napjainkban azonban a téli időszakban sem kell attól tartanunk, hogy nem találunk friss gyümölcsöt, hiszen a hipermarketek polcai szinte roskadoznak a választéktól. Így kicsit háttérbe szorult a befőzés jelentősége. Pár üveg lekvárt vagy befőttet eltenni azért nem árt, hisz a hazainál nincs is finomabb, de hatalmas mennyiségre már nincs szükség, hogy átvészeljük a telet. Mit kezdünk a rengeteg üres befőttesüvegünkkel? Az alábbiakban láthatunk néhány tippet, mely nemcsak csodás végeredményt ígér, de fantasztikus elfoglaltságot is, akár a család kisebb tagjaival közösen.

Madáretető

Az amatőr ornitológusok mindig örülnek a lehetőségnek, hogy egy egyszerű befőttesüvegből elkészítsék a madáretetőt, lehetővé téve, hogy ezeket a szárnyas szépségeket minden nap közelről megnézhessék. Mivel közeleg az ősz, az itthon maradó kismadarak kevesebb ételmet találnak a természetben. Biztosan örülni fognak egy kis harapnivalónak és szívesen látogatnak el a kertünkbe. Győződjünk meg arról, hogy az adagoló a környéken lévő macskák és más ragadozók számára ne legyen elérhető! Valamint nagyon fontos, hogy biztonságos legyen, nehogy sérülést okozzon!



Mindezek után csak egy üvegre, egy zsinegre vagy szalagra, fakanálra vagy az ügyesebbeknek egy kis kerek csirkeetetőre van szüksége.

Pozsgás növények

Tökéletes megoldás pozsgás növények számára. Ezek a húsos



levelű növényeké nem sértődnek meg akkor sem, ha néhanapján elfelejtjük meglocsolni őket, mégis csodás díszek lehetnek otthonunknak. Tegyük elegánsabbá a kertet vagy az ablakpárkányt változatos méretű, pozsgás növényekkel töltött üvegekkel. Nem árt, ha az üveg aljára kis lyukat fúrunk, hogy a felesleges folyadék szabadon távozhasson.

Kerti világítás

Néhány felfüggesztett, gyertyával töltött befőttesüveg igazán hangulatos dísz a kertnek vagy a terasznak, de beltérben is meghitt hangulatot áraszt. Az üveg díszítésének csak a fantáziánk szab határt.

Süteményhozzávalók

Bárkivel előfordul, hogy hirtelen vendégségbe hívják, és nem jut eszébe semmi, amit ajándékba

vihetne és már sütni sincs időnk. Viszont mindig akad otthon egy befőttes üveg, amit megtölthetünk egy jó adag sütihez szükséges hozzávalókkal. Kedves ajánlék lehet egy kis díszítéssel és persze a sütihez való recepttel. Saját kézzel írva még több eredetiséget csempészhetünk ajándékunkba.

Poharak

Régóta nézegetjük azokat a jópofa kis befőttesüvegből készült poharakat a boltban, de valahogy mindig kimarad a vásárlásból? Itt az idő nekilátni sajátkezűleg. Csak egy befőttesüveg és szívó-



szál szükséges hozzá. Na meg egy ügyes kéz, aki lyukat fúr a tető közepebe.

-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

cityfood

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

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

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!



VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFÜTÉS- SZERELÉS

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

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



AUTÓKÁRPIT-, BÚTORKÁRPIT-, és SZÖNYEG- TISZTÍTÁS

Csúzi Attila
06-20/534-6384

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

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



Cserépkályha építése, javítása



Az első
kiszállítás
díjtalan.

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

ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

TELJES KÖRŰ BURKOLÁST VÁLLALOK!

ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473

SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL

MELEGBURKOLÁS
Parkettacsizolás, laminált padló,
szőnyeg és PVC-fektetés
HIDEBURKOLÁS
Fürdőszobák, nappalik, konyhák

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 szövétválasztékkal, rövid
határidővel, reális árral várjuk
megrendelőink jelentkezését.



Tel.: 06-30/576-3456

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com

Web: www.csordaskarpit.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

Családi és társasházak
homlokzati hőszigetelése.

Homlokzatfestés,
ereszdeszka-mázolás.

Állványozással is.

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS,
TAPÉTÁZÁS

MINŐSÉG, GARANCIA!

Kiss István: **06-20/333-4489**
deltabau54@gmail.com



Kertépítés Öntözőrendszer Teraszburkolás Növényvédelem

E-mail: kert.angyalok@gmail.com

Web: www.angyalkert.eu

Tel.: +36-20/370-7102,

+36-20/456-8253

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések, megszüntetés, vízszerelés.

Tel.: 06-20/491-5089



LAKÁSFELÚJÍTÁST VÁLLALOK KEDVEZŐ ÁRON.

Szobafestés, burkolás, parkettázás,
gipszkartonozás, bontás,
hőszigetelés, kőművesmunka, stb.

Precíz szakszerű kivitelezés
garanciával.



Hívjon bizalommal!

Tel.: 06-30/973-2451

FELHÍVÁS

VÁLLALJUK 100–150 ÉVES NYÍLÁSZÁRÓK FELÚJÍTÁSÁT!

ENERGIA CONSULTING 2020

+36-70/536-6236

ABLAKSZIGETELÉS profi svéd bemarásos technológiával szilikon tömítőanyaggal.

10 év GARANCIÁVAL



A beépített szigetelés egy egyszerű, esztétikus megoldással szünteti meg a légmozgást, ezáltal:

- a helyiség huzatmentessé válik,
- a belső terek hőmérséklete 2–4 °C fokkal emelkedik,
- 15–20% fűtési költségmegtakarítást eredményez,
- csökken a kinti zaj, por, kipufogógázok behatolása,
- hosszú élettartam (min. 10 év), 1–2 év megtérülési idő,
- mázolásakor egyszerűen kivehető, könnyen visszahelyezhető.

A rések elzárása vagy tömítése nem kerül sokba, de az energia igen!

Hogyan történik a régi ablakok utólagos szigetelése?

1. Az ablakok zárszerkezeteit működőképes állapotba hozzuk, ha szükséges, akkor megjavítjuk, felújítjuk, végső esetben cseréljük.
2. A deformációk csökkentése érdekében elvégzünk egy egyszerű passzítást.
3. Egy speciális szerszámmal a nyíló szárnyba 6–8 mm mély, 3 mm széles hornyot készítünk. Ebben a hornyba egy célszerszámmal beleütjük a kör keresztmetszetű speciális szilikon-kaucsuk szigetelőanyagot.

A régi ablakok kiváló hőszigetelők a speciális svéd technológiával.

Az ablak hosszabb távon tökéletesen fog működni, mert a zárszerkezet és a vasalat karbantartását elvégezzük, a résekbe megfelelő vastagságú szigetelőanyagot építünk be. Nyitása és zárása pontos lesz. Nem kell vele vesződni. A speciális szigetelőanyag a résnek megfelelően összerakható (6–12 mm), ezért lesz tökéletes a szigetelőképesége.

Régi ablakokba HŐSZIGETELT ÜVEG BEÉPÍTÉSE átalakítással!



A hőszigetelő üvegtermékek fejlődése tette lehetővé, hogy ezek a szerkezetek már a meglévő ablakok szárnyiba is beépíthetők legyenek.

A nyíló szárny üveghornyanak mérete átlag 10–15 mm – ebbe be tud feküdni a lehető legvékonyabb hőszigetelt üveg. Esztétikai szempontból a legkedvezőbb a lehető legvékonyabb hőszigetelt üveg alkalmazása. Az összesen 10 mm vastag, 3-5-3 alátétszalaggal, kétoldali beszegő léccel ellátva, ill. páramentesítővel. A hőszigetelt külső szárny további hőszigetelést ad. A külső üvegezéssel együtt összesen 3 réteg üveg már sokkal jobb mutatókkal rendelkezik, mint egy „korszerű” egyrétegű ablak.

- Az ablakok külső szárnya változatlan marad és nem sérül a környező fafelület sem.
- Jelentős fűtésienergia-megtakarítás érhető el.
- Régi műanyag ablakok beállítása, beépítése.
- Idejétmúlt régi gumiszigetelés cseréje az új korszerű szilikonszigetelésre.
- Így az ablakok visszanyerik régi hőszigetelő képességüket.
- Redőny, reluxa, szúnyogháló és új műanyag ablakok beépítése.

Az általunk elvégzett művelet után az ingatlan energetikai tanúsítványa magasabb besorolású lesz. Az energetikai tanúsítvány (vagy e-zöld kártya): „...igazoló okirat, amely az épületnek vagy önálló rendeltetési egységnek az e törvény felhatalmazása alapján kiadott jogszabály szerinti számítási módszerrel meghatározott energetikai teljesszámítását tartalmazza.” 176/2008. (VI. 30.) korm. rendelet az épületek energetikai jellemzőinek tanúsításáról.

A nyugdíjasokat 30% kedvezmény illeti meg minden rendelés esetén!

GYÖMRŐ
TÁNCSCICS 51
06 20 986 46 57

ARANY
TÖRT-
ARÁNY
BESZÁMÍTÁS
12000 Ft/lt

AKÁR
EZÜST
7%

ARANY
-20%

Mit
vegyek
neki?