



GALAGONYA
a szív tápláléka

3. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. OKTÓBER



A TÖKFARAGÁS
mögött
lévő történet

8. old.

A TÚRÁZÁS
a természet
terápiája

2. old.

ÉRDEKESSÉGEK
Coco Chanelről

6. old.

Lélekmelegítő
ŐSZI TEVÉKENYSÉGEK
listája

7. old.



**MI AZ A
CHAI LATTE?**

9. old.

HIRDETÉS

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

Árvai Richárd

06-30/475-2917

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4-6m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

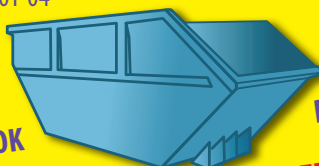
SÓDER
HOMOK 01-04

TERMŐFÖLD

MURVA

SÁRGÁ HOMOK

KULÉ KAVICS



MEGRENDELHETŐ:

CEMENT

MÉSZ

ZSALUKÖVEK

TÉGLÁK

BETONVAS

TÉRHÁLÓ

TŰZIFA

SZENEK

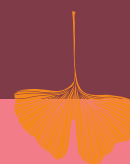
BRIKETTEK

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

**AMIT PESTEN
NEM KAPSZ MEG...**

HA SZERETNÉL OLCSÓBBAN
VÁSÁROLNI, MINT A FŐVÁROSI
PLÁZÁKBAN, ÉS MEGSPÓROLNI
AZ ÚTIKÖLTSÉGET PESTRE,
AKKOR DÖNTS TUDATOSAN ÉS GYERE A
GINKOBA!

MINŐSÉGI
ÉKSZER,
KEVESEBBÉRT,
KÖZELEBB.



GINKO ÉKSZER

GYÖMRŐ
TÁNCICS 51
20 986 46 57



A TÚRÁZÁS

a természet terápiája

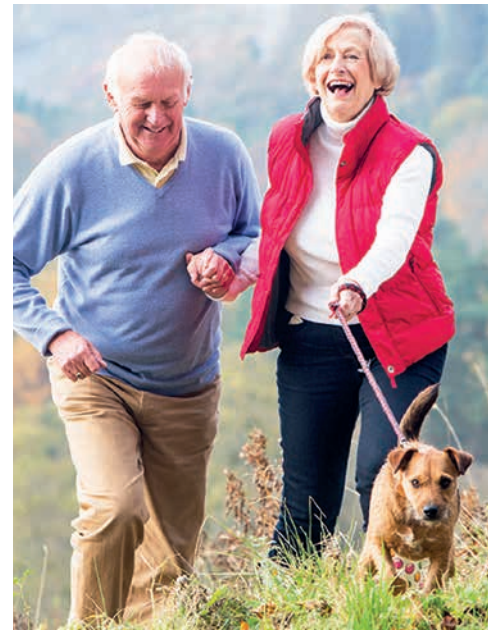
A mai világában, ahol túl sok az inger és leginkább a káosz uralkodik, nehéz elnémítani az elmét és gondolkodni. A természetben való elfoglaltságok alkalmat kínálnak egy kis elcsendesedésre; ez egy fontos eszköz a mindennapi nyomás alatt élő ember számára. Minél több stressz ér, annál jobban romlik az egészségünk. Elménknek és testünknek csendre van szüksége a regenerálódáshoz. Ez egy olyan sport, mely nem korhoz kötött, elvihetjük az unokákat, vagy elhívhatjuk a nagyszülőket. Mindenki élményekkel telve tér haza.



A túrázás remek lehetőség arra, hogy kihasználjuk a természet kínálta előnyöket. Az óriási fenyőfa árnyéka egy elegáns menedékhely az intenzív nap sugaraktól. A masszív kéregnek támaszkodva rájövünk, hogy mekkora szabadság ez. Néha a mindennapi élet gondjai megpróbálnak lebeszélni arról, hogy bármit is tegyünk a szabadban, inkább aludni lenne jó otthon a szobában, de amikor teleszívjuk a tüdőnket a friss levegővel, rájövünk, hogy megérte kimozdulni. Ez egy csodás, megfizethető terápia a fáradt léleknek.

1. A túrázás megnyugtató és tisztítja az elmét

A túrákat az alapján választjuk meg, hogy mekkora kihívást szeretnénk. Fokozatosan növelhetjük a távolságot és tehetünk sétákat nehezebb terepen. A mindennapi



stressz ilyenkor kicsinek tűnhet, és motiváltak vagyunk arra, hogy elengedjük a káros gondolatokat. Úgy tűnik, hogy a túrázás és a természet koktéla orvosolja elménk folytonos kattogását és lehetővé teszi számunkra, hogy a nagyobb képre összpontosítsunk. Ludwig Van Beethoven megállapította, hogy a gyaloglás elengedhetetlen a kreativitása szempontjából, ezért minden áldott nap rengeteget sétált. Ceruzát és papírt hordozva Beethoven ötleteket írt fel.

2. A túrázás figyelme-sebbé tesz minket

A természetben a madarak énekelnek, és a friss levegő jobban felvillanyoz, mint egy csésze kávé. A fák és virágok színeinek vibrálása elkényezteti a szemünket, míg az ég mély kékje inspirálja az elmét. Minden érzékünk felébred, amikor időnket a természetben töltjük. A túrázás segít összekapcsolni minket a gyökereinkkel, a Földdel.

3. A túrázás fiatalít és növeli a boldogságot

Számos tanulmány igazolta a testmozgás jótékony hatását a mentális egészségre és az ember életszemléletére. A fizikai aktivitás az endorfin (egy erős vegyi anyag az agyban) felszabadulását indukálja, amely energiával tölti fel a szellemet, és boldoggá tesz. Attól függően, hogy izomzatunk milyen formában van, akár egy kis túra során is kihasználhatjuk ezeket az előnyöket.

A túrázás békés menekülést biztosít számunkra. A pozitív változás egy kis ötlettel is elkezdődhet, ami nagy valószínűséggel egyetlen túra során is megnyilvánulhat.

Az emberi szellemnek olyan helyekre van szüksége, ahol a természetet nem rendezte át az ember keze.





GALAGONYA, a szív tápláléka

„Őszi éjjel izzik a galagonya, izzik a galagonya ruhája...” Ki ne ismerné Weöres Sándor versikéjét erről a csodálatos, ősszel pirosban pompázó bokorról. Amit azonban nem mindenki tud róla, hogy nem csak egy mutatós növény, mely költőket ihlet meg, de kiemelkedő egészségátmogató hatásokkal is rendelkezik.

A galagonyát (Crataegus) évszázadok óta használják, mind gyógyító szerként, mind szertartásokban és rituálékban. Úgy gondolták, hogy varázslatos hatása van a lélekre, különösen nagyra értékelik azt a tulajdonságát, hogy képes megnyitni a szívet a szeretetre, a szomorúság enyhítésére és a bátorság növelésére. Az ókori görögök galagonyaágakat hordoztak az esküvői szertartásokon a termékenység és a remény szimbólumaként, a rómaiak pedig az újszülöttek bölcsője fölé helyezték védelmezőként.

A galagonya régóta mélyen tisztelt növény, gyógyászati hatékonysága miatt. A rózsafélék családjának egyik tagja termését az első századi görög Dioscorides a szív egészségének kezelésére használta, és „a szív táplálékának” nevezte el. A növény minden részét – a leveleket, virágokat, termését és a szárát – már régóta használják a gyógynövénykészítményekben. A galagonya a nyugati orvoslás egyik legelfogadottabb gyógynövénye, amely támogatja az egészséges szív- és érrendszeri funkciókat, valamint a test rendszerének egyéb aspektusait. Kiemelkedő hatású a szívbetegségek kezelésében és az öregedő szív erősítésében, például pangásos szívelégtelenség (CHF), mellkasi fájdalom és szabálytalan szívverés esetén.

Az alacsony és a magas vérnyomás, az „artériák megkeményedése” (érelmeszesedés) és a magas koleszterinszint kezelésére is használják.

A növényben található bioaktív vegyületek hatékonyan kezelhetik a szívproblémákat. Ezek a vegyületek magukban foglalják a flavonoidokat, a fenolokat és az oligomer procianidineket. A galagonya természetes vízhajtó. A folyadék felhalmozódásának csökkentése segít a pangásos szívelégtelenség enyhítésében. Gátolja a vérlemezék összetapadását, ezzel megelőzve a vérrögök kialakulását, melyek trombózishoz vezethetnek.

A galagonya termését főképp emésztőrendszeri panaszok előfordulásakor alkalmazzák, például hasmenés, gyomorfájás és emésztési zavarok esetén. A galagonyában található magas antioxidáns-tartalom támogatja a gyulladásgátló hatásokat. Enyhe szorongásgátló hatása is ismert. Ráadásul magas antioxidáns-tartalma egyszerű választás az általános egészség és az életminőség javításának támogatására. Sokan fiatalító hatást is tulajdonítanak neki.

Hagyományosan körülbelül 4-8 hétbe telik, mire a galagonya észrevehető előnyei megjelennek. Káros mellékhatásai nem ismertek.

-vlad-

HIRDETÉS

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

JEANS OFFICE®
Nyitva: H–Szo: 10–19.30, V: 10–17

ÚJ KOLLEKCIÓ ŐSZ/TÉL

Állandó AKCIÓK, BOMBA ÁR akár 70% kedvezmény!

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

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

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, rozmarynos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.

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

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

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

MI AZ A CHAI LATTE?

A „chai” név valójában a „tea” hindi szó, amely a kínai „cha”, „tea” szóból származik. Ebben az esetben a hindi chai kifejezés egy teaszerű italba áztatott fűszerek keverékét jelenti. A chai receptjei kontinensen, kultúrán, városokként és családonként eltérőek. De a fűszeres teakeverék hagyományos összetevői közé tartozik a fekete tea, erős fűszerekkel keverve, például fahéj, kardamom, szegfűszeg, gyömbér és fekete bors. A fűszeres teakeveréket általában tejjel, erősen főzik, és cukorral vagy mézzel édesítik. Azonban a tejszerű édes teacemege, amelyet ma a kávé- és teaüzletekben rendelünk, nagyon kevés közös vonást mutat az indiai chai eredetével.

Chai eredete

A legenda szerint a chai eredete több mint ötezer évre nyúlik vissza, amikor a mai India területén a király megparancsolta, hogy hozzanak létre egy gyógyító, fűszeres italt az ayurvéda használatához, amely hagyományos gyógyászati gyakorlat, amelyben gyógynövényeket és fűszereket használnak gyógyításra. Úgy gondolták, hogy a gyömbér és a fekete bors hője serkenti az emésztést; a szegfűszeg antiszeptikus tulajdonságai segítenek enyhíteni a fájdalmat; a kardamont hangulatjavítónak használták; a fahéj támogatta a keringést és a légzésfunkciókat; és a csillag-

ánizsról ismert volt, hogy frissíti a leheletet.

Mivel a gyógyító ital elterjedt Indiában, az ital elkészítéséhez a legkülönbözőbb fűszereket használták.

A „masala chai” vagy a „fűszerezett tea” eredeti változatai nem tartalmaztak tényleges *Camellia sinensis* tealeveleket. A tejet és a cukrot szintén később adták hozzá a híres italhoz. A feketetea-levelek, a tej és a cukor hozzáadását évezredekkel később (az 1800-as évek közepén) népszerűsítették, amikor a *Camellia sinensis assamica* teafajtát Indiában felfedezték, és az akkor a kontinensen uralkodó britek kiélégíthetetlen vágyat éreztek az erős fekete teára tejjel és cukorral.

A chai latte alkotórészei

Mivel a hagyományos chai italok városokként és családonként változhatnak, nincs egyetlen recept, amely meghatározza a chai lattét. De az ital általában ezekből az összetevőkből áll:

Tea: Az Assam és Darjeeling Indiában őshonos fekete teákat használják a legnépszerűbb chaialapként. De találhatunk különféle zöld teákkal készült chait, a dél-amerikai yerba mate teát vagy a dél-afrikai vörös rooibos gyógynövényt is.

Édesítőszer: A fehér cukor, a barna cukor és a méz tipikus chai édesítőszer, de



más cukrok is használhatók. A Jaggery, egy finomítatlan nádcukor, népszerű édesítőszer, amelyet India egyes részein használnak.

Tej: Az indiai chait gyakran bivalytejjel készítik. De a nálunk megszokottabb nyugati változatot tipikusan tehéntejjel vagy növényi tejjel készítik, mint például a szója, mandula, rizs és kókusztej. A jak-kecsketejet megtalálhatjuk más chai italokban is szerte a világon.

Fűszerek: A chai lattében használt fűszerek vagy „masala” régióként, éghajlattól és kulturális preferenciáktól függően változnak. Hagyományosan a kardamom, a gyömbér, a szegfűszeg, a fahéj és a fekete bors volt a domináns chaifűszer, és ezek mind Indiában könnyen beszerezhetők. Vanília, szerecsendió, csillagánizs vagy édeskömény szintén megtalálható néhány hagyományos receptben. Ahogy a chai nyugat felé haladt, a babérlevél,

a szegfűbors, a kakaó vagy a sáfrány is népszerűvé vált. A koriander és a kömény is megjelenhet egyes receptekben.

Koffeintartalom

Általában a chai latte körülbelül a fele koffeint tartalmazza, mint egy csésze kávé. Végso-ron azonban a koffeintartalom bármely chaiban a *Camellia sinensis* tealevél mennyiségétől függ, nem mindegy az sem, hol termesztették azt a teanövényt és hogyan dolgozták fel, valamint a chai végső elkészítésének módja is befolyásolhatja.

A Chai Latte egy igazán különleges ital, mely télen forrón melegít, nyáron pedig jegesen hűsít. A krémes és fűszeres ital valósággal energetizálja az embert, mindemellett nagyon finom is, segíti az emésztést, a benne található fűszerek mindegyike számos jótékony tulajdonsággal rendelkezik, így a chai latte kifejezetten jó hatást gyakorol a szervezetre.





Egyszerű chai latte házilag

HOZZÁVALÓK kb. 6 dl-hez:

- 3 teáskanál fekete tea (legjobb hozzá az Assam-tea)
- 4 dl víz
- 2 dl tej
- 3 teáskanál porrá őrölt chaifűszerkeverék (fahéjból, csillagánizsból, gyömbérből, szerecsendióból)
- 3 teáskanál lágy, sötétbarna nádcukor vagy méz

ELKÉSZÍTÉS

1. A vizet felforraljuk. Egy nagyobb edénybe kanalazzuk a teafüvet és a fűszerkeveréket. A forró vízzel leforrázzuk, 3-4 percet állni hagyjuk.

2. Közben a tejet felgőzöljük vagy lábosban forrásig hevítjük, de nem forraljuk fel! Ez utóbbi esetben tejhabosítóval felhabosítjuk.

3. 4 csészét előkészítünk. A fűszeres teát leszűrjük, cukorral édesítjük. Egyenlő arányban elosztjuk az előkészített csészékben, majd rákanalazzuk a tejhabot.

4. Azonnal kínáljuk. Kipróbálhatjuk persze más, erős aromájú fekete teával vagy zöld teával is. Vigyázzunk, hogy ne áztassuk túlságosan sokáig, mert keserű lesz.

Vanilla chai latte

HOZZÁVALÓK

- 1 teáskanál bourbon vanília ízesítésű szálas fekete tea
- 1 teáskanál a chai latte fűszerkeverékből
- 1 dl tej

ELKÉSZÍTÉS

1. A teafüvet 1 dl vízzel leforrázzuk és hat percig állni hagyjuk, majd belekeverjük a chai latte fűszerkeveréket.

2. A tejet felhabosítjuk és megmelegítjük.

3. A teára ráöntjük a tejes tejhabot és kész!



Chai latte fűszerkeverék

HOZZÁVALÓK

- 4 evőkanál nádcukor
- 2 teáskanál őrölt szerecsendió
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 1/4 teáskanál őrölt szegfűszeg
- 1/4 teáskanál őrölt szegfűbors
- 5 kardamon magja
- 1 csillagánizs magja

ELKÉSZÍTÉS

A nádcukrot a fűszerekkel késes aprítóba tesszük és finom porrá őröljük.



HIRDETÉS

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

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



ingatlan
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

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

1%
jutaléktól!

Érdekességek

COCO CHANELRŐL

Coco Chanel divatra gyakorolt hatása páratlan és öröksége ugyanolyan releváns ma is, mint évtizedekkel ezelőtt. A legendás divattervező védjegye, a kis fekete ruha, a Chanel N°5 parfüm és a tweed öltöny, példázza azt az utánozhatatlan, elegáns, modern stílust, amelyről ismert volt.

Vannak azonban olyan dolgok is, melyet csak kevesen tudnak róla. Íme néhány:

1. Elutasította a Westminster herceg házassági ajánlatát

Chanel állítólag 10 éves viszonyt folytatott Westminster második hercegével, *Hugh Grosvenorral*, és ez idő alatt a herceg megkérte az ikonikus tervező kezét. Chanel visszautasította, majd később kijelentette: „Sok hercegné van, de csak egy Coco Chanel.”



2. Karrierjét kalapkészítőként kezdte

1912-ben Coco Chanel karrierjét azzal kezdte, hogy kalapüzletet nyitott Deauville-ben, egy franciaországi tengerparti városban, ahol gyorsan divattervezővé vált és a kalapüzlet ruházati cikkekkel bővült, majd a ruhák és kalapok mellett helyet kaptak az ékszerek, a szépségápolási termékek és a legendás Chanel N°5 parfüm.

3. Előnyben részesítette a sminket

Amikor a műhely értesült Chanel érkezéséről, a modellek állítólag gyorsan siettek sminkelni, mivel a tervező nem rajongott a smink nélküli arcokért.

4. Gyakran tett megjegyzéseket másokra

Chanel nem tartotta magában a gondolatait, és nem leplezte mások előtt kommentárját. Például Chanelt idézte a WWD nekrológja, mondván, hogy *Brigitte Bardot* színésznő „pénzörült”, és hogy a teljes mellszobra „túl sok”. Chanel a divatszakértőkkel szemben is kritikusan nyilatkozott, kijelentve, hogy az egyik meg nem nevezett szakértőnek „majomarca” és „szennyvízcsatorna szája” volt.



5. Nem rajongott a miniszoknyákért

Chanel egykor „húskiállításnak” nevezte a miniszoknyát, azt állítva, hogy illetlennek találja a megjelenést. Ehelyett a nadrágot viselő nők szószólója volt. A Chanel a nadrágot praktikus megoldásnak találta a nők számára.

6. Kedvenc virága a kamélia volt

A kamélia a Chanel márka egyik legismertebb szimbólumává vált, amely kiemelkedően megjelenik a ruházatban és a kiegészítőkben.

7. Mindig tökéletes megjelenéssel lépett ki az ajtón

Erre az volt a magyarázata, hogy nem tudhatja mikor találkozik össze álmai férjével és nem nézhet ki abban a pillanatban akár-hogyan.

+1 A Chanel N°5

A legendás parfüm elkészítésekor az volt a fő gondolat, hogy egy olyan illatot hozzon létre, amelyet minden modern, életvidám nő hordhat, így született meg az a kreáció, amely a mai napig a világ legismertebb illata a Chanel N°5. *V.Be*

Lélekmelegítő

ŐSZI TEVÉKENYSÉGEK

listája

Piros, narancs és sárga, ropogós levelek és friss levegő, forró csokoládé, sütés és kötött pulcsik, meleg sálak. Ezek mind mind az ősz szimbólumai. Egy hűvös évszak, mely megannyi melegséget hordoz magában. Íme néhány tennivaló a hűvös őszi napokra:

SÜSSÜNK ÉDES PITÉT

Már az illata is csodálatos, legyen az a pite sütőtökös, vagy bármilyen finom gyümölcsös, ahogy az illata átjárja a lakást már az is felmelegít.



VÁSÁROLJUNK VAGY KÖSSÜNK ÚJ SÁLAT

Egy új, puha, finom őszi színekben pompázó sál már az anyagával és a színével is örömet tud okozni. Burkolózzunk be puha ölelésébe.

BEFŐZÉS

Az ősz a legjobb idő a befőzésre. Készítünk csipkebogyószörpöt, vagy lekvárt, esetleg próbáljuk ki a szederlikőr elkészítését, ami nagy divat ebben az időszakban Amerikában.

BELTÉRI PIKNIK

A piknik nem csak kültéri móka. Szóval gyertyákra, takarókra és rengeteg mártogatós ételre lesz szükség. Nem árt ha van egy jó társaság vagy egy ide illő film.



SÉTA AZ ERDŐBEN

Az ősz az a legjobb alkalom, hogy élvezzük az erdők csendjét. A színek hihetetlenek és az őszi illatok leírhatatlanok, csakúgy, mint a fák között bekukucskáló napsugár.

NAPLEMENTE-FOTÓZÁS

Kicsit szentimentálisan hangzik, de kár lenne kihagyni a csodás színek fotózását, amint megvilágítja őket a lemenő nap. Néha kell egy kis giccs.

Sose feledjük, egy meleg takaró, egy jó könyv és egy forró ital mindig szívesen társunkká szegődnek a hűvös őszi esteken.



A TÖK FARAGÁS MÖGÖTT

lévő történet

Hazánkban is egyre több töklámpás kerül az ablakokba, kertekbe október végén. Vannak akik imádják és olyanok is, akik elzárkóznak tőle, mondván, nem tartozik a hagyományaink közé. Egy biztos, a gyerekek imádják a tökfaragást, mert hagyományok ide, vagy oda, mégis csak egy jó móka. Farigcsálás közben jól elszórakoztathatjuk őket azzal a legendával, mely elmeséli hogyan is kezdődött az egész.

Az emberek évszázadok óta készítenek töklámpásokat Halloweenkor. Ez a szokás egy ír mítoszról eredeztethető, amely egy „Stingy Jack” becenevű férfiről szól. A történet szerint Stingy Jack meghívta az ördögöt, hogy igyon vele. Nevéhez híven Stingy Jack nem akart fizetni az italáért, ezért meggyőzte az ördögöt, hogy változzon érmévé, amellyel Jack fizethet. Miután az ördög megtette, Jack úgy döntött, hogy megtartja a pénzt, és a zsebébe tette egy ezüst kereszt mellett, ami megakadályozta, hogy az ördög visszaváltozzon eredeti formájába. Jack végül kiszabadította az ördögöt, azzal a feltétellel, hogy egy évig nem zavarja őt, és ha meg-

hal, nem követeli a lelkét. Nem sokkal később Jack meghalt. A legenda szerint Isten nem engedett be egy ilyen kellemetlen alakot a mennybe. Az ördög is tartotta a szavát, hogy ne követelje a lelkét, így aztán nem engedte Jacket a pokolba. Egy égő széndarabot adott neki, azzal küldte a sötét éjszakába, hogy megvilágítsa az útját. Jack beletette a szén egy faragott fehérpába, és azóta is ezzel barangolja be a Földet. Az írek ezt kezdték „Jack O’Lantern”-ként emlegetni.

Írországból és Skóciából az emberek elkezdtek elkészíteni a Jack-lámpásoknak az otthoni verzióit úgy, hogy félelmetes

arcokat faragtak fehérpába vagy burgonyába, majd ablakokba vagy ajtók mellé tették, hogy elriasszák Stingy Jacket és más gonosz vándor szellemeket. Az ezekből az országokból érkező bevándorlók magukkal hozták a jack o’lantern hagyományát, amikor az Egyesült Államokba érkeztek. Hamarosan rájöttek, hogy a süttőkből, mely Amerikában őshonos, tökéletes jack-lámpás készíthető. Így aztán már meg is érkezünk a Halloween-tökhöz, melyet hagyományosan október utolsó napján készítenek.

V.B.



LOKÁCIÓ
 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!

A TÖKÖT

nem csak faragni lehet

A sütőtök egy olyan fantasztikus élelmiszer, melyet ezerféleképp lehet felhasználni. Szinte minden vegetáriánus ismeri a nagy és kerek tököt. Széles körben használják az indiai konyhákban is. A tökből szubzist, levest, kebabot, sőt halfát is készítünk. Hindi nyelven a kaddu néven ismert tök olyan zöldségfélése, amely egész sor egészségügyi és szépségápolási előnnyel rendelkezik. Ideális zöldség azoknak, akik gyorsabban szeretnék fogyni. A sütőtökrémleves egy olyan őszi étel, mely krémes állagával, finom illatával melegséget hoz a lelkünknek és a testünknek egyaránt.

Sütőtökrémleves

HOZZÁVALÓK / 6 ADAG

- 1 kg sütőtök
- 1 l víz (szükség szerint)
- 5 dl főzőtejszín
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- szerecsendió ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

1. A sütőtököt héjastól félbevágjuk, majd feldaraboljuk őket.
2. Felkockázzuk a sütőtököt, majd egy lábasba téve, annyi vizet töltünk rá, amennyi éppen ellepi. Sózzuk, majd addig főzzük, amíg a sütőtök puha nem lesz.
3. A megpuhult sütőtököt összeturmixoljuk, majd beleöntjük a fél liter főzőtejszínt.
4. Ízesítjük borssal, szerecsendióval, majd felforraljuk.
5. Tálalásnál a tetejére pirított tökmagot szórunk.



HIRETÉS

**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetés,
vízszerelés.**

Tel.: 06-20/491-5089



EUTR szám: AA5842616

ŐSZI AKÁCTÜZIFA- AKCIÓ

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

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

**Pécelre keresünk
ÖSSZESZERELŐKET**
3 műszakos,
8 órás munkarendbe.

Céges buszok:
Gyömrő, Isaszeg, Maglód irányából
a közlekedés ingyenesen megoldott.
Átlag nettó bérezés: 190–240 000 Ft.



Érd: 06-70/423-3383

STRESSZ, SZORONGÁS?

Van megoldás!

Még a legnagyobb színészeknél is előfordul, hogy szorongva, lámpalázasan mennek ki a színpadra. Ez az érzésük azonban hamar elmúlik, ahogy a legtöbb embernél is csak néhány percig, óráig tart a stresszes állapot egy-egy nagyobb megmérettetés előtt. De mi van akkor, ha tartósan nem tudunk szabadulni a szorongó állapottól, vagy már a legkisebb stressz is negatív hatással van a teljesítményünkre? Ilyenkor a gyógynövények is segítségünkre lehetnek!

Nagyszabású, tudományos szempontok szerint végzett kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy mely gyógynövények vannak a legjobb hatással a szorongó állapotok kezelésére. A teljes kutatás elérhető a javallat.hu/szorongas weboldalon. A gyógynövények hatását, megbízhatóságát csillagokkal is értékeltük, hogy egymással könnyebben összehasonlíthatóvá váljanak.

Galagonyavirágos hajtásvég ★★★★★

Más gyógynövényekhez hasonlóan a galagonya hatása is többrétű. Klinikai kutatásokban bizonyítottan javította a betegek fizikai terhelhetőségét és csökkentette vérnyomásukat, valamint sok szívparaméter-értékükön is javított. Nyugtató, szorongásoldó hatása feltehetőleg kellemes illatának, a javuló szívfunkciónak és koleszterincsökkentő hatásának eredménye, emiatt főként idősebb korban érdemes megfontolni a használatát szorongás esetén.

Orvosi kamillavirágzat ★★★★★

Népszerűségét sokoldalúságának köszönheti: megfázásnál, emésztőrendszeri problémáknál, fogíny- vagy torokgyulladásnál, valamint ideges állapotok kezelésénél is nagy hasznát vehetjük. A benne lévő flavonoidok képesek befolyásolni az idegrendszer működését, a benodiazepinekhez (szorongásoldó gyógyszerek hatóanyaga) hasonló hatást kifejtve.

Komlótozoboz ★★★★★

Valeriánával együtt alkalmazva több esetben is hatásosnak bizonyult az orvosi kutatásokban. Hatását menopauzás nők esetében külön is vizsgálták, ezekben az esetekben mind a testi, mind lelki tünetek javításában jó eredményeket értek el vele a klinikai tesztek során.

Rózsagyökér (Rhodiola) ★★★★★

A rózsagyökérrel végzett orvosi vizsgálatok alapján úgy tűnik, hogy inkább a szellemi, mintsem a fizikai teljesítmény növelésére alkalmazható gyógynövény. Fő hatóanyaga a rosavin, amit gyakran szintetikusán állítanak elő és kevernek rózsagyökér-kapszulákba, így érdemes körültekintően gyártót választani!

Valeriána ★★★★★

A valeriána a klinikai kutatásokban jelentősen növelte az alvás minőségét és az alvásidőt is. A benne lévő valepotriátok, ezek bomlástermékei, illetve az illóolaja külön-külön is nyugtató hatású volt a kísérletek szerint.

Kenderolaj (kannabidiol, CBD) ★★★★★

A klinikai vizsgálatok és az állatkísérletek eredményei is azt mutatják, hogy a kannabidiol hatása fordított U alakú görbét ír le a bevitt mennyiséggel párhuzamosan. Ez azt jelenti, hogy kis és nagy mennyiségben is egyaránt hatástalan. Mivel a CBD hazánkban gyógyszerként nem kapható, az olajokat pedig gyakran pálma- és egyéb olajokkal hígítják, így kétséges, hogy azok alkalmasak-e egyáltalán szorongásoldásra – leszámítva a placebohatást.

Golgotavirág ★★★★★

Más gyógynövényekhez hasonlóan a golgotavirágban is több vegyület együttesen fejti ki a nyugtató, szorongásoldó hatást (flavonoidok, alkaloidok, kumarinszármazékok). A golgotavirág-kivonatot szedő betegeknél négy hét elteltével átlagosan negyedére csökkent a szo-

rongás súlyossága, sokaknál teljesen elmúlt ez a kellemetlen állapot.

Orbáncfű ★★★★★

Az orbáncfű depresszióellenes hatása megkérdőjelezhetetlen. Azoknak ajánlott, akik a lelki tüneteken túl testi bajoktól nem szenvednek, más gyógyszereket nem szednek. Náluk viszont jelentős eredmény érhető el a depresszió kezelésében, ahogy a szorongás is jól oldható vele, főképp ha valeriánával együtt szedjük.

Orvosi citromfű ★★★★★

Számos szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatot végeztek vele, mindegyik igazolta a hatását különböző élethelyzetekben, kezdve a 6-7 éves gyerekek fogászati vizsgálat előtti szorongásoldásától egészen a szellemi kihívások okozta stressz csökkentéséig. A citromfű nagy előnye, hogy gyakorlatilag semmilyen mellékhatással vagy gyógyszerkölcsonhatással nem kell számolni használatkor,

Orvosi levendula ★★★★★

A tudományos eredmények szerint a szorongás oldására a levendulakivonatok jelentik a legjobb választást. A levendulát ráadásul nemcsak placeboval, hanem benzodiazepintartalmú szintetikus szorongásoldó gyógyszerrel együtt is vizsgálták, az eredmények pedig nem mutattak különbséget a két készítmény között, ugyanolyan jól oldották a szorongást. A levendulával számos olyan kutatást végeztek, amelyekben hatásosnak bizonyult a szorongással gyakran együtt járó tünetek kezelésében is. Hatásoson kezelték vele az alvászavarokat és az álmatlanságot, a depressziót, a migrénes fejfájást is. Szintén hatásos volt a kezelés a fájdalmas, görcsös menstruáció esetén is, amely egyébként is gyakran rossz kedvvel, szorongással jár.

*Papp János, fitoterapeuta
gyógynövény-alkalmazási szakmérnök*



JAVALLATTM
 TELJES ÉRTÉKŰ
 GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK

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



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET

Kamilla Drogéria - Liget gyógynövény
 X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567

ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövénybolt - aherb.hu
 Üllői út 661. • Telefon: 06-70-268-9055

Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257

JÓ ÉLET - GOOD LIFE Bio- és Gyógynövénybolt
 Nemes u. 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont
 Kossuth tér 1. (Piac üzletház) • Tel.: 06-70-607-4444

MONOR

Natura Bolt • Piac tér • Telefon: 06-20-424-3071

ALBERTIRSA

Dédi Mama Gyógypoltja • Vasút u. 8. • Tel.: 06-20-438-3551

ŐSZI RECEPTEK

ŐSZI ALMÁS PITE

HOZZÁVALÓK

- 25 dkg vaj
- 50 dkg liszt
- 10 dkg porcukor
- citrom
- 2 db tojás
- kevés tej
- 80 dkg alma
- 0,5 kávéskanál gyömbér
- ízlés szerint vaj
- tojás
- fahéj
- cukor



ELKÉSZÍTÉS

A tészta hozzávalóit lágy tésztává gyúrjuk. Folpackba csomagoljuk, fél órára hűtőbe tesszük. Közben a hámozott almát cikkekre vágjuk, hozzáadjuk a gyömbért és ízlés szerinti cukrot. Összeforgatjuk. A tésztát kétfelé osztjuk és kinyújtjuk. Kerek formát kibélelünk az egyik tésztával. Ráhalmozzuk a gyümölcsöt. A tetejére darabkákat teszünk. A tészta szélét megkenjük tojással, és befedjük a másik kinyújtott tésztával. A széleket összenyomkodjuk. Megkenjük tojással. Tetejére csipetnyi fahéjat és cukrot szórunk. Villával megszurkáljuk, hogy a keletkező gőz távozhasson. Előmelegített sütőben 180 °C fokon 50 percig sütjük az alsó rácson.

SZEDERLIKŐR

HOZZÁVALÓK

- 25 dkg szeder
- 27 dkg cukor
- 4 dl víz
- 1 db vaníliarúd
- 0,5 db szerecsendió
- 3 egész szegfűszeg
- 4 dl 96%-os alkohol

ELKÉSZÍTÉS

A szárától megtisztított szedret beleszórjuk egy nagy befőttesüvegbe.

27 dkg cukrot felfőzünk 4 dl vízzel, egy félbevágott vaníliarúddal, fél szerecsendióval és 3 egész szegfűszeggel. A habját közben leszedjük. Ha kihűlt, rátöltjük a 4 dl 96%-os alkoholt, lezárjuk és három hétig az ablakban, napon tarjuk. Átszűrjük két réteg ritka szővéssű ruhán, vagy szűrőpapíron, üvegekbe töltjük.



5 tanács újdonsült NAGYSZÜLŐKNEK

Nagyszülőnek lenni csodálatos dolog! Ne feledjük, szülőnek lenni is egy igazi csoda, még talán emlékszünk rá. Hagyjuk meg gyermekeinknek, hogy megéljék ezt az örömet és ne tegyük pokollá az első családként együtt töltött heteket.

Ime néhány jótanács, hogy olyan nagyszülők legyünk, amire mindenki vágyik.

1. Csak annyira vegyünk részt a születés csodájában, amennyire az ifjú szülők kéri. Sok nő úgy érzi, hogy a születés egy intim pillanat. Tiszteljük ezt.

2. Ne feledjük: az újszülött az unokánk, a gyermekünk gyermeke. A saját szülői tapasztalatot nem biztos, hogy az unokán is alkalmazni kell. A szülők nem feltétlen örülnek ennek.

3. Ne adjunk kéretlen tanácsot. Ha az új szülők véleményre vágnak, akkor kikérjük őket. A kéretlen tanácsokat passzív agresszív sértésnek is lehet venni. Senki nem szereti hallani, pláne egy

új anyuka, hogyan legyen a ház rendesebb, vagy hogy nem jól pelenkáz és nem eszik eleget a baba. Mindenki tudja, hogy a szülők is felnőttek, de az más volt. Emlékezzünk, nem esett jól, ha bárki beleszólt a nevelésbe.

4. Fogadjuk el a nevet. Vannak olyan nevek, amelyek nagyon kreatívak. Hagyjuk a névválasztást a szülőknek, ne akarjuk mindenáron a nagypapa nevét adni a csecsemőnek.

5. Ne állítsunk be váratlanul. Bármennyire is ellenállhatatlan az újszülött, semmiképp ne essünk be váratlanul! Telefonáljunk, ha menni szeretnénk, és persze ne a bejárat ajtóban állva. Néhány nappal előtte beszéljük meg, mikor nem zavarunk.

HIRDETÉS

**Duguláselhárítás
bontás
nélkül**



Tóth Tamás
Tel.: 06-70/502-5620

**HITELÜGYINTÉZÉS
szakértelemmel
díjmentesen.**

**Magánszemélyeknek és
vállalkozásoknak egyaránt.**

Babaváró, CSOK,
Kamattámogatott hitelek, stb.
Bankfüggetlen hitelek.

Tel.: +36-70/338-7788



A NAGYSZÜLŐK

a családi történetek őrzői

Minden család egyedülálló történelemmel rendelkezik, amely mérföldkövekből és sokféle karakterből áll. Egy családnak a történelmét továbbadják az unokáknak egy-egy esti mese elmesélése alkalmával. A leggazdagabb családok azok, amelyekben a történetekre emlékeztek, értékeket őriztek meg és beépítették a család szellemébe.

Általában a nagyszülők a családi történetek őrzői. Élő híd a család múltja és jövője között. Bensőséges kapcsolatuk az őket megelőző két generációval és az ezt követő kettővel figyelemre méltó ismereteket és képet nyújt az unokák számára öt generációról.

Amikor az unokák meghallják a család történeteit, megtudják, kik ők és honnan jöttek. Kutatások kimutatták, hogy azoknak a gyermekeknek, akik tudnak valamit gyökereikről és családjuk történetéről,

jóval erősebb az önértékelése. A családi történetek révén a gyerekek megismerhetik az összetartozás érzését, és a család jelentőségét. Az őseikről szóló történetek általában bizalmat keltenek a gyermekekben.

Az önbizalom és a családi büszkeség mellett ezek a történetek tovább adják a család hitét, etikáját és értékeit. Összekapcsolnak bennünket az emberekkel, akik a családi lánc részét képezték, és ezek az emberek példaképként szolgálnak az újabb generációk számára. A gyerekeknek olyan hősökre van szükségük, akikkel azonosulhatnak, és nagyszerű dolog az, ha nem egy képzeletbeli mesehősről van szó, hanem a saját családjukban találnak embereket, akik inspirálják őket és irányt adnak nekik. A nagyszülők pedig a mesék és a családi történetek által közelebb kerülnek unokájuk lelkéhez.

Pedagógiai szempontból a mese az életre nevel. Hallgatása közben a gyermek fejében beindul az úgynevezett belső képalkotás – vagyis elképzeleti a szereplőket, a környezetet, a történeteket. Ez a képesség elengedhetetlen lesz például a későbbi szövegértés során. Ezek a történetek észrevétlenül tanítják a gyereket a szociális kapcsolatokra, konfliktuskezelésre, problémamegoldásra. Sok olyan szituációval találkozunk a történetek révén, amelyekkel a való életben is szembekerülhet. Toleranciát és empátiát tanul a szereplők sorsán keresztül. Elfogadóbbá válik, valamint megtanulja megérteni mások motivációit. A történetek gondolatokat ébresztenek, kérdéseket vetnek fel benne. Ezek pedig hasznos és érdemi beszélgetésekhez vezethetnek. Bővül a szókincse, a mondatalkotási és az összefüggő szövegalkotási készsége. Ez később az önkifejezésben, a fogalmazásban is nagy segítségére lesz. A fantáziája során a kreativitása is nő, képzelőerejével pedig nem csupán a mesékbe fogja tudni egyre jobban beleélni magát. A gyerekek imádják a réges-régi, távoli történeteket. Számukra már 50 év is nagyon messzinek tűnhet, és egy másik város, állam vagy az ország egy része is messze lehet. Magával ragadja őket az elmúlt idők kalandja és izgalma. Ha bepillanthatnak saját családtörténetükbe, találhatnak olyan mozzanatokat, amelyek megegyeznek valamelyik általuk olvasott könyvvel, amelyet olvastak. Sajnos az idők során ezeknek a réges-régi meséknek a nagy része eltűnt a családi memóriából.

Kevés család ragaszkodott a családi történetek megjegyzéséhez, esetleg leírásához. Hacsak valaki a családból nem mondja el a történeteket, elvesznek, és amikor a családi történetek elvesznek, a család lelkének és identitásának egy darabja is elvész. Ezeknek a hagyományoknak a fenntartása és továbbadása a legértékesebb ajándék, amelyet a nagyszülők adhatnak unokáiknak.



MEGFEJTÉS	KERTI SZERSZÁM	LEVEGŐ ANGOLUL!	ENGED ELLENÁLLÁS	RÉSZBEN TÖRÖK!	KIMONÓ ÖVE	SÉRT
MAKACS						
ÖRÖKSÉG IS LEHET ILYEN						
			NÖSTÉNY DISZNO			
			BLOKKOLÁS-GÁTLÓ			
DEZODOR				RÉSZBEN HIBÁS!		
IZABELLA BECÉZVE				TETEJÉRE		
		BELGA AUTOJEL		SUGÁR JELE	SPANYOL AUTOJEL	
		LÖG NÉPIESEN		FIGYELMEZ-TETŐ	PIKSZIS, DOBOZKA	
SPANYOL AUTOJEL	IDEG-ZSÁBA					
	HATÁRRAG					
MILYEN TÁRGYAT?			NITROGÉN VEGYJELE	ZAMBIA AUTOJELE		ÉNEK-FORMA
			CSAPADÉKOS	RÓMAI 50		
ESETLEN						
VANÁDIUM VEGYJELE	CSAPADÉK			LÖTTY		
PICI KOLOMP	ILYEN LEVES IS VAN			ANGOL NEMESI CÍM		
			FERTŐZŐ BETEG-SÉGE VAN			
			NŐI NÉV			
GALIBA KEZDETE!	ORVOSI VIZSGÁLÓ ESZKÖZ			FÉLREESŐ HELY		MEGFON-TOLT
	ÖVI ELEJE!			ELEM!		KÁLIUM VEGYJELE
ÉN LATINUL		KÖLTŐI ARC		VIZITÁL		UTOLSÓ MAGYAR KIRÁLYNÉ
		VAGY (RÖV.)		EGYE!		
EGY	K					NÁTRIUM VEGYJELE
GE						

Korrekt Optika



Az akció visszavonásig érvényes.
Az akció részletéről érdeklődjön üzleteinkben!

% Egyes kereteinkből ANNYI SZÁZALÉK kedvezményt adunk, AHÁNY ÉVES!

-33% MULTIFOKÁLIS LENCSE
30 000 Ft/db helyett **20 000 Ft/db**

EGÉSZSÉGPÉNZTÁR és SZÉP-KÁRTYA ELFOGADÓHELY

2360 Gyál, Körösi út 156.
A MOL kúttal szemben • +36-30/979-7073

Vasárnap–hétfő: zárva,
kedd–péntek: 9–17,
szombat: 9–12

2225 Üllő, Ócsai út 1.
+36-30/758-1312

Hétfő, péntek, vasárnap: zárva,
kedd, szerda, csütörtök: 9–17,
szombat: 9–12

<http://lokacio.hu/korrekt-optika/>

Októberi rejtvényünk fő sorából kiolvashatják a Korrekt Optika egyik népszerű termékét. A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: megfejtés@regiolapok.hu. **Beküldési határidő: 2020. október 30.** A helyes megfejtést beküldők között 4 darab 5000 Ft értékű napszemüveget (választható) sorsolunk ki. Előző számunk megfejtői közül 2000 Ft-os utalványt nyertek: Kalocsai Pálné (Gyömrő), Balog István (Budapest), Berhész Wirth Mária (Vecsés), Mojs Brigitta (Monor), Szlabonyi Gáborné (Gomba).

HIRDETÉS

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

06-30/835-4815

Ács tetőfedő bádogos mesterek
Referencia, további információ a facebookon.

SZAKKÉPZETT MESTEREK

BELIZONIA
WEBÁRUHÁZ

www.belizonia.hu
www.facebook.com/belizonia/

AZ AJÁNDÉKOK HÁZHÓZ MENNEK!

cityfood

Vecsési nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!



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

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

MUNKALEHETŐSÉGEK HOZZÁD KÖZEL

- Repülőtéri targoncavezető
- Raktári targoncavezető
- Áruösszekészítő
- Csomagoló
- És más raktári pozíciók



KANGAROO GROUP
CSAK EGY UGRÁS A SIKER

KANGAROO GROUP KFT.
E-mail: toborzas@kangaroogroup.hu
Tel.: +36-20/453-4145, +36-20/323-0705, +36-20/341-4577

ILLÓLAJOK

az ősz folyamán a test, az elme és a lélek támogatásához



Az ősz egyik csodája a mágikus színekben való gyönyörködés, amikor a falevelek harsány zöldből gyönyörű arany, narancs, vörös és barna árnyalatokká változnak. Amint a levelek hullani kezdenek és ropognak a lábunk alatt, a napok rövidebbek lesznek, a reggelek kissé csípősebbek és a szél megélenkül, ez biztos jele annak, hogy itt van az ősz.

Az ájurvédában, az élet tudományában három elsődleges dósa vagy energia létezik. A különböző évszakok különböző dósaenergiákkal társulnak. A levegő és a tér elemeiből álló vata dosha ősszel domináns. A vata tulajdonságai: mozgás, szabálytalanság, könnyedség, szárazság és hideg. A vata szabályozza a test mozgását, az idegrendszer tevékenységét és az eliminációs folyamatokat. A megnövekedett vata energia gyakran azt eredményezheti, hogy az emberek ingerlékenyek és nyugtalannak érzik magukat.

Az elme túlzottan aktív, és gyakran mindez álmatlansággal párosulhat.

Néhány illat, mely talán hozzá is tartozik az őszhöz, egyensúlyba hozhatja lelkünket kellemes aromája által.

Levendula

Nem lehet elmenni a levendula mellett nyugtató, és lazító tulajdonságai miatt. Gyakran az illóolajok jokereként is emle-



getik, mert képes kiegyensúlyozni a testet és a lelket, ott ahol arra szükség van. Szinte kötelező használni, ha szétszórtnak érezzük magunkat, vagy ha az elménk nyugtalanul csapong. Alkalmazható a nyak hátsó részén, a csuklón, a fül hátsó részén vagy a talpon, és diffundálható is. Ha gondok vannak az alvással vagy elménk elhallgattatá-

sával, próbáljunk néhány csepp levendulát a meleg fürdővízbe tenni, ezután biztos, hogy pillanatok alatt nyugodt álomba merülünk.

Melegítő fűszerkeverék

Ahogy a hőmérséklet csökkenni kezd, és a meleg nyári éjszakák távoli emlékek, érdemes elkészíteni egy csodálatos illatkeveréket, melynek illata egy meleg fűszeres teára emlékeztet, és megtisztítja a levegőt, valamint felmelegíti és felemeli a lelket.

Adjuk a következő illóolajokat vízzel töltött diffúzorhoz:

- 1x csepp gyömbér
- 1 x csepp szegfűszeg
- 2 x csepp vad narancs
- 2 x csepp kardamon

Általános biztonsági információk

Ne használjunk semmilyen olajat belsőleg, és ne alkalmazzunk hígítatlan illóolajokat vagy más koncentrált esszenciákat a bőrre anélkül, hogy rendelkeznének illóolaj-ismeretekkel, vagy kérjük ki szakképzett aromaterápiás szakember véleményét!

Bármelyik illóolaj használata előtt tájékozódjunk annak felhasználásáról! **V.B.**





ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS- SZERELÉS

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

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



AUTÓKÁRPIT-, BÚTORKÁRPIT-, és SZŐNYEG- TISZTÍTÁS

Csúzi Attila
06-20/534-6384

KÁRPITOS

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



Tel.: 06-30/576-3456

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

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

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163



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

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



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

Dugulás-
elhárítás,
vízvezeték-
szerelés,
fürdőszoba-
felújítás,
NON-STOP

06-20/454-8252

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres
magasságig.



IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.

HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023

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

Vecsési nagyüzemi konyha HENTEST, SZAKÁCSOT, KONYHAI KISEGÍTŐ munkatársat keres kiemelt bérezéssel.

cityfood



**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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

ÖRÖKZÖLD FAISKOLA

2230 GYÖMRŐ, FRANGEPÁN UTCA 2. Nyitva: H-P: 8-17 Szo: 8-13

Mobil: 06-30/483-7892

[http://lokacio.hu/
orokzold-forras-bt/](http://lokacio.hu/orokzold-forras-bt/)

**GYÜMÖLCSFÁK
és ÖRÖKZÖLDEK
széles választékban.**



Gyümölcs- és díszfák, sövény
növények, évelők, bogyósok, szőlők,
cserjék, fenyőfélék, virágföldek és
földkeverékek, fűmagok, vakondhálók
és geotextíliák.

Smaragd tuják már 999 Ft-tól!

Kertépítéshez segédet keresek!

BODO KONTÉNER

**KONTÉNERSZÁLLÍTÁS
kedvező áron!**



**KONTÉNERES
SITTSZÁLLÍTÁS
GÉPI FÖLDMUNKA**

4, 6 és 8 m³



Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809

Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással**

**ŐSZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EU TR szám: AA5856576

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

AKÁC
hasított

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleg
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleg
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!



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](mailto:j.prohaszka@adotervezokft.hu)

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