



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. AUGUSZTUS



 **villámáron**
melléklet
9. oldalon



**A rendrakás
MŰVÉSZETE**

12. old.

**10+1 műanyag
dolog AMIT
LECSERÉLHETSZ**

2. old.



**Amit még
nem tudsz
AUDREY
HEPBURNRŐL**

7. old.

**A tai chi EGÉSZSÉG-
ÜGYI ELŐNYEI**

13. old.



**Kedvencünk
A LEVENDULA**

11. old.

HIRDETÉS

PS, X-BOX, KONZOLOK és JÁTÉKOK
minden mennyiségben, verhetetlen áron

**Ajándék-
utalvány
kapható!**



**KONZOL
SIDE**

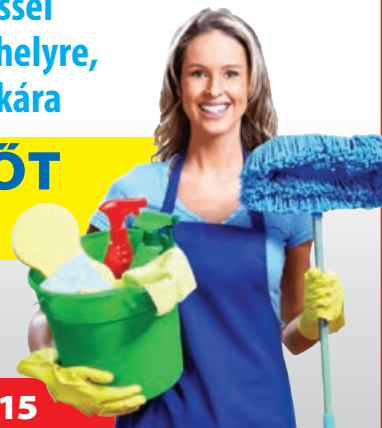
Gyál, Vak Bottyán utca 66. / piactér 16.
Tel.: 06-30/714-1513 • Facebook: Konzolside

Nyitva: H: zárva, K-P: 09.00-18.00
Szo: 10.00-14.00, V: 08.30-13.00

**Kiemelt VIP fizetéssel
XVIII. kerületi munkahelyre,
VIP minőségű munkára**

**BEJÁRÓNŐT
KERESÜNK**

Tel.: 06-30/966-1515



**10 éve dinamikusan fejlődő
nagyüzemi konyha
gyakorlattal rendelkező
HENTEST, SZAKÁCSOT
és KONYHAI KISEGÍTŐT
KERES kiemelt bérezéssel.**

cityfood 

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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

10+1 MŰANYAG DOLOG amit lecserélhetsz

Manapság divatos lett a műanyagmentes szó használata. De vajon mindenki tudja mit is jelent ez? Végre eljuttott az emberekhez micsoda kárt okozunk földünknek a műanyagok használatával és számtalan kampány, felhívás indult annak érdekében, hogy ezeket csökkentsük.



2 A PET-palackos üdítők helyett saját kulacs. Ne félj a csapvíztől, Magyarországon jobban ellenőrzik, mint a legtöbb élelmiszert. Mosdókban, vasútállomásokon, ivócsapoknál, gyógyszertárakban újratöltheted vízzel, de egészen biztos, hogy megtöltik bármelyik étteremben vagy kávézóban is.

3 Sminklemosó és arctisztító helyett használj mosható arctisztító párnákat! Arctisztításhoz és sminklemosáshoz is használhatsz szőlőmag-, jojoba- vagy mandulaolajat, amelyek egyúttal ápolják is a bőrt. Csepegtess egy kevés olajat az arctisztító párnára, majd tisztítsd meg vele az arcodat, töröld le a sminkedet. A párnákat közvetlenül a használat után kézzel, de a ruhákkal együtt is kimoshatod a mosógépben.

4 A műanyag szívószálak kiváltására a legkevesebb hulladékkal járó alternatíva, ha egyáltalán nem is használj szívószálakat. Per-

sze ha szükséged lenne mégis rá, találhatsz fémből, üvegből, bambuszából, de papírból készült alternatívákat is.

5 Műanyag evőeszközök helyett használj fém vagy fa alternatívákat. Már kapható egybecsomagolt kanál, kés és villa, mely fémből készült, garantáltan műanyagmentes és elfér a táskában egy vászontasakban.

6 A műanyag dobozok helyett használhatsz befőttes-, vagy csatosüvegeket. A csatosüvegekben tárolt élelmiszer (dió, magyó) kevésbé hajlamos az avasodásra, mintha ugyanezeket befőttesüvegben próbálnánk tárolni.

7 Papírtörölkők helyett használj inkább pamut konyharuhákat, mosható törölkendőket! Pénz- és szemétpórolás egycsapásra.

8 Rágógumi helyett választhatsz természetes összetételű alternatívát, de állítólag az édesgyökér rágása is megfelelhet a célnak. Fogadjunk nem tudtad, hogy műanyagot rágcsálsz! :)

9 Kiválthatod a papírzsebkendőket textilalternatívákra. Arra figyelj, hogy mindegyik pamutból legyenek!

10 Műanyag fésűk helyett választhatsz természetes, komposztálható fésűket.

+1 Sminkek terén találhatsz bio, natúr, állatokon nem tesztelt természetes alternatívákat. A legjobbak csomagolása újratölthető, vagy komposztálható, esetleg szelektálható. *vlad*

ÁPOLT KÖRMÖK káros vegyszerek nélkül

AMENNYIBEN tartós és csodás körmeiket szeretne látogasson el a Mandala szalonba. Itt a nyugalom egy kis szigetén találhatjuk magunkat. *Matyucz Gabriella* mosolygva várja vendégeit, akik kéz- és lábápolásra érkeznek hozzá. Gabi 10 év tapasztalattal a háta mögött a manikűr és a pedikűr mestereként klasszikus formában ápolja a vendégek körmeit. Sokan érkeznek hozzá gyógy- és esztétikai pedikűrre, ami a bőrproblémákra is megoldást nyújt. A legfontosabb a körmeik épségének megtartása, ezért olyan anyagok felhasználásával készülnek a csodás körmeik, amelyekhez nem szükséges megrezselni a köröm felületét és nem tartalmaznak egészségre ártalmas anyagokat.

Csúcsminőségű, professzionális anyagok

Mindenki megérdemli a legjobb minőséget és az odafigyelést. A kezelések során kizárólag csúcsminőségű anyagok kerülnek felhasználásra. A Shellac olyan mint egy körömlakk, nem igényli, hogy alatta a köröm meg legyen reszelve, ám minimum 14 napon keresztül tartósan pompázik a körmeiken. Otthoni használata nem javasolt, hiszen ugyanúgy kerül fel a körömrre, mint a többi speciális géllakk, ami UV-lámpánál nyeri el szilárdságát. Az eltávolítása egy hozzá tartozó speciális oldószerezrel történik, így a körmeik ennél a fázisnál sem sérülnek. A végeredmény tartós és gyönyörű.

Luxuspedikűr

A lábápolás fontos tényezője annak, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. A pedikűr kényeztető wellnessé varázsolódik a különféle illóolajokkal és speciális krémekkel, pakolásokkal. A benőtt, vagy hibás körömökre és a bőrproblémákra is talál megoldást gyógypedikűrrel és különféle kezelésekkel.

A kezelések során Sixtus termékeket használ, melyeket egy Bajor családi vállalkozásban állítanak elő. Alpesi gyógynövénykivonatok és tiszta illóolajok kombinációja jellemzi ezt a termékcsaládot. Különösen hatékony az akut tünetekre. Megoldást kínál az elhúzódó bőr- és körömproblémákra. A Sixtus termék különleges hatása rég bevált receptek alapján készített alpesi gyógyfűkivonatokon alapul. Ápolnak, védenek a gombásodás ellen, segítenek a durva, berepedezett köröm- és bőrproblémák esetében. A termékek alkalmasak a mindennapi ápolásra. Magyarországon csak professzionális szalonokban találhatók meg.

A kezelések között találunk olyat is, melyek a SPA vonalat képviselik, ez a kezelés tartalmaz masszázst, valamint kéz- és lábra-dírt is.

Az eredmények tartósak, a gyógyulás garantált, a kényeztetés pedig felülmúlhatatlan.

(x)



Hívjon, vagy írjon!

06-29/325-337

a.prohaszka@adotervezokft.hu

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

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

Kft., bt. egyszerűsített végelszámolással kapcsolatos ügyintézés



PALATETŐ FELÚJÍTÁS
Palatető-szigetelés bontás nélküli felújítása színes, mintás bitumenes zsindellyel.

Ingyenes árajánlat készítés az ország egész területén.

AKCIÓ! -10%

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

Nagyüzemi konyha ALAPANYAG-RAKTÁRBA munkatársat keres!

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

Építőipari munkatársakat keresünk
jó hangulatú családias csapatunkba.



Kőműves szakmunkás: 2500–3500 Ft/óra
Kőműves segéd- vagy betanított munkás: 1500–2000 Ft/óra

Munkavégzés helye: főképp Monoron és 20 km-es körzetében

További információért keressen bizalommal: 06-70/639-9733

ELADÓ! félszáraz, azonnal használható! TŰZIFA

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

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

Hasított akác **20 000 Ft/m³**

Ömlesztett köbméterben, 1x1x1 m = 1 m³
1 m³ akác kb. 5 mázsa, 1 m³ tölgy, bükk kb. 6 mázsa.

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

Tel.: 06-20/343-1067

Akció!
8 m³-től
19 000 Ft/m³



EUTR szám: AA5811522

Manikűr, pedikűr,
géllak, esztétikai és
gyógypedikűr,
spa kezelések,
körömprotézis



Mandala szalon,
Matyucz Gabriella

Monor, Móríz Zsigmond út 4.

Telefon: +36-30/239-1917

facebook:
matyucz.gabriella.pedikur

BODO KONTÉNER KONTÉNERSZÁLLÍTÁS kedvező áron! 6 000 Ft/m³-től
KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS GÉPI FÖLDMUNKA
4, 6 és 8 m³



AMIT VÁLLALUNK:
• Konténeres sít- és törmelékiszállítás Gyál, Ócsa, Vecsés, Gyömör, Maglód és Monor vonzáskörzetében.
• Föld elszállítása
• Szemét elszállítása

Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809

LION ÉLELMISZERBOLT

GYÁL, SZÉCHENYI U. 6.

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2019.
AUGUSZTUS 12-től
SZEPTEMBER 8-ig, ILLETVE
A KÉSZLET EREJÉIG TART!**

**Az élelmiszerboltba
eladót keresünk.**

Szakképzettség nem szükséges.
Albérlet és szállást családi ház-
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/432-9810,
06-30/449-4506

**Első osztályú FRISS ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS
20%-kal TARTÓSAN csökkentett áron kapható
a Lion Élelmiszerbolt zöldségosztályán!**

Hajdú kolbász	1399 Ft/kg	1139 Ft/kg
Csemege szalonna	1230 Ft/kg	1100 Ft/kg
Zádor erdélyi szalonna	2849 Ft/kg	2626 Ft/kg
Goldi sajtkészítmény	1499 Ft/kg	1249 Ft/kg
Amerland szeletelt sajt	2772 Ft/kg	2399 Ft/kg
Tolle trappista sajt	2399 Ft/kg	2065 Ft/kg
Házi zsír 1 kg	499 Ft	379 Ft
Golden royal napraf. étolaj 1 l	415 Ft	363 Ft
Mizo uht tej 2,8% 1 l	299 Ft	269 Ft
Mizoz uht tej 1,5% 1 l	269 Ft	249 Ft
Mizo uht laktózmentes tej 1,5% 1 l	401 Ft	359 Ft
Hell energiatart. 0,25 l (classic, red, alma)	169 Ft	151 Ft
Coca cola-termékek 2,25 l	485 Ft	439 Ft
Fa tusfürdő 250 ml	499 Ft	419 Ft
Silan 900 ml	549 Ft	509 Ft
Nesquik 200 g	389 Ft	339 Ft
Kinder pingui 30 g	168 Ft	138 Ft
Pöttyös natúr túró Rudi 51 g	180 Ft	151 Ft
Miller sör 0,33 l	294 Ft	259 Ft
Royal vodka 0,1 l	588 Ft	549 Ft
Gösser PET, 0,5 l, több íz	249 Ft	219 Ft
Heineken 0,5 l dobozos	299 Ft	249 Ft
Soproni 0,5 l dobozos	229 Ft	189 Ft
Jagermaster 1 l	7061 Ft	6599 Ft
Ballantines whisky 1 l	8412 Ft	7899 Ft

**HIDEGTÁL-
RENDELÉST
FELVESZÜNK!**

**KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA
TÖBBFÉLE FELTÉTEL 32 cm**
1500-1750 Ft



**ÓRIÁS
RETRO BURGER**
1200 Ft



**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE**
1850 Ft

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS 3000 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

A képek
illusztrációk.



**ÓRIÁS
GYROS-TÁL**
1750 Ft



**Jéghideg csapolt meggy és
Heineken sör kapható!**

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu
06-70/419-2923

**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kisegítőt keresünk.**

Albérlet és szállást családi ház-
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/419-2923,
06-30/449-4506

**HELYBEN FOGYASZTÁSRA és ELVITELRE IS!
AZ ALÁBBI ÉTELEK KÖZÜL VÁLASZTHAT:**

Rántott csirkeszárny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1500 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1500 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csont nélküli csülök:	210 Ft/10 dkg
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	990 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	230 Ft/10 dkg
Milánói makaróni:	1150 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	990 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

**Nagymama kifőzdéje,
pecsenyesütője**
www.pecsenye7.webnode.hu



**BLACK
BURGER**
1200 Ft



**AMERIKAI
HOT-DOG**
400 Ft

2019 augusztus 12 - augusztus 18.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Frankfurti leves Burgundi marhasült burgonya fánkkal	Rózsa Sándor kedven- ce leves. Vegyes-tál: rántott sajt, rántott sertéskaraj rizibizivel	Ördögüzőleves Kemencében sült rakott karfiol	Olasz minestraveles Lecsós kacsamáj petrezselymes burgonyával	Lebbencsleves parasztosan Kelkáposzta-főzelék házas fasíttal	Szegedi pontyhalászlé Túrós csusza szalonnapörccel	Tárkonyos malac- raguleves Szarvaspörkölt főtt burgonyával
2	Becsinált zöldségleves Milánói sertésborda	Vegyes gyümölcsleves Birkapörkölt főtt burgonya	Zöldborsókrémleves Csülök jóasszony módra kemencében sütve	Magyaros gombaleves Marhapörkölt tarhonyával	Tárkonyos vadragu- leves Kemencés paraszto- csülök	Májgombóclevés Cigánypecsenye, hagymás törtburgo- nyával	Tárkonyos malacragu- leves. Sajttal-sonká- val töltött csirkemell rizibizivel

2019 augusztus 19 - augusztus 25.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Lencsegulyásleves fűstölt csülökkel Stíriai metélt keme- ncében sütve	Falusi csirkeleves gaz- dagon. Laci pecsenye karikaburgonyával kemencében sütve	Bakonyi húsos rizsleves Húsgombóc vadas mártással, spagettivel	Vegyes gyümölcs- leves Csülök Pékné módra kemencében sütve	Csülkös pacalos gulyásleves. Sült ser- tész, spenótfőzelék főtt burgonyával	Fokhagymakrémleves pirított zsemlekocká- val. Csirkebrassói sült burgonyával	Gödöllői húsleves Karcagi birkapörkölt főtt burgonyával
2	Csurgatott tojásleves Böllérpörkölt galus- kával	Tiszai hallevés gyufa- tésztával. Zöldséges- marhahúsos spagetti kemencében	Káposztás-csülkös bableves. Sült oldalas párolt káposztával, főtt burgonyával	Thai csirkeleves Bácskai rizses hús	Kolbászos burgonya- leves. Fűszeres kacsamáj sült burgonyapürével	Zöldborsóleves Bolognai spagetti	Gödöllői húsleves Roston sült csirkemell vadasan spagettivel

2019 augusztus 26 - szeptember 1.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Túrós csusza teper- tővel	Birkagulyásleves Rakott húsos tészta kemencében sütve	Legényfogóleves. Magyaros kacsamáj, pirított burgonya	Tiszai sertésraguleves Stroganoff marha, rizs	Tárkonyos sertés- raguleves. Csirke vadasan	Tiszai halászlé Stíriai metélt	Újházi tyúkhúsleves metélttel Szarvaspörkölt, főtt burgonya
2	Vegyes zöldségleves. Csülkös pacalpörkölt, főtt burgonya	Burgonyagombóc- leves. Csülök pörkölt, sós burgonya	Tárkonyos zöldborsó- leves. Csabai karaj, burgonyapüré, párolt káposzta	Karfiolleves Tarhonyás hús	Frankfurti leves Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Fokhagymakrémleves Cigánypecsenye, sült burgonya	Újházi tyúkhúsleves, metélttel Bécsi csirkemell, rizibizi

2019 szeptember 2 - szeptember 8.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Marhagulyásleves Cipóba töltött csülök kemencében sütve	Csurgatott tojásleves. Vegyes tál: rántott sajt, rántott kacsa- máj, rizibizi	Káposztás-csülkös bableves Csirkepaprikás, nokedli	Gombakrémleves. Csáki töltött karaj, petrezselymes burgonya	Vadas leves Kijevi csirke, rizibizi	Májgombóclevés Mititei roston sült, sült burgonya	Orjaleves gazdagon Birkapörkölt, főtt burgonya
2	Marhahúsleves Rakott húsos zöldbab	Kolbászos burgo- nyaleves Zúzapörkölt, tarhonya	Gyümölcsleves Gyros-tál, vegyes köret	Szárazbableves Sertéstokány, galuska	Libaleves zöldségesen Tökfőzelék sült oldalassal	Francia hagymaleves Báránypörkölt, főtt burgonya	Orjaleves gazdagon Mátrai borzaska, rizibizi

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK

egész évben családok, személyek részére
napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Munkáscsoportok részére kedvezményes
napi 1 600 Ft/fő ágynemű, TV, hűtőhasználat, nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Telefon:
06-30/944-0689

DIGITÁLIS DETOX

Az életünk tele van képernyőkkel. Amikor felébredünk az az első, hogy megnézzük a telefonunkon mennyi az idő, majd kávézás közben végigpörgetjük a facebookot, indulásnál bekapcsoljuk a navigációt, a munkahelyünkre érve pedig a számítógépet.

Ugye ismerős? Ezek után nem meglepő, hogy a szakértők figyelmeztetnek arra, hogy ez az állandó monitorfüggőség károsíthatja egészségünket.

„A fejlett technológia hihetetlenül hasznos lehet, és kétségtelenül sok program fejleszt a kreativitást, valamint lehetővé teszi a kikapcsolódást, – mondja *Charlotte Walsh*, a Digital Detox partnere. „De ha elkezd elterelni azoktól a dolgoktól amivel foglalkoznunk kellene – mint a munkánk vagy a tanulmányaink, vagy negatívan befolyásolja az emberi kapcsolatainkat –, akkor veszélyessé válik.”

„Annak érdekében, hogy ne válhass az okostelefonod rabszolgájává, szükséged van önfegyelemre és esetenként teljes szünetre” – magyarázza Walsh.

Ebben segíthet a digitális méregtelenítés. Az alábbi pontok betartásával könnyen elérhetjük, hogy életünket ne a számítógépek és mobiltelefonok uralják.

1. Készítsünk egy listát!

Először is soroljuk fel az összes digitális tevékenységet amit végzünk.

Ez megmutatja, hogy mennyire vagyunk függők, valamint segít felismerni, hogyha csökkentjük a digitális eszközök használatát, akkor visszaszerezhetünk néhány órát magunknak, hogy olyan dolgokat csináljunk, amelyek sokkal jelentősebbek, mint a Facebook folyamatos böngészése vagy az e-mailek ellenőrzése. Ezt az időt, amikor otthon vagyunk a telefon vagy a gépek előtt akár a természetben is tölthetnénk, vagy nyaralással, kikapcsolódással.

2. Adjunk meg időkorlátot!

Ne csak a gyermekeinknek korlátozzuk le a gép használatát, hanem magunknak is.

Ha beállítunk egy időintervallumot, azzal kényszerítjük magunkat arra, hogy abban az

időszakban végezzünk a teendőinkkel, az online feladatokkal, e-mailekkel stb. Nincs halogatás, és ismét felszabadul rengeteg szabadidőnk. Így sokkal inkább a való világra tudunk összpontosítani a képernyő bámulása helyett.

3. Ne állítsunk elérhetetlen célokat!

A digitális függőség ugyanolyan, mint bármely más függőség. Nem fog menni a megszűntetése egyik napról a másikra, ezért először csak kis célokat állítsunk magunk elé. Annak érdekében, hogy végül teljesen eltöröljük a függőséget, jó ötlet, ha először csak néhány tevékenység idejére korlátozzuk, amikor egyébként is elfoglaltunk magunkat mással. Legyen ez az edzés ideje alatt, az ebédszünetben vagy a vásárláskor, ha lassan szüntetjük meg a függőséget, könnyebb lesz ragaszkodni a célhoz. A megszokott rituálék segítenek elérni céljainkat.

4. Kis lépésekkel előre

Ne próbáljunk egyszerre lemondani a tabletről, laptopról és okostelefonról.

„Vezessünk be egyszerre egy változást, hogy aztán a többi változhasson” – tanácsolja dr. Walsh. Talán lehetne első lépésként az összes eszköz eltávolítása az ebédlőasztalról, vagy a hálósobából. Legalább egy hétig ragaszkodjunk új szokásunkhoz, és aztán vezessük be a következőt. Ahogy egyre inkább hat ránk a digitális méregtelenítés, észrevesszük, hogy visszanyerjük uralmunkat a saját életünk felett.

5. Aludjunk eleget!

Próbáljuk meg egy másik szobában tárolni az eszközöket, ne a hálósobában egy éjszakán át. Ezzel megelőzhetjük, hogy bármelyik esz-közt használjuk közvetlenül elalvás előtt, vagy hogy ez legyen az első dolog reggel. Sokszor az alvási zavarok összefüggésbe hozhatók a digitális függőséggel.

Tegyük róla, hogy az összes képernyő ki legyen kapcsolva legalább 2 órával elalvás előtt. Ez azt jelenti, hogy nincs telefon, nincs laptop, nincs tablet. A hálósoba alvárszolgálat.

6. Használjuk a kikapcsolás funkciót

Napközben kapcsoljuk ki a chatet és csak bizonyos időközönként kapcsoljuk be egy-egy órára, így nem lesz az az érzésünk, hogy azonnal válaszolni kell egy üzenetre. Az e-mailek letöltését is be lehet állítani, hogy 3-4 óránként töltődjenek le a telefonra, így nem nyomjuk le rögtön a válasz gombot, és marad néhány szabad óránk, amikor rá sem kell nézni a telefonra.

7. Együtt könnyebb

A dolgok mindig könnyebbek, ha valakivel együtt csináljuk. Keressünk magunknak egy „méregtelenítő havert”, vagy akár többet is! Így ösztönözhetjük egymást az előrehaladásra és megsokszorozódik az az idő, amit egymással tudunk eltölteni, szemtől szemben, akár egy jó közös programmal, vagy együtt sportolással, vagy csak egy jó beszélgetéssel egy pohár bor mellett.

8. Ne dugjuk be a fülünket!

Próbáljunk elindulni fülhallgató nélkül, így talán meghallunk olyan hangokat, amiket eddig kizártunk az életünkől, mint például a madár-csicsergés, vagy a barátaink hangja.

Kezdjük azzal, hogy elmegyünk futni fülhallgató nélkül, ezután már könnyebb lesz ott-hon hagyni a telefont reggel az indulásnál.

9. Mondd el mindenkinek, mit csinálsz!

Minél több embernek beszélünk a méregtelenítéséről, annál több ember fog figyelni minket, és valljuk be, nem akarunk kudarcot vallani. Akár még jó példa is lehet a barátok vagy a család számára, amikor látják, hogy nem foglalkozunk a telefonunkkal étkezés közben, hanem rájuk koncentrálunk.

Ezzel a néhány egyszerű módszerrel rengeteg időt nyerhetünk magunknak arra, hogy a saját életünket tudjuk élvezni és ne más, ismeretlen emberek életét néze-gessük a képernyőnkön.

Egészen biztosan jobban feltölt egy séta a tóparton, mint egy személytelen chatelés. Próbáljuk ki, megéri! Itt a nyár, élvezzük ki minden szépségét, töltsünk minél több időt a szabadban olyan emberekkel, akiket szeretünk. *vlad*



Amit még nem tudsz

AUDREY HEPBURNRÓL

Audrey Hepburn az egyik leghíresebb színésznő volt, aki 1954-ben a Római vakációban nyújtott alakításáért Oscar-díjat kapott. Együtt dolgozott az ENSZ-szel a szegények, különösen a gyermekek életének javítása érdekében.

A háttér

Audrey Hepburn Brüsszelben, Belgiumban, 1929. május 4-én született, JA Hepburn-Ruston és Ella van Heemstra bárónő lánya. Apja, egy bankár, elhagyta a családot, amikor csak nyolc éves volt. Hepburn Angliában tanult, amikor a németek megtámadták Lengyelországot a második világháború elején. Édesanyja elvitte őt Hollandiában élő rokonokhoz, mert úgy gondolta, hogy ott biztonságban vannak. A németek azonban hamarosan betörték Hollandiába. Sokszor előfordult, hogy nem volt mit enni, mégis, mint fiatal balett-táncos, előadásokon játszott, hogy segítsen pénzt szerezni a holland rászorulóknak.

Felfedezés és hírnév

Amikor visszatértek Londonba, Audrey ösztön-díjjal beiratkozhatott egy balettiskolába, majd nem sokkal később elindult modellkarrierje. Sokáig úgy tűnt, hogy élete ebbe az irányba halad tovább, de mindent megváltoztatott, amikor 1948-ban egy apró szerephez jutott egy holland alkotásban – néhány évvel később már néhány mondatos szerepet is kapott.

HÍRDETÉS



Ezután döntött úgy, hogy Amerikába megy szerencsét próbálni és 1953-ban a Római vakáció című filmben nyújtott alakítása után az egész filmvilág felfigyelt tehetségére, olyannyira, hogy alakítását Oscar-díjjal jutalmazták. Majd következett a Sabrina és a Délutáni szerelem, valamint Az egy apáca története és az újabb Oscar-jelölések, valamint a Mókás Arc és a My Fair Lady. Az ötvenes években, amikor Elizabeth Taylor és Marilyn Monroe volt a kor szépségideálja, Audrey az ártatlanságot és a szépséget testesítette meg. Önmagával viszont sosem volt elégedett. Úgy gondolta, hogy nagy az orra és a lába, túl sovány és a melle is kicsi. Nem értette, hogy az emberek miért látják szépeknek.

Híres kis fekete ruháját Hubert de Givenchy álmodta meg az Álom luxuskivitelben című filmhez. A kis fekete ruhából, a hosszú cigarettaszípkából és a gyönyörű ékszerekből álló szett azért készült, hogy ezzel is segítsen a színésznőnek közelebb kerülni Holly Golightly extrovertált karakteréhez.

Közreműködés a gyermekek érdekében

Hepburn 1976 és 1989 között csak négy további filmet készített. A hatvanas évek végén, miután elvált férjétől, Mel Ferrertől, elhatározta, hogy visszavonul a filmezéstől még addig, amíg a csúcson van. 1969-ben feleségül ment a neves olasz pszichiáterhez, Andrea Dottihoz, akivel egy hajóúton ismerkedett meg. A pár Rómában telepedett le Audrey korábbi házasságából született fiával, Seannal. A januári esküvő után négy hónappal a színésznő pedig újra várandós lett és 1970-ben, 40 éves korában életet adott második fiának, Luca Dotti-nak. Ekkor döntött úgy, hogy innentől kezdve családjának él a svájci Toloche-naz-beli birtokukon. Miközben a színésznő kiélvezte az anyaság minden örömét, a sajtó folyamatosan férje botrányaitól volt hangos. 1979-re már annyira kellemetlenné vált a helyzet, hogy Audrey kénytelen volt véget vetni 12 éves házasságuknak. Ezután megismerkedett Robert Woldersszel, akivel miután 1988-ban az UNICEF Jótételezői Nagykövetségének nevezték ki, együtt járták be a világot. Első küldetése a szárazság és éhínség sújtotta Etiópiába szőlította, mellyel olyan területekre irányította a világ figyelmét, ahol nem csak az alapvető higiéniai feltételek hiányoztak, de még ivóvíz sem volt.

Munkájáért a legmagasabb civil kitüntetést kapta, az Elnöki Szabadság Érdemrendet.

A rengeteg díjat kitüntetést és rajongást Audrey hihetetlen ártatlansággal és szerénységgel vette tudomásul. „A legtöbbször csak úgy megtörténtek velem a dolgok, anélkül, hogy kértem volna” – nyilatkozta egy interjúban. *B.*

Eladó ingatlanokat keresünk meglévő készpénzes ügyfeleink részére a Dél-Pest megyei 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!

EL CAMINO Magyarországról

Egyre többen használják nyári szabadságukat arra, hogy a világtól kicsit elvonuljanak valami csendes helyre a népszerű pezsgő, zajos strandok helyett. Egész évben pörgünk, úton vagyunk, csörög a telefon, pittyeg az üzenet vagy az e-mail. Nagyon nehéz ebben a forgatagban önmagunkra figyelni, befelé fordulni. Rengeteg olyan túra vagy zarándokút vonal áll rendelkezésünkre, ahol elcsendesedhetünk, elvonulhatunk a világ zajától.



A legismertebb ilyen út a Camino de Santiago, a spanyol zarándokút, közismertebb nevén El Camino. Rengeteg ember tette már meg ezt a több mint 500 mérföld hosszú utat. El Camino de Santiago (de

Compostela), más néven Szent Jakab útja, egy ősi zarándokút. Szent Jakab apostol nyomdoka-it követi, aki útja során semmi mást nem vitt magával, mint a hátán lévő ruháit, némi vizet és ételmezt. Kereszténységet hir-



talat szellemi kaland, hogy el tudjunk távolodni a modern élet nyüzsgésétől. Ez megnyugvást és csendes elvonulást jelent számos modern „zarándoknak”. Az Európa Tanács 1987-ben az útvonalat az első európai kulturális útvonalnak nyilvánította. 1993-tól az UNESCO Világörökség részét képezi.

Kevesen tudják, hogy hazánkból, Magyarországról is be lehet csatlakozni ebbe az útvonalba, és gyalog végig lehet járni Budapestről akár egészen Santiagóig. A magyarországi Szent Jakab zarándokút Budapestről, a nulla kilométerköttől indul, és mintegy 200 kilométer után ér a több mint 800 éves, gyönyörű, román kori lébenyi Szent Jakab templomhoz, amely régi korok zarándokútjainak is fontos állomása, megállóhelye volt. A zarándokút Magyarország csodálatos tájain vezet, át a Zsámbéki-medencén, a Gerecse-hegységen, majd a Kisalföldön és a Hanságban. Az út Lébenyből továbbvezet Mosonmagyaróvárra, Rajkára, innen pedig Szlovákia, majd Ausztria felé és Wolfsthalban becsatlakozik az egész Európán átívelő, Santiago de Compostelába vivő hivatalos Camino de Santiago zarándokútba.

Aki még nem áll készen ekkora útra, bátran kezdje kisebb sétákkal, rövidebb túrákkal, melyre környezetünkön is számtalan lehetőség kínálkozik, mint például a csévharaszi teljesítménytúra vagy Pilisről elérhető Dolina-völgyben való séták, de említhetnénk az ócsai tanösvényt is.

bea

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon



Villámáron

MELLÉKLET Helyi vállalkozások LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK

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



SZATMÁRI FERENC
Tel.: 06-70/317-8857

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

A hirdetés
femutatójának
-5%
a redőny
árából!

**OPEL
bontó!**

www.opella.hu

2360 Gyál,
Pesti út 26.
06-29/340-899,
06-20/917-0957

OPEL BONTÓ

Új, gyári és utángyártott, valamint
bontott alkatrészek árusítása.
Végleges autókivonás!

www.alkatreszshop.eu



GUMISZERVIZ

Szerelés 24"-ig, centrírozás, defektjavítás
Fék-, futóműjavítás • Műszaki vizsga
TPMS szenzorszerelés



abroncs.eu

**GUMITÁROLÁS,
GUMISZÁLLÁS**

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

**Nyári
AKCIÓ!**



EUTR szám: AS5856576

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

AKÁC
hasított

3 300 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

**Kalodás
VEGYES tűzifa**

34 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

**Kalodás
AKÁC tűzifa**

39 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

A TETŐK KIRÁLYA A CSEREPESELEMEZ!

A tetőfedés hagyományos módja hazánkban általában cseréppel történik, ám mára ez kezd elavulttá válni, hiszen a régi cserepeket folyton cserélni, javítani kell. A Betolemez Kft. egy forradalmian új megoldást kínál! Nem csak tetőfedésre, de kerítésekre, és még oldalfal burkolására is.

Legnagyobb előnye ezeknek az anyagoknak, mely a cserepeslemez vagy a trapézlemez az, hogy rendkívül könnyű, emellett hihetetlenül tartós és ellenálló. Mivel súlya sokkal kisebb, mint a megszokott cserepeknek, így elegendő az új tető kialakításánál jóval kisebb teherbírású léceztést kialakítani, viszont tetőfelújításnál is hasznát vesszük könnyűségének, hiszen elég csak ráhelyezni a már meglévő tetőre.

Ez a cseréplemezből készült tető ellenáll a viharoknak, időjárásnak szelnek, akár több évtizeden keresztül. Esztétikus, szép megjelenése pedig annyira hasonlít a hagyományos tetőcseréphez, hogy

szinte össze is téveszthető vele. Ugyanezt elmondhatjuk például a fa hatású kerítéselemről.

Még nem ismeri?

A Betolemez Kft. rendkívül fontosnak tartja, hogy leendő vásárlóikkal megismertessék milyen felhasználási lehetőségek rejlenek a fémlamezes termékekben.

Ezen termékek közül minden épülettípusra találnak megfelelő megoldást.

Főleg külföldi cégekkel állnak szerződésben, melyek egy-

től egyik megbízható gyártók. Számukra fontos a minőség, így beszállítóikat is ez alapján választják.

Itt nem csak az ipari és mezőgazdasági felhasználók kapnak elérhető áron jó minőséget, hanem a lakossági vásárlók is, akik magán célra, kis mennyiséget vásárolnak. Büszkeséggel és jól eső érzéssel tölti el a Betolemez Kft. dolgozóit, hogy nagyon sok a visszajáró vásárlójuk, akikről kivétel nélkül pozitív visszajelzést kapnak a termékekkel kapcsolatban. (x)

**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

**JUHÁSZ SÍRKŐ
JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.**

Monorierdőn a 4-es főút mellett
Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497
Web: sirko.109.hu

E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com



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

**Gránit
sírkövek**



Házi kenyér készítése

HOZZÁVALÓK (kb. 1 kg kenyérhez)

A KOVÁSZHOZ:

- 15 dkg búzaliszt
- 1 csapott mokkáskanál kristálycukor
- 1 dl víz
- 0.5 dkg friss élesztő

A TÉSZTÁHOZ:

- 50 dkg búzaliszt
- 2 púpozott teáskanál só
- 2 dkg friss élesztő
- 3 dl víz

ELKÉSZÍTÉS

A kovász hozzávalóit egy tálba mérjük. Összegyúrjuk és letakarjuk. 1 éjszakát pihentetjük. Másnap a kovászra rámérjük a tészta hozzávalóit. Kb. 10 percig dagasztjuk. Egy kevés vizet tehetünk még hozzá, ha szükséges. Ezután letakarjuk és kb. egy órát kelesztjük. Ha megkelt, átgúrjuk és gömbölyűre formázzuk. Majd ismét 10 percig pihentetjük. Megfordítjuk a tésztát és kicsit ellapítjuk. Kb. a feléig behajtuk a tésztát. Majd még egyet hajtunk rajta. Jól lenyomkodjuk, összezárjuk a tésztát. Így lesz hosszúkás alakja a kenyérnek. Sütőtepsibe tesszük és ismét kelesztjük kb. 1 órát. Ha megkelt, ecsettel átkenjük a kenyér felületét vízzel. Éles késsel 0,5 cm mélyen bevagdossuk. 200 fokon kb. 70 percig sütjük. A sütő aljába érdemes betenni egy üres tepsit bekapcsoláskor, majd amikor bekerül a kenyér sülni, az üres és forró alsó tepsibe öntsünk 5 dl vizet. Nagyon óvatosan, mert a forró tepsiből a gőz felcsaphat. Ha a kenyér kisült kenjük le a forró felületét vízzel. Így lesz gyönyörű és cserepes a héja.

HIRDETÉS

TALPMASSÁZS—REFLEXOLÓGIA SVÉDMASSÁZS, ARCMASSÁZS

Holló Krisztina • Monor, Ady Endre u. 43.

Bejelentkezés: 06-30/377-7492 • Facebook: Masszázs szalon Monoron

MIÉRT JÓ A MASSZÁZS?

- testi, lelki felfrissülés
- a napi stressz levezetése
- izmaink ellazítása
- egészségünk megőrzése

Nyitási AKCIÓ!

30 perc: **2700 Ft**

60 perc: **4500 Ft**

10

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!



Az aratás ÜNNEPE

Az aratás a népi hagyományok szerint Péter-Pál napján kezdődik és augusztusban fejeződik be. Augusztus utolsó vasárnapja a betakarítás ünnepe. Napjainkban is aratás után ezen a napon mondanak hálát a termésért. Ilyenkor minden háznál az „új lisztből” sütöttek kenyeret.

Az aratóünnep az aratás befejezésének megünneplése, mely az egész magyar nyelvterületen szokás volt. Első emlékei egészen a középkorig nyúlnak vissza. Az aratóünnepnek különböző változatai voltak, főbb mozzanatai azonban megegyeztek mindenütt. Az aratás befejezése után a részesaratók búzakarászból, mezei virágból aratókoszorút kötöttek és ünnepélyes menetben a földesúr, tisztartó vagy a gazda elé vitték. Az aratás embert próbáló munkája után ünneplés következett. Volt mulatság is, de azt megelőzte a hálaadás. Az utolsó kévből történő fonás már a legősibb civilizációkban is szokás volt. Ezzel biztosították a következő évre a bő termést. Az utoljára learatott kalászatokat többnyire geometriai alakba

fonták. Különböző vidékeken más és más jellegzetességű és elnevezésű aratódíszeket készítettek. Az aratókoszorú a legismertebb szalmatárgy. Ezt a gazda kapta ajándékba. Az aratók hála-jukat fejezték ki vele a jóltartásért. Ha jó volt az ellátás, akkor szép nagyot, díszeset kapott a gazda, ha nem jól tartotta a munkásait, akkor is kapott, de kicsit, dísztelent. Az aratókoszorú minősítette a gazdát. Ezt a koszorút el kellett vinni a templomba megszentelni. Még akkor is, ha kicsi volt. Majd otthon, a ház fő helyén kellett tartani és vetéskor a kalászból kimorzsolni a szemeket, s belekeverni a vetőmagba, hogy átadja az erőt és az áldást. Az aratókoszorút általában a mestergerendára akasztották vetésig.

Forrás: Magyar néprajzi lexikon



Kedvencünk A LEVENDULA

Imádjuk ezt a szerény lila kis növényt, ami talán az egyik leg-sokoldalúbban felhasználható gyógynövényünk. Elkápráztat illatával, mely csodálatosan aromás, fűszeres. Ha megdörzsöljük hosszú ideig érezhetjük bőrünkön. Harmóniát teremt maga körül színeivel, ízével és gyógyhatásaival egyaránt.

Európába a rómaiak által került be. Virágát leszedve és csokorba, koszorúba kötve, esetleg apró textilzsákokba, párnácskába varrva nyugtató illatát is tudjuk élvezni. Elűzi a molyokat, tetveket, rovarokat. A levendulaméz igazi kuriózumnak számít. A kis lila virág gyógyhatását is kamatoztathatjuk: antibakteriális, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, nyugtató, keringésjavító és gombaölő hatású, valamint erősíti az immunrendszert. Alvászavarok és nyugtalanság, stressz esetén a levendula illóolaja nyújt nyugtató megoldást. Ilyenkor például ajánlott párologtatni, fürdővízbe cseppenteni.

A kispárnába tömődött szárított levendulavirág is csodás hatással bír, csökkenti a pulzusszámot és a vérnyomást, ezáltal hamarabb kerülünk ellazult állapotba egy fárasztó nap után. Epeműködést fokozó hatása miatt a levendula a puffadás és az emésztési zavarok ellen is hatékony gyógyteaként elkészítve. A szárított levendulavirágot felhasználhatjuk fűszerként, vagy szörpök, fagyik, sütik ízesítőjeként is. Sokáig díszlehet otthonunknak, hiszen hosszú ideig megőrzi szárított formában is színét és illatát.

vladar

Mandulás-levendulás sütemény



HOZZÁVALÓK

- 25 dkg liszt
- 5 dkg darált mandula
- 1/2 teáskanál sütőpor
- 20 dkg vaj
- 10 dkg levendulás porcukor (mi készítjük)
- 1 tojássárgája
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 citrom reszelt héja

ELKÉSZÍTÉSE

Tíz deka kristálycukorhoz egy evőkanál szárított levendulavirágot adunk. Ezt ledarálva kapjuk meg a levendulás porcukrot. Keverjük össze a cukrot, lisztet, mandulát, sütőport, vaníliát, majd dolgozzuk bele a vajat, tojást, citromhéjat. A kapott tésztát tegyük hűtőbe, hogy jól megdermedjen. A hűtőből kivéve pogácsaszaggatóval, vagy akár mézeskalácsformákkal szaggassuk ki, majd kb. 180 fokon süssük 10-20 percig. Akkor jó, ha a széle aranybarna. Nem csak az íze kiváló, de látványának sem utolsó csemege.

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

11



Levendulaszörp

HOZZÁVALÓK

- 6 db citrom
- 1 kg cukor
- 1 csésze (2 dl) szárított levendulavirág

ELKÉSZÍTÉS

A citromot megmossuk, majd megtisztítjuk a héjától. A gyümölcsöt és a sárga héját fogjuk felhasználni. A fehér részeket nem, mert attól keserű ízt kaphat a szörpünk. Vágjuk ezeket apróra, majd főzzük szét 1 liter vízben. Adjunk hozzá 1 kg cukrot és főzzünk belőle szirupot. A tűzről levéve keverjük bele 1 csészenyi mosott, szárított levendulát. Áztassuk néhány órán át. Ezt követően szűrjük, majd felforraljuk és forrón üvegekben töltjük. Ha mindezek után száraz dunsztba tesszük, elkerülhetjük a tartósítószer használatát. Néhány nap múlva már fogyasztható is, így csodás íze nem csak a nyarat kíséri végig, de télen elövé is felidézhetjük vele a nyár emlékeit.

A rendrakás MŰVÉSZETE

Egy törekeny japán hölgy, Marie Condo jelenleg a világ legnépszerűbb „rendrakó specialistája”. A rendrakás szenvedélye gyerekkorától kíséri őt és mára már tökélyre fejlesztette. Kidolgozta és levédette rendteremtő módszerét, KonMari néven.

A nyugati ember számára felvillanyozóan újszerű, és alapjaiban változtatja meg a birtokláshoz és a tárgyak inkhoz való viszonyunkat. Érdemes tanulni tőle! A szelektálást a dolgokhoz való viszonyunk, érzelmeink határozzák meg. Van néhány egyszerű kérdés, melyet felteszünk a rendszerezés közben. A legfontosabb, hogy bizonyos tárgy, vagy ruha tud-e még nekem örömet okozni, vagy már csak pakolom ide-oda? Megmelegíti a lelkemet? Gyönyörködtet? Feldob? Akkor maradjon! Legalább egy éve nem használtam? Valamiért nem szeretem, zavar, nem szívesen dolgozom vele? Menjen! Íme néhány pontban módszerének lényege, amivel segít rendet tenni otthonunkban.

1. LÉPÉS: Ruhák

Kezdjük a ruhákkal! Itt a legegyszerűbb eldönteni, menjen vagy maradjon. A KonMari módszer szerint minden ruhadarabot helyezzünk az ágyra. Így motiváltak leszünk abban, hogy ne halogassuk a pakolást, hisz ha este le akarunk fektüdni, addigra el kell onnan pakolnunk mindent. A ruhákat egyenként kézbe kell venni és megnézni, örömeinkre szolgál-e, és hogy jó-e ránk, szívesen viseljük-e? Ha valamelyik kérdésre a válasz „nem”, akkor mennie kell. Mielőtt bármitől is megválnánk, Marie azt javasolja köszönjük meg, hogy eddig is szolgált minket, így könnyebb lesz az elengedés. Az összehajtogatott ruhadarabok jóval kevesebb helyet foglalnak, mintha vállfán lógatva tároljuk őket. A fiókokban tárolt tárgyak, például fehérnemű, zokni és



póló esetében a Kondo rendelkezik egy speciális hajtogatási módszerrel, melyet számos videón bemutat, ami biztosítja, hogy minden rendezett legyen és rendben is maradjon.

2. LÉPÉS: Könyvek

Ez már egy nehezebb lépés, hisz aki a könyveket szereti nagyon nehezen válik meg tőlük. Sokak számára könyvet kidobni szentségtörés. Mégis, ha nincs elég helyünk, néhány könyvnek mennie kell! Kondo azt mondja, megtarthatsz bármit, amit szeretsz, de meg kell találnod a helyet a tárolásához. Ha csak egy könyvespolcot tudsz a lakásban elhelyezni, akkor csak annyi könyvet halmozz fel, amennyi ezen elfér. Ellenkező esetben mindenhol szétszórt könyveket találsz majd.

3. LÉPÉS: Iratok és papírok

Mindannyiunk számára vannak dolgok, amik nélkül nincs élet, amikre majd egyszer szükségünk lesz. Ma már a gépek használati utasítása egytől egyig megtalálható online, így nem kell a papírait otthon tárolnunk, főleg nem több nyelven. Amire igazán szük-

ségünk van, azok a személyes iratok, szerződések, amik még nem jártak le, banki és egészségügyi papírok. Ülünk le, nézzük át őket, és amikre valóban szükségünk lehet még, azt címkézzük fel, rendezzük mappákba, majd tegyük a könyvespolcra vagy egy fiókba, fontos, hogy egy helyen legyenek.

4. LÉPÉS: „Komono”

A „Komono” szónak nem igazán van magyar megfelelője. A fürdőszobában, a konyhában, a garázsban található mindenféle tárgyakat nevezik így. Ebben az esetben már inkább a praktikus elve lesz az irányadó. Kell nekem tíz fakanál? Csak azokat a tárgyakat tartuk meg, melyeket valóban használunk! Ugyanúgy, mint a ruháknál, itt is rakjunk mindent egy halomba majd dobozok, címkék és elválasztók segítségével pakoljuk vissza a szekrényekbe amire szükségünk van. Így mindig mindent megtalálunk és nem a káoszban kell keresgelnünk.

5. LÉPÉS: Szentimentális elemek

Kondo azt tanácsolja, hogy az összes olyan dolgot, amihez érzelmileg kötődünk, hagyjuk a végére. Mostanra már döbbenetes mestereké váltunk a szelektálásban, és jobban megértjük, hogy mik azok, amik igazán örömet okoznak. Mindenkinek van egy olyan doboza, amiben régi tárgyak vannak, mert emlékek kötődnek hozzá. Senki nem kéri, hogy váljunk meg ezektől, de valóban mindet tárolni akarjuk? Ami igazán fontos lelkünknek, azokat tegyük ki jól látható helyre, így minden percben örömet okoz, ha ránézünk. Amit viszont nem tennénk ki, gondolkodjunk el, hányszor vesszük elő abból a dobozból?

+1 LÉPÉS

Azokat a tárgyakat, amiktől megváltunk nem feltétlenül kell a kukába dobnunk. Adjuk oda rászorulóknak, vagy olyan szervezeteknek, akik támogatják a rászorulókat. Ami nekünk már lom, másnak még örömet okozhat. Így lelkünk is megnyugszik, hogy bár már mi nem tudjuk használni, valakinek éppen jól jön. VB

A TAI CHI egészségügyi előnyei

Ez a szelíd testmozgás segít megőrizni és fejleszteni az erőt, a rugalmasságot és az egyensúlyt, valamint pozitív hatással van a mentális egészségre.

A tai chi gyakran „mozgásban lévő meditációnak” nevezik. Egyre több bizonyíték van arra, hogy ez az elme-test gyakorlat, amely Kínából származik és harcművészetként ismert, számos egészségügyi probléma kezelésében vagy megelőzésében is segít.

Ahogy mozogsz, mélyen és természetesen lélegzel. A tai chi különbözik a többi edzéspustól. A mozgások általában körkörösök és soha nem kényszerűek, az izmok nyugodtak, nem feszülnek, az ízületek nincsenek teljesen kihúzva vagy teljesen behajlítva, és a kötőszövetek sem nyúlnak ki. A tai chi könnyen alkalmazható mindenki számára, kortól és nemtől függetlenül.



HIRDETÉS

Hiedelemrendszerek

Nem kell megtanulni, hogy a tai chi gyökerei milyenek a kínai filozófiában, ahhoz hogy élvezhesd az egészségügyi előnyöket, de ezek a fogalmak segíthetnek abban, hogy megértsd a megközelítést:

- Qi – egy energiaerő, amelyről úgy tartják, hogy áthalad a testen; azt mondják, hogy a tai chi feloldja a blokkokat és ösztönzi a qi megfelelő áramlását.
 - Yin és yang – ellentétes elemek melyek az univerzumot alkotják, ezeket harmóniában kell tartani. A tai chi támogatja ezt az egyensúlyt.
- A tai chi nagyon biztonságos, és nincs szükség bonyolult felszerelésre, így könnyű elkezdni. Íme néhány tanács.

Ne ijedj meg a nevektől!

Az olyan neveket, mint Yang, Wu és Cheng, a tai chi különböző ágai kapják, tiszteletben tartva azokat az embereket, akik a formáknak nevezett mozgáshalmazokat dolgozták ki. Bizonyos programok a tai chi harcművészeti aspektusait hangsúlyozzák, még más formákban a hosszú mozgási sorozatokat lehet megtanulni, megint

másikban pedig rövidebb sorozatokat és nagyobb hangsúlyt fektetnek a légzésre és a meditációra. A név igazából nem fontos, inkább az, hogy mi a célod ezzel a mozgásformával.

Kényelmes ruha

Válassz laza, kényelmes ruhákat, amelyek nem korlátozzák a mozgásteredet. Gyakorolhatsz mezítláb, vagy egy könnyű, kényelmes és rugalmas cipőben. Rendelkezésre állnak tai chi cipők, de a szekrényben található cipők is valószínűleg jól fognak működni. Olyan cipőre lesz szükség, ami nem csúszik meg, és elegendő támogatást nyújt az egyensúly megteremtéséhez, de olyan a talpa, amely elég vékony ahhoz, hogy érezni lehessen a talajt.

Mire is van hatással?

IZOMERŐ: „Bár itt nem dolgozol súlyokkal vagy ellenállással, a tai chi erősíti a testet” – mondja dr. Gloria Yeh, a Harvard Orvostudományi Egyetem tanára. „A tai chi erősíti mind az alsó, mind a felső végtagokat, valamint a hát és a has központi izmait.”

RUGALMASSÁG: A tai chi növeli az egész test rugalmasságát és az állóképességet.

EGYENSÚLY: A tai chi javítja az egyensúlyt. Aki fél az eleséstől, az el is fog esni, viszont a tai chi segíti az egyensúly megtartását és az eséstől való félelem leküzdését.

SEGÍTI A KONCENTRÁCIÓT: Mivel a gyakorlatokhoz szükséges az összpontosítás feben is, így ez a mozgásforma segíti a koncentrációt, ami az agy frissen tartásában is nagy szerepet játszik.

HARMÓNIA: A tai chi által harmóniába kerül a lélek és a test, jelentősen csökken a stressz és határozottan javul az izmok állapota. VB

LAKATOS-MUNKÁT VÁLLALOK

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

DÍJTALAN FELMÉRÉS!

Tel.: 06-20/219-6040

Márta Ervin KONTÉNER

- sít, szemétszállítás
- sóder, homok, termőföld
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bob cat



Tel.: 06-20/984 9242

Nagyüzemi konyha
HÜTŐRAKTÁROS
–KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres,
éjszakai/délutáni
munkavégzésre.

Fényképes
önéletrajzokat várunk:
karrier.city@gmail.com
címré

KEPA AUTÓSZERVIZ



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ CSEREAUTÓ

KLÍMATÖLTÉS, -javítás és -TISZTÍTÁS

Eredetiségvizsgálat

Kipufogójavítás

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás**

**Futóműállítás
5000 Ft-tól**

**AKCIÓS
OLAJCSERE**
A nálunk vásárolt
motorolajat, helyben
díjmentesen
kicseréljük!

2360 Gyál, Ady Endre u. 7., a posta mellett
06-30/241-8550 • 06-20/947-3887

www.kepaszerviz.hu



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Méhpempős akácméz 250 g: **2490 Ft** 25 g méhpempővel

Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek
30 g-os csomagban, 10-féle **990 Ft/csomag**

Pirított tökmag 250 g: **790 Ft**

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

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



**Minden
mézünk
egységesen:
990
Ft/½ kg**

Natura 2000 területen termelt mézek: akác, hárs, erdei, virág



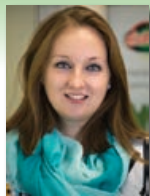
NYÁRI NYITVATARTÁS:

2019. április 10-től augusztus 20-ig

**CSAK CSÜTÖRTÖKÖN, PÉNTEKEN és SZOMBATON
VAGYUNK NYITVA 8-tól 12-ig.**

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444



KIEMELT MUNKAKÖRÖK



KIEMELT FIZETÉSSEL!



**AZ EISBERG HUNGARY KFT. GYÁLI ÜZEMÉBE
EGYSZERŰ GÉPEK KEZELÉSÉHEZ ÚJ MUNKATÁRSAKAT KERES!**

**A 2019-es évi fizetések alapján 10% túlórával
két műszakban munkavállalóink havonta:**

**bruttó 365 000 Ft-ot, azaz
nettó 244 000 Ft-ot vittek haza,
mely tartalmaz nettó 25 000 Ft cafeteriát.**

Utazás-költségtérítés:

- Budapest-bérlet támogatás
- 15 Ft/km benzinpénz-támogatás

**Nézz meg
bennünket
filmen is!**

Üsd be **You Tube** csatornán
a következőt:

- Eisberg munkafolyamatok
- Mitől szerethető az Eisberg?

Jelentkezz most!

Önéletrajzodat/jelentkezésedet leadhatod személyesen,
Eisberg Hungary Kft. Gyál, Kisfaludy S. u. 63., e-mailen: ehu.hr@eisberg.com
és telefonon (hétfőtől péntekig 08:00–16:00 óráig) **06-20/950-3394**

Nyílt napok/interjú időpontok: minden héten hétfőn és csütörtökön előzetes bejelentkezés alapján.

Álláskereső az önéletrajza felöltésével / önéletrajza benyújtásával kijelenti és elfogadja, hogy az önéletrajzát és az abban megadott személyes adatait az Eisberg Hungary Kft. az álláshirdetésben megjelölt célból, az adatkezelési tájékoztatóban megjelölt feltételekkel kezeli.