



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. OKTÓBER



Villámáron
melléklet
9. oldalon



8. old.

A kanapétól
A FÉLMARATONIG

PROGRAMAJÁNLÓ 6. old.



Néhány egyszerű ok
**A KUTYATARTÁS
MELLETT**

2. old.

7 TIPP, hogy
pozitív energiákat
VARÁZSOLJUNK
OTTHONUNKBA 10. old.

Magány vagy
EGYEDÜLLÉT 11. old.

Meglepő érde-
kességek **FRIDA**
KAHLORÓL 13. old.

HIRDETÉS



XUV

5 év/100.000 km gyári garancia

SSANGYONG
Made in Korea

**MOST AKÁR
1000 000 FT
KEDVEZMÉNNYEL**

A képen látható autó illusztráció.

Ssangyong Délpest

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

Kombinált
üzemanyag fogyasztás:
5,2–8,4 l/100 km*.
CO₂ kibocsátás (vegyes): 134–192 g/km*.
*WLTP szabvány szerint

Néhány egyszerű ok A KUTYATARTÁS MELLETT

1 Jót tesznek a szívnek

A kölyökkutyával való játék bizonyítottan felmelegíti a szívet. Az American Heart Association kutatói azt állítják, hogy a kutyatartás valóban csökkentheti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. Ölegetés, amely a szívre és az egészségre is csodás hatással van? Érdemes gyorsan beszerezni egy játékos szőrgombócot!

2 Szőrös terapeutaként viselkednek

A kedvtelésből tartott állatok terápiáját összekapcsolják a szorongás, fájdalom és depresszió csökkentésével számos mentális vagy fizikai egészségügyi problémával küzdő embernél. Sok emberen segíthet egy háziállat, ideértve a kemoterápián átesett betegeket, a poszttraumás stresszel küzdőket és a finommotoros képességükön dolgozó fizioterápiás betegeket. Néhány kórház Amerikában már kihasználja a háziállat-terápia előnyeit, amelyek enyhítik egyes betegségek és a depresszió tüneteit. Ahol a kutyák gazdájuk mellett lehetnek a betegek sokkal hamarabb felépülnek.

3 Kiszimatolják a rákot

Tudta, hogy a kutyák szagérzéke egymilliószor erősebb, mint a miénk? A dolgozó kutyák élénk szaglásukat használják bombák és drogok megtalálására, ám elképesztő módon a kölykök is kiszimatolják, mi folyik testünkben. A kutatások

azt bizonyítják, hogy a kutyák meg tudják különböztetni a mell- és tüdődaganatos betegek légzésbeli különbségeit az egészséges emberekétől és ezt képesek jelezni gazdájuknak. Már vannak olyan intézmények, ahol a kutyákat kiképezik a biomarkerek kimutatására a prosztatarákban szenvedők vizeletében.

4 Mozgásban tartanak

Ha van kutyád, akkor valószínűleg sétáltatod is, igaz? A kutyatulajdonosok 34 százalékkal nagyobb valószínűséggel teljesítik az ajánlott heti 150 perces testmozgást, mint akinek nincs kutyájuk.

5 Csökkentik a stressz szintjét

Igen, tudjuk, hogy háziállataink boldogabbá tehetnek minket, de a kutyákkal való együttélés segíthet csökkenteni a stresszt. Még egy olyan egyszerű dolog is, mint a kutya simogatása, növeli az agyban a jó érzésért felelős oxitocinszintet és csökkentheti a stresszt indukáló kortizol termelését.



6 Csökkentik a vérnyomást

A vérnyomás a kor előrehaladtával aggodalomra adhat okot. Az American Heart Association egyik tanulmánya kimutatta, hogy a kutyatulajok érzelmi támogatást kapnak szőrös barátaiktól, és ez sok esetben elegendő a mentális stressz által okozott magas vérnyomás csökkentéséhez.

7 Segíthetnek a dohányzásról való leszokásban

A háziállatokat birtokló dohányosok 28%-a számolt be arról, hogy a másodlagos füst káros hatásainak ismerete kis kedvencükre arra ösztönözte őket, hogy leszokjanak káros szenvedélyükről.

8 Enyhítik a munkahelyi nyomást

A kutya pozitívan befolyásolja a munkahelyi hangulatot. Azoknál a munkavállalóknál, akik szőrös barátaikat az irodába is magukkal vihetik a nap folyamán alacsonyabb szintű stresszt érzelték.

9 Felismerik az életveszélyes egészségügyi problémákat

A rák kiszimatolása mellett a kutyákat kiképezhetik arra is, hogy jelezenek, ha gazdájuk esetleg szívrohamot, vagy epilepsziás rohamot kapna. Azok, akik súlyosan allergiások a földimogyoróra, a kutya rendkívüli szaglásérzéke megmutathatja, ha egy étel mogyorót tartalmaz. Mindezek tudatában kijelenthetjük, valóban a kutya az ember legjobb barátja! VB



1000
100 forintos Szabó Pince
RENDEZVÉNYHÁZ

Felejthetetlen élmények TÖKÉLETES HELYSZÍNE



STRÁZSAHEGY legmagasabb pontján – a borospincék és szőlősorok nyújtotta csodálatos látvánnyal – csendes és nyugodt környezetben várja leendő ügyfeleit az újonnan épült 110 fő befogadására alkalmas légkondicionált rendezvényház, ahol családi és céges rendezvények lebonyolítását egyaránt vállalják országosan.

Az extrákhoz a környezeten kívül a kedves családias és baráti hozzáállás is hozzá tartozik,

teljes körűen átvállalva minden szervezési feladatot egy-egy eseménynél, mint az esküvő, üzleti vacsora, partnertalálkozó, céges összejövetel vagy egy tematikus rendezvény. Ráadásul a minden igényt kielégítő szolgáltatások ellenértéke is mondhatni szinte már baráti.

AHOL MEGVALÓSÍTJÁK AZ ÁLMAIT

Ha esküvőjét szervezi, vagy szeretne a vendégeinek, munkatársainak egy felejthetetlen napot, estét szerezni, nem kell mást tenni, mint felhívni a +36-70/329-7773-as telefonszámot, a szakemberek – rendezvényszervező, dekorátor stb. – segítenek a pénztárcájához mértén maximálisan kielégíteni ön és vendégei vágyait. A rendezvényházban választhat a megálmodott eseményre dekorációt, vőfélyt, vagy narrátort, aki levezeti az eseményt, előadókat, zenészeket, zenekarokat, sőt ezek mellé az ételek és italok választására is van lehetősége. (x)

Hívja a +36-70/329-7773-as, vagy +36-20/335-5192-es telefonszámot, vagy érdeklődjön a 100 forintos Szabó Pince Rendezvényház facebook-oldalon, és kérjen egyénre szabott árajánlatot a 100 forintos Szabó Pince és Rendezvényháztól!

E-mail: 100ftszabopince-rendezvenyhaz@gmail.com

HIRDETÉS

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

GUMITÁROLÁS, GUMISZÁLLÁS

www.opella.hu

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

abroncs.eu

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

GRÁNIT SÍREMLÉKEK
Párkányok, konyhapultok, lépcsők

Fantázia Gránit Kft.

2230 GYÖMRŐ, ÜLLŐI ÚT 21.
GYÁRTÓÜZEM ÉS BEMUTATÓKERT

06-30/446-6005
06-30/210-5411

BUDAPEST, XVIII. kerület – Lőrinci temetőnél
a Nefelejcs utcai Sportpályán (Középső faház)

06-30/489-8638

www.mikeslabrador.hu

**MEGVALÓSÍTJUK
EGYEDI ELKÉPZELÉSEIT!**

**EGYEDI TERVEZÉSŰ, GYÁRTÁSŰ
ÉS KIVITELEZÉSŰ EXKLUZÍV GRÁNIT
SÍREMLÉKEK KEDVEZŐ ÁRON**

BALI TAXI
1-6 főig
Bali Taxi

06-70/3-595-595

**SZEMÉLYAUTÓ
BÉRBEADÁS**

06-70/311-8100

5-7 személyes
A budapesti áraknál jóval olcsóbban!

**Nagyüzemi konyha
ALAPANYAG-
RAKTÁRBA
munkatársat
keres!**

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

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

**BEJÁRÓNŐT
KERESÜNK**

Tel.: 06-30/966-1515

**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

LION ÉLELMISZERBOLT

**GYÁL,
SZÉCHENYI U. 6.**

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2019.
OKTÓBER 7-től
NOVEMBER 3-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
Zádor tarja	2449 Ft/kg	2188 Ft/kg
Goldi sajtkészítmény	1499 Ft/kg	1249 Ft/kg
Pick viaszos borjúmáj	2619 Ft/kg	2250 Ft/kg
Amerland szeletelt sajt	2772 Ft/kg	2399 Ft/kg
Tolle trappista sajt	2399 Ft/kg	2065 Ft/kg
Napraforgó-étolaj 1 l	415 Ft	363 Ft
Mizo uht 2,8% 1 l	299 Ft	269 Ft
Mizo uht 1,5% 1 l	269 Ft	249 Ft
Mizo uht laktozmentes 1,5% 1 l	401 Ft	359 Ft
Medve sajt 140 g	399 Ft	259 Ft
Hell energiaital 0,25 l (classic, red, alma)	189 Ft	169 Ft
Coca cola termékek 2,25 l	485 Ft	449 Ft
Pepsi termékek 0,33 l	149 Ft	109 Ft
Bref WC-illatosító golyó	450 Ft	374 Ft
Silan 900 ml	549 Ft	509 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
Heineken 0,5 l dobozos	299 Ft	249 Ft
Soproni 0,5 l dobozos	229 Ft	189 Ft
Jim Beam 0,7 l	6320 Ft	5999 Ft
Jagermaster 1 l	7061 Ft	6599 Ft
Ballantines whisky 1 l	8412 Ft	7899 Ft

**HIDEGTÁL-
RENDELÉST
FELVESZÜNK!**



**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**

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontypatkó, ropogós roston
sült kárász, vegyes körettel

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

Nagymama

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

**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



A képek
illusztrációk.



**ÓRIÁS
GYROS-TÁL
1750 Ft**

**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kisegítőt keresünk.**

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

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



**BLACK
BURGER
1200 Ft**



**AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft**

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.
Nyitva: H-V: 5-23-ig

Kétféle menüből választhat

1200 Ft
helyben fogyasztással vagy elvitelre

**HIDEGTÁL-
RENDELÉS:
06-70/419-2923**

2019 október 7. – október 13.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Baracska-rableves Roston sült micshús, sült burgonyával, mustárral	Szarvasraguleves Rakott burgonya kemencében sütve	Zöldbableves Csáki töltött szelet párizsian kirántva, rizibizi	Zöldséges karfiol- leves Pincepörkölt	Burgonyagombóc- leves Lencsefőzelék főtt, fűstölt csülökkel	Csirke- raguleves Palacsintába töltött hús kirántva, párolt rizs	Húsos karajcsontleves gazdagon Cigány pecsenye, sült burgonya
2	Szegedi pontyha- lászlé. Túros csusza, szalonnapörccel	Libapörköltleves Ludas kása	Sertésraguleves Gombapaprikás, nokedli	Zöldborsóleves Milánói makaróni, rántott bordával	Magyaros görcsleves Csirkepaprikás, nokedli	Zellerkrémleves Marhapörkölt, tarhonya	Húsos karajcsontleves gazdagon Sertéspörkölt, nokedli

2019 október 14. – október 20.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Túrógombóc	Kolbászos burgonyaleves Rakott kelkáposzta	Fokhagymakrémleves Töltött csirkecomb, rizibizi	Tárkonyos csirke- raguleves Eszterházi marhato- kány, orsótésztával	Sertésraguleves Zöldborsófőzelék, házi fasírt	Erdei gombaleves Töltött dagadó, párolt káposzta, főtt burgonya	Gödöllői tyúkhúsleves Vegyes tál: rántott sajt, rántott karaj, rizi-bizi
2	Zöldborsóleves Csirkepörkölt, nokedli	Karajcsontleves Mititei, sült burgo- nya, mustár	Jóasszonyleves Bolognai spagetti	Frankfurti leves Sült oldalas, párolt káp., főtt burgonya	Paradisomleves Tengeri hal rántva, rizs, tartár	Májgombócleves Gyermelyi csirke- pörkölt	Gödöllői tyúkhúsleves Csülkös pacalpörkölt, főtt burgonya

2019 október 21. – október 27.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Csülkös bableves Túróval töltött zsemle, vaníliamártás	Budapest raguleves Tökfőzelék, sertés- pörkölt	Tárkonyos burgonya- leves Szezámos csirkefala- tok, rizibizi	Vegyes zöldségleves Kolozsvári töltött káposzta	Vadraguleves Lencsefőzelék, fűstölt csülök	Zellerkrémleves. Csabai karaj, párolt káposzta, főtt bur- gonya	Marhahúsleves Csirkemell párizsi masszában, rizibizi
2	Zöldséges karalábé- leves. Házi disznóto- ros, párolt káposzta, főtt burgonya	Zöldborsókrémleves. Rántott csirkemáj, hagymás tört burg.	Palócgyulaesleves Olasz húsos rakott tészta	Falusi leves Marhapörkölt, tarhonya	Zöldséges karfiol- leves. Rakott húsos burgonya	Sertésgulyás Spagetti carbonara	Marhahúsleves Sertéspörkölt, nokedli

2019 október 28. – november 3.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Korhelyleves Gyros-tál, vegyes köret	Teffölös zöldbableves Struccpörkölt, túros strapacska	Szegedi ponty- halászlé Vargabéles	Tárkonyos pulykaragu-leves Rántott csirkemell, francia saláta	Tökös csülkösleves Rablóhús kemencé- ben sütve	Fahéjas gyümölcs- leves Pontypatkó rántva, majonézes burgonya	Karajcsontleves gazdagon Sajttal-sonkával töltött karaj, rizibizi
2	Zöldséges csontleves Rántott csirkecomb, burgonyapüré	Kakas gulyás Csülkös székelyká- poszta	Brokkolikrémleves Kacsazúzapörkölt, tarhonya	Falusi libaleves Hargitai borda, rizibizi	Vadasleves Rántott borda, rizibizi	Nyírségi húsgom- bócleves. Sült pulyka tejszínes, gombamár- tás, rizibizi	Karajcsontleves gazdagon Szarvaspörkölt, burgonyás nokedli

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 ágyanemű, TV, hűtőhasználat, nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

**Telefon:
06-30/944-0689**

OKTÓBER 9. 18 óra

**JÓTÉKONYSÁGI
HANGVERSENY**

Fellépnek: Szilasi Alex Liszt-díjas zongoraművész, Thiago Bertoldi brazil zongoraművész, Jazzmania Big Band Kollmann Gábor vezetésével.
Gyömrő, Hankó István MK

OKTÓBER 10. 18 óra

IRODALMI SZALON

Vendég: Farkas Évi színművésznő.
Gyál, Arany János KH



OKTÓBER 11. 18 óra

**DR. HEVESI KRISZTINA
ELŐADÁSA**

Mi a cél ma: jó párkapcsolat vagy jópár kapcsolat? Az ismert szakpszichológus első monori előadásán szó lesz többek között mindennapi PÁRBajainkról, a nemek harcáról, a viszony-iszony alakulásáról is.

Monor, Vigadó

OKTÓBER 12. 11 óra

**HALÁSZ JUDIT
KONCERT**

A színészként és énekesként is elismert Kossuth-díjas művésznőt senkinek sem kell bemutatni! Generációk nevelkedtek fel lemezeinek hallgatása közben, melyekkel új műfajt teremtett. Több alkalommal járt már Monoron, mindig nagy sikert aratva a teltházas koncerteken! Jegyek 2550 forinttól kaphatók a www.vigadokft.hu és a www.tixa.hu internetes oldalon.
Monor, Monor Városi Sportcsarnok

OKTÓBER 19. 16 óra

**V. SZERETETGOMBÓC
KLUB VÍGADALOM***Üllő, Üllő Város Sportcsarnok*

OKTÓBER 19. 19 óra

**MINDÖRÖKKÉ
OPERETT**

Molnár György Lyra-díjas harmónikaművész és koncertzenekara. Sztárfellépők: Szendy Szilvi, Peller Károly, Csonka András.
Maglód, MagHáz

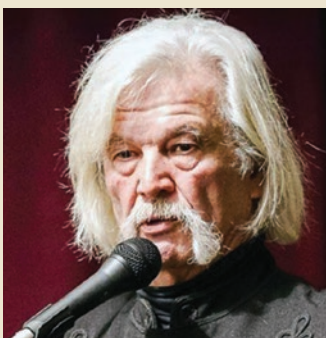
OKTÓBER 26. 17 óra

**NEM ÉLHETEK
MUZSIKASZÓ NÉLKÜL!**

Szórakoztató est Csurika & Univers Band és sztárvendégeivel. Fellépők: Monori Strázsák, Smidéliusz Éva, Szigeti Fercsi, Tolnai András, Moti Vasile, Gáti Pál, Horváth Gyöngyi.
Pilis, Csernai Pál KK



OKTÓBER 26. 19 óra

**PALYA BEA
QUARTET KONCERT***Maglód, MagHáz*

OKTÓBER 26. 17 óra

**DR. PAPP LAJOS
ELŐADÁSA**

A Széchenyi-, Magyar Örökség-, Prima Primissima közönségdíjas, a Magyar Köztársasági Érdemrend középkeresztjével kitüntetett szívsebész professzor előadása „Szívvel-Lélekkel” címmel.
Monor, Vigadó

**VIVA LA SIESTA!****Avagy miért jó a délutáni szunyókálás?**

A nyár, a jó idő, a pörgés az ősz beálltával a végéhez közeledik. Az időjárás változása és a napsütéses órák száma csökken. Mindez oda vezet, hogy alig várjuk, hogy este bebújjunk a saját ágyunkba. No de mi van, akkor ha nem kell éjszakára várni, hogy aludjunk?

Egy új tanulmány szerint egy gyors délutáni szundikálás hihetetlen jó hatással van az egészségre. A görögországi Asklepieion Általános Kórház kutatói 212 embert vizsgáltak meg és megállapították, hogy azoknál, akik sziesztaztak ebéd után, vérnyomásuk lejjebb esett esett. Összességében a napközbeni szunyókálás átlagosan 5 higanymilliméteres vérnyomáscsökkenéssel jár.

„Ez a felfedezés fontos, mert egy 2 higanymilliméteres csökkenés a vérnyomásban 10 százalékkal csökkentheti a szív- és érrendszer események, mint például a szívroham kockázatát” – mondta Kallistratos.

Ez máris elegendő ok lenne, hogy bevezessük mi is ezt az egyszerű és hatékony módszert.

A tanulmány lenyűgöző elméletre hívja fel a figyelmet, hogy az emberek, akik a dél-mediterrán országokban élnek, ahol a szieszta gyakori, sokkal egészségesebbek, vidámabbak és nyugodtabbak, mint azokban az

országokban, ahol a szieszta nem elfogadott.

Vigyázzunk azonban, mert 30 perc fölött többet árt, mint használ. Kutatók 10 tanulmány eredményeit összegezték, amelyben összesen több mint 260 ezer ember vett részt. Arra jutottak, hogy akik rendszeresen szunyókálnak 60 percet vagy többet, 46 százalékkal növelik meg a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának esélyét. Ugyanakkor azt is kimutatták, hogy a 40 percnél rövidebb szunyókálásoknak nincs ilyen hatása.

Rövidre fogni a délutáni sziesztaát azért is fontos, hogy az éjszakai alvásunk minőségébe ne zavarjon bele. Ha azért alszunk délután, mert álmatlanságban szenvedünk, ördögi körbe kerülhetünk, ezért a szakértők szerint a krónikus álmatlanságban szenvedők próbálják meg teljes egészében kihagyni a délutáni szunyókálást.

Valljuk be, azért sokan örülnének, ha nálunk is bevezetésre kerülne a szieszta! *bea*

TÖKBULI

Az október vége a tökbulik, Halloween-partik ideje. Néhány éve került át hazánkba Amerikából ez a szokás, mely egyre nagyobb népszerűségnek örvend a fiatalabb generáció körében.

Ez az időszak a tökfáragás és a világító tökfejek ideje. Mindemellett jó ok arra, hogy egy fergeteges bulit tartsunk! Íme néhány ötlet, ami feldobhatja és eredetivé teheti a partyt

1 Szemgolyóverseny

Ez a játék a klasszikus tojás-kanál-váltóverseny variációja. A szemgolyóverseny célja az, hogy egy kanállal vigyük a szemgolyót a célig, anélkül, hogy megérintenénk vagy leejtenénk.

Kellékek:

- **Evőkanalak**
- **Szemgolyók** – Ezek lehetnek boltban kapható gumicukrok, vagy csokik, de rajzolhatunk pingponglabdára is néhány „eredeti” szemgolyót. A gyerekek imádni fogják!

2 Találd el a boszorkányt!

Ez egy nagyon egyszerű ügyességi célbado-bós játék, de annál több vidámságot és nevetést hozhat a partiba. A játék célja, hogy a közepre állított csúcsos boszorkánykalapra minél több karika kerüljön.

Kellékek

- **Boszorkánykalap**
- **Néhány dobálható karika** (bármilyen karika jó lehet a célba dobáshoz, aminek lyuk van a közepén)

**3 Múmiacsomagoló verseny**

A múmiacsomagoló versenyben az nyer, aki hamarabb becsomagolja a „múmiát” a WC papírba.

Kellékek:

- Rengeteg WC-papír (válasszunk erősebb papírt, így kevésbé szakad el és élvezetesebb lesz a játék; körülbelül két-három tekercs szükséges egy felnőtt körbetekeréséhez).

BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉS: Ügyeljünk arra, hogy ne akadályozzuk senki légzését. Ne tekercs szorosan a WC-papírt a játékosok orra vagy szája fölé. Kizárólag WC-papírt használjunk!

4. Jelmezverseny

A jelmezverseny elengedhetetlen minden Halloween-partin. A szavazatok megkönnyítése érdekében általában néhány kategóriát érdemes létrehozni. Így mindenki nyerhet, nem lesz sértődés, mégis a levegőben ott van az örömteli feszültség.

Példa a jelmezverseny-kategóriákra:

- Legaranyosabb jelmez
- A legfélelmetesebb jelmez
- A legeredetibb jelmez
- A legfélelmetesebb jelmez

**Tökös pite****HOZZÁVALÓK**

- 1 kg sütőtök
- 1 teáskanál fahéj
- 2 ek cukor
- 360 g zabkeksz
- 1 marék dió
- 10 dkg vaj
- 50 dkg mascarpone
- 4 ml vaníliaaroma
- 1 db tojás
- 5 dkg barna cukor
- 1 kávéskanál fahéj

ELKÉSZÍTÉS

A sütőtököt nagyobb darabokra felvágjuk, és fahéjas cukorral meghintjük majd a sütőben puhára sütjük.

Ha kihűlt, robotgéppel pépesítjük.

A kekszet morzsára törjük, az enyhén megpirított, apróra tört vágott dióval elkeverjük és a vajjal összeállítjuk.

A pitesütőformába egyenletesen elterítjük, 180 fokon kb. 8 percig elősütjük. Épp csak, hogy összesüljön.

A mascarponekrémet a sütőtökpürével, cukorral, tojással és vaníliaaromával habosra keverjük robotgép segítségével. Fahéjjal ízesítjük. Az elősütött kekszes alapra ráterítjük és sütőben 180 fokon 20-25 percig sütjük. Addig, amíg a teteje kissé bebarnul és megszilárdul. Sütés után a formában hagyjuk kihűlni, majd hűtőbe tesszük 2-3 órára, hogy a krém megdermedjen.

Sütőtökrémleves**HOZZÁVALÓK****A LEVESHEZ:**

- 900 g sütőtök
- meghámozva, kimagozva
- 20 g vaj
- fél fej vöröshagyma (közepes)
- 1 késhegynyi fehérbors (őrölt)
- 1 csapott teáskanál só
- 900 ml víz
- 80 ml főzőtejszín (15-20%-os)
- 1 késhegynyi gyömbér (őrölt)

**A TÁLALÁSHOZ:**

pirított kenyérkocka, sajt – parmezán, tökmag

ELKÉSZÍTÉSE:

A sütőtököt megmossuk, kieszedjük a magjait, meghámozzuk és felkockázzuk. A vajat megolvasztjuk egy fazékban. A felkockázott vöröshagymát üvegesre pirítjuk a vajon, majd sózzuk és borsozzuk. Ízesítés után rátesszük a sütőtököt és felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi, majd puhára főzzük fedő alatt kb. 25 percig. Ezután összeturmixoljuk, közben hozzácsurgatjuk a tejszínt, őrölt gyömbérrel beízesítjük, majd a tűzhelyre téve egyet rotytantunk rajta. Ízlésünknek megfelelően utánízesítjük. Az elkészült sütőtökrémlevest pirított tökmaggal és parmezánnal megszórva, friss pirított kenyérkockával tálaljuk.



A kanapétól A FÉLMARATONIG

Vajon el lehet-e jutni a kanapén fekvő lustaságból a félmaratonig? Igen! Csak ki kell jelölni a célt és természetesen minden erőnket és kitartásunkat elő kell bányászni a szekrény mélyéről.

A cél az, amit mindannyian akarunk, ez motivál. Az iskolában és a munkahe-lyen szeretnénk elérni a jobb eredményeket. Aztán már a komfortzónán kívül törekszünk még többet elérni. A félmaraton futása nagy teljesítmény, de már a rajthoz jutás is önmagában győzelem. A fizikai eredmények elérése nehéz lehet, különösen akkor, ha nem a legjobb formában állsz.

Kezdéshez felejtjük el azokat az ismerősöket, akik azt mondják lehetetlen megcsinálni.

Mi kell a cél eléréséhez?

A félmaraton 13,1 mérföld vagy 21 kilométer, és valójában ez egyáltalán nem félelmetes. Na de ne ugorjunk rögtön a mély vízbe. Ez veszélyes. Minden futó lassan indul. Ők életük során fokozatosan növelik az edzés intenzitását, és pontosan ezt is kell csinálni. Létezik egy 12 hetes program, mely felkészít bárkit,

ha követi az utasításokat. Ez a program ingyenesen elérhető a világhálón és rengeteg maratoni futó használja.

De addig is egy kis motiváció 5 lépésben, ami nem csak a futásban, de bármely más cél elérésében segítséget nyújthat.

Apró lépések

A cél elképzelésének nagynak kell lennie. Viszont el kell indulnunk azon az úton, amelyet kisebb lépésekkel el lehet érni. Például az étrend javítása és a testmozgás növelése az egyik legfontosabb lépcsőfok. Fokozatosan, lépésről lépésre cseréljük étteleinket egészségesebbre. És kezdjük a futást is fokozatosan egyre növelve a távot, majd a sebességet. Azáltal, hogy apró célokat állítunk a nagyobb célok elérésére, sokkal inkább megvalósíthatóvá válik, mert kisebb lépésekben tettük lehetővé.

Tegyük ésszerűvé!

Egy jó cél az, amely a kényelmi zóna széléhez juttat, de nem olyan, ami már már álomvilágba visz. Mindenki szeretne egymillió forintot keresni holnap, de ha ez nem reális, akkor csak a hiány és a kudarc érzése lesz úrrá rajtunk. Ne akarjuk holnap lefutni a félmaratont, mert nem fog sikerülni, és csak csalódunk, soha többé nem vesszük fel a futó cipőt. Viszont ha hetente növeljük a távot, melyet képesek vagyunk lefutni, akkor sikerélményünk

lesz, így egyre többet és többet tudunk teljesíteni, hiszen izmaink is hozzáedződnek a kihíváshoz.

Osszuk meg!

Bármely cél elérésének egyszerű módja az, ha tudnak róla barátaink, és támogatnak minket amikor épp feladnánk. Mondjuk el bátran! De csak olyanoknak, akik valóban támogatnak és motiválnak.

Kövessük nyomon!

Vezessünk naplót. Így könnyebb nyomkövetni teljesítményünket és egy hónap múlva visszanezve örömmel fog eltölteni fejlődésünk, és ha látjuk honnan indultunk és mennyit fejlődöttünk. Vannak erre olyan telefonos appok is, melyek minden mozzanatot naplószerűen képesek rögzíteni.

Ünnepeljünk!

Találjunk ki magunknak kisebb jutalmakat, amikor egy-egy célt elértünk. Legyen szó rakoztató és értelmes a haladás követése. Minél több móka van a célok mentén, annál sikeresebb lesz azok elérése. Bármely célnak nem csak annak elérése, hanem gyakran beépítése a mindennapi életmódba, is nagyon fontos. Ezért tanuljuk meg élvezni nem csak a cél szem előtt tartását, hanem az odaérkezés folyamatát is.



Villámáron

MELLÉKLET Helyi vállalkozások LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

Tel.: 06-30/960-8495, 06-70/426-3151

TALPMASSÁZS—REFLEXOLÓGIA SVÉDMASSÁZS, ARCMASSÁZS

Holló Krisztina • Monor, Ady Endre u. 43.

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



MASSZÁZS SZALON

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**



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitvatartás: K, Sz: 8–12, Cs, P: 8–17, szo: 8–13,

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, bazsalikomos és ánizsos.



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

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

Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok, téstaszószok termelői áron 490 Ft-tól.

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

KORREKT OPTIKA A LÁTÁS HÓNAPJA

INGYENES LÁTÁSVIZSGÁLAT

október a látás hónapja



SZÉP KÁRTYA ÉS EGÉSZSÉGPÉNZTÁR ELFOGADÓ HELY

KOMPLETT SZEMÜVEG VÁSÁRLÁSA ESETÉN AZ ÜZLETÜNKBEN LÉVŐ KERETEINKBŐL

ANNYI SZÁZALÉK KEDVEZMÉNYT ADUNK AHÁNY ÉVES!

TOVÁBBI RÉSZLETEKRŐL TELEFONON VAGY AZ ÜZLETBEN TÁJÉKOZÓDHAT.

2360 Gyál, Körösi út 156. • +36-30/979-7073

facebook.com/korrektoptika

Nyitvatartás: vasárnap, hétfő: ZÁRVA • kedd–péntek: 9–17 • szombat: 9–12

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

ŐSZI TŰZIFA VÁSÁR



EU TR szám: A5856576

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

AKÁC hasított

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK hasított

3 100 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás VEGYES tűzifa

35 000 Ft/kaloda

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

Kalodás AKÁC tűzifa

40 000 Ft/kaloda

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

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!



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!

7 TIPP, hogy pozitív energiákat VARÁZSOLJUNK OTTHONUNKBA

Depressziósnak és unalmasnak érzi magát otthonában?

A legnagyobb erőfeszítések ellenére sem tud bejutni vidám hangulat a belső terekbe? Nos, nem a dekorációs elemekből kell többet felhalmozni, hanem a pozitív energiákból.



Hogyan sikerülhet ez? Nem túl nehéz, feltéve hogy találunk egy kis időt az alábbi egyszerű lépések végrehajtására.

Nyissuk ki az ablakokat, engedjük be a friss levegőt!

Ez az egyik legegyszerűbb módja az elhasznált levegő eltávolításának. Fontos a megfelelő szellőzés. Ne felejtjük el kinyitni az ablakokat ébredés után, hogy otthonunkban üdvözöljük a friss reggelt. A város szívében élők hajlamosak a redőnyöket szorosan zárva tartani, attól tartva, hogy a belső térben felhalmozódik a por. Bár ez komoly aggodalomra ad okot, de a friss levegő és a fény beáramlásának leállítását a belső terekben sokkal nagyobb kárt okozhat.

Javítsuk meg vagy cseréljük ki a törött bútort!

Javítsuk meg a törött bútorokat, vagy távolítsuk el őket teljesen! Nem csak elrontják a lakóhely szépségét, hanem csapdába ejtik a negatív energiákat is. Vegyük körül magunkat olyan elemekkel, amelyek elegánsak, kényelmesek, és amikor rájuk nézünk, boldogsággal töltönek el. A sérült bútorok nem felelnek meg ezeknek a kritériumoknak.

Zárjuk el az orvosi jelentéseket, a pénzeszközöket és a függőben lévő számlákat!

Orvosi beszámolók, számlák stb. Gyakran emlékeztetnek az élet fájdalmas epizódjaira. A függőben lévő számlák növelik a stresszt és emlékeztetnek a költségvetési korlátokra. Biztonságosan zárjuk el ezeket a dokumentumokat egy fiókba vagy bármely más biztonságosabb helyre, ahol nem kell félni hogy megfedelkezünk róluk, de nincsenek is szem előtt. Ne hagyjuk, hogy elkísérjenek a hálószobába, különösen ne tartsuk az ágy alatt vagy az éjjeliszekrényen, a nappali asztalán vagy az étkezőasztalon. Bár kissé meglepőnek tűnhet, az



ilyen apró dolgok is akadályozhatják a pozitív energia áramlását.

Távolítsuk el a piszkos ruhákat!

Távolítsuk el a szennyezett és izzadt ruhát a házról. Használhatunk zárt fedéllel ellátott kosarat is, hogy tároljuk őket, amíg nem találunk elég időt a mosáshoz. Ez megakadályozza a kellemetlen szagokat, valamint pozitív hatást gyakorol a belső környezetre. A belső terek frissességének megőrzése érdekében tartsunk kicsi levendula, cédrus vagy szantál-fadarabokkal töltött tasakokat a lakásban és a szekrényekben.

A szervezett otthon fenntartása

A rendezett és szervezett otthon fenntartásának fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. A szobák minden sarkát kitöltő régi folyóiratok halmaza, szerteszét barangoló ruhák, telepakolt dohányzóasztal és konyhai pultok nem segítik az egészséges és pozitív belső légkör megteremtését és fenntartását.

Maximalizáljuk a tárhelyet, szánjunk időt a könyvek és kiegészítők rendezésére. Tisztítsuk meg és dörzsöljük le a dohányzóasztalok és a konyhai pultok koszos felületét. Azonnal elkezdjük érezni a pozitív légkört a ház falain belül.

Illatos gyógynövények a konyhába

Nem titok, hogy a cserepes zöld növények frissességet idézhetnek elő a környezetükben. A gyönyörű szobanövények vidáman hathatnak a szobákra. Az illatos gyógynövények segítenek ellensúlyozni a konyhában lévő elhasznált levegőt. Hozzunk be olyan cserepes gyógynövényeket, mint a menta, kakukkfű, bazsalikom és levendula. Egész nap frissek lesznek a belső terek. Bónuszként felhasználhatjuk őket ízletes ételek készítésére.

Tegyünk fel egy képet, amely örömmel tölt el!

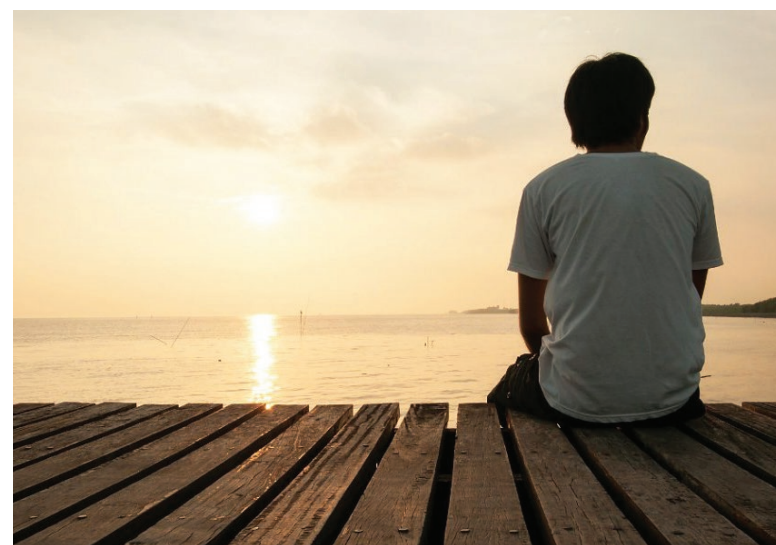
Helyezzünk egy képet a falra, amely örömet okoz. Ilyen módon díszíthetjük hálószoba és nappali falait. A helyi művészeti galériákban akadhat olyan hangulatú kép, mely megragadja fantáziánkat.

Az általunk készített fényképek egyikét is bekeretezhetjük, és felrakhatjuk a falra.

Ezek az apró trükkök mind hozzájárulnak ahhoz, hogy jól érezzük magunkat otthonunkban. **bea**

MAGÁNY vagy egyedüllét?

A magány nem ugyanaz, mint az egyedüllét. Az emberek elszigetelődhetnek (egyedüllét), de nem érzik magukat magányosnak. Vannak, akiket viszont nagyon sokan vesznek körül, mégis magányosak. Az egyedüllét inkább arra vonatkozik, hogy elszigeteljük magunkat kissé a társadalomtól, a napi forgatagtól, ez általában tudatos döntés. A magány inkább a lélek magányára utal és a körülmények következménye.



Akét fogalom közötti különbséget a kutatók gyakran figyelmen kívül hagyják, ami megnehezíti, hogy megértsük, mi segítheti az embereknek a magányosság érzésének csökkentését.

Miben különbözik a magány és az egyedüllét?

A magányosság szubjektív érzés, függ attól, hogy milyen az ember elvárása arra vonatko-

zóan, mennyire van szüksége társra, barátokra. Ha ez nincs összhangban a valósággal, vagyis kevesebb ember vesz körül, mint amennyi az igényünk, akkor magányosnak érezhetjük magunkat. Ez utal a személyes kapcsolatok érzékelt minőségére is, hiszen, ha azt érezzük, hogy nem szeretnek annyira, mint ami az igényünk, azt mondjuk magányosnak vagyunk.

A társadalmi elszigeteltség az emberekkel való kapcsolattartás objektív mérőszáma. Ez a kapcsolatok mennyiségét és nem minőségét érinti. Az emberek dönthetnek úgy, hogy kevés kapcsolattal rendelkeznek, mégis jól érzik magukat a világban.

Amikor társadalmilag elszigetelteknek érzik magukat, viszonylag gyorsan legyőzhető a magány érzése, ha növekszik az emberek száma. Van, amikor vágyunk is ilyesfajta egyedüllétre, amikor csak saját magunkkal vagyunk és nem kívánjuk más emberek társaságát.

Összekapcsolódhat a magány és a társadalmi elszigeteltség?

A magány és a társadalmi elszigeteltség különböző, de egymással összefüggő fogalmak. A társadalmi elszigeteltség magányhoz vezethet, a magány pedig társadalmi elszigetelő-déshez. Mindkettő egyszerre is előfordulhat.

Az emberek életük során különböző szintű társadalmi elszigeteltséget és magányt tapasztalhatnak meg, miközben személyes körülményeik megváltozása esetén be – és ki – lépnek ezekből.

A magány és a társadalmi elszigeteltség számos olyan tényezőt is megával hozhat, amelyek az emberek lelki és testi betegségeihez vezetnek, mint például mentális vagy fizikai egészségromlás, üresség, kedvtelenség és akár mozgáskorlátozás. Ezek a tünetek depresszióhoz vezethetnek.

Miért fontos különbséget tenni a magány és a társadalmi elszigeteltség között?

A magányosság évek óta egyre növekvő fontosságú társadalmi kérdés. Napjainkban az emberek nagyon kevés értékes kapcsolattal rendelkeznek. Sokkal inkább ápolják az üzleti vagy az érdek kapcsolatokat, mint azokat amelyek hozzájárulnának lelki jólétükhöz.

A magány érzéséhez hozzátartozik az is, hogy szereteteinkkel és a számunkra fontos emberekkel leginkább egy hosszú nap végén chaten vagy jobb esetben telefonon beszélünk. De a gépekhez nem lehet hozzábújni.

Itt az ősz, a bekuckózás ideje. Szakítsunk időt arra, hogy egy meleg takaró és egy forró tea kíséretében összebújjunk azokkal, akik fontosak nekünk, hiszen ők is erre vágnak. Néhány kedves gesztus vagy egy-egy jó szó sokat segíthet azoknak akik magányosnak érzik magukat. Segítsünk nekik! **VB**

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.

AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA

javításának gyakorlati módjai



Az érzelmi intelligencia (EI) azt az adottságunkat méri, hogy képesek vagyunk-e érzékelni saját érzéseinket, valamint mások érzelmeit, és mindezt egészséges módon tudjuk e kezelni?

Az EI alapvető fontosságú élettapasztalatunkban, és befolyásolhatja azt, hogy mennyire vagyunk sikeresek a kapcsolatokban és karrierünkben. Az alábbi hét egyszerű lépés segítségével javulhat az érzelmi intelligencia, valamint fejlődhet az öntudatoság és az empátia.

Figyeljük meg, hogyan érezzük magunkat!

Az egyik kötelezettségvállalásról a másikra való rohanás, a határidők betartása és a külső igények kielégítése során sokan elveszítik a kapcsolatot érzelmeikkel.

Amikor ezt tesszük, sokkal valószínűbb, hogy tudattalanul cselekszünk és hiányoznak az érzelmeink által tartalmazott értékes információk.

Amikor valamire érzelmi reakció lép fel, információkat kapunk egy adott helyzetről, személyről vagy eseményről. A reakció, amelyet tapasztalunk, a jelenlegi helyzetnek tulajdonítható, vagy lehet hogy egy helyzet fájdalmas,

feldolgozatlan emlékre emlékeztet bennünket. Általában nem figyelünk oda rá, pedig fontos lenne, hogy a későbbiek folyamán már ne okozzon problémát. Amikor odafigyelünk arra, hogy hogyan érezzük magunkat, megtanulunk bízni az érzelmeinkben, és sokkal ügyesebbek leszünk azok kezelésében.

Próbáljuk ki a következő gyakorlatot:

Állítsunk be egy időzítőt a nap különböző pontjaira. Amikor jelez, vegyünk néhány mély lélegzetet és figyeljük meg hogyan érezzük magunkat érzelmileg. Figyeljük meg azt is, hogy ez esetek testi szinten hogyan mutatkozik meg.

Vigyázzunk a viselkedésünkre!

EI-fejlesztésünk kulcsfontosságú része az érzelmeink kezelésének megtanulása, amit csak akkor tudunk megtenni, ha tudatosan tisztában vagyunk velük.

Amíg gyakoroljuk az érzelmi tudatosságot, figyeljünk a viselkedésére is. Figyeljük meg, hogyan viselkedünk, ha bizonyos érzelmeinket tapasztalunk, és ez hogyan befolyásolja ez a mindennapi életünket. Befolyásolja-e a másokkal folytatott kommunikációt, a termelékenységét vagy a jólét általános érzetét?

Felelősek vagyunk az érzéseinkért és viselkedésünkért

Ez talán a legnagyobb kihívást jelentő lépés, és a leghasznosabb is. Az érzelmeink

és viselkedésünk tőlünk származnak – nem másoktól –, ezért a felelősek is mi vagyunk értük.

Az érzéseink értékes információkkal szolgálhatnak a másik személlyel kapcsolatos tapasztalatokról, valamint a saját igényeiről és preferenciáiról, de az érzéseid nem az adott személy felelőssége. Ezek az érzések vele kapcsolatban bennünk születnek meg.

Amint elkezdjük vállalni a felelősséget a saját érzéseinkért és viselkedésünkért az pozitív hatással lesz az életünk minden területén.

Gyakoroljuk magunk és mások megértését!

Az empátia annak megértéséről és elfogadásáról szól, hogy a másik ember miért viselkedik úgy, ahogy. Mindez magunkra és más emberekre is vonatkozik, és ennek a képességnek a gyakorlása javítja az EI-t.

Kezdjük azzal, hogy gyakoroljuk magunkon. Amikor észreveszünk magunkon valamilyen viselkedési formát, kérdezzük meg: „Miért viselkedek így? Miért gondolom ezt magamban?” Eleinte a válasz lehet „nem tudom”, de mindig figyeljük meg érzéseinket és viselkedésünket. Észre fogjuk venni, hogy a válaszok, amiket keresünk megérkeznek hozzánk, és ha megértjük mit miért csinálunk, sokkal könnyebben kezeljük érzéseinket.

Hozzunk létre pozitív környezetet!

Az eddig említett készségek (öntudatosság, felelősségvállalás és empátia) gyakorlásán túl fordítsunk időt arra, hogy észre vegyük, mi az ami jól működik, és legyünk hálásak érte.

A pozitív környezet megteremtése nem csak javítja az életminőséget, hanem fertőző is lehet az önt körülvevő emberek számára. Így mindenki köré pozitív hangulatot varázsolhatunk. Ugye milyen nagyszerű?

Ne feledjük, hogy az EI fejlesztése egy életen át tartó folyamat!

Az EI nem olyasmi, amit egyszer kidolgozunk, majd belekényelmesedünk. Ez egy egész életen át tartó gyakorlat, és folyamatosan tovább fejleszthető. Még akkor is, ha úgy érezzük, hogy elsajátítottuk ezeket a lépéseket, ne felejtjük el gyakorolni, és egész életünkben élvezhetjük az EI előnyeit. **B.V.**

Meglepő érdekességek

FRIDA KAHLORÓL

A 20. század egyik legismertebb művésze, Frida Kahlo élettörténete szinte ugyanannyira népszerű, mint művészete. Kahlo életrajzából számtalan könyvet és Oscar-díjas filmet készítettek.

Talán a legismertebb és legfontosabb üzenete a mai kor emberének ez az idézet: „Merj élni – Meghalni bárki tud” *Kahlo* festményei mélységesen személyesek, tele szimbolizmussal, amelyek életének történetét mesélik el. De még ha hihetetlenül népszerű is, lehet még néhány meglepő dolog, amit nem mindenki tud erről a híres művészről. Nézzünk most kicsit a csodás művek mögött lévő nőre.

Imádta az önarcképét

143 festménye közül 55 önarckép, ami talán érthető, ha arra gondolunk, mennyi időt töltött egyedül balesete után. Az önarcképeket használata belső küzdelmeinek, valamint pszichés és mentális szenvedéseinek kifejezésére. Tükröt festett a valóságnak, bár sokszor dönthetett volna másképp, Frida szerette az életet és úgy döntött szembenéz önmagával és a fájdalmaival.

Orvos akart lenni

Gyerekként Kahlo orvosi pályáról álmodozott, és a művészetet apja szemén keresztül látta, aki fotós volt. Ez az álmodozás 18 éves korában ért véget, amikor Kahlo és barátja borzasztó buszbalesetbe kerültek. 1925. szeptember 17-én az akkor 19 éves lány sorsa végérvényesen megpecsételődött: az ütközés következtében a gerince három ponton eltört, a medencéjét pedig gyakorlatilag felnyársalta egy korlát. A közel halálos sérülések miatt Kahlo hónapokig kórházba került. Ez idő alatt Kahlo apja egy különleges festőállványt készített, amely lehetővé tette, hogy az ágyban tudjon festeni.

Megjelent a Vogue-ban

Internetes pletykák szerint Kahlo szerepelt a Vogue Párizs 1939-es borítóján, de valójában az először 1937-ben megjelent magazinban, az American Vogue októberi szá-



mában szerepelt Kahlo egy mexikói Senoras című cikkben. *Toni Frissel* egy agave-növény mellett fényképezte le és csak a magazinban mutatta be, nem a borítón. A valóságban a művész még a halála után sem jutott fel a Vogue borítójára.

Személyes kiállítására mentőautóval érkezett

Kahlo egészsége tovább romlott, élete utolsó éveit a kórházban és azon kívül töltötte. Elsősorban a La Casa Azulhoz kötötte toloszékkal és manókkal mozgott. Ennek ellenére munkája elismerése tovább növekedett, és folytatta a festést.

1953 áprilisában megnyitotta első egyéni kiállítását Mexikóban a Galeria Arte Contemporaneóban. Abban az időben Kahlo az orvos parancsai alapján ágyban pihent, és nem számítottak rá, hogy részt vesz a megnyitón. Ő viszont gondoskodott arról, hogy ott legyen, mentőautóval érkezzen meg és egy ágyat kért a galériába. Hordágyon vitték be az ágyba, ahol élvezhette a kiállítás megnyitóját.

Művészete rekordokat döntött

1939-ben, amikor a Louvre megszerezte a The Frame festményét, Kahlo lett az első 20. századi mexikói művész, akinek munkája a jelentős nemzetközi gyűjteménybe került. Az

1938. évi önarckép most a Párizsi Pompidou Központban látható, a Musée National d'Art Moderne részeként.

De ez nem az egyetlen rekord, amit Frida felállított. Munkáját 1984-re Mexikó nemzeti kulturális örökségének részévé nyilvánították, így ritka volt a festményeinek a nemzetközi aukciókon történő megtalálása. Ennek ellenére 1990-ben ő volt az első latin-amerikai művész, aki több mint egymillió dollárért adott el festményt árverésen. Munkája továbbra is értéket jelentett: a *Two Lovers in the Forest* 8 millió dollárért kelt el 2016-ban.

Ezek az eredmények azért is lenyűgözőek, mivel életében általában inkább „*Diego Rivera* feleségének” nevezték, nem pedig híres festőművészként tartották számon.

Feminista ikon

Kahlo szerepe a népkultúrában az 1970-es években kezdődött, amikor a tudósok megkezdtek a női, nem nyugati művészek kizárását a történelemkönyvekből. A szexualitás iránti nyitottsága – biszexuális volt – és a nemek közötti egyenlőséget jelképező ruhája ikonikus figurává tette őt. Valamint mexikói gyökerei iránti heves büszkesége is figyelemre méltó volt. A „*Fridamania*” kifejezést használják a jelenség leírására.

„Ez a vad, hibrid Frida, a tragikus bohém, a Guadalupe szűz, a forradalmi hősnő és a *Salma Hayek* keveréke oly nagy szerepet játszik a közönség képzeletében, hogy inkább elhomályosítja a történelmileg visszakereshető Kahlot” – állítja *Oriana Baddeley* művészettörténész

Frida Kahlo személyisége és élettörténete önmagában is magával ragadó, de talán ennél is izgalmasabb ennek a művészettől leképezett szenvedéstörténetnek a nyoma. Az extravagáns, korát meghaladó, kegyetlenül őszinte művész képeivel – amelyek elválaszthatatlan egységet alkotnak az életével – sok, máig ható és talán minden eddiginél aktuálisabb üzenetet hagyott hátra. Frida a végső pillanatig imádta az életet, ami megmutatkozik utolsó festményén is, melyre vörös betűkkel azt írta: „*Viva la vida*” – ami annyit tesz, éljen az élet.

„Amikor ecsetjével a vászonra vitte a színek orgiáját, szeméből kiszáradt a könny, lelkében vigasztaló nyugalom támadt. Manóállatú tónusok, eperszínű ajkak, barackvirágszínű arcok és csokoládébarna hajak tűntek elő. Életében először történt, hogy valami kiragadta ebből a világból, megadta neki a szexualitás és az evés örömét, a női méltóságot. Szabadnak érezte magát. Bevezette a festményt, önarckép volt. A súly, amely addig ágyhoz szegte, lassanként eloszlott és egészsége meglepő módon jobbra fordult. Az alkotással együtt elmúlt a szerelmi bánata és a baleset okozta szenvedés is. Amikor felébredt, már tudta, az a sorsa, hogy életben marad.” Így idézi meg ezt a pillanatot *Francisco G. Haghenbeck* Frida füveskönyvében. **vladar**

IRISIN

a titokzatos csodahormon

Sokáig nem is tudtunk a létezéséről, viszont nemrég felfedezték, hogy az irisin, egy hormon, amelyet az izmok edzés közben szabadítanak fel, közvetlenül hat a kulcsfontosságú szabályozó sejtekre, amelyek például a csontritkulásért felelősek. A kutatók szerint ez a felfedezés sok ismert betegségre jelenthet gyógymódot például az osteoporózis új kezelésének esélyét is felveti.

Spiegelman, a Stanley J. Korsmeyer, a Harvard Medical School sejtbiológiai és orvostudományi professzora, és munkatársai úgy gondolják, hogy az irisin hormon aktiválása a testmozgás által jótékony hatással van számos dologra testünkben ide értve az egészségre gyakorolt jótékony hatásait, a zsírégetést, a csontok megerősítését és a neurodegeneratívumok elleni védelmet.

Ennek tükrében még egy jó ok arra, hogy rendszeresen végezzünk testmozgást.

Egészséges testsúly

A hormon a hosszabb távú, rendszeres aerob testmozgás hatására aktiválódik, az energiaraktározó fehér zsírt barna zsírrá képes alakítani, mely hosszú távon több kalóriát éget a fehérenél. Az irisin felfedezése jelentős előrelépést jelenthet a diabétesz és elhízás kezelésében. A hormon szintje testedzés után megnő a szervezetben, vagyis edzés hatására több termelődik belőle. A vizsgálatok során

a kutatók azt vették észre, hogy a hormon a zsírsejteket étetésre ösztönzi, tárolás helyett energiafelhasználásra serkenti őket. Az irisin tehát az egészséges BMI megtartásához, az elhízás és II-es típusú cukorbetegség elkerüléséhez is hozzájárul.

Az irisin stimulálja az agyat

A hormon felfedezése után mindössze egy évvel Spiegelman és munkatársai felfedezték, hogy az irisin felszabadulása védi az agyat a degenerációtól, valamint javítja az agyi képességeket és a kognitív funkciókat is. Jelenlétében hatékonyabban működnek a tanulási folyamatok és a memória is. Mindezek mellett képes neurogenezist létrehozni, azaz hatására új idegsejtek jelennek meg.

Lassítja az öregedést

Az irisinnel végzett további kutatások azt is kimutatták, hogy ez a hormon az öregedés folyamatát is képes lassítani. A telomereket egyfaj-



ta védősapkaként képzelhetjük el, amelyek a kromoszómák végén helyezkednek el, és befolyásolják, hogy a sejtek milyen gyorsasággal öregednek. Ahogy a telomerek rövidülni kezdenek, úgy a szerkezeti integritásuk gyengül, mely a sejtek öregedését és korai elpusztulását eredményezi. Az utóbbi években a rövidebb telomereket összefüggésbe hozták különböző korhoz kötött betegségekkel is. A rák számos fajtájával, a stroke-kal, a kardiovaszkuláris megbetegedésekkel, az elhízással, az osteoporosis-sal és a diabétesz-szel is. Bizonyított, hogy akik szervezetében nagyobb mennyiségű irisin hormon található, hosszabb telomerekkel rendelkeznek, így biológiai fiatalabbnak tekinthetők.

Számos betegség gyógymódja lehet

Spiegelman úgy érzi, hogy kutatócsoportja még csak a felszínt kapirgálja a csodahormon hatásainak tekintetében. Jelenleg vizsgálataik középpontjában az irisin bizonyos metabolikus megbetegedésekre gyakorolt jótékony hatása áll – ilyen például a diabétesz, az inzulinrezisztencia és az elhízás is, amelyek előfordulási valószínűsége növekvő tendenciát mutat, akárcsak a Parkinson-kór.

Összességében tehát elmondható, hogy az irisin hormon számos jótékony hatással bír: segíthet az egészséges testsúly elérésében, javítja az agyi funkciókat és a öregedést is lassíthatja. A kutatócsoport azonban fontosnak tartja felhívni arra a figyelmet, hogy az irisin sem gyógyszerként, sem táplálékkiegészítőként nem képes pótolni a fizikai tevékenységet, hiszen az izmokat nem erősíti.

A jó hír, hogy van egy ilyen csodahormonunk, a rossz viszont az, hogy az edzést így sem ússzuk meg, ha izmot szeretnénk építeni.

forrás: The Harvard Gazette

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon



Cserépkályha építése, javítása



Az első kiszállás díjtalan.

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

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

ÁRAJÁNLAT,
IDŐPONT-EGYEZTETÉS:
Gerstenbrein István
06-20/260-3768



GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

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



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

MELEGBURKOLÁST VÁLLALOK!

Hagyományos parketta rakását, csiszolását, lakkozását, laminált parketta, PVC és szőnyegpadló lerakását vállalom rövid határidővel és garanciával!

ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473

ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

Cserepeslemez készítése, zsindely javítása, lapostető szigetelése, ácsszerkezet építése, tetők építése, javítása.

Ingyenes felmérés, kisebb javítások azonnali kezdéssel!



Bécsi János
Tel.: 06-30/732-8492

20 éve
a lakosság
szolgálatában

VÍZ- GÁZ- FÜTÉSSZERELÉS

- új és meglévő épületek teljes körű gépészeti kivitelezése
- gázvezeték kiépítése, műszaki átadása, MEO ügyintézés, ismételt nyomáspróba
- vízvezeték szerelése
- fűtési rendszerek kiépítése
- gépi fűtésrendszer-tisztítás

TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!
info@futesrendszer-vedelem.hu
http://lokacio.hu/schmid-peter-egyeni-vallalkozo/

06-20/348-8073



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!



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

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!



ÁCS
TETŐFEDŐ
BÁDOGOS

Nagyobb és kisebb munkák kivitelezése

Tető átszerelése,
ázás elhárítása

DÍJMENTES felmérés!

Tel.: 06-20/421-2355

KERTRENDEZÉS
-építés,
fakivágás,
gallyazás,
zöldhulladék
elszállítása,
kerítések
építése, javítása.

Ingyenes munkafelmérés.
Tel.: 06-70/635-7804

Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések
megszüntetése,
vízszelvény.

Tel.: 06-20/491-5089



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

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

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft.
Cím: 2200 Monor, Kossuth L. u. 71/A
Mobil: 06-70-319-4317 • Tel./fax: 06-29-412-587
Web: www.regiolapkiado.hu
E-mail: info@regiolapok.hu.

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

ASZTALOS KÁRPITOS

Egyedi konyha- és
szobabútorok készítése.
Kárpitozott bútorok
áthúzása, javítása.

előtte utána

www.naem.lapunk.hu
06-30/291-5125 • 06-29-951-570

delego

180.000 Ft - 260.000 Ft
átlagosan elérhető NETTÓ havi kereset

+30.000 Ft értékű BELEPÉSI BÓNUSZ

Betanított összeszerelő
Vecsés

Feladat
Ventilátorok és tekercsek készítése, gyártás során használt gépek kezelése, több műszakban

Juttatások
Ingyenesen igénybevehető céges busz
Fizetés mellett Cafeteria is biztosított
Bónuszokkal tovább növelhető a havi bér
Végzettség és tapasztalat nem szükséges!

jelentkezes@delego.hu
06 30 182 6434

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

HOMLOKZATI HŐSZIGETELÉS

AKCIÓ!
2019. október 22-ig

10 cm-es polisztirollapos HŐSZIGETELŐ CSOMAG
1 m² csomag tartalma:
1 m² polisztirollap, 6 kg plisztirollap-ragasztó,
1,1 m² dryvitháló, 0,15 kg alapozó,
2,5 kg 1,5 mm-es fehér nemesvakolat.

2 995 Ft/m²

47 000 Ft/kaloda
Hasított tölgy és bükk **kalodás tűzifa** 1x1x1,7 m-es méretben 47 000 Ft-os házhoz szállított áron, az újság megjelenési körzetében.

XPS LÁBAZATI SZIGETELŐLAP
5 cm vastag, 0,6x1,25 m-es méretben

1 850 Ft/m²
1 387,5 Ft/db

KRILA

Vecsés, Széchenyi út 62. 06-30/178-5159
Budapest, Üllői út 731. 06-30/178-5154
Budapest, Királyhágó u. 71. 06-30/263-7738

Márta Ervin
KONTÉNER

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

Tel.: 06-20/984 9242

Gornex Kft. (Bfkmk ny. sz.: BPM/01/8673-4/2014-1399) felvételre keres Budapest 18. kerületi, pestszentlőrinci telephelyre, ipari környezetbe, teljes munkaidős

betanított munkás munkakörbe több fő munkatársat.
Két műszakos munkarend, 06-14 / 13-21 óráig tartó munkaidővel

Feladatok:
• zsáluanyagok raktározása és karbantartása műhelymunkában.

Feltétel:
• pontos, megbízható, energikus munkavégzés,
• jó alkalmazkodó- és együttműködési képesség.

Előnyt jelent:
• fa- vagy fémipari, műszaki szerelési gyakorlat,
• zsáluanyagok ismerete,
• anyagmozgatási, raktári tapasztalat.

Amit kínálunk:
• egy telephelyen végzett hosszú távú foglalkoztatás, nem idejénymunka,
• folyamatos munkavégzés rendezett körülmények között,
• fizikai átlagbérnél magasabb, versenyképes fizetés,
• 100 százalékos bérlet térítés vagy 15 Ft/km utazási támogatás,
• Cafeteria juttatások, munkaruha.

Önéletrajzaikat a **kapcsolat@gornex.hu** emailcíme várjuk. Érdeklődni a 06-1-219-0525 telefonszámon lehet.

GORNEX