



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. AUGUSZTUS



villámáron

melléklet

9. oldalon



Kedvencünk
A LEVENDULA

11. old.



A rendrakás MŰVÉSZETE

10. old.

10+1 műanyag dolog AMIT

LECSERÉLHETSZ

2. old.



Amit még nem tudsz

AUDREY HEPBURNRŐL

4. old.

A tai chi EGÉSZSÉG- ÜGYI ELŐNYEI

13. old.

HIRDETÉS

VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

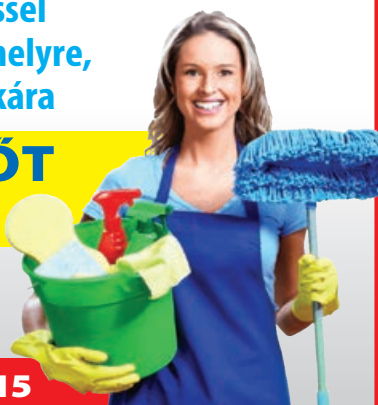
BAXI



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

Kiemelt VIP fizetéssel
XVIII. kerületi munkahelyre,
VIP minőségű munkára

BEJÁRÓNŐT KERESÜNK



Tel.: 06-30/966-1515



**ULTI
TRANSPORTER**

- Reptéri transzfer
- Személyszállítás
- Kisáruszállítás
- Megfizethető árak
- Gyömrő, Maglód és Pécel körzetében
- Mobilflotta-csatlakozás.



+36-30/299-4444 • www.multiflotta.hu • www.limuzin.eu

www.tan-go.hu
TANGO PROJEKT Kft.

Online
képzések
is!

JOGOSÍTVÁNY!

A, B, C, C+E, D
kategóriák GKI

Gyorsított képzés

Tel.: 06-20/912-6359

BODO KONTÉNER
KONTÉNERSZÁLLÍTÁS
kedvező áron! 6000 Ft/m³-től
KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS
GÉPI FÖLDMUNKA
4, 6 és 8 m³



AMIT VÁLLALUNK:

- Konténeres sitt- és törmelékszállítás Gyál, Ócsa, Vecsés, Gyömrő, Maglód és Monor vonzáskörzetében.
- Föld elszállítása
- Szemét elszállítása



Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4–6m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.



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

Építőipari
munkatársakat
keresünkjó hangulatú családi
csapatunkba.Kőműves szakmunkás:
2500–3500 Ft/óraKőműves segéd- vagy
betanított munkás:
1500–2000 Ft/óraMunkavégzés helye:
főképp Monoron
és 20 km-es körzetébenTovábbi információért
keressen bizalommal:
06-70/639-973310+1 MŰANYAG DOLOG
amit lecserélhetsz

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



Most itt van néhány tipp azoknak, akik nem tudják hogyan induljanak el a műanyagmentes úton.

1 Műanyag zacskó helyett válassz vászon-táskát! A műanyagok sosem fognak igazán lebomlani. A vászontáska ezzel szemben rengetegszer használható, gépben a ruhákkal együtt mosható, hulladékká válása esetén pedig hasznosítható. Tegyel be minden táskádba egyet és nem lesz gondod többé azzal, ha egy váratlan helyzetben szükség lenne rá!

artisztitő párnákat! Arctisztításhoz és sminkle mosáshoz 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 használ szívószálat. Per-

sze ha szükséged lenne mégis rá, találhatsz fémből, üvegből, bambuszból, 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 táskádban 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 minden képp 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.

vld

EGYEDÜLÁLLÓ GYÖNGYSZEM
Közép-Európa szívében

Budapesttől 36 km-re, Monoron egy erdő közepén található Közép-Európa legnagyobb nádfedeles termál szállodája, a Nyerges Hotel Termál. A gyógyító erejű termálvíz 700 méter mélyről tör fel és kiválóan alkalmas ízületi, mozgásszervi- és bőrpánaszok kezelésére. A kellemes 40 fokos vizet 5x10 méteres beltéri élménymedencében, nyakmasszázs és jakuzzi használatával élvezhetik a kedves vendégek. A kültéri hidegvizes úszómedence májustól szeptemberig üzemel, melyhez egy hatalmas napozóterasz is tartozik. Háromféle szauna várja a lazulni vágyókat. Egy finn szauna, egy gőzkabin és egy infra-szauna áll rendelkezésre.

HÍRDETÉS

Családi és állatbarát
kikapcsolódás

Amikor a család nyaralni, kikapcsolódni indul nem kell azon törnie a fejét, hová tegye házi kedvencét, hiszen a Nyerges Hotelben szeretettel várják őt is. Található itt saját lovarda és kisállat-simogató, melynek lakói pónik, szamarak és birkák. Ingyenes biciklikölcsönzésre is van lehetőség. A kicsiket várja két játszótér, homokozó, focipálya és különféle gyermekjátékok.

Utánozhatatlan
rendezvényhelyszín

Az udvaron található egy hagyományos, tradicionális búbos

kemence, melyben ínycsiklandó ételek készülnek. Felejthetetlen emlékké válhat az itt megrende-

Nyerges
HotelTermál***
Superior

2200 Monor, Hegyessy tanya 3.
Tel.: +36 29 410758, Fax.: +36 29 414640
Email: info@nyergeshotel.hu
www.nyergeshotel.hu

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

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

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

Üveges és képkeretező

Ivánszki Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
Tel.: 06-30/214-7167, 06-29/415-874
www.kego.hu

Varró-
állványok
széles
választéka

Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.

Hőszigetelt üvegek.



DOLGOZZ TE IS
Maglód legmodernebb autóipari vállalatánál!

JELENTKEZZ MÉG MA!

ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT
keresünk könnyű fizikai
munkára

Modern, tiszta,
emberközpontú
munkakörnyezet.
Gyakorlat nem
szükséges.



Amit kínálunk:

BR. ALAPBÉR + PÓTLÉKOK: 250 – 350 ezer Ft/hó
+ BR. 32 400 Ft CAFETERIA
+ BR. 22 000 – 32 000 Ft/hó BÓNUSZ
+ EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS
+ SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA
INGYENES UTAZÁS A CÉG BUSZJÁRATAIN
(Isaszeg, Pécel, Sülysáp, Mende,
Gyömrő, Maglód)

Jelentkezés:
HUMILITAS Kft.: 06-70/903-9037
david.eva@humilintas.hu

zett esküvő, keresztelő vagy céges csapatépítő tréning.

A standard szobák mellett található lakosztályok és természetesen egy nászutas lakosztály is, utóbbiban a meghitt pillanatokat a hálórészben elhelyezett kétszemélyes jakuzzi teszi teljessé.

A családi vállalkozás 36 éve fogadja kedves vendégeit. Legjobb tudásuk, szakértelmük és szeretetük rá a biztosíték, hogy aki egyszer ellátogat ide, az egész biztosan visszavágyik. (x)

Amit még nem tudsz

AUDREY HEPBURNRŐL

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 Hollandiába 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 ösztöndíjjal 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.



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 szépnek.

Híres kis fekete ruháját Hubert de Givenchy álmodta meg az Álom luxuskivitelben című filmhez. A kis fekete ruhából, a hosszú cigarettaszipkából 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 filmzéstől még addig, amíg a csúcson van. 1969-ben feleségül ment a neves olasz pszichiáterhez, Andrea Dottinhoz, 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 Dottinak. 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 szolgáltatta, 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.**

A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

internetes portál egyéves fennállása alatt több üzlet és vállalkozó sikeréhez járult hozzá.

A www.lokacio.hu weboldalon informatív aloldalakon, úgynevezett **mikroszajtókon** mutathatják be vállalkozásukat, akik élnek a kínálózó lehetőséggel.

A fiatalabb korosztály – és az idősebbek is egyre nagyobb arányban – már javarészt az **online felületeken** gyűjti az információt, ezért mindenképpen fontos, hogy vállalkozása megtalálható legyen a világhálón! **A Lokáció ebben nyújt tökéletes segítséget önnek és vállalkozásának**, ezáltal pedig egy olyan adatbázisba is bekerül, amelyben kereséseket indíthatnak az internetezők.

Bemutató oldalát profi szakemberek készítik, ami garantálja, hogy olyan tartalom jelenik meg az oldalán, amely felkelti a Lokáció olvasóinak figyelmét! **Az informatív tartalom, a színes képek, a tetszetős megjelenés vásárlásra ösztönző hatását ön is megtapasztalhatja**, ha tesz egy próbát és nyit az online reklámok felé!

Ne hagyja ki a lehetőséget, jelenjen meg vállalkozásával a weben! Kérjen segítséget a Lokáció csapatától, várjuk hívását a 06-70-319-4317 telefonszámon!

LOKÁCIÓ
A HELYI KERESŐ

A monori PETROVAI PINCE a www.lokacio.hu-n. A rendezvényhelyszín tulajdonosa jól döntött, mikor a Lokációt választotta! ÉLJEN ÖN IS A LEHETŐSÉGGEL!



ÁPOLT KÖRMÖK

káros vegyszerek nélkül

AMENNYIBEN tartós és csodás körömök szeretne látogasson el a Mandala szalonba. Itt a nyugalom egy kis szigeten találhatjuk magunkat. *Matyucz Gabriella* mosolyogva 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 körömök épségének megtartása, ezért olyan anyagok felhasználásával készülnek a csodás körömök, amelyekhez nem szükséges megreszelni a köröm felületét és nem tartalmaznak egészségre ártalmas anyagokat.

Csúcsminőségű, professzionális anyagok

Mindenki megérdemli a legjobb minőséget és az odafigyelést. A kezeléseknél 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 körömkön. 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 körömök ennél a fázisnál sem sérülnek. A végeredmény tartós és gyönyörű.

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

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

(x)

Manikűr, pedikűr,

gellak, esztétikai és
gyógypedikűr,
spa kezelése,
körömprotézis



Mandala szalon,
Matyucz Gabriella
Monor, Mórész Zsigmond út 4.
Telefon: +36-30/239-1917
facebook:
matyucz gabriella pedikűr

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



Házi kenyér készítése

HOZZÁVALÓK (kb. 1 kg kenyérhez)

A KOVÁSZHOZ:

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

A TÉSZTÁHOZ:

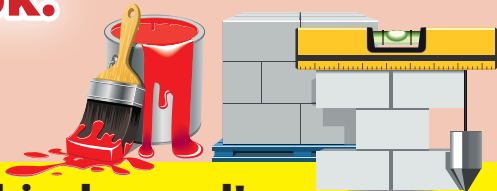
- 50 dkg búzaliszt
- 2 púpozott teáskánál só
- 2 dkg friss élesztő
- 3 dl víz

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, átgúrnuk 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

Szobafestést, mázolást, kőművesmunkákat vállalok.



Hívjon bizalommal!

06-70/363-4464 • 06-20/499-1575



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 búzakaiásból, 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 hálájukat 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

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 önfegyelmre 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 hálószobából. 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 hálószobában egy éjszakán át. Ezzel megelőzhetjük, hogy bármelyik eszünk között használjuk közvetlenül elalvás előtt, vagy hogy ez legyen az első dolog reggel. Sokszor az alvási zavarok összefüggésbe hozhatók a digitális függőséggel.



Tegyünk róla, hogy az összes képernyő ki legyen kapcsolva legalább 2 órával elalvás előtt. Ez azt jelenti, hogy nincs telefon, nincs laptop, nincs tablet. A hálószoba alvásra szolgál.

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 töltését 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 otthon 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 időd nyerhetünk magunknak arra, hogy a saját életünket tudjuk élvezni és ne más, ismeretlen emberek életét nézessük a képernyőnkön.

Egészen biztosan jobban felfogt 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*

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 nyomdokaí 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 séttákkal, rövidebb túrákkal, melyre környékünkön is számtalan lehetőség kínálkozik, mint például a csévharaszi teljesítménytúra vagy Pilisről elérhető Dolina-völgyben való séták, de említhetnénk az ócsai tanösvényt is.

bea

Rákoscsabán, Gyömrőn és környékén



MELLÉKLET

villámáron

Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS
ÁRAK

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 lécezőt 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 fémlemezes termékekben.

Ezen termékek közül minden épülettípusra találnak megfelelő megoldást.

Főleg külföldi cégekkel állnak szerződésben, melyek egy-

től egyig 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)

www.betolemez.hu

Betolemez Kft

1890 Ft/m²-től

Cserepeslemez és trapézlemez

1204 Budapest, Nagykörösi út 329.
06-30/649-9432, 06-30/834-1146

25 féle színben
rendelhető lemezek

Méretre gyártás
rövid időn belül

3048 Ft/m²-től

Famintás trapézlemez
kerítéslemez

Tel.: 06-30/879-9081

Nyitvatartásunk
H-Cs: 09:00–17:00
Pénteken: 09:00–15:00
Hétfőn Zárva
Ebédidő: 12:00–12:45

Országos házhoz szállítással

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség! Kiszállítással

Nyári
AKCIÓ!

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



EUTR szám: A45856576

AKÁC

hasított
3300 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított
3000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

Asztalos

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

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

Nyílászárók gyártását,
építését, szaunaépítést,
lambériázást.

2019. augusztus 9. és 23. között
leadott megrendelések
MUNKADÍJÁBÓL

10%
kedvezmény



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

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!



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**

NYÁRI NYITVATARTÁS: 2019. április 10-től augusztus 20-ig
CSAK CSÜTÖRTÖKÖN, PÉNTEKEN és SZOMBATON VAGYUNK NYITVA 8-tól 12-ig.

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 tárgyakinkhoz 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-e a lelkemet? Gyönyörködtem-e felé? 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 feködni, addigra el kell onnan pakolnunk mindent. A ruhákat egyenként kézbe kell venni és megnézni, örömünkre 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-

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

ségünk van, azok a személyes iratok, szerződések, amik még nem jártak le, banki és egészségügyi papírok. Üljünk 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 tárgyat 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 keresgélnünk.

5. LÉPÉS: Szentimentális elemek

Kondo azt tanácsolja, hogy az összes olyan dolgot, amihez érzelmileg kötődünk, hagyjuk a végére. Mostanra már döbbenetes mesterekké 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 dobunk. 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



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*



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 tartósítószeres használatát.

Néhány nap múlva már fogyasztható is, így csodás íze nem csak a nyarat kíséri végig, de télen elővéve is felidézhetjük vele a nyár emlékeit.

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 látványnak sem utolsó csemege.



A HÉT CSAKRA gyógyító kövei

Hogyan hatnak ránk a gyógyító kövek? Minden ásványnak és drágakőnek van gyógyító hatása, na de vajon melyik mire van hatással? A csakrharmonizáló kövek például a csakrákra hatnak. A csakrák az ember energiamezejében, étertestében található örvénylő és egymással is kommunikáló energiaközpontok. Mindenkiben hét, kerékhez hasonlatos csakra forog. Óramutató járásával megegyező irányban.

Egy jól működő csakra megtartja az energiát. Ha az energia a csakrákban nem marad meg tartósan, annak több oka lehet. Amikor túlterheltek, stresszesek, feszültek vagyunk, rossz gondolataink vannak, akkor a csakrákat érdemes időközönként feltölteni, harmonizálni, nehogy valamelyik alulműködése egy másik túlműködéséhez vezessen. Nézzük melyik ásvánnyal melyik csakrát tudjuk harmonizálni?



Gyökér-csakra

A gyökér-csakra az életenergia csakrája. Ide tartozik a munka és a bőség, az anyagi javak.

A vörös és fekete színű kövek hatnak rá: achát, lávakő, jáspis, gránát, korall, rubin, ónix, obszián.

Szokrális-csakra

Ezt a csakrát szexcsakrának is nevezik. Összekapcsolódik általa a férfi és női polaritás. Ide tartozik a szerelem, a kapcsolatok és a kreativitás.

A narancssárga kövek hatnak rá: holdkő, karneol, narancssárga kalcit, topáz, napkő, ámbra.

Napfonat-csakra, köldök-csakra

A köldök-csakra az én-energiáit fejezi ki, és érzéseinket irányítja. Az érzelmek feldolgozása kapcsolódik ide.

A sárga színű kövek hatnak rá: borostyánkő, citrin, sárga jáspis, tigrisszem, topáz, ametrin.

Szív-csakra

A legfontosabb ennél a csakránál a megbocsátás képessége. A szív szanszkrit neve egyszerre jelent elfogadást és adást is. Egyensúlyba kerül itt az adás és a kapás.

A zöld és rózsaszín kövek hatnak rá: aventurin, jáde, rózsakvarc, smaragd, zöld nefrit, zöld fluorit, rubinzoizit.

Torok-csakra

A torok-csakra felelős az önfejelemért, a beszéd, a kommunikáció és a hallás központja. Betegségei szinte mindig beszédproblémákban jelentkeznek. Ha túl sokáig hallgatunk, és nem mondunk ki valamit, és az is, ha túl sokat beszélünk a csakra hibás működéséhez vezethet.

A kék színű kövek hatnak rá: akvamarin, lápisz lazuli, türkiz, szodalit, zafír, kalcedon, tanzanit.

Homlok-csakra, a „harmadik szem”

A homlok-csakra vezérli a koncentrációt, az intuíciót és a meditatív képességeket. Úgy is nevezik, hogy a „lélek székhelye”. Ez a csakra felelős a megérzéseikért, zavarát a homályos érzések, az elszigetelődés és az jelzi, ha nem akarunk meglátni, észrevenni valamit.

Az indigókék színű kövek hatnak rá: ametiszt, lila fluorit, lepidolit.

Korona-csakra

A korona-csakra a csakrarendszer legmagasabb minősége, a lét hetedik síkja. A korona-csakrához tartozó epifízis, vagyis tobozmirigy egy belső elválasztású mirigy, amely működése összefügg a sexualitással, a testi növekedéssel, a vérnyomással, az immunrendszer működésével, szabályozza a hangulatot. A többi csakrával ellentétben a korona-csakra problémái ritkán okoznak klasszikus betegségeket. Az itt fellépő zavarok inkább pszichózisban és különféle személyiségváltozásokban nyilvánulnak meg.

A lila vagy kristálytisza kövek hatnak rá: ametiszt, csarait, hegyikristály, szelenit, sugilit. V.

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 edzési-pustól. 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.



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 mezitláb, 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 fejeben 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

HÍRDETÉS

HÍRDETÉS

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!

**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**

**Vállalunk tetőfedő-,
bádogos-, ács munkákat,
azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.**



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

**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.**

Újhullám az autóiparban Csatlakozz MOST!

SHINHEUNG SEC EU Kft.

A CÉGRŐL dióhéjban:

A **Shinheung SEC EU Kft.** leányvállalata a Dél-koreai **SHINEUNG ENERGY & ELECTRONICS CO. LTD.**-nek amely cég már az 1980-as évektől kezdve kimagasló helyet foglal el az ázsiai elektromos alkatrészgyártásban, és most Monoron alapozza meg az európai autóiparban is a helyét.

TERMÉKEINK: CAP ASS'Y Module és alkatrészei

Elektromos autók akkumulátor celláinak biztonsági lezáró egysége, mely a robbanásveszélyt kiküszöböli.

MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzási folyamatban 2019. év végéig minimum 150 fő munkatársat keresünk, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Amit kínálunk:

- Hosszútávú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Min. 200 000 Ft bruttó fizetés (iskolai végzettség vagy szakmai tapasztalat szerint egyéni elbírálás)
- 3 műszakos munkarend
- +80% éjszakai pótlék
- Jelenlegi buszjárat: Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
- Tervezett buszjárat: Gomba, Bénye, Káva, Pánd, Tápióság
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Lehetőség továbbképzésekre az anyavállalatnál
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet

JELENLÉGI FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

Gépsori operátor/Présgép kezelője

Főbb feladatok

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

Minimális elvárások

- Középfokú végzettség
- Mechanikai alapismeretek
- Elszánt tanulási szándék

Előny

- Tapasztalat fémmegmunkálásban, automatizált gépek működtetésében
- Minimális angol nyelvtudás
- Ipari jellegű szaktudás:
- Elektromosság
- Pneumatika
- Lézeres hegesztés
- Készlet-, maró-, csiszológépek ismeret
- Targoncajogosítvány

Minőség-ellenőrzés

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

Alkatrész-előkészítés

- A késztermékbe kerülő különböző apró alkatrészek előkészítése a gyártósori behelyezésre:
- Kicsomagolás
- Szemrevételezéssel történő minőségellenőrzés
- A szabványoknak megfelelő módon történő kitalázas
- Anyagok mozgatása a gyártósorhoz

Raktáros

- Be- és kimenő áruk dokumentálás, rendszerezése:
- Anyagmozgatás
- Pontos készletnyilvántartás

Amennyiben felkeltettük érdeklődését lépjen kapcsolatba velünk e-mailen a **shinheungallas@gmail.com** címen bármikor, vagy telefonon hétköznap 8:00 és 16:00 között a **+36-70/3259091** telefonszámon!

- 8 általános, vagy a fölött
- Precizitás
- Megfelelő ütemű munkavégzés
- Monotonitástolerancia
- Együttműködő-készség

- Számítógépes alapismeretek
- Táblázatkezelés

- Nyitottság és tanulékony
- Rugalmasság
- Szükség esetén 3 műszakos munkarend vállalása

- Szakmai tapasztalat
- Targoncajogosítvány



Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszelés.

Tel.: 06-20/491-5089



VÍZ- GÁZ- FÜTÉSSZERELÉS

- új és meglévő épületek teljes körű gépészeti kivitelezése
- gázvezeték kiépítése, műszaki átadása, ME0 ügyintézés, ismételt nyomáspróba
- vízvezeték szerelése
- fűtési rendszerek kiépítése
- gépi fűtésrendszer-tisztítás

TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!
info@futesrendszer-vedelem.hu
http://lokacio.hu/schmid-peter
-egyen-i-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,
kisebbségek
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

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



Tel.: 06-30-218-7023

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszerelés, javítás, centrírozás
- gépjármű-diagnosztika
- időszakos karbantartás
- futóműállítást



MÉHÉSZ JÁNOS Kft. 2200 Monor, József A. utca 108/38. (Gomba felé vezető út)
Telefon: 06-29/416-123 • www.muszakivizsga-monor.hu

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

A hirdetés
femutatójának
-5%
a redőny
árából

KÁRPITOS



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

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

Tel.: 06-30/576-3456

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

Vállalunk VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉS- szerelést,

fürdőszoba-felújítást, duguláselhárítást, **TELJES KÖRŰ GARANCIÁVAL!**



06-30/421-2604

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

Családi és társasházi lakások, irodaházak festése, mázolósa, tapétázása. Külső homlokzat festés, ereszdieszka mázolás. Festés utáni takarítás.

MINŐSÉG, GARANCIA!

Kiss István: 06-20/333-4489
www.focus.hu • deltabau54@gmail.com





2019. szeptember 7-én ÓRIÁSI NYITÁSI AKCIÓKKAL várjuk!

HAMAROSAN NYITUNK!

Írja be már most a naptárjába! Várjuk szeretettel!

jeansoffice.hu

JEANS OFFICE®
TREND • DIVAT • FARMER

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

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

A LEGJOBB GYEREKCIPIÓMÁRKÁK EGY HELYEN



A-GYEREKCIPIÓBOLT

Gyömrő, Szent István út 79. • Nyitva: H–P: 8–18, szo,v: 8–12
06-20/451-3264 • f: Gyermeklábbelik Gyömrőn

- **Be Only** gumicsizmák
- **Salus** felnőtt női/férfi kényelmi bőrpapucsok,
- **Topp** zoknik, harisnyanadrágok
- **Szandálok** 9 000 Ft-tól 18 000 Ft-ig
- **Zárt cipők** 9 000 Ft-tól 21 500 Ft-ig
- **Vászon játszócipők** 3 500 Ft-tól 3 900 Ft-ig

Richter, Geox, Primigi, Linea, Falcon, D.D. step, Salus, Szamos, Lotto, Lelli Kelly, Szupi+ Bokor




KIEMELKEDŐ BÉRREL, JÓ HANGULATTAL
várjuk új összeszerelő operátor kollégáinkat **MAGLÓDRA!**

Hosszú távú, könnyű fizikai munka!
Alapbéren felüli bónuszrendszer
Munkavállaló-barát vezetés
INGYENES céges buszjárat
Autó esetén 15 FT/km térítés
Tel.: 0620/ 804 - 8000
jelentkezés@delego.hu

deleGO



BALI TAXI
1–6 főig
f: Bali Taxi
06-70/3-595-595
SZEMÉLYAUTÓ BÉRBEADÁS
06-70/311-8100
5–7 személyes
A budapesti árnál jóval olcsóbban!



Nagyüzemi konyha
ALAPANYAG-RAKTÁRBA
munkatársat keres!

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



ADÓTERVEZŐ KFT.

Hívjon, vagy írjon!
06-29/325-337
a.prohaszka@adotervezokft.hu

Ügyfelfogadás: 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
végelszámolás-sal
kapcsolatos
ügyintézés