

MIÉRT SZERETJÜK
az ősz?

7. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2021. OKTÓBER



AZ ERŐSZAKMENTESSÉG világnapja

11. old.

HIRDETÉS

GYÁL,
SZÉCHENYI .
utca 6.

LION ÉLELMISZERBOLT

Nyitva:
H-V:
5-23-ig

AZ AKCIÓ 2021. OKTÓBER 11-től 2021. NOVEMBER 7-ig,
ILLETVE A KÉSZLET EREJÉIG TART!

Pultost keresünk!

Tel: 06-30/944-0689



Hajdú kolbász	1789 Ft/kg	1489 Ft/kg
Privát házi, csipős kolbász	3980 Ft/kg	3399 Ft/kg
Füstölt csemegezalonna	1699 Ft/kg	1350 Ft/kg
Házi zsír 1 kg	989 Ft/db	699 Ft/db
Házi zsír 0,5 kg	599 Ft/db	499 Ft/db
Medve sajt 140 g	531 Ft	299 Ft
Mizo uht 1,5% tej 1l, laktózmentes	401 Ft	369 Ft
Milka táblás csokoládé 100-90g	311 Ft	269 Ft
Coca Cola termékek 2,25 l	530 Ft	479 Ft
Hell classic 0,25 l	189 Ft	169 Ft
Heineken sör dobozos, 0,5 l	289 Ft	249 Ft
Soproni meggy ale dobozos, 0,5 l	299 Ft	269 Ft
Desperado 0,33 l	279 Ft	249 Ft
Palette hajfesték 2 x 50 ml	899 Ft	799 Ft
Breff WC-golyó 3db-os	999 Ft	819 Ft
Tento papírtörő 2 tekercses	579 Ft	379 Ft

HIDEGTÁLRENDELÉST
FELVESZÜNK!
06-70/419-2923

HIRDETÉS

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!
Az akció október 31-ig érvényes!

5 év
garancia!

ÓRIÁSI ABLAKCSERE-AKCIÓ!

Műanyag ablakok, ajtók:

- A technológiánk által pár óra alatt beépíthetők egy családi ház ablakai, még télen is!
- Bontás és falsérülés nélkül is ki tudjuk cserélni a nyílászárókat, nincs kosz, nem kell festeni! (Bontás esetén szakszerű faljavítás.)

Fa nyílászárók utólagos
gépi szigetelése:

- Működőképes faablakok szigetelése svéd horonymarásos technológiával, hézagmérés alapján, kosz- és pormentesen a helyszínen.
- Egy lakás ablakai 1-2 óra alatt, akár egy kabát árértélt!

Redőny, szúnyogháló,
roletta, napellenző, szalagfüggöny
rövid határidővel!


Ács Ablak Team Kft

Hívjon! • 06-20/928-0758 • www.acsablakteam.hu

SZÉPSÉGFORRÁS STUDIO

1 ALKALOM
INGYENES
ALAKFORMÁLÓ KEZELÉS

www.szepsegforrasstudio.hu

☎ 06706300285



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

KERTÉPÍTÉS * KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS * GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS * ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE ÉS JAVÍTÁSA

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557



kertrendezek.hu

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

ŐSZI TŰZIFAVÁSÁR

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

Konyhakészre hasított AKÁC 3 400 Ft/q	Konyhakészre hasított TÖLGY, BÜKK 3 200 Ft/q
---	--

Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

EUTR szám: AA5856576

és egyetlen közös céljuk van: megtanítani a nőket a megelőzésre és a korai felismerésre. Ezek a programok bizonyítják, hogy az éghajlati katasztrófa vagy a túlfogyasztás mellett az emlőrák is ugyanolyan problémát jelent, ha elhanyagolják.

Végezzünk önvizsgálatot!

Valóban fontos, hogy önvizsgálatot végezzünk az emlőrák diagnosztizálásában, amint azt a vezető szervezetek hangsúlyozzák. Ebből a célból havi vizsgálatot célszerű elvégezni. Ehhez segítség lehet az internet vagy a videók a Youtube-on, de sok infografika segíthet a helyes technika elsajátításában. A Magyar Rákellenes Liga és sok más szervezet világszerte biztosít ilyen szórólapokat, infografikákat, hogy segítse az embereket a világ minden táján.

PINK OKTÓBER

Október nem csak a Halloween és az őszi szünet hónapja.
A varázslatos tizedik hónap fontos időszak az emlőrák tudatosítására.

Miért október?

Az NBCAM-ot (National Breast Cancer Awareness Month) 1985-ben, októberben alapították, az American Cancer Society és az Imperial Chemical Industries gyógyszeripari részlege között. Az NBCAM célja, hogy felhívja a figyelmet a mellrák elleni küzdelem fontosságára világszerte. Csak Magyarországon minden tizedik nő szenved élete során emlőrákban, de az esetek 95%-ában a korai diagnózis után ez a betegség gyógyítható. Az Amerikai Rák Társaság, a Magyar Rákellenes Liga és minden olyan

szervezet, amely csatlakozott az NBCAM tudatossági és szenzibilizációs kezdeményezéséhez, segítő kezet nyújt a nőknek, hogy időben felismerjék a mellrák tüneteit, és megelőző tanácsokkal látják el a potenciális érintetteket.

Miért rózsaszín?

Az akció elején nem volt szimbólumuk. A rózsaszín szalag 1991-ben lett az alapítvány jelképévé, amikor egy nagyszabású new york-i alapítványi futáson valamennyi résztvevő ilyen szalagot vihetett haza emlékül. *Elenor Lauder*, az Estee Lauder igazgatója és a BCRF alapítvány alapítója vitte tovább, hisz maga is a mellrák túlélője volt. 1992 októberében újabb külön számban már ugyanaz a rózsaszín szalag tűnt fel, mint az Estee Lauder kozmetikai pultjában értékesített termékeken és tájékoztató anyagokon. Az Estee Lauder Pink Ribbon jelzéssel ellátott termékek árusításával is támogatja a mellrák ellenes BCA kampányt

Az együttműködés révén egymillió nőhöz jutott el a rózsaszín szalag, mely ezzel egybeforrott a mellrák elleni küzdelemmel. Azóta a rózsaszín, az emlőrák elleni küzdelem attribútuma (különösen októberben), fokozatosan megjelenik. Ma rózsaszín sétákon, futásokon vehetünk részt, autómentes napot tarthatunk, de a ruhánk színének megválasztása egyben a leg egyszerűbb módja annak, hogy megmutassuk, hogy kiállunk az ügy mellett. A kezdeményezés mára elterjedt az egész világon, így a Fehér Ház rózsaszín kivilágítása mellett számtalan ország középületeit, ikonikus helyeit világítják meg így legalább néhány napra. Október folyamán minden NFL-játékos rózsaszín cipőt és kesztyűt visel.

Hogyan válhat ebből kampány?

Az eddig említett szervezetek mindegyike csak töredéke azoknak, akik világszerte foglalkoznak a kérdéssel, akár kutatásban, akár mentális segítségben, akár megelőzésben vesznek részt. Ma legalább három szervezet dolgozik ezen a területen Magyarországon: a Magyar Rákellenes Liga, a Mellrák Szövetség és az Alapítvány a Mellrák Gyógyításáért, továbbá sok kis- és nagyvállalat is részt vesz a témában,



Összefoglaló

Magyarországon évente ötször-hatszor többet diagnosztizálnak emlőrákot, mint méhnyakrákot, de mindkettő megelőzhető rendszeres vizsgálattal és szűréssel. Az emlőrák a férfiakat is érintheti, ezért érdemes odafigyelni, ha bármilyen mellrákos tünetet mutatnak. Következésképpen a Pink október kezdeményezés nem csak a rózsaszínbe öltözött emberek mozgalma egy kis probléma miatt. Az akció mögött emberek, emberi életek és sorsok állnak egy olyan betegség ellen, amely korai felismeréssel gyógyítható.

Szerencsére sok civil szervezet várja a jelentkezőket különböző programjaikra, így több lehetőségünk van az érintettek megsegítésére. **BEA**



A titokzatos KUNDALINI

A kundalini szunnyadó szellemi energia, gyakran úgy írják le, mint egy kígyót, amely a gerinc tövében van feltekeredve. Ez a kígyó őrizi a susumna, a központi energiacsatorna bejáratát, és megakadályozza, hogy a pránaenergia bejusson és felmenjen a gerinc közepén a hét csakrán keresztül.

A kundalinit a Shakti kozmikus női szellemének individualizált formájának tekintik. Az ellenkező pólus és pár Shakti Shiva, aki a koronacsakrában lakik. A jógának két fő útja van a megvilágosodás eléréséhez. A klasszikus út az elme és a prána ingadozásának leállítására a belső fókusz, koncentráció és meditáció révén. A tantrikus út a kígyó felgöngyölítése, kundalini elengedése, hogy mind a hét csakrán keresztül felemelkedjen a susumna csatornán, hogy egyesítse Shaktit Shivával.



A kundalini aktiválása a boldogság végső állapotát hozza létre. De megfelelő előkészítés nélkül a kundalini elengedése katasztrófához vezethet. Egy ilyen erőteljes energiaforrás felszabadulása a test kényes rendszereibe fájdalmat okozhat, és ritka esetekben elmebajhoz és halálhoz vezethet. Mielőtt a kundalini aktiválódik és felfelé szabadul fel, a testet és az elmét hatha jóga gyakorlatokkal kell előkészíteni, meghatározott sorrendben. Először is az energia-

csatornákat (nadik) és a fizikai testet meg kell erősíteni és tisztítani a pránajama, a meditáció és a jógatesttartás (ászanák) révén). Másodszor, mind a hét csakrát lassan fel kell ébreszteni meditációval, jógatesttartással és mudrával. Miután a test és a nadik megtisztultak, a csakrák nyitva vannak, uraljuk a lélegzetest és a pránát, csak akkor lehet biztonságosan felébreszteni a kundalinit. A kundalinit sok jóga technikával lehet felébreszteni: mantra, tapas, meditáció, pránajama, mudra, shaktipat és ön-átadás.

Amint a kundalini aktiválódik, a jögi élete teljesen megváltozik. Azonban nem kell ezt az utat követnie egészen a végsőkig. A test és a lélek megtisztítása, az energiautak megtisztítása és a csakrák aktiválása elősegíti a tudatot, az egyensúlyt, a jólétet és a belső békét. *Vladár B.*



Autóalkatrész-raktárba keresünk RAKTÁROSOKAT
Dunakeszire hétfőtől péntekig tartó 2 műszakos 8 órás munkarendbe.
Céges buszokkal a bejárás Budapestreől ingyenesen megoldott Fót, Újpest és Kőbánya-Kispest irányából is.
Nettó 200 000 Ft + br. 30 000–100 000 Ft premium.
Így akár **nettó 220–260 000 Ft** is megkereshető.
Feladatok: pda-val autóalkatrészek összekészítése.
Érd: 06-70/419-0680

VÍZSZERELÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS, CSATORNATELEPÍTÉS FÖLDMUNKÁVAL, KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER, MOSDÓ, CSAPTELEP CSERÉJE, BESZERELÉSE

06-70/635-7804
<http://vizetszererek.hu/>

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltra visszatekintő családi vállalkozásunk bővülő csapatába
KERESÜNK ÚJKOLLÉGÁKAT.

Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:
+36-29/351-350
www.soosteszta.hu

Pihenje ki magát és töltődjön fel a **Vesta Hotel**ben, Tápíószezsőn!
Termálvizünk üzleti, mozgásszervi és nőgyógyászati problémák kezelésére alkalmas.

Wellness napijegyek
Felnőtt 2500 Ft • Diák: 1500 Ft
Nyugdíjas/gyerek: 1000 Ft
Családi jegy: 7500 Ft
10 alkalmas wellnessbérlet mellé **ajándék 30 perces masszázs**
Aromaterápiás, vagy gyógymasszázs:
25 perc 4500 Ft
Svédasztalos vacsora
4900 Ft/fő előzetes bejelentkezés alapján
info@vestahotel.hu
06-20/452-0788
www.vestahotel.hu

**2360 Gyál,
Mátyás király u. 1.,**
a Penny Market mellett.

**2360 Gyál,
Pesti út 118.,**
a focipályával szemben.

**Lipton
ice tea**
0,33 l
159 Ft
helyett



**135
Ft**

Coca Cola
2,25 l
549 Ft
helyett



469Ft

Coca Cola
0,5 l
293 Ft
helyett



**259
Ft**

**A Pesti
úti
üzletünkben
JÉGKRÉM
nagy
választékban
kapható!**

Coca Cola
dobozos,
0,25 l
165 Ft
helyett



**139
Ft**

**Hell classic
energiaital**
0,25 l
189 Ft
helyett



**169
Ft**

Heineken sör
dobozos
0,5 l
289 Ft
helyett



**249
Ft**

**Soproni
meggyalé**
dobozos,
0,5 l
299 Ft
helyett



**269
Ft**

Despeado
0,33 l
279 Ft
helyett



**249
Ft**

**Jack Daniels
Single Barrel**
0,7 l
16 999 Ft
helyett



**15499
Ft**

Ballantine's
1 l
8 099 Ft
helyett



**7499
Ft**

Az árak a készlet erejéig érvényesek!

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁS- HELYEK KIADÓK

egész évben
családok,
személyek részére
napi 2 000 Ft/fő
vagy havi 35 000 Ft/fő
rezsivel együtt!



**Munkáscsoportok
részére**
kedvezményesen
napi 2 000 Ft/fő
ágynemű-, TV-,
hűtőhasználat
vagy havi 35 000 Ft/fő
rezsivel együtt!

Telefon: 06-30/944-0689

Gyálon
központi helyen,
130 m²-es,
teljesen felújított
összkomfortos,
10 fő befogadására
képes, igényes,
panzió jellegű
**SZOBÁK
KIADÓK**
családok, munkások
részére.

Díja:
4000 Ft/fő/nap
Az ár mindent magában foglal.



**KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA**
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm

1500-1750 Ft



**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
2000 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS
3750 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

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

**ÓRIÁS
RETRO BURGER
1200 Ft**



A képek illusztrációk.

**ÓRIÁS
GYROS-TÁL
2100 Ft**



Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu • 06-70/419-2923

À la carte étteleink:

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:	1600 Ft
Bélszín Holstein módra steakburgonya-körettel:	2500 Ft
Kakastőkepörkölt háziásan, körettel:	1300 Ft
Kakastőke rántva, tartárral és körettel:	1600 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1600 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Rántott sertésláb velővel töltve, ropogósra sütv. vál. kör.: ..	1600 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csülök:	3000 Ft
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros bagulyás:	1250 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	2500 Ft
Milánói makaróni:	1350 Ft
Rántott hekk:	300 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1600 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	1200 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvápörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelemiszerdiszkont épületében.

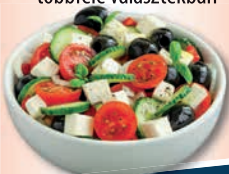
VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:

1200 Ft

RENDELÉS:
06-70/419-2923

Görögsaláta
többféle választékban



Rántott ponty: 2800 Ft/kg

Bográcsban főtt szegedi pontyhalászlé halszelettel és belsőséggel: 1600 Ft/adag

Ropogós sült keszeg: 1800 Ft/kg



Shakácsot, pultost
és konyhai kisegítőt
keresünk!
Érd.: 06-30/944-0689



**HIDEGTÁLAK
RENDELÉSRE!**

2021 október 11. – október 17.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Túrós sztrapacska	Budapest-raguleves Páztortarhonya	Paradicsomleves Rántott tengeri halfilé, rizs	Kaszásleves Csirkepaprikás	Burgonyagombóclevés Lencsefőzelék csülökkel	Zöldséges csontleves finom metélttel Csirke-Dubarry, rizs	Tárkonyos csirkeragu- leves Töltött káposzta
2	Zöldborsóleves Borzas csirkemell, rizs	Görccsleves Zöldborsófőzelék, háziás fasírt	Zöldbableves Sertéstokány, tésztával	Sertésraguleves Rakott burgonya	Lebbencsleves Hentestokány, rizs	Gombaleves Carbonara-spagetti	Tárkonyos csirkeragu- leves Rántott csirke, rizibizi

2021 október 18. – október 24.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Jókai-bableves Vargabéles	Olasz minestroneleves Roston csirke, bakonyi mártás, rizs	Frankfurtileves Csirkemell óvári módra, burgonyapüré	Francia hagymaleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Budapest-raguleves Paradicsomos káposzta, Stefánia-szelet	Karfioleves Marhapörkölt, tarhonya	Húsleves gazdagon Zsiványpecsenye, hasáb burgonya
2	Orjaleves Csirkebrassói	Csurgatott tojásleves Zöldborsófőzelék, sertéspörkölt	Róka Rudi-leves Rakott burgonya	Vegyes gyümölcsleves Borzas csirke, rizs	Zöldborsókrémleves Hawai csirke, rizs	Thai csirkeleves Milánói makaróni	Húsleves gazdagon Zúzapörkölt, kagylótészta

2021 október 25. – október 31.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Palóc gulyásleves Mágyarakás	Húsgombóclevés Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Legényfogóleves Rakott disznótoros kemencében sütve	Zöldborsóleves Reszelt sertésmáj, főtt burgonya	Szarvasraguleves Spenót, főtt burgonya, tojás	Húsleves gazdagon Piedone kedvence	Tárkonyos raguleves Vadas marha, spagetti
2	Erdélyi májgombóc- leves Pincepörkölt	Húsleves gazdagon Csülkös székelyká- poszta	Tarhonyaleves Csirke Stroganoff, rizs	Magyaros, kolbászos burgonyaleves Rakott kelkáposzta kemencében sütve	Madárláttaleves Lecsós sertésszelet, rizs	Sütőtökrémleves, pirított tökmaggal Csirkegordon, burg.p.	Tárkonyos raguleves Csülök pörkölt, főtt burgonya

2021 november 1. – november 7.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Szegedi pontyhalászlé Túrós csusza	Baracskai rableves Csülkös körömpörkölt, főtt burgonya	Bazsalikomos paradi- csomleves Tengeri halfilé borza- san, rizs, tartár	Orjaleves Kakasherepörkölt, nokedli	Csirkevadasleves Óvári-szelet, hasáb burgonya	Májgombóclevés Lacipecsenye, tepsis karika burgonya	Gödöllői tyúkhúsleves Marhapörkölt, tarhonya
2	Pinókió kedvence Rántott csirke, kukori- cás rizs	Becsinált zöldségleves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Kukoricakrémleves Hentestokány, főtt burgonya	Zöldbableves Vasi pecsenye, rizibizi	Lebbencsleves Finomfőzelék, tavaszi ropogóssal	Gyümölcsleves Szarvaspörkölt, nokedli	Gödöllői tyúkhúsleves Csikregordon, rizibizi

5+1 ok a **FESTÉSZET MELLETT**

Kelly Lambert pszichológus és idegtudós egyik érdekes tanulmánya arra világít rá, hogy a festés valójában enyhítheti a depressziót és a szorongást azáltal, hogy stimulálja az agy depressziós részeit. Más pszichológusok a teljes koncentráció tapasztalatait, amelyeket a festés során kapunk, olyan tudatossági gyakorlatokhoz hasonlítják, mint a meditáció és a jóga.

1. A festészet fejleszti a kreativitást

Ez elég nyilvánvalónak tűnhet, de ami nem nyilvánvaló, hogy a festés az agy jobb és bal oldalát egyaránt stimulálja.

A festészetben az agy bal oldalát használjuk a racionális, logikus kihívások leküzdésére – például a festmény felépítésére –, míg az agy bal oldalát kreatívabb kihívásokhoz használjuk, segítve a festőt, hogy még azelőtt elképzelhesse munkáját mielőtt felállítja a festőállványt.

töltött idő alapvetően aerobic az agy számára!

2. A festészet támogatja az érzelmi jólétet

Azt mondják, egy kép többet mond el ezer szónál, a festés pedig óriási katartikus élmény lehet, lehetővé téve, hogy hozzáférjünk a tudatalatti mélyén eltemetett érzésekhez.

A festészet is segíthet kezelni ezeket az érzéseket azáltal, hogy fizikai formát ad nekik, és megszünteti az érzelmek elrejtésével járó kínokat. Ezért a pszichológusok gyakran írnak elő művészeti terápiát azoknak a betegeknek, akik pszichológiai traumát szenvedtek el, hiszen segít felszabadítani az érzelmeket egy biztonságos, nem fenyegető környezetben.

Ha a művészet segítségével megtanuljuk jobban kifejezni érzelmeinket, a festészet öngondoskodás lehet, amely támogatja érzelmi jólétünket.

3. Fejleszti a problémamegoldó képességet

Bár mindent megteszünk, néha festményeink ritkán sikerülnek úgy, ahogy eredetileg tervez-

tük! A fényben bekövetkező változások, a paletta korlátai, valamint a tapasztalat és technika hiánya azt jelenti, hogy néha nem úgy fog megvalósulni, ahogy vártuk.

Bár ez frusztráló és csalódást okozhat, kiderül, hogy ez valójában jó lehet! A váratlan eredményeknek van előnye is. A kezdők meglehetősen gyorsan megtanulják kezelni a csalódást, és idővel (gyakran ismételt hibák miatt) rájönnek, hogy amikor az egyik ajtó bezárul, a másik kinyílik. Gyorsan megtanulnak alkalmazkodni és kreatív megoldásokat találni a festmény által felvetett problémákra.

A kreatív problémamegoldó készségek hihetetlenül hasznosak a mindennapi életben, és azt jelenti, hogy nagyobb valószínűséggel tudunk gyorsan megoldást találni, ha probléma merül fel.

4. Javítja a memóriát és a koncentrációt

Az agy lényegében dolgozik, amikor festünk, ami azt jelenti, hogy a festés javítja a memóriafunkciót és élesíti az elmét. Azoknál az embereknél, akik rendszeresen gyakorolnak kreatív tevékenységeket, mint például a festészet, kisebb eséllyel alakul ki az Alzheimer-kór és a demencia. Tehát nemcsak a festés, mint hobbi okoz örömet, hanem gondoskodik az egészségünkről és megőrzi az agyi funkcióinkat a jövőre nézve.

5. A festéssel töltött idő enyhíti a stresszt

A festők alkotásuk során belépnek a saját világukba, és ez lehetővé teszi számukra – bár öntudatlanul –, hogy elkülönüljenek a mindennapi élet feszültségeitől. Nincs jelző, nincs irodapolitika, csak szín és árnyék, és „hogya a fenébe tegyek igazsá-



got azokkal a hihetetlen pipacsokkal és a terrakotta háztetővel?”.

A festészet lehetővé teszi számunkra, hogy elkerüljük a napi küzdelmeinket, és felemel bennünket. Ha festményünkre összpontosítunk, elérjük azt, amit *Arthur Danto* művészettudományi kritikus és filozófus „a közhely átváltozásának” nevez, amikor festményünket olyan érzelmek árasztják el, amelyek jóval meghaladják szó szerinti értéküket.

+1. A tudatosság gyakorlása festéssel

A művészet gyógyító cselekedet lehet, balzsam a léleknek és az elmének. Vannak olyan esetek is, amikor a művészet segített a fizikai rehabilitációban is. Például *Renoir* és *Gauguin* a művészek két híres példája, akik a festészet transzcendentális boldogságán keresztül képesek voltak megmozgatni a sorvadt kezeket, és figyelemre méltó gyógyulást tapasztaltak.

Mint kiderült, a festés nem csak általában élvezetes tevékenység, hanem hihetetlenül jó a lelki egészségének és jólétének is! A pszichológiai előnyök megdöbbentőek, bár lehet, hogy észre sem vesszük őket, miközben saját remekművünkkel foglalatalkodunk. Tehát most itt az ideje, hogy előássuk a vázlatfüzetet és az ecseteket, és élvezzük a kreativitást!

V.Bea



Még kezdőként is érdemes belevágni, hisz a festés erősíti az elmét, amikor új technikáinkat és új készségeket sajátítunk el vagy próbálunk ki! A festés teljes agyi gyakorlat, erősíti az elmét és dopaminaktivitást vált ki az agyban. Tehát a kreatív szellem elkényeztetésével

HIRDETÉS



Vecsési
nagyüzemi konyha

ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!



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

Miért szeretjük

AZ ŐSZT?

Sütőtök fűszeres latte, kockás ing és kirándulások, sült gesztenye – az ősz imádói készen állnak a legkedveltebb szezónra.



Sok oka van annak, hogy miért szeretjük az őszt, íme néhány a teljesség igénye nélkül.

1. Hangulatos esték

A kinti hőmérséklet már nem kedvez a csillagok bámulásának, de egy jó könyv vagy film mellett elidőzni egy puha plédben a kandallónál forró csokival a kézben... na ez az igazi őszi luxus.

2. Gyönyörű természet

Mivel a fák levelei a vörös, arany-sárga és narancssárga gyönyörű árnyalataiban váltakoznak, az év ezen időszakának színei tökéletes képszapinőségű fényképeket készítenek. Aki séta közben az erdőben ropogtatja a leveleket, tanúja lehet annak is, ahogyan az erdő állatai készülnek az őszre.

3. Kényelmes ruházat

Nincs is jobb annál, mint előásni kedvenc puha gyapjúpulóverünket, vagy belebújni egy bolyhos nadrágba. A hűvösebb őszi idővel kényelmes ruházat érkezik! Érdemes sálakkal melegen



burkolozni, mielőtt sétálni indulunk a csipős őszi levegőben.

4. Halloween

Öltözködni olyan nevetségesen, ahogy tetszik, kipróbálni tökfaragó készségeket és megengedni magunknak a sok édesseget... Mindenki szereti a Halloween izgalmát.

5. Sült gesztenye

Az ősz legfinomabb csemegéje a sült gesztenye. Semmiképp



ne hagyjuk ki. A legjobb, amikor a hidegben összefagyott ujjainkkal a forró gesztenyével teli papírzacsóval melegíthetjük fel kezünket, az illatával pedig lelünk.

V.B.

HIRDETÉS

Új SsangYong Korando Style + már 3,99% THM-től, fix kamatozással!

Magas felszereltség, alacsony THM!
Használja ki kedvező finanszírozási ajánlatunkat és legyen Ön é egy új SsangYong Korando Style + felszereltségű crossover még ebben az évben.

- A konstrukció legfőbb részletei:
- Érintett típusok:
Új SsangYong Korando
 - THM: FIX 3,99%
(CASCO biztosítás megléte esetén)
 - Finanszírozási konstrukció:
Zárt- és nyíltvégű pénzügyi lízing
 - Futamidő: 24–60 hónap
 - Minimum önerő: 35%
 - Devizanem: HUF
 - Kamatozás: Fix
 - Minimum finanszírozott összeg:
1 000 000 HUF



Induló ár:
6 299 000 Ft

Használtautó-beszámítás



SSANGYONG
Made in Korea

5 SSANGYONG
ÉV garancia

Vegetes üzemanyag-fogyasztás:
5,91–8,61 l/100 km,
felszereltségtől függően.

Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.

CO₂ kibocsátás (vegyes): 155–197 g/km.

Finanszírozási feltételek: FIX 3,99% THM: Az akciós finanszírozás 2021. augusztus 4-től visszavonásig érvényes új SsangYong Korando gépjármű esetén. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 3,87%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 35%, futamidő: 24–60 hó, finanszírozott összeg: 1 000 000 Ft–5 500 000 Ft, konstrukció: zárt- és nyíltvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 2 999 000 Ft, futamidő: 60 hónap, THM: 3,99%, kamat összege: 310 911 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 310 911 Ft, havidíj: 55 182 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével történt, mértéke a feltételek változása esetén módosulhat. A finanszírozást az UniCredit Leasing Hungary Zrt. nyújtja. A finanszírozó a lízingszerződés futamidejére teljes körű Casco biztosítás fenntartását írja elő. A finanszírozó egyedi hitelbírálatot végez, a jóváhagyott végleges feltételeket, amelyek eltérhetnek a jelen hirdetésben feltüntetett feltételektől, az egyedi szerződés tartalmazza. A finanszírozó mindenkor hatályos Üzletszabályzata, Általános Szerződési Feltételei és Hirdetménye elérhetőek a www.unicreditleasing.hu honlapon. A jelen hirdetésben közölt adatok nem teljes körűek, és nem minősülnek szerződéskötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítőként a Finanszírozó képviseletében jár el.

Ssangyong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.

Nyugtató, meleg **ILLATOK**

Akár szorongunk, akárcsak nyugtató jelenlétre vágyunk, hogy koncentrálnak érezzük magunkat, és tisztán gondolkodjunk, íme néhány illat, amelyek békét és nyugalmat árasztanak az otthonunkban idén őszel.

Levendula

Ki ne szeretné a levendulát? Nyugtató és ellazító, évek óta jogosan használják a pihentető masszázsookban. Őszel, akár gyertyában, akár illóolajban van, nyugtatja a lelket azáltal, hogy elfojtja a szorongást. Az illat lelassítja az idegrendszert, amely ellazítja a testet és a lelket, hogy javítsa az alvás minőségét.

az elmét és elűzi a szorongást, nagyszerű, ha meditáció közben használják. Fogjunk hát szantálfagyertyát vagy -füstölőt, és lélegezzük be a gyógyulást elménknél, testünknek és lelkünknek.



Szantálfa

Fás, meleg és annyira édes; a szantálfa alapvető őszi illat. Segít megnyugtani

Fahéj

Semmi sem jellemzi úgy az ünnepi hangulatot, mint a szegfűszeg és a fahéj illata. A fahéj is édes és meleg, így őszre tökéletes. Elmeélesítő tulajdonságokkal is rendelkezik.



Sütőtök

Az ősz a Halloween szezonja, így tök az évszak illata. Meleg és megnyugtató, és egyesek afrodisziákumnak nevezték. Tehát lélegezzük be vagy igyuk meg, meleg, bársonyos érzést ad a szezon ünnepeinek.

Borókabogyó

Fás és fűszeres, tiszta illattal a borókabogyó tökéletes őszre. A borókabogyók és az illóolajok nyugtató és földelő hatást fejtenek ki, segíthetnek az otthoni levegő tisztításában.

Ámbrá

Gazdag és aromás, okkal népszerű a közel-keleti otthonokban. Illata gyümölcsös, sűrű és kifinomult – tökéletes őszre.

Vanília

Erőtlen relaxáló és szinte azonnal növeli boldogságunkat. A vanília tökéletes arra, hogy felemelje a hangulatot és megszabaduljunk minden stresszforrástól.

Vladár B.

HIRDETÉS

Hosszú távú,
biztos állást keresel, korrekt fizetéssel?

JELENTKEZZ VECSÉSRE OPERÁTORNAK 3 műszakos munkarendbe!

Feladat:

alkatrészek
összeszerelése (gépkezelés,
forrasztás, tekerceselés,
kiegyensúlyozás, ellenőrzés)

Feltétel:

- 8 általános iskolai végzettség
- megbízhatóság

Amit kínálunk:

- kereseti lehetőség: bruttó **340 000–420 000 Ft**
- teljesítménybónusz
- jelenléti bónusz
- évvégi jutalom

**A bejárás
céges busszal
az alábbi
településekről
biztosított:**

Cegléd, Ceglédbercel,
Albertirsa, Pilis, Monor,
Monorierdő, Üllő, Gomba,
Káva, Bénye, Pánd, Vasad,
Csévharaszt, Péteri, Ecser,
Gyál irányából

BÉREMELÉS

Jelentkezés:

06-20/215-0699 • munka@humilitas.hu



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitvatartás: csütörtökön, pénteken 8–12, szombaton 8–13

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

Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek

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

Piritott tökmag 250 g: **790 Ft**



Natura 2000 területen termelt
GYÓGNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT TERMELŐI MÉZEK

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



Minden
gyógynövé-
nyes méz:
990
Ft/½ kg

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

Hogyan válasszunk

alapozót?

/Második rész/

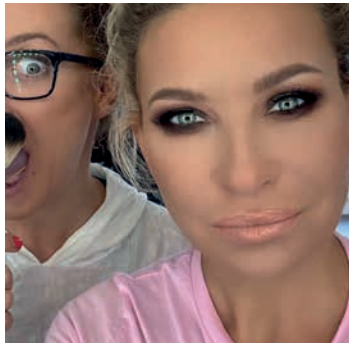


Előző lapszámunkban megtudhattuk, hogy mely korosztályhoz milyen alapozó illik, valamint, hogy mire jó a primer. Most választ kapunk Ilkó Zsófiától arra, hogyan tudjuk kiválasztani az alapozó színét.

– *Nagyon sokan nem tudjuk eldönteni, hogy a saját bőrtónusunk rózsaszín, sárgás vagy éppen neutrál. Úgy a legegyszerűbb alapozót választani, ha mindezt ki tudjuk próbálni. Érdemes olyan üzletben vásárolni, ahol kapunk termékmintát a különféle színekből, így otthon ezt természetes fénynél fel tudjuk kenni az arcra és el tudjuk dönteni, melyik számunkra a megfelelő.*

Hogyan tudjuk eldönteni, melyik szín az ami jól áll a bőrrünkön, illetve milyen technikával érdemes ezt kipróbálni?

– A kiválasztott alapozókat a következő technikával érdemes felvinni: ujjunkkal az arcunk szélétől húzzunk egy csíkot az arc oldalától egészen a nyakunkig. A megfelelő alapozó az lesz, melynek színe a nyak színével egybeolvad. Soha ne kézfejen, csuklón vagy homlokon végezzünk színpróbát, mert csalódás fog érni, amikor ez alapján feltesszük az egész arcra, hiszen egészen nagy eltérések mutatkozhatnak a nyak színéhez képest. Azért fontos az arcon egészen a nyakig húzni ezt a próba csíkot, mert az arc teljesen más színeképet mutat a környezeti hatásoknak köszönhetően. Elsőre talán picit



furcsának tűnhet az így kiválasztott szín, de mindenki látott már olyan sminket, ahol a rossz színválasztás miatt az arc árnyalata elkülönül a nyaktól ezáltal maszk hatása lesz sminkünknek. Nem kell megijedni, ha felkenve a kiválasztott alapozó picit világosabbnak tűnik, hisz erre még felkerül a pirosító, a bronzosító és a smink többi része, tehát a legszebb hatás így érhető el, ha a nyak színéhez választjuk az árnyalatot. Az a legrosszabb megoldás, ha valaki azért vásárol sötétebb alapozót, hogy barnábbnak tűnjön, mert nem mutat szépen.

– Mit használjunk a szem alatti karikák eltüntetésére?

– A korrektor a megfelelő szem alatti karikákra, illetve kisebb szépséghibák, pattanások eltüntetésére. 30 éves kor felett, amikor már elkezdődnek a szarkalábak, mindenképp szemránckrémmel kezdünk, ebben a korban már az alapozót semmiképp ne vigyük a szem alá, mert az apró ráncokba beül és igénytelen hatást eredményez. Ilyenkor már bőven elég csak a korrektor felvitele a szem környékére, de felmerülhet a kérdés, hogy milyen anyag nem ül be a ráncokba? Az a szomorú hírem van, hogy nincs ilyen. A jó

hír, hogy tehetünk azért, hogy ez kevésbé legyen feltűnő, vagy észrevehető. Itt is ugyanúgy él a szabály, hogy a fiatalabb bőrön lehet magasabb fedésű korrektor használni, még az érettebb bőrre egy vízesebb állagút érdemes használni.

– Hogyan válasszuk ki a korrektor színét?

– A korrektor minimum egy, maximum két árnyalattal legyen világosabb, mint az alapozó, tehát figyelni kell arra, hogy ne legyen túl világos. Létezik sárgásabb és rózsaszínesebb tónusú, véleményem szerint a rózsaszín tónustól sokkal üdőbbé válik a tekintet. Akiknek a szeme alatt barnás elszíneződés látható, nekik a narancsos árnyalatú korrektor ajánlom. Ezt a színkorrekciós elméletet használjuk akkor is, ha piros elszíneződés található az arcon. Az alapozó előtt a piros pattanásra zöld korrektor teszünk, ezen a területen óvatosan, tapogató mozdulattal visszük fel az alapozót. Majd az arc területén az arc színnek megfelelő korrekttorral is lefedjük. Az arc területén az alapozóval megegyező színű korrektor használjunk.

– Pár szóban beszélj nekünk kérések az arckontúrozás szabályairól!

– Fiatal bőrön bátran lehet krémes és por állagú pirosítót, bronzosítót használni, még az érettebb bőrre már csak a krémes állagúakat javaslom, mert sokkal természetesebbnek hat. A kontúrozást igazából a gyakorlatban lehet megtanulni, megmutatni, mert az arcformához igazodik és hát minden arc más és más kontúrt igényel.

– Mik az utolsó lépések az alapozásnál?

– Ha mindennel elkészültünk, akkor ezt az egészet érdemes egy transzparens púderrel lefedni, ami átlátszó és nem módosítja a felvitt színeket, csak mindezt fixálja és tartósabbá teszi. Majd, ha elkészült a teljes smink, akkor érdemes sminkfixálót használni, amit az arcra permetezünk, ami azért praktikus, mert picit elveszi a púderes hatását az arcnak és a sminket pedig tartósítja.



Azt hiszem megint rengeteg dolgot tanultunk tőled a sminkelés terén. Köszönjük szépen!

HIRDETÉS

**Háztartásomba
délelőtti órákra
nyugdíjas állatszerető
TAKARÍTÓNŐT
KERESEK.
Budapest, XVIII. kerület
Béke tér.
Tel.: 06-70/253-7272**



TÖKJÓ FALATOK

Tökös mákos rétes

HOZZÁVALÓK

- 50 dkg gyalult tök
- só
- 20 dkg kristálycukor
- 10 dkg tejföl
- 1 db tojás
- 15 dkg darált mák
- 0,5 tk vaníliás cukor
- 0,5 db citrom
- 5 dkg mazsola
- 1 csomag konyhakész réteslap
- 0,5 dl olaj + a tepsizhez
- porcukor a szóráshoz



ELKÉSZÍTÉS

1. A megtisztított tököt félbe vágjuk, eltávolítjuk a magjait, majd a húsát legyaluljuk, és összekeverjük 1 csipet sóval és 5 dkg cukorral. 15 percig pihentetjük, azután ki nyomkodjuk belőle a felesleges nedvességet.

2. Kikeverjük a cukrot a tojással. A darált mákot összeforgatjuk a megmaradt kristály- és a vaníliás cukorral, a citrom lereszelt héjával, a tökkel, a tojásos cukor felével, továbbá a megmosott, lecsepegtetett mazsolával.

3. 3-4 db réteslapot meglocsolunk az olaj felével, és egymásra helyezük őket. A tésztát óvatosan egy tiszta konyharuhára tesszük, és az egyik hosszabbik oldalára halmozzuk a tökös töltelék 1/2-ét, majd a textília segítségével szorosan feltekerjük. Ugyan így készítünk még egy rétest a megmaradt alapanyagokból.

4. A süteményeket egy kivajazott tepsibe rakjuk, megkenjük a tetejüket a maradék tojásos cukorral, és 30 perc alatt aranyszínűre sütjük őket a 150 fokra előmelegített sütőben. Felszeletelve, egy kevés porcukorral meghintve tálaljuk.



Sütőtöktorta finom fűszerekkel

HOZZÁVALÓK

- 40 dkg sütőtök
- 1,7 dl olaj + a formához
- 25 dkg nádcukor
- 2 db tojás
- 17 dkg liszt
- 0,75 tk szódabikarbóna
- 1 tk őrölt gyömbér
- 0,5 tk őrölt fahéj
- 0,5 tk őrölt szegfűszeg
- 20 dkg krémsajt
- 40 dkg tejkaramella-öntet
- 6 dkg kandírozott gyömbér



ELKÉSZÍTÉS

1. Egy lábosba tesszük a megtisztított, felkockázott sütőtököt és 4 ek vizet. Kis lángon, lefedve puhára pároljuk, majd leszűrjük. Botmixerrel pürésítjük, hozzáadjuk az olajat, a cukrot és a tojásokat, majd az egészet habosra keverjük.

2. Óvatos mozdulatokkal összedolgozzuk a liszttel, a szódabikarbónával és a fűszerekkel. A tésztamasszát kiolajozott tortaformába simítjuk, és 180 fokra előmelegített sütőben 50 percig sütjük. Túpróbával ellenőrizzük, hogy elkészült-e a sütemény.

3. A formában pihentetjük 5 percig, majd késsel körbevágjuk és a rácsra borítjuk. Hagyjuk teljesen kihűlni.

4. A krémsajtot és 4 ek karamellszószt habosra keverünk, bevonjuk vele a torta tetejét, majd meghintjük a felaprított, kandírozott gyömbérral. Kis lábosban megmelegítjük a megmaradt karamellszószt, majd kis csuporba öntjük, és a sütemény mellé kínáljuk.

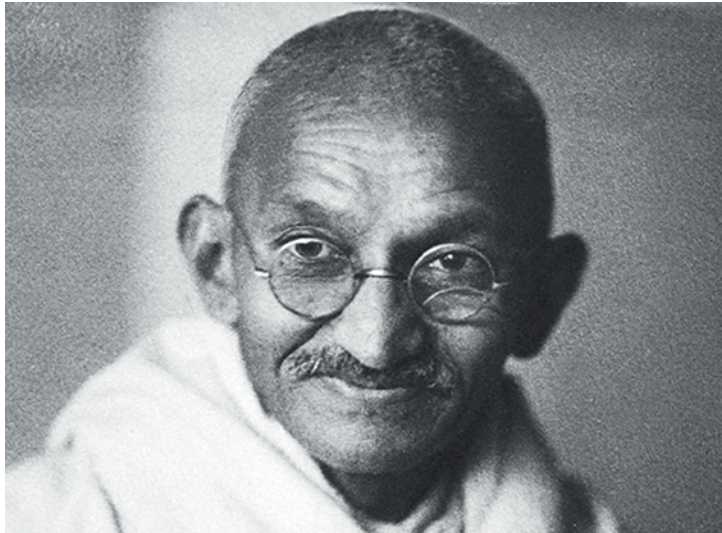


Az erőszakmentesség világnapja

„Boldogság az, ha amit gondolsz, amit mondasz, és amit teszel, összhangban vannak egymással.” /Mahatma Gandhi/

Októberben született a 20. század egyik legnagyobb politikai és társadalmi vezetője Mahatma Gandhi, aki Mohandas Karamchand Gandhi néven 1869. október 2-án született az indiai Porbandarban.

Hitt a békés megoldásokban, a polgári ellenállás erejében. 2007 óta október másodika az erőszakmentesség világnapja is. Fiatalkorában megtanulta a hinduizmus és a dzsainizmus vallását. Az erőszakmentesség a dzsainizmus egyik fő gondolata. Iskolás éve alatt Gandhit átlagos tanulónak tartották. 1887-ben fejezte be tanulmányait a Bombayi Egyetemen. Ezután Angliába költözött jogot tanulni. 1891-ben visszatért Indiába. 1893-ban Gandhi munkát vállalt egy dél-afrikai brit kolóniában. Ott látta, hogy az európaiak rosszul bántanak az indiai telepeseikkel. Gandhi először 1906-ban alkalmazta az erőszakmentes tiltakozás módszerét. Azt mondta a telepeseleknek, hogy ne engedelmességen a brit törvényeknek, amelyeket rossznak tartanak. Azt is mondta, hogy békésnek kell maradniuk, függetlenül attól, hogy hogyan büntették meg őket tetteikért. Ezt az új tiltakozási módszert satyagraha-nak vagy „igazság iránti odaadásnak” nevezték el. 1915-ben visszatért Indiába. Néhány éven belül India legerősebb politikai vezetője lett. Nagy tiltakozásokat vezetett 1920–22, 1930–34 és 1940–42 között. Gandhi követői abbahagyták a brit áruk használatát. Nem voltak hajlandók belépni a brit bíróságokra és iskolákba. 1930-ban Gandhi



tüntetését vezetett a brit sódó ellen. A második világháború alatt Gandhit két évre börtönbe zárták. Ő és más indiai vezetők azonnali függetlenséget követeltek. Szabadulása után Gandhi tovább dolgozott a függetlenségért.

India végül 1947-ben nyerte el függetlenségét. Nagy győzelem volt ez Gandhi számára. De csalódott volt, mert India földjét két új országra osztották: Indiára és Pakisztánra. India megosztása előtt és után az országot a hinduk és a muszlimok összecsapásai szakították meg. Gandhi megpróbált békét kötni. 1948. január 30-án Delhi városában, de egy hindu férfi rálőtt és Gandhi belehalt sérülésébe.

Gandhit számos befolyásos ember csodálta korában és azon túl is. Albert Einstein, a tudománytörténet egyik legnagyobb géniusza, mélyen csodálta Gandhit. Sok más embert, akik az egyenlőségért és az igazságosságért harcoltak, inspirálták, hogy kövessék a Gandhi által kigondolt utat. Ifj. Martin Luther King megismerkedett Gandhi erőszakmentes filozófiájával, és ezzel győzelmekeket szerzett az Egyesült Államokban a polgárjogi mozgalomnak.



HIRDETÉS



Komplett látásvizsgálat szemüveghez és kontaktlencséhez.

A részletekről érdeklődjön az üzletben!

SzigetOptika

1183 Thököly út 3.
Rendelőintézet 5. em.
Tel.: 06-1/290-0011

HIRDETÉS



Szeretnél a világ legnagyobb logisztikai vállalatánál dolgozni?

Ebereket keresünk az alábbi pozícióba:

KOMISSIÓZÓ

Munkavégzés helye:
Gyál, M5-ös autópálya mellett

Nettó 100 000 Ft belépési bónusz!*

Amit kínálunk:

- Versenyképes fizetés
- Havi bónusz
- Túlórázási lehetőség
- Egészségnap
- Céges buszjáratok
- Bejárás támogatás
- Hosszú távú munkahely
- Modern környezet

Elvárások:

- Targoncás jogosítvány megléte (3313)
- 1, 2 vagy 3 műszakos munkarend vállalása

* Az ajánlat szeptember 30-ig vagy visszavonásig érvényes

Tel.: +36-20/231-6263 • E-mail: careeer.dsc@dhl.com • www.dhl.com

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHoz SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 3100 Ft/q kugliban
Vegyés: 3000 Ft/q + 200 Ft hasítás

06-70/605-4678

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizhető a mennyiség.



EUI Rszám: AA5932559

SZUPERFINOM gyógynövények

Bár sokszor az ízük is kellemes, a szuperfinom fogalma a gyógynövények kapcsán egészen mást jelent. Olyan púderfinomságú, 100 mikrométernél kisebb szemcseméretű port, amelynek számos előnyös élettani hatása van bármely más gyógynövénykészítményhez képest.

Szuperfinom porokat azért készítenek gyógynövényekből, hogy átszakítsák a sejtfalakat. A sejtfal ugyanis egy erős, jórészt cellulózból, pektinből álló természetes szűrő, amelyen a nagyobb hatóanyag-molekulák nem tudnak áthatolni.

Nagyobb biológiai hozzáférhetőség és aktivitás

A szuperfinom gyógynövényporok antibakteriális hatása nyolcszorosára, míg a benne lévő kioldható szilárd anyagok mennyisége a kétszeresére növekszik. A gyógynövény-hatóanyagok közel 100 százaléka hasznosul, szemben a kivonatok 60-70 százalékos arányával.

Jobb oldhatóság

Kiváló lesz az oldódásuk és eloszlásuk vízben vagy bármely más folyadékban. A kísérletek szerint a szuperfinom porból 40 Celsius fokon is több hatóanyag oldódik ki, mint a durvább porból 100 Celsius fokon. Mindemellett a szuperfinom porok akár négyszer nagyobb mennyiségben tartalmaznak előnyös élettani hatású vízoldható rostot.



Erősebb antioxidáns hatás

A kutatások szerint a szuperfinom por antioxidáns hatása akár háromszor nagyobb lehetett, mint a durvább porok, és több mint tízszer nagyobb, mint a hagyományos gyógynövényteáknak. Az antioxidánsoknak fontos szerepe van a szervezetben keletkező sejtkárosító szabad gyökök semlegesítésében, a szervezet egészségének megőrzésében. A kutatások jelentős szerepet tulajdonítanak az antioxidáns anyagoknak a daganatos betegségek, az immunrendszerrel kapcsolatos elváltozások, az epeköbetegség és a gyulladáshoz kapcsolódó bélbetegségek megelőzésében.

100% hatóanyagtartalom

A kivonatokkal szemben a szuperfinom porok a gyógynövények valamennyi értékes hatóanyagát tartalmazzák, legyennek

azok akár vízben, akár zsíros közegben oldódóak.

Sokoldalú felhasználás

A szuperfinom porok oldódóképessége az instant kakaópороkéhoz hasonló, ennek köszönhetően csapmeleg (40-60 °C-fokos) vízbe keverve is könnyen készíthetünk belőlük teát. A szuperfinom porból készült teák ugyanakkor különböznek a hagyományos gyógynövényteáktól, azoknál sokkal sűrűbbek, mivel a vízben nem oldódó anyagokat is tartalmaznak (olajos hatóanyagokat, rostokat), így inkább a kakaóra vagy a kávéra emlékeztetnek.

A szuperfinom porok nemcsak vízben, de bármilyen folyékony anyagban elkeverhetők. Tehetjük őket joghurtba, kefirbe, turmixokba, de akár olajba is. A torok és garat egészségét segítő gyógynövényekből készült szuperfinom port érdemes egy-két evőkanál mézben elkeverni, így a gyógynövények és a méz antibakteriális hatóanyagai együtt fejtik ki kedvező élettani hatásukat, ráadásul az ízük is kiváló lesz.

*Papp János
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta*

Magasabb flavonoid- és polifenoltartalom

A szuperfinom gyógynövényporokban lévő szemcsék felülete hatalmas a tömegükhöz képest. Egy gramm szuperfinom gyógynövénypor összes felülete meghaladja az egy négyzetmétert. Ennek következményeként hatóanyagok sokkal gyorsabban és nagyobb mennyiségben szabadulnak fel, mint tealevélből vagy durván porított növényi részekből. Drasztikusan növekszik a hasznosítható flavonoid-és polifenoltartalom is.

HIRDETÉS



JAVALLAT®
KAPSZULÁK SZUPERFINOM
INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

**SONICFINE® SZUPERFINOM
GYÓGYNÖVÉNYPOROK
GYÓGYSZERKÖNYVI MINŐSÉGBEN**



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU



ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET

Kamilla Drogéria • X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567
ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövénybolt • Úllői út 661. • Tel.: 06-70-268-9055
Fanni Fűvészbolt • Úllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257
JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont • Piac üzletház • Tel.: 06-70-607-4444

ALBERTIRSA

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

MONOR

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

PÉCEL

Gyógynövénybolt • Rákos u. 18. • Telefon: 06-20-615-8075

PILIS

Natúr Élénkammera • Rákóczi út 24. • Telefon: 06-20-549-4597

RÉMES finomságok

Ha Halloween, akkor a képzeletünknek semmi sem szabhat határt, lényeg, hogy minél ijesztőbb és rémségesebb legyen az asztalra kerülő harapnivaló. Íme néhány inspiráció, ha hirtelen szükség van ötletekre.

Eperszemek

Hozzávalók

- 1 tábla fehér csokoládé
- 1/2 tábla ét csoki
- 10-20 szem megtisztított és megszáritott hideg eper
- színes díszítő cukorkák, mogyoró darabkák vagy kókuszreszelék



Elkészítés:

Az epreket megtisztítjuk és fopiszkálókra húzzuk őket.

Olvasztott csokiba belemártogatjuk az eperszemeket.

A csokis epreket hungarocell táblára szurkáljuk megszáritjuk és lehűtjük.

Megszórjuk a csokis réteget, mogyoróval, kókuszreszeléssel, színes cukorkákkal vagy ellentétes színű csokiból arckokat rajzolunk az eperszemekre.

A mérgező alma

Hozzávalók

- 6 darab kisebb méretű, piros alma
- 25 dkg cukor
- 1 dl víz
- 0,7 dl méz
- piros és fekete ételfesték
- margarin a sütőpapír kenéséhez
- 6 db pálcika vagy faág és alufólia



Elkészítés:

Az almákat először forrásban lévő vízzel leforrázzuk és szárazra töröljük őket. Ezután egy hegyes késsel felül kivágjuk a szárát. Ha faágakat használunk a végeit becsomagoljuk alufóliába és így nyomjuk bele az almába (jó mélyre, legalább a feléig).

A cukorbevonathoz egy lábasba öntjük a cukrot, a mézet, a vizet és az ételszínezéket (a két színt külön) és elkezdjük melegíteni. Ha már forr, kicsit visszavesszük a hőfokot és így főzzük kb. fél órát. Akkor jó, ha már rátapad a kanál hátára és ha egy pohár jéghideg vízbe cseppentünk belőle, azonnal megdermed és nem folyik benne szét.

Félretesszük és kb. 5-7 percet hagyjuk hűlni. Közben kicsit sűrűsödik és nem fog lefolyni teljesen az almáról. Amíg hűl, egy sütőpapírt vékonyan megkenünk margarinnal.

Ezután az almákat a pálcika/faág segítségével egyenként a cukormázba forgatjuk. Vigyázat forró!!!

A kivajazott sütőpapírra tesszük őket, és megvárjuk, míg megdermednek.

HIRDETÉS

KÁRPITOS

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

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

Tel.: 06-30/576-3456

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



GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

Vállalunk tetőfedő-, bádogos-, ácsmunkákat,

azonnali kisebb tető-, ereszcatorna- és kéményjavításokat, beázásokat és kúpkenést.

Továbbá lapos tetők szigetelését.



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

Csatlakozz a GLS-hez!

ÉJSZAKAI KÉZI RAKODÓ / SZORTÍROZÓ

munkatársakat keresünk **Alsónémedibe!**

- Tudsz pakolni?
- Akarsz 200-220 ezer Ft-ot keresni?
- Segítünk munkába jutni busszal vagy kocsival!
- Munkaidő: hétköznap 16:30-01:30

Vissza is hívunk! 06-30-367-4248

job@gls-hungary.com

@GLSHungaryKft




A hangtál- és a gongmeditáció hatása a testi-lelki jólétére

A hangmeditációk évezredek óta fontos szerepet játszanak az emberiség történetében. A jelenlegi kutatások azt mutatják, hogy a hangmeditációkat és a hangfürdőket számtalan generációval ezelőtt használták a stresszhez kapcsolódó betegségek leküzdésére.

Ma már tudjuk, hogy a hangmeditációban a legfontosabb a megfelelő hangok eltalálása. Csak a harmonikus hangok és a megfelelő frekvenciák járhatnak

tációk kiválthatnak bennünk, szintén eltérőek. Mindazonáltal sok pozitív hatást fejtett ki az elmúlt évezredekben az akusztikus hangokon keresztül történő meditatív állapot testünkre és elménkire. Manapság a hangmeditációt sok területen alkalmazzák.

Csökkenti a stresszt

A hangtál-meditáció során kikapcsolódhatunk a stresszes mindennapi életből, és így teljes mértékben részt vehetünk saját belső világunkban és legbelsőbb kívánságainkban.

Ha teljes mértékben a hangtál-meditáció meditatív hangjaira összpontosítunk, blokkolhatjuk a zavaró háttérzajt, és teljesen új hangsúlyt helyezhetünk a saját dolgainkra.

Felszabadítja az érzelmi blokádot

Mindannyian tapasztaltunk negatív dolgokat az életben, amelyek még ma is befolyásolják emberi interakciónkat. A hangmeditáció segíthet abban, hogy elszakadjunk ezektől a rossz tapasztalatoktól, és új úton induljunk el.

Enyhíti a fájdalmat

Sokan, akik rendszeresen részeseülnek a hangtál-meditáció hatásából, arról számolnak be, hogy jelentősen enyhültek az ízületi és izomfájdalmak. Tehát a hangfürdő segíthet a fizikai fájdalmak csökkentésében is.

Visszahozza a harmóniát és az egyensúlyt

A vibráló hangok segítségével megtalálhatjuk az utat a harmóniához és a kellemes egyensúlyhoz az életben, és megszabadulhatunk a negatív gondolatoktól.

Aktiválja az öngyógyító erőket

A hangok és rezgések transzszzerű állapotba hozhatják a testet, amelyen keresztül az öngyógyító erők aktiválhatók.

A hangtál-meditáció különlegessége

A gongmeditációt vagy a hangtál-meditációt mindenekelőtt sokoldalúsága jellemzi. A gongoknak nagyon gazdag, mély hangja van, amely a testet és az elmét meditatív állapotba hozhatja. A hangtálak segítségével azonban magasabb, kellemes és élénkítő hangokat lehet kelteni, amelyek ellazulást és vidámságot nyújthatnak.

A különböző hangok kölcsönhatása lehetővé teszi a mély meditációt, amely segíthet például a fizikai fájdalmak enyhítésében, a mindennapi stressz elfelejtésében, vagy új helyzetekbe és érzésekbe való bekapcsolódásban.

Hangtál-meditáció és gongfürdő a stressz csökkentésére

Lehet, hogy már tapasztaltuk, hogy a stressz milyen negatív hatással lehet az egészségünkre.



Ezért különösen fontos, hogy időnként szánjunk időt önmagunkra, tegyük félre a stresszt, és találjuk meg a módját a kezelésének.

A gongmeditáció két tényezőtől függ: a hangoktól és az általuk létrehozott rezgéstől. Először is, a rendszerint mély, megnyugtató hang, gyakran kissé élénkebb hangokkal kombinálva nagyon megnyugtató és nyugodt légkört teremt, amelyben teljes mértékben be lehet kapcsolódni a meditatív állapotba.

A hangtál-meditációban azonban ez attól is függ, hogy a hangtálak vagy a gong milyen rezgéseket küld a szobába. Különösen a hangtálak világosan érzékelhető elektromágneses hullámokat hoznak létre, amelyeket már tudományosan is bizonyítottak. Ezek a mágneses hullámok különleges meditációs állapotba vezethetnek, és segítenek elfelejteni a stresszt és a mindennapi gondokat.

Ha tehát szeretne időt szakítani, és stresszesnek érzi magát a mindennapi életben, próbálja ki a hangfürdőt vagy a meditációt gongokkal és éneklő tállal.

VB



hozzá az ellazuláshoz és az egészség javításához – az inharmonikus hangok viszont inkább az ellenkező hatást keltik.

A hangtál-meditációkat és a hangfürdőket mindenki egyedi módon érzékeli. Ennek megfelelően az érzések, amelyeket a hangfürdők és a hangmedi-



Kiadó: Apifito Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
Cím: Monor, Martinovics u. 18.

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető
Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317,
horvath.szilvia@regiolapok.hu

www.regiolapkiado.hu | E-mail: info@regiolapok.hu.
Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft. • ISSN 2786-2135

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



VÁLLALUNK VÍZ-, KÖZPONTIFŰTÉS-SZERELÉST, FÜRDŐSZOBA FELÚJÍTÁST. Bontástól a burkolásig. KŐMŰVES ÉS GÉPÉSZETI MUNKÁKAT. Lakosságnak és közületeknek.

SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal
06-30/421-2604
surmanmihaly0@gmail.com

HERENDI TAMÁS zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK
Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz ajtónyitások.**
Zárcsere műanyag és kőni ajtóknak.
Előzze meg a betörést!
Törés- és másolásvédelem, erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárok felszerelése.

MÁRBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET

Hívjon bizalommal: 06-30/489-5334




TETŐFEDŐ SZOLGÁLTATÁSAINK

LAPOSTETŐ SZIGETELÉS
Épületek tetőszigetelés, vízszigetelés és hőszigetelés kivitelezési munkáit készítjük, javítjuk és karbantartjuk

ÁCSMUNKÁK
Tetőszerkezetek építése, felújítása és erősítése valamint kocsibeállók, előtetők, garázsok, kiülők és további faépítmények

TETŐFEDÉS
Új épületek tetőfedése, régi épületek felújítása, palatető felújítás bontással vagy bontás nélkül, régi tető javítás, beázás megszüntetés

BÁDOGOSMUNKÁK
Bádogos szerkezetek szakszerű javítása, új szerkezetek kialakítása, legyártása és beépítése

15% kedvezmény
Ingyenes felmérés GARANCIÁVAL!



+36-70/225-6932

Villanybojler, villanytűzhely cseréje, bekötése
Kismegszakítók cseréje
ÁVK, FI-relé cseréje
KISEBB VILLANSZERELÉSI MUNKÁK

Tel.: +36-30/590-4413



ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

- Új tetőszerkezetek készítése
- Régi, öreg tetők felújítása, lécezés, fóliázás, szarufaerősítés
- Lapos tetők és garázsok szigetelése GV nehézzel
- Munkálatainkra teljes körű garanciát vállalunk

Demeter Sándor – ács, tetőfedő
Tel.: 06-30/326-8727



HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA
Helyszínen, garanciával

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



SZÜCS GRÁNIT
2200 Monor, 4. sz. főút 38. km.
www.granitsirko.hu
Tel.: 06-30/431-5858

Több száz készleten lévő síremlékből választhat!



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!

1% jutaléktól!

ingatlan PIACI.com KÖZVETÍTŐ IRODA
Tel.: 06-70-935-5181
Kossuth téri Piac Üzletház Bp., 1191 Kossuth tér 1. I. emelet.

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!



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

cityfood 

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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



**KEPA
AUTÓSZERVIZ**



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Ózongenerátoros tisztítás 4000 Ft-tól!

Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás

**HELYSZÍNI
MŰSZAKI VIZSGA**

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

Hibakódolvasás, -törlés

**Gumitárolás
Futóműállítás**

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

www.kepaszerviz.hu

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére,
klímatisztításra
A kupon felhasználható:
2021. október 04.-től október 29.-ig.
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.

**Márta Ervin
KONTÉNER**

- **TERMŐFÖLD**
- sirt, szemétszállítás
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bobcat
- épületbontás



Tel.: 06-20/984 9242

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelezés
- széldecskázás
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsonna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

**Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!**

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

06-30/919-4694

