



NYÁRI PROGRAMOK borús napokra

12. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu



2021. AUGUSZTUS

AZ ÖLELÉS hét előnye

2-3. old.

HIRDETÉS

SZÉPSÉGFORRÁS STUDIO



BEAH BODY MÉG NEM KÉSŐ!

GYORS, LÁTVÁNYOS, TARTÓS EREDMÉNYEK
SZEMÉLYRE SZABOTT KEZELÉSEK
EGYÉNI KEZELÉSI TERV ALAPJÁN

INGYENES KONZULTÁCIÓ

A siker garanciája a csúcstechnológias géppark és a szaktudás
Guinot TechniSPA 3 IN 1 vákum+izomstimulálás+ionizáció
Kavitációs zsírbonítás • Aromaterápiás kontúrfászlás
Dr. Life gépi nyirokmasszázs

GYERE ÉS TESZTELJ LE MINKET!

06-70/630-0285 www.szepsegforrasstudio.hu



AZ ÖNSMINKELŐ oktatás rejtelmerei

10. old.



20 DOLOG, AMIT nem tudtál a szivárványokról

13. old.

HIRDETÉS

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!
Az akció 2021. augusztus 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 portmentesen a helyszínen.
- Egy lakás ablakai 1-2 óra alatt, akár egy kabát áráért!

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



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

GYÁL,
SZÉCHENYI
utca 6.

LION ÉLELMISZERBOLT

Nyitva:
H-V:
5-23-ig

AZ AKCIÓ 2021. AUGUSZTUS 9-től 2021. SZEPTEMBER 5-ig,
ILLETVE A KÉSZLET EREJÉIG TART!



Pultost keresünk!

Tel: 06-30/944-0689

Hajdú kolbász	1789 Ft/kg	1489 Ft/kg
Privát paraszt kolbász	3980 Ft/kg	3399 Ft/kg
Füstölt csemegeszalonna	1699 Ft/kg	1350 Ft/kg
Goldi sajtkelesztmény	1599 Ft/kg	1390 Ft/kg
Házi zsír 0,5 kg	599 Ft/db	499 Ft/db
Mizo uht 2,8% tej 1l	399 Ft	339 Ft
Mizo uht 3,5% tej 1l	399 Ft	369 Ft
Coca Cola termékek 2,25 l	530 Ft	479 Ft
Hell classic 0,25 l	189 Ft	169 Ft
Xixo dobozos 0,25 l	99 Ft	69 Ft
Heineken sör dobozos, 0,33 l	259 Ft	235 Ft
Soproni sör dobozos, 0,5 l	239 Ft	215 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

HIDEGTÁLRENDELÉST
FELVESZÜNK!
06-70/419-2923



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

Márta Ervin KONTÉNER

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



Tel.: 06-20/984 9242

CSEREPES ÉS TRAPÉZLEMEZ, SÍKLEMEZ

AKCIÓS ÁRON KAPHATÓ
azonnal, készletről.

Egyedi méret esetén rövid gyártási idővel is megrendelhető.

DÁNYI-LEMEZ Kft.
 2118 Dány, Vasártér utca 5.
 +36-70/430-8446
 danyilemez@gmail.com
 www.danyilemez.hu

AZ ÖLELÉS

hét csodálatos előnye

Nem lehet lebecsülni egy gyermek ölelésének fontosságát. Az ölelés számos előnnyel jár az emberek számára, de különösen fontos a gyermekek fejlődésében. Fedezzük fel az ölelés előnyeinek háttérében álló tudományt.

Atól, hogy kétségtelenül jól érezzük magunkat. Amikor szomorúak vagy csalódottak vagyunk, egy nagy meleg ölelés enyhítheti a fájdalmat. Amikor boldogok vagyunk, meg akarjuk osztani az örömet azzal, hogy másokat átölelünk. Tehát intuitívan tudjuk, hogy az ölelés és a csók jó.

Kiderült, hogy fontos tudományos okai vannak annak, hogy az ölelések jót tesznek mindenkinek. Egy 20 másodperces ölelés segíthet a gyermeknek okosabbá, egészségesebbé, boldogabbá, ellenállóbbá válnia és megerősíti a köteléket szülő és gyermeke között.

1. AZ ÖLELÉSEK SEGÍTENEK A GYEREKEKNEK OKOSABBAN NÖVEKEDNI

Az emberi érintések elengedhetetlenek az agy növekedéséhez.

Egy fiatal gyermeknek nagyon sokféle érzékszervi stimulációra van szüksége a nor-

mális fejlődéshez. A bőrrel való érintkezés vagy a fizikai érintés, mint az ölelés az egyik legfontosabb stimuláció, amely az egészséges agy és egy erős test növekedéséhez szükséges.

A kelet-európai árvaházakban a csecsemőket ritkán simogatják vagy érintik meg. Gyakran a nap 22-23 óráját töltik gyermekágyukban. Ezek a gyermekek gyakran számos problémával szembesülnek, beleértve a kognitív fejlődés károsodását és mindez késlelteti a motoros készségek fejlesztését.

A genetikai pszichológiai monográfiákban megjelent tanulmányban a kutatók azt találták, hogy azok az intézményesített csecsemők, akik 10 héten keresztül további 20 perc taktilis stimulációt (érintést) kaptak naponta, magasabb eredményeket értek el a fejlődésben, mint azok, akik nem. Azt is megállapították, hogy nem minden típusú érintés volt előnyös. Csak a tápláló érintés, például a gyengéd ölelés biztosíthatja azt a pozitív stimulációt, amely

egy fiatal agynak az egészséges növekedéshez szükséges.

2. AZ ÖLELÉSEK SEGÍTIK A GYEREKEK NÖVEKEDÉSÉT

A fizikai érintkezés elengedhetetlen a gyermek fizikai növekedéséhez is.

Az orvosok megállapították, hogy amikor a gyermekeket megfosztják a fizikai kontaktustól, testük növekedése a normális tápanyagfelvétel ellenére leáll. Ez egyfajta növekedési hiány. A gyermekek egészsége javítható, ha simogatással és ölelésekkel gondoskodnak róla.

Az egyik oka annak, hogy az ölelés fizikai növekedéssel jár, az oxitocin, felszabadulása.

Ez a boldogsághormon sok fontos hatással van a testünkre. Az egyik, a növekedés stimulálása. Tanulmányok azt mutatják, hogy az átölelés azonnal növelheti az oxitocin szintjét. Az oxitocin szintjének növe-

kedésekor számos növekedési hormon, például inzulinszerű növekedési faktor-I (IGF-1) és idegi növekedési faktor (NGF) is megnő. Ennek eredményeként az ölelés tápláló érintése fokozza a gyermek növekedését.

3. AZ ÖLELÉSEK MEGŐRZIK A GYEREKEK EGÉSZSÉGÉT

Számos egészségügyi előnye van a baba simogatásának. Az ölelések elősegíthetik egészségünket és segíthetnek a gyógyulásban.

Az öleléskor felszabadul az oxitocin olyan hormon, amely elképesztő erővel bír, és számos előnnyel jár. Például a megnövekedett oxitocinszint erősítheti immunrendszerünket azáltal, hogy csökkenti a pajzsmirigyhormonok plazmaszintjét és csökkenti a gyulladást, a sebek gyorsabb gyógyulását okozva.



AKÁR KÉPZÉSSEL!
TARGONCAVEZETŐT
keresünk 3 műszakos 8 órás munkarendbe Gyálra.
A targoncavezetői jogosítvány megszerzése után, amit finanszírozzunk, 1 éves hűség esetén az átlag bruttó bérek:
442 000 – 467 000 Ft.
Ingyenes céges buszok:
Budapest, Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa, Nyáregyháza, Monor, Csévharaszt, Súlysáp, Pilis, Dánszentmiklós, Káva, Pánd, Gomba, Uri, Mende, Maglód, Üllő, Vecsés.
Érd: 06-70/779-4447

GARÁZSKAPUK Tel.: 06-20/257-8525
www.smartkapu.hu/akcio/

BILLENŐ

Méretek: 2380x1990, 2380x2090, 2480x1990 mm.
Szín: fehér, szürke vagy barna.
br. 99 990 Ft-tól

SZEKCIONÁLT

Méretek: 2400x2100, 2500x2100, 2600x2100 mm.
Szín: fehér, szürke vagy barna.
br. 219 990 Ft-tól

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

06-70/635-7804
http://vizetszerelek.hu/

4. AZ ÖLELÉSEK MEGÁLLÍJTÁK AZ INDULATOKAT

Az ölelések jót tesznek a gyermek érzelmi egészségének. Semmi sem tudja megnyugtani a dührohamot produkáló kisgyermeket gyorsabban, mint egy nagy nagy ölelés a szülőtől. Sok szülő attól tart, hogy a dühös gyermek átkarolása a rossz magatartást erősíti. De ez nem így van.

A gyermek átkarolása nem azonos a engedékenységgel (ami ösztönzi a rossz viselkedést).

Testünkben két különálló mechanizmus létezik, amelyek irányítják érzelmeinket. Az idegrendszerünkben lévő izgalmi ág felgyorsítja érzelmünket, míg a nyugtató ág fékezheti izgalunkat.

Az érzelem diszregulációja esetén az izgalmi ág túl aktív, a megnyugtató ág pedig alul működik. Ez azt jelenti, hogy a gázpedált teljesen lefelé nyomják, miközben a fék nem működik.



dik. Tehát, amikor egy gyermek intenzíven sír, egy érzelmileg elszabadult autót vezet.

Az ölelés megmentheti a gyermeket az érzelmi összeomlástól. Az oxitocin megnyugtató az izgalmi ágat a stressz csökkentésével és enyhíti a szorongást. Szorongásgátló hatás létrehozásával aktiválja a nyugtató ágat is.

5. AZ ÖLELÉSEK NÖVELIK AZ ELLENÁLLÓ KÉPESÉGET

Születéskor a gyermek idegrendszere nem elég érett ahhoz, hogy önmagában szabályozza a nagy érzelmeiket.

A szorongás során magas szintű kortizol szabadul fel, keringve a testben és az agyban. Ha hosszabb ideig így hagyják, mivel a kisgyermek nem képes szabályozni, a stresszhormonnak ez a mérgező szintje fizikailag és szellemileg is hatással lesz a gyermek egészségére. Tanulmányok azt mutatják, hogy a

túlzott stresszhormonnak való kitettség veszélyeztetheti a gyermek immunrendszerét, és több megbetegedést okozhat. A túlzott stressz befolyásolja a memóriát és a verbális érvelési képességeket a későbbi életben. Depresszióhoz is vezethet, amikor a gyermek felnő.

A gyermek átkarolása nemcsak a stressz leküzdésében segít, hanem abban is, hogy megtapasztalják érzelmeik szabályozását. Ez a korai életfontosságú tapasztalat az, ahogyan a gyermek megtanulja fejleszteni az önszabályozási készségeket és növelni az ellenálló képességet.

Az ölelés a gyermekek ellenállóbbá válását is segíti a konfliktusok negatív hatásainak csökkentésével.

Egy tanulmányban a Carnegie Mellon Egyetem kutatói megvizsgálták az ölelés hatását a konfliktusok kitettségére. Minden éjjel 404 embert hallgattak meg 14 egymást követő napon át a konfliktusaikról és a kapott ölelésekről.

Megállapították, hogy amikor konfliktusoknak vannak kitéve, azok a személyek, akik több ölelést kaptak, kevésbé voltak idegesek. Az ölelések nyilvánvalóan képesek voltak elősegíteni a konfliktusokhoz való pozitív alkalmazkodást. A kihívásokhoz való pozitív alkalmazkodás képessége fontos elem a gyermekek ellenálló képességének kiépítésében.

6. AZ ÖLELÉSEK BOLDOGGÁ TESZIK A GYEREKEKET

Az ölelések fokozzák az ember pszichológiai erőforrásait.

A pszichológiai erőforrások, például az optimizmus, és az önbecsülés olyan egyéni különbségekre utalnak, amelyek közvetlenül előre jelzik a fizikai és pszichológiai egészséget.

Az optimizmus arra utal, hogy az emberek mennyire tartanak kedvező elvárásokat a jövővel kapcsolatban. Az elsajátítás magában foglalja azt a hitet, hogy az ember meghatározhatja saját magatartását, befolyásolhatja környezetét, és elérheti a kívánt eredményeket. Az ölelés során felszabaduló oxitocin megerősíti azokat az erőforrásokat, amelyekkel a gyermek szeretettnek érzi magát és boldoggá válik az életben.

7. AZ ÖLELÉSEK SEGÍTENEK A GYERMEK ÉS A SZÜLŐK KÖTÉLÉKÉBEN

Az ölelések növelik a bizalmat. A bizalom elengedhetetlen az erős kapcsolat kiépítéséhez.

Az oxitocin növeli az ember hajlandóságát a félelem csökkentésére, a kockázatot vállalására és a többiekben való bizalomra a kapcsolatokban. Emellett növeli a gyermek kötődési biztonságát, ez jobb szülő-gyermek kötődéshez vezet.

Az ölelésnek rengeteg előnye van. De a test autonómiája is fontos. Meg kell tanítani a gyereket arra, is hogyan kell kedvesen visszautasítani az ölelést egy számára kellemetlen helyzetben, és kezelni a kényelmetlen helyzeteket, ez is jó tanulság a gyermek számára. *Bea*

**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



469
Ft

Coca Cola
Zero
0,5 l
293 Ft
helyett



259
Ft

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

Fanta
dobozos,
0,25 l
165 Ft
helyett



139
Ft

Burn classic
energiaital
0,25 l
259 Ft
helyett



229
Ft

Riesenbrau sör
dobozos
0,5 l
219 Ft
helyett



189
Ft

Heineken sör
dobozos
0,33 l
259 Ft
helyett



239
Ft

Soproni sör
dobozos,
0,5 l
239 Ft
helyett



219
Ft

Despeado
0,33 l
279 Ft
helyett



249
Ft

Jaegermeister
Scharf
0,7 l
6 299 Ft
helyett



5449
Ft

Hennessy
0,7 l
12 399 Ft
helyett



11299
Ft

Az árak a készlet erejéig érvényesek!

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁS- HELYEK KIADÓK

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



Munkáscsoportok részére

kedvezményesen
napi 1 600 Ft/fő
ágynemű-, TV-,
hűtőhasználattal
vagy havi 30 000 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:
3700 Ft/fő/nap
Az ár mindent magában foglal.



**KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA**
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm

1500-1750 Ft



**ÓRIÁS
RETRO BURGER**

1200 Ft



**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

A képek illusztrációk.

**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
GYROS-TÁL**

2100 Ft



Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője

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

À la carte ételleink:

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 háziasan, körettel:	1300 Ft
Kakastőke rántva, tartárral és körettel:	1600 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1600 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Rántott sertés láb velővel töltve, ropogósra sütvé, 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 szarvaspörkölt 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.

Nyári újdonságaink!

Görögsaláta
többféle választékban



Rántott ponty: 3800 Ft/kg

**Bográcsban főtt szegedi
pontyhalászlé** halszelettel és
belsőssel: 1600 Ft/adag



Ropogós sült keszeg: 1800 Ft/kg

Menü elvitelre:

1200 Ft

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



**HIDEGTÁLAK
RENDELÉSRE!**

**RENDELÉS:
06-70/419-2923**

2021 augusztus 9. – augusztus 15.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tárkonyos csirkeragu- leves Vargabéles	Zellerkrémleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Hideg gyümölcsleves Csirkebrassói, sült burgonya	Paradicsomleves Tengeri hal rántva, rizs, tartár	Burgonyagombóc-leves Lencsefőzelék, füstölt csülök	Falusi májgombóc-leves Vasi pecsenye, tört burgonya	Gödöllői kakasleves Borzas csirke, rizibizi
2	Zöldborsóleves Rántott csirkemell, rizibizi	Sertésraguleves Zöldbabfőzelék, fasírt	Palóc gulyásleves Rakott burgonya	Csontleves metélttel Csülök pékné módra	Számadó juhász leves Csirkepaprikás, galuska	Vegyes gyümölcsleves Milánói makaróni	Gödöllői kakasleves Sertéspörkölt, galuska

2021 augusztus 16. – augusztus 22.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Lencsegulyás Túrós csusza	Legényfogó leves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Falusi görcsleves Csülkös körömpörkölt, főtt burgonya	Frankfurti leves Marhapörkölt, tarhonya	Lebbencsleves Tökfőzelék, fasírt	Vegyes gyümölcsleves Rakott kelkáposzta	Marhahúsleves Vadas marha, spagetti
2	Zöldséges karfiollevés Töltött csirke, rizibizi	Róka Rudi leves Vadas csirke, spagetti	Vegyes gyümölcsleves Csirke gordon, rizs	Csirkehúsos zöldbor- sóleves Spagetti carbonara	Kolbászos burgonyale- ves. Tepsis hurka, párolt káposzta	Zöldborsókrémleves Vegyes csirketal, petre- szelymes burgonya	Marhahúsleves Rántott szelet, rizibizi

2021 augusztus 23. – augusztus 29.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Túrógombóc	Bakonyi betyárleves Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Csontleves metélttel Csülkös székelyká- poszta	Marhagulyásleves Zöldborsófőzelék fasírttal	Chilis kukoricaleves Magyaros csirke pecsenye	Tárkonyos csirkeragu- leves Nyári töltött káposzta
2	Karfiollevés Párizsi szelet, rizs	Francia hagymaleves Pincepörkölt	Thai csirkeleves Bácskai rizses hús	Vadas leves Bakonyi csirketokány, galuska	Vegyes gyümölcsleves Rablóhús kemencében sütve	Erdélyi gombaleves Reszelt máj, főtt burgonya	Tárkonyos csirkeragu- leves Brassói apró pecsenye

2021 augusztus 30. – szeptember 5.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Vadraguleves Túrós sztrapacska, szalonnapörccel	Tyúkhúsleves Töltött paprika	Dörgicsei csibelevés Szalontüdő, tészta	Falusi kacsaleves Ludas kása	Ördögüzőleves Finomfőzelék, rántott szelet	Tárkonyos vadraguleves Töltött göngyölt szelet, burgonyapüré	Orjaleves Csülkös pacalpörkölt, főtt burgonya
2	Tejfőlés karalábéleves Sült csirkecomb, zöldséges rizs	Tojásleves Száras babfőzelék, füstölt csülök	Vegyes gyümölcsleves Vegyes tál, rizibizi	Zöldborsóleves Húsos palacsinta rántva, rizs, tartár	Zöldbaleves Csirkebrassói, sült burgonya	Vegyes gyümölcsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Orjaleves Mátrai borzas, rizibizi

CSODÁS KÉPEK telefonnal

Mostanra mindannyian ismerjük az okostelefon-fotózás alapjait: Kapcsolja be a telefonját, és nyomjon meg egy gombot. De ha valóban meg akarja őrizni ezeket az emlékeket az utókor számára, akkor azt szeretné, ha ezek a képek a lehető legjobb minőségűek lennének.



A fényképezőgép beállításai, a világítás, a jelenet módjai és a kompozíciók mind szerepet játszanak egy jó kép elkészítésében.

Állítsa be a fókuszt és az expozíciót!

Az okostelefonos kamerák rövid időn belül nagy utat tettek meg, és a legtöbb készülék bizonyos mértékű irányítást biztosít a felvétel fókusza és expozíciója felett. Ha kézi fókuszt áll rendelkezésre, akkor azt általában a képernyő megérintésével aktiválhatjuk, azon a ponton, ahol a fényképezőgépet fókusználja szeretnénk.

Ellenőrizze a telefon kameraalkalmazásának beállításait is. Ott van az expozíció, vagy az, hogy mennyi fény kerül a keretbe. Az alapértelmezett iPhone-kameraalkalmazásban egyszerű koppintással fókusználhat. Hasonló a történet az Android stock fényképezőgép-alkalmazásában.

Érintse meg egyszer a fókusználáshoz, majd a képernyő oldalán vagy tetején megjelenő

csúszkával állíthatja be az expozíciót.

Használjon HDR-módot!

A HDR, vagyis a nagy dinamikus tartomány, ma már az okostelefonos kameraalkalmazások alapfunkciója. Egyszerűen fogalmazva, a kép legsötétebb részeiből hozza ki a részleteket, és összességében jobb színegyensúlyt teremt. Hátránya, hogy HDR-módban a fényképek feldolgozása kissé hosszabb ideig tart.

Különösen alkalmas tájképekhez és portréfelvételek készítéséhez, ha a fénykép legsötétebb és világosabb része között nagy a távolság. Mivel azonban néhány másodpercnél tovább tart, kerülje a használatát gyorsan mozgó témákban, vagy amikor nem tudja stabilan tartani a telefonját.

Bármilyen legyen is a telefon gyártmánya és típusa, a HDR-módnak jól látható helyen kell lennie valahol a képernyőn. Valószínű, hogy ezt beállíthatja úgy, hogy automatikusan be-

induljon, ami azt jelenti, hogy a HDR-mód akkor aktiválódik, amikor a kamera érzékeli, hogy hasznos lehet. A HDR-módot manuálisan is be- és kikapcsolhatja.

Használjon természetes fényt, ahol lehetséges!

A fény minden fotónál az egyik legfontosabb tényező. Ha ki tudja használni a rendelkezésre álló természetes fényt, akkor nem kell a telefon beépített vakujához folyamodnia (ami az ideálisnál rosszabb eredményt hozhat önnek, különösen távolról).

Ha teheti, helyezze el a témákat úgy, hogy előlről jól meg legyenek világítva, és ne árnyékolja be őket hátulról. Természetesen ez nem mindig lehetséges gyors felvételeknél, de tegye meg, amit tud.

A mesterséges fény használata is működhet, bár fokozottabban kell vigyáznia. Éjszakai jelenetben például beszélje rá barátait, hogy inkább álljanak közelebb a mesterséges fényekhez, mint az árnyékba, és figyeljen arra, hogy arcuk a lehető legjobban meg legyen világítva. A vaku használata segíthet, de ha van ideje, próbáljon ki egy vakuval készített felvételt, egyet pedig anélkül, hogy lássa a különbséget.

Stabilitás

Az egyik terület, ahol az okostelefonok még mindig elmaradnak a dedikált kameráktól, a mozgásérzékelységük. Enyhe rázkódással is olyan lehet az okostelefonnal készült fotó, mintha egy hintán készült volna, míg egy profibb DSLR jobban megbirkózik az ilyen típusú mozgással.

Ezért fontos a lehető legnagyobb mértékben minimalizálni a kamera remegését. Az állvány megvásárlása túlzottnak tűnhet, de vehet olcsó, kicsi állványokat, amelyeket kifejezetten okostelefonokhoz gyártanak.

Ha nem akar állványt szerezni, használja a rendelkezésre álló elemeket – falat, barátja vállát vagy akár a másik karját. A felvétel stabilan tartása különösen fontos gyenge fényviszonyok között, amikor az expozíciós időben hosszabbnak kell lennie.

Alkalmazza a harmadok szabályát!

Ez egy fényképezési trükk, amely évek óta létezik, de továbbra is alkalmazható okostelefonokra. A harmadok szabálya szerint a képet kilenc egyenlő blokkra osztják, amelyek három-három rácsot alkotnak. Arra kell törekednie, hogy a kép legérdekesebb részeit e szegmensek sarkai közelében érje el, ahol a képzeletbeli rácsvonalak találkoznak.

Akár barátokkal fényképez egy bárban, akár tájképen dolgozik, egyszerűnek és hatékonynak fogja találni.

Még egyszerűbb, amikor nem kell magának elképzelnie a választóvonalakat. Ez az azonnali okostelefon-fotózás kora, szinte minden kameraalkalmazás megmutatja azokat az önnek. Általában a rácsopció a beállítások a fotók és fényképezőgép alatt található.

Sorozatosan fényképezhet

Már rég elmúltak azok a napok, amelyeken arra vártunk, hogy filmünk feldolgozásra és előhívásra kerüljön. Használja ki az azonnali fényképezés bátor új világának előnyeit a lehető legtöbb felvétel elkészítésével. Ezután átnézheti képeit az esemény után, és a legjobbakat kivéve törölheti az összeset, ami rosszul sikerült.

A legtöbb telefon éppen erre a célra készül burst móddal. IOS és Android rendszeren is az exponáló gomb lenyomva tartásával aktiválhatja fotó-módban. Belemerülhet a kamera beállításai, hogy módosítsa a sorozatképférfé mód működését.



A kameraalkalmazásoknak gyakran sorozatfelvételi módjuk is van. Nagy választékot kínál a különféle képek közül, és gyakorlatilag minden helyzetben hasznosnak bizonyulhat, az alkalmi családi felvételektől a pislogásra hajlamos unokatestvéreken át a vadfotókig.

Képek szerkesztése útközben

A jó képek a telefonról nem a választott kameraalkalmazással kezdődnek és nem is azzal érnek véget. Az Apple és a Google által biztosított natív fotógaléria és szerkesztőalkalmazások mellett olyan alternatívák, mint a Snapseed, az Adobe Photoshop Express és a VSCO, csodákat tehetnek a képekkel. Az Adobe még az AI-t is beépíti képszerkesztő alkalmazásaiba.

Hozzáadhat szűrőket, módosíthatja a színeket, kiegyenesítheti a képeket és még sok más. Figyelje az egygombos javításokat is, amelyek minimális erőfeszítéssel javítják a képeket. Néhány képszerkesztő alkalmazás importálja a fényképezőgéppel készített fényképeket, míg mások beépített saját kamera-komponenssel rendelkeznek.

Telepítsen egy harmadik féltől származó kameraalkalmazást.

Ha még soha nem merészkedett túl a telefon alapértelmezett kameraalkalmazásán, akkor meglepődhet, hogy mennyi harmadik féltől származó alternatíva van ott. Hozzáférést biztosítanak az extra beállításokhoz, a különböző funkciókhoz és a szűrőkötegekhez, hogy a mobil fotói a lehető legjobban nézzenek ki. Vegyük például a Manual for iOS-rendszert, amely lehetővé teszi a zársebesség, az ISO, a fohéregyensúly és egyebek

beállítását. Az Afterlight iOS és Android rendszerhez hasonló pro eszközökhöz nyújt hozzáférést, valamint egy csomó lenyűgöző szűrőt.

Néhány koppintással a silány fényképeit műalkotássá is alakíthatja.

Fedezze fel az alapértelmezett kameraalkalmazást!

Még rengeteg harmadik féltől származó kameraalkalmazás mellett is érdemes feltárni mindent, amit a telefon alapértelmezett alkalmazása kínál. Ha iOS-rendszert használ, a beépített kamera számos élő szűrővel rendelkezik, amelyek közül választhat (a jobb felső sarokban lévő ikon megérintésével megtekintheti őket). Android-rendszeren a fényképezőgép-alkalmazás attól függően változik, hogy melyik gyártó gyártotta a telefont. A Google Kameraalkalmazás egy nagyon hasznos világítási szűrővel rendelkezik, amely a hőmérő ikonján keresztül érhető el. Választhat az előre beállított értékek közül, így a színek éppen megfelelőek tűnhetnek, függetlenül attól, hogy milyen típusú fényvel van dolgunk.

Eközben a Samsung, az LG, a Sony, a Huawei és mások alapértelmezett fényképezőgép-alkalmazásai különféle jeleneteket és eszközöket tartalmaznak, amelyekkel játszani lehet. Az újabb Samsung-készülékeknél például megérintheti a mode-gombot, hogy megjelenítsen egy pro-módot, tele van szűrőkkel, valamint a szín és a kontraszt beállítása, még a felvétel elkészítése előtt is módosítható. Tehát nyissa meg az alkalmazást, és fedezze fel a telefonját még jobban! **V.B.**

Hosszú távú, biztos állást keresel, korrekt fizetéssel?

JELENTKEZZ VECÉSRE OPERÁTORNAK 3 műszakos munkarendbe!

Feladat:

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

A bejárás

**céges busszal
az alábbi
településekről
biztosított:**

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

Feltétel:

- 8 általános iskolai végzettség
- megbízhatóság

Amit kínálunk:

- kereseti lehetőség: bruttó **320 000–400 000 Ft**
- teljesítménybónusz
- jelenléti bónusz
- év végi jutalom

Jelentkezés:
06-20/215-0699
munka@humilitas.hu



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 némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

**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@glshungary.com

@GLSHungaryKft

CLEAN EATING alapelvek

Az ígéret

Felejtsük el a kalóriaszám-lálást. A sovány, egészséges testre szóló belépőjegy a Clean Eating – mondja *Tosca Reno*, az Eat-Clean Diet szerzője.

Ez azt jelenti, hogy olyan ételeket, mint például sovány fehérjét, jó szénhidrátokat és zsírokat, friss gyümölcsöket és zöldségeket eszünk naponta hatszor, megfelelő mennyiségben. Igyunk sok vizet és sportoljunk rendszeresen, ez Reno szerint a lassú anyagcserét zsírégető géppé alakítja.

A clean eating előnyei messze túlmutatnak a fogyáson. Egészségesek maradunk, és több energiánk lesz. A szem fényes és éber lesz. A fogak és az íny egészségesebb, a bőr ragyogni fog. Ja, és említettük, hogy nem leszünk éhesek?

Az Eat-Clean filozófiája szerint a táplálkozás sokkal fon-



tosabb, mint a testmozgás a genetikai testünk alakításában.

Működik?

A tiszta étkezési életmódnak van néhány jó vonása. Kiegyensúlyozott étrend, amely teljes kiőrlésű gabonákra, gyümölcsökre, zöldségekre, zsírokra és fehérjére összpontosít. Arra is ösztönöz, hogy ellenőrizzük az adagok

méretét. És nem tilt be semmilyen ételcsoportot.

Mit lehet és mit nem lehet enni

Az Eat-Clean elvek a következők:

- Fogyasszunk napi hat kis ételt.
- Együnk reggelit minden nap, az ébredéstől számított egy órán belül.

- Minden étkezéskor fogyasztunk sovány fehérjét és komplex szénhidrátokat.
- Minden nap legyen két vagy három adag egészséges zsír.
- Szerezzünk rostokat, vitaminokat, tápanyagokat és enzimeket a friss gyümölcsökből és zöldségekből.
- Ellenőrizzük az adagokat.
- Igyunk naponta 2-3 liter vizet.

Kerülendő ételek:

- Túlzottan feldolgozott élelmiszerek, különösen fehér liszt és cukor.
- Mesterséges édesítőszer.
- Cukros italok, például szén-savas és szénsavmentes és gyümölcslevek.
- Alkohol.
- Élelmiszerek vegyi adalékokkal, például ételfestékek és nátrium-nitrit.
- Élelmiszerek tartósítószerrel.
- Mesterséges ételek, például olvasztott sajtszeletek.
- Telített zsírok és transzzsírok.
- Kalóriadús élelmiszerek, tápérték nélkül. *V. Bea*

HIRDETÉS

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.



10 tipp a zen megtalálásához a mindennapi élet káoszában

Azen olyan kifejezés, amely a béke, az egység és a megvilágosodás érzését írja le. Ezenkívül megmutatja a buddhizmus egy olyan típusát, amelyben a meditációt arra használják, hogy a jelenben maradjanak és nem ítélkeznek. A szerzetesek a zent egy életen át szorgalmasan gyakorolják.

„A zen nem valamilyen izgalom, hanem koncentráció a megsokkolt mindennapi rutinra.”

1. Csukjuk be a szemünket!

Bármikor, amikor csak akarjuk, megállhatunk, lehúzzhatjuk a rolót, és befelé fordíthatjuk a tekintetünket. Amikor ezt meg tesszük, belső világunk gyönyörű csendjébe nézünk, és ez az első lépés a békésebb élet felé.

2. Számoljunk 10-ig!

Szinte halljuk a tekintély hangját, amikor ezt elolvassuk, nem? Amikor egy stresszes pillanattal szembesülünk, álljunk meg és számoljunk 10-ig. Kicsi korunkban működött, és most is működik.

3. Vegyünk mély lélegzetet egy mantrával!

Először keressük meg a lélegzetünket. Ne mozogjunk gyorsan. Keressünk olyan pillanatokat a napban, amikor lélegezhetünk, miközben tudomásul vesszük, és nem foglalkozunk mással. Vegyünk egy nagy levegőt orron keresztül, töltsé ki a hasat alulról egészen a mellkasig. Mondjuk magunknak hagyom. Ezután fújjuk ki a levegőt fejről lefelé, mondván, hogy menj. A figyelmes légzés mantrával történő megismétlése növeli az összpontosítást, és hozzájárul az egyensúly és a földelés érzéséhez.

4. Csináljunk valami butaságot!

Ahogy öregszünk, hajlamosak vagyunk kevesebb buta dolgot csinálni, és ritkábban nevetünk. Változtassunk ezen: Holnap reggel rendezzünk otthon spontán

táncmulatságot az alsónadrágban. Ugrálás a séta helyett. Tegyük valamit, ami segít minden nap örömet találni. A nevetés jó gyógyszer; a boldogság az a hely, ahol a zen él.

5. Vezetés helyett sétáljunk vagy kerékpározzunk!

Mikor sétáltunk utoljára vezetés helyett? Amellett, hogy kissé stimulálja a szívet, és lehetőséget teremt a mély, friss lélegzetvételre, ezek a tevékenységek segíthetnek lelassulni és figyelmesebbé válni a környezetünkben.

6. Készítsük elő a reggeli rutint!

Ha megtaláljuk az „én időt” egy csendes korai órában, meghatározhatja az egész napunk hangulatát. Állítsuk be ébresztést kissé korábbra a hét egy napján, és adjunk magunknak egy jó adag „időt” hosszabb reggeli rutinnal. Ezt az időt felhasználhatjuk naplózásra, meditációra, edzésre – bármire, ami a megfelelő napindításhoz szükséges.

7. Tartson egy öt perces szünetet (dhyana)!

A meditáció néhány perc alatt megtörténhet, és ez a néhány perc meghatározó lehet. Szánjunk minden nap öt percet egy mini meditációs foglalkozásra.



Üljünk kényelmes ülő helyzetben; csukjuk be a szemünket; kezdünk mély, teljes lélegzetet venni az orron keresztül. Figyeljük meg gondolatainkat anélkül, hogy túl nagy súlyt fektetnénk rájuk – képzeljük el, hogy autók haladnak az autópályán, és a járdáról kísérvük figyelemmel, ahogy elhaladnak. Ahhoz, hogy riasztás nélkül tartsuk az időt, ragadjunk meg egy malát (gyöngyfüzért), és használjuk arra, hogy megszámloljuk a lélegzeteket és koncentráltak maradjunk.

8. Állítsuk be a „MOST” emlékeztetőket!

Olyan gyorsan haladunk, ennyi találkozó, meeting és felelősség szövevényében. Tegyük napi emlékeztetőt a naptárába, hogy segítsen megállni és észrevenni a „MOST” szót. Adjunk hozzá egy gyönyörű fotót, egy főcímdalt, vagy csak egy kis idézetet az emlékeztetőhöz, hogy amikor felbukkan, tudjuk, ez emlékeztet arra, hogy ott legyünk egy pillanatra, ahol szeretnénk.

9. Engedjük el!

Bármire ragaszkodunk azt jelenti, hogy nem vagyunk jelen. Gyakoroljuk elengedni a jelentéktelen dolgokat, például hogy ki mit mondott, vagy ami bántott. Ez az ő problémája, nem a miénk!

HIRDETÉS

Komplett látásvizsgálat szemüveghez és kontaktlencséhez.

A részletekről érdeklődjön az üzletben!

Sziget Optika

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

Nyaráljon Hajdúszoboszlón!

34 500 Ft/fő/7 éj,
19 900 Ft/fő/3 éj

Vacsora az árban!

www.frankvendeghaz.hu
Tel.: 06-30/977-6495

10. Válasszuk a zen lehetőségét!

„Gondol. Mond. Csinál.” Minden cselekedet először egy gondolat. Minden gondolatnak van szándéka. Tegyük egyértelmű és pozitív szándékot arra, hogy a zent megtaláljuk a mindennapokban. Gondoljuk át, mondjuk ki, és csináljuk!

Egy tökéletes világban kevesebb olyan külső probléma lenne, amely megköveteli a figyelmünket és megingatja a nyugalunkat. De a káosz érdekessé teszi az életet – és a viharoknak ellenálló zen képességének fejlesztése értékes, életet megerősítő gyakorlat lehet.

AZ ÖNSMINKELŐ oktatás rejtelsei



Állandó szépségtanácsadónkat, Ilkó Zsófiát most arról faggattuk, hogy mi történik egy önsminkelő oktatáson. Ha valaki eddig azért nem jelentkezett ilyenre, mert nem ismerte a mibenlétét, most mindent megtudhat róla.

Mit is jelent tulajdonképp az önsminkelő oktatás?

– Nagyon sok hölgynek gondot okoz, hogy ki tudja választani a számára tökéletes termékeket, alapozót vagy korrekort.

A szemhéjra, szájra kerülő színek tekintében is nehezen tudnak dönteni, és vannak olyanok, akik teljesen tanácstalanok. Ebben is segítséget nyújt egy ilyen tanfolyam. Sokan tapasztalják, hogy már nagyon sokféle terméket vásároltak, rengeteg pénzt elköltve a nem megfelelő termékekre, mert valami még mindig hiányzik, valami még mindig nem az igazi. Az is fontos, hogy a kiválasztott termékeket megtanuljuk használni is.

Az éppen aktuális trendeknek megfelelően formázzuk a szemöldököt, árnyékoljuk az arcot vagy színezzük a szemhéjat. Egy ilyen oktatás, sminktanácsadás alkalmával a szakember megtanítja a jelentkezőt arra, hogy miképp használja ezeket a termékeket úgy, hogy a legtöbbet hozza ki belőlük, és természetesen a saját adottságaiból. Érdemes olyan helyre menni, ahol helyben meg tudjuk vásárolni a termékeket, amelyekkel a sminket készítjük.

– Mennyi ideig tart egy ilyen foglalkozás?

– Egy jó tanácsadáshoz mindenképp szükséges 2-3 óra. Ezekre az alkalmakra érdemes magunkkal hozni azokat a termékeket, amit a neszesszerünk tartalmaz, persze van olyan is, aki direkt nem hozza magával, mert itt szeretné megtudni, hogy mit kell majd megvásárolnia.



Az elején átnézzük a neszesszer tartalmát, majd átbeszéljük, hogy ezek a termékek megfelelőek-e, és hogy mit érdemes ebből mellőzni. Utána az ő igényeinek megfelelően megtanuljuk elkészíteni a sminket. Ez úgy történik, hogy lépésről lépésre együtt végezzük a műveleteket.

A sminkmester először az egyik oldalon megmutatja hogyan kell, majd a kedves tanuló a másik oldalon ezt reprodukálja. Ennek a lényege, hogy ne csak egy elméleti tudással legyen gazdagabb, hanem, hogy a gyakorlatban is rögzüljenek a mozdulatok. Fontos, hogy egy oktatáson a gyakorlatban is megtanulják elsajátítani a mozdulatokat és az eszközök használatát

– Amit nálad elsajátítanak a jelentkezők, mennyi ideig kell gyakorolniuk otthon, hogy a sminkjük profi legyen?

– Kétségtelen, hogy a szorgalom nagyon fontos hozzá, mint minden tanulási folyamathoz. Rátermettség és ügyesség is fontos. Minden tanfolyamon készül az oktatáshoz egy illusztráció. Így a rajz segítségével otthon könnyebb felidézni a tanultakat. Hangsúlyozom, hogy nagyon fontos a gyakorlás.

– Fontos, hogy az otthoni használat során azokat a készítményeket használják, amivel nálad tanultak, vagy akár más smink-

eszközökkel is el lehet érni ugyanazt a hatást?

– Mindig nagyon fontos a jó termék és a jó eszköz. Mint professzionális sminkes, csak azt tudom mondani, hogy a legfontosabb a jó termék. A tanuló az oktatáson megkapja azt a színhalmazt, ami jól áll neki. Az arca formájához és a szeme formájához is alkalmazkodnak ezek a tanácsok, hogy a maximumot hozzuk ki belőle.

Nem feltétlen fontos ugyanazokat a készítményeket használni, de érdemes. Rossz minőségű termékekkel nem lehet szép eredményeket elérni. A szalonban kapható prémiumtermékek minősége, tartóssága, állaga pont megfelel ahhoz, hogy egy tökéletes smink el tudjon készülni és az sokáig szép maradjon az arcon.

Volt olyan vendégem, akinek külföldön volt az esküvője és azért jött el hozzám, hogy megtanulja saját maga elkészíteni a sminkjét.

Remek kikapcsolódás lehet, egy szuper csajos program, akár barátnővel, vagy édesanyával, de énidőnek is tökéletesen megfelel, amiből, ugye tudjuk, mindig kevés van.



– Ismét nagyon köszönöm a hasznos tanácsokat és szívből ajánlom mindenkinek, hogy próbálgasson ki egy ilyen oktatást, mert lehet, hogy egy olyan gyönyörű oldalunkat ismerhetjük meg, ami eddig rejtve maradt előttünk.

Vladár Bea



A SZIVÁRVÁNY legendája

A világ színei egyszer csak elkezdtek civakodni. Mindegyik azt állította, ő a legjobb, a legfontosabb, a leghasznosabb:

A zöld azt mondta: „Én állok az első helyen. Az élet és a remény színét képviselem, a fű, a fák és a levelek is az én árnyalataimban pompáznak. Nélkülem az összes állat meghalna. Nézzetek végig a vidéken, meglátjátok, hogy nekem van a legnagyobb szerepem.”

A kék közbevágott: „Te csak a Földről beszélsz, vedd szemügyre az égboltot és a tengert. A víz az élet alapja, a felhőktől a mély tengerekig mindenhol szükség van rá. Az égbolt békét, derűt, teret biztosít; béke nélkül senki és semmi nem lenne.”

A sárga így szólt: „Ti mind olyan komolyak vagytok. Én vidámságot, boldogságot, nevetést hozok az embereknek. A Nap, a Hold, a csillagok – mindegyik sárga színben pompázik. Minden alkalommal, amikor ránézel egy napraforgóra, az egész világ elmosolyodik. Nélkülem nem lenne se móka, se kacagás.”

A narancs a saját nótáját fújta: „Én vagyok az erő és az egészség színe. Talán féltelmetesnek tűnök, de az emberek igényeit szolgálom. Én szállítom a legfontosabb vitaminokat: gondolatok csak a répára, a sütőtökre, a mangóra. Bár nem vagyok mindig jelen, ha napkeltekor és napnyugtakor fel-

tűnök az égen, a szépségem olyan letaglózó, hogy mindenkinek elakad a szava.”

A piros nem bírta tovább, és kifakadt: „Én vagyok a vezetőtök. Én vagyok a vér – a vér pedig az élet! A düh és a bátorság, a szerelem és a szenvedély színe is belőlem jön, nélkülem olyan üres lenne az élet a Földön, mintha a Holdon élnénk.”

A lila kihúzta magát, és így, teljes magasságában nagyon félelmetes volt: „Én vagyok az erő és az előkelőség színe. Királyok, vezetőik, püspökök mindig engem választanak, hiszen a tekintélyt és a bölcsességet képviselem. Az emberek nem kérdeznak tőlem – hallgatnak és engedelmeskednek.”

Utolsónak az indigó szólalt meg, halkabban, mint a többek, de legalább olyan meggyőzően: „Gondoljatok rám. Én vagyok a csend színe. Nehezen veszel észre, de nélkülem minden sekélyes lenne. Én képviselem a gondolatokat, az alkonyatot és a mély vizet. Az egyensúly és a kontraszt miatt van szükség rám, az imádságért és a belső békéért.”

A harcot hatalmas vihar szakította meg. A színek féltősen összebújtak, ekkor a vihar beszelni kezdett:

„Buta színek! Harcoltok egymással. Nem tudjátok, hogy egytől-egyig egy különleges célért jöttetek létre, hogy mindannyian egyediek vagytok? Fogjátok meg egymás kezét és gyertek ide hozzám.”



A színek megtették, amire az eső kérte őket, aki így folytatta: „Mostantól, ha esni kezd, mindannyian feltűntök majd az égen, egységben, egyetértésben, hogy megmutassátok, békében is lehet élni egymással.”

A szivárvány a remény jelképe lesz, úgyhogy ha a jó eső átmossa a világot, mindig meg fog jelenni az égen, hogy emlékeztessen: értékelni kell a másikat.”

Anne Hope 1978 –as legendája alapján

HIRDETÉS

cityfood

Vecési nagyüzemi konyha ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!

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

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

**Alpin-technikával.
Kedvező árak!**

06-30/919-4694

SAKKÉPZETT MESTEREK

TERMELŐI MÉZDISZKONT
A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

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

Minden gyógynövényes méz:
990 Ft/½ kg

Natura 2000 területen termelt GYÓGNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT TERMELŐI MÉZEK

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, kamillás, rozsmaringos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

NYÁRI PROGRAM

borús napokra

Idén is várja a gyógynövények iránt érdeklődőket a JAVALLAT monori gyógynövénypark, ahol ötven gyógynövény ismerhető meg, amelyeket több mint negyven egészségügyi célból lehet alkalmazni.



A monori szakorvosi rendelő előtt elhelyezkedő park egész évben ingyenesen látogatható, a legszebb arcát májustól szeptemberig mutatja. Mivel a gyógynövényeket itt nem gyűjtik be, így a látogatók folyamatosan nyomon követhetik életciklusukat a kihajtástól, a hajtásfejlődésen és a virágzáson át egészen a magok és termések beérésig.

A parkban bemutatott gyógynövényeket sokféle szempont szerint válogatják össze minden évben. Főképp olyan évelő és fás

szárú növények találhatók itt, amelyek több éven keresztül egy helyen fejlődhetnek. A parkban a gyógynövények mellett dísznövények is helyet kaptak, hogy változatos, esztétikailag mindig szép környezet fogadja a látogatókat. Májustól szeptemberig folyamatosan 5-10 növény virágzik a parkban, aminek nemcsak a látogatók örülnek, hanem azok a rovarok is, amelyek a virágokból táplálkoznak.

A gyógynövények közötti tájékozódást két információs tábla segíti, amelyeken az összes

gyógynövény és azok hatása is szerepel. A gyógynövények mellett elhelyezett táblákról részletesen is megismerhetők a gyógynövények: megtalálható rajtuk a képük, élőhelyük, egészségügyi hatásai, alkalmazási módjaik és az is, ha szerepelnek a hatályos Magyar Gyógyszerkönyvben.

A parkról további információ a javallat.hu/gyogynovenypark oldalon érhető el. *Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta*



HIRDETÉS



JAVALLAT®
 KAPSZULÁK SZUPERFINOM
 INSTANT GYÓGNÖVÉNYPORBÓL

**GYÓGYSZERKÖNYVI
 MINŐSÉGŰ GYÓGNÖVÉNYBŐL:**



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 • Üllői út 661. • Tel.: 06-70-268-9055
 Fanni Fűvészbolt • Üllői 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 Gyógypoltja • 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

20 dolog, amit nem tudtál

A SZIVÁRVÁNYOKRÓL

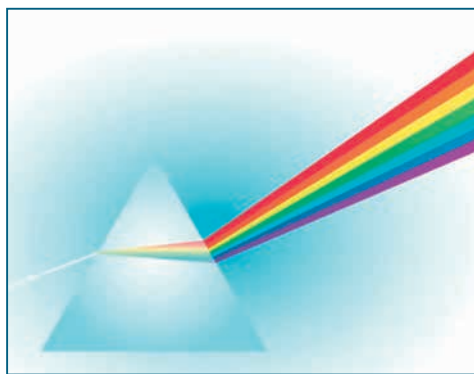
Mindenki a saját szivárványát látja, és a tiéd színeinek száma eltérhet az enyémtől.

1. Miért van annyi dal a szivárványokról? Ennek oka lehet, hogy a meteorológiai jelenségek, amelyek gyönyörűek, mégis átmenetiek, inspirálják belső romantikát. Vagy talán azért, mert senki sem látja ugyanazt a szivárványt.

2. Képzeld el egy vonalat a naptól, amely valahol mögöttünk lesz, a fej hátsó részén és a szemén át, a fej árnyékával a földön végződik. Bármelyik szivárvány, amelyet látunk, az adott tengely köré fog épülni.

3. Valaki, aki mellettünk áll, ez egy olyan tengely körül lesz, amely a naptól a saját fejük árnyékáig tart. Ezért nem látjuk ugyanazt a szivárványt.

4. Szivárványok akkor fordulnak elő, amikor a nap-



fény – ideértve a látható fény összes hullámát, amely együtt fehér fényként jelenik meg – prizmaszerűen megtörik a vízcseppeken és színeire bomlik.

5. A szivárvány színeit a fény összes hullámát, amely együtt fehér fényként jelenik meg – prizmaszerűen megtörik a vízcseppeken.

6. A tengervíznek magasabb a törésmutatója (erősebben törik meg benne a fényt) mint az esővízben, így a tenger fölött kialakuló szivárványnak kisebb a sugara, mint a szárazföld fölöttinek.

7. A vízcsepp belsejében a fény visszaverődik a hát-

só belső felületről, majd másodszor is megtörik, meghajlik, amikor kilép a vízből és a levegőbe jut.

8. Mivel az emberi szem gyengén érzékel a színeket halvány fénynél, a szivárvány fehérnek hat.

9. A szivárvány színátmenete folyamatos – nincsenek csíkok. Az emberek azonban szeretik a dolgokat rendezni, beleértve a színeket is, hogy egyértelművé tegyék őket.

10. Előfordul, hogy a szivárvány ív formája is megváltozik, repülőgépből nézve körnek látszik.

11. Az egyén által a szivárványban észlelt színek száma függ az elvárásoktól. Arisztotelész például csak három színről írt a szivárványban: vörösről, zöldről és ibolyáról.

12. Néhány korai iszlám tudós egy háromszínű szivárványt is látott, de vörös, zöld és sárga volt. Roger Bacon középkori tudós öt színt írt le, és így tettek a korai kínai tudósok és filozófusok is.

13. Csak miután Sir Isaac Newton, a 17. században a szivárványban észlelt színeket összekapcsolta a nyugati

zenei hangokkal, egyetértettek az európai tudósok abban, hogy hét szín létezik.

14. A szivárvány mindig szemben lesz a nappal. Ha azt észleljük, hogy másképp helyezkedik el, akkor biztosak lehetünk abban, hogy valami egészen mást látunk.

15. A perzsa asztrológus, Qutb al-Din al-Shirazi (1236–1311) volt az első, aki pontos leírást adott a szivárványokról.

16. A tűzszivárványoknak sincs semmi közük a szivárványokhoz. Ilyenkor a fény jégkristályokon törik meg, megfelelő körülmények között.

17. A skandináv mitológiában a Bifröst köti össze a földi világot (Midgard) az égivel (Asgard), ezen az úton viszik a valkürök a lelkeket a Valhallába.

18. A Bifröst-mítosz valószínűleg inspirációt adott egy bizonyos modern mesének, amikor a szeretett háziállatok meghalnak és átmennek a szivárványhídon egy idilli helyre, ahol a gazdáikat várják.

19. A sumer Gilgames-eposzban Istár nyaklánc a szivárvány, amelyet az özönvízre való emlékezés jelképeként helyez az égre. A zsidó és keresztény mitológiában Isten az özönvíz után emberekkel kötött szövetsége jelképeként adja.

20. A tudomány azt mondja nekünk, hogy a szivárványok a semmibe vezető utak, de világszerte elismerik vonzerejüket – a szerelmesek, az álmodozók és a különféle vallások számára.

HIRDETÉS

Állásra van szükséged?

Nálunk a NAGÉV CINK Kft. -nél biztos jövőt találsz!

Várunk HORGANYZÓ munkatársként!

Ismerd meg a ma létező legkorszerűbb tűzhorganyzási technológiát!



Versenyképes kezdő jövedelem, akár bruttó 350 000 Ft

Stabil, hosszútávú és megbízható munkahely egy jó csapatban



2-3 műszakban történő munkavállalás

Dolgozói buszjárataink több irányból érkeznek Budapest Népligetétől 20 percre



Telephelyünk címe: Ócsa, Hammerstein Péter utca 1.
Jelentkezz még ma az alábbi elérhetőségeink egyikén:
Telefonon a +36-20/501-2013-as telefonszámon vagy
E-mailben az allas@nagev.hu címen

HIRDETÉS

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

NYÁRI TŰZIFAVÁSÁR



EUTR-szám: AA5856576

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

Konyhakészre hasított AKÁC

3 400 Ft/q

Konyhakészre hasított TÖLGY, BÜKK

3 200 Ft/q

Ardeai m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

10 egészséges TÁPLÁLKOZÁSI SZABÁLY

Az egészséges táplálkozás terén mítoszok és tévhitek garmadával találkozhatunk. Nem segít, hogy minden nap új – és gyakran ellentmondásos – diétás tanácsok jelennek meg. A helyes étkezés alapjai valójában nem változnak. Íme 10 táplálkozási szabály (igen, szabály!), melyeket jó lenne, ha mindenki tudna.

1. Töltse fel tányérját zöldségekkel!

Még az USDA (USA Mezőgazdasági Minisztériuma) is elhagyta a zavaros ételpiramist egy egyszerűbb „egészséges lemezdiagram” javára. Egy egészséges adag elkészítéséhez töltse fel a tányér felét zöldségekkel – és nem, a krumpli nem számít! Válasszon „ropogós” zöltséget, például brokkolit, kelbimbót és leveles zöltséget, például kelkáposztát és svájci mángoldot. A tányér másik oldalára egész szemeket vagy hüvelyeseket tegyen az egyik negyedbe, a másikba pedig egy adag egészséges, sovány fehérjét.

2. Egyen kiegyensúlyozott reggelit!

Hallottunk már róla, és igaz is: a reggeli a nap legfontosabb

étkezése. Az egészséges reggeli elfogyasztása elengedhetetlen az anyagcsere megindításához, a kognitív funkció javításához és a nap folyamán, a jobb ételválasztáshoz. Az ideális étkezés fehérjét, egészséges zsírt és néhány komplex szénhidrátot tartalmaz.

3. Ne hagyja magát éhezni!

Ez a stratégia nemcsak egészségtelen, szinte mindig vissza is üt. Ha nem eszünk elegendő kalóriát a nap folyamán, akkor nagyobb eséllyel ébredünk fel éjszaka. Ha egész nap az evésre koncentrálunk, akkor bizony folyamatosan enni fogunk, és végül ahelyett, hogy leülne egy egészséges esti étkezéshez, nagyobb eséllyel jutalmazza magát azért, mert egész nap olyan „jó” volt, és végül egy kalóriabombához nyúl, mint egy vödör fagyalt vagy egy darab sütemény.

4. Tegyen fel kérdéseket, amikor máshol étkezik!

A menük nagyon megtévesztőek lehetnek, sőt az egészséges hangzású ételeket vajjal is fel lehet tölteni, vagy nehéz szószban elfojtani. Ez mind átverés! Ne féljen átvenni az irányítást. Kérjen részleteket az ételek elkészítéséről.

5. Készítsen tervet, amikor megérkezik az élelmiszerboltba!

Tudja, hogy rossz ötlet éhesen menni a boltba, de nem ez az egyetlen kulcs az okosabb vásárláshoz. A legnagyobb hiba, amit az emberek elkövetnek, hogy nem tudják, mire van szükségük, így a polcokon böngésznek inspirációért, ez több csomagolt élelmiszer és kevesebb friss, teljes élelmiszer vásárlásához vezet.

Találja ki, hogy mit akar a héten főzni, és egy a receptek alapján összeállított listával menjen el vásárolni. Az üzletben összpontosítson olyan területekre, ahol friss élelmiszerek, a zöltségek, a tejtermékek, a hús és a hal kapható.

6. Csökkentse a feldolgozott ételeket!

Nem minden csomagolt vagy előre elkészített étel ártalmas, de az okos választáshoz gondosan el kell olvasni a tápértékelőzéseket. Ideális esetben az egészséges élelmiszereket kell kiválasztani, olyanokat, amelyek segítik, hogy tápláló ételeket főzzünk, például fagyasztott zöltségek és babkonzervek, és az olyan ételeket hagyjuk ki, amelyek tartósítószeret, rejtett zsírforrásokat, valamint túl sok cukrot és nátriumot tartalmaznak.

7. Korlátozza a nátrium- és a cukorbevételt!

A sószóró letétele és a cukor kihagyása a kávéban egy lépés a megfelelő irányba, de a legtöbb ember a só és a cukor nagy részét nem így viszi be a szervezetébe. A nátrium és a cukor tombol a legtöbb csomagolt élelmiszerben, a tésztaasztól és a sajttól kezdve a rizskeverékig és az instant levesekig. Kezdje azzal, hogy ellenőrizze a reggeli müzli tápértékelését!

Tényleg öntene 5 teáskanál cukrot a gabonátálba?

8. Ne csak a kalóriákat számolja!

Nem minden kalória egyenlő. Az emberek megeszik ezt a százkalóriás süteményt vagy más snacket, és arra összpontosítanak, hogy ez csak 100 kalória, de nem figyelnek arra, hogy mit kapnak még, különösen cukor és zsír tekintetében. Jobb megközelítés: koncentráljon az egészséges, tápanyagokban gazdag élelmiszerekre, amelyek természetesen alacsony kalóriatartalmúak, és nélkülözhetetlenek vitaminokban, ásványi anyagokban, valamint rostokban gazdagok.

9. Váltson teljes kiőrlésű gabonára!

Ha szénhidrátról van szó, akkor a barna jobb. A teljes kiőrlésű ételek (például a teljes kiőrlésű kenyér, a barna rizs és a zabpehely) több tápanyagot és rostot tartalmaznak, mint a feldolgozott fehér unokatestvérek. Ezek a komplex szénhidrátok nem csak egészségesebbek (a magasabb rostbevétel a cukorbetegség és a szívbetegségek kockázatának csökkenéséhez kapcsolódik), hanem segítenek abban is, hogy tovább maradjon telt a gyomor. Tehát kezdje azzal, hogy a fehérket teljes kiőrlésűre cseréli.

10. Élvezze az ételt!

Ez nyilvánvalóan tűnhet, de sokan úgy gondolják, hogy az egészséges táplálkozás és az élvezet kölcsönösen kizárja egymást. Tegyük úgy, mintha soha nem hallottuk volna a „diéta” szót. Ehelyett törekedjünk az egészséges életmódra, amely hosszú távon segíteni fog az egészségünk megőrzésében.

E cél eléréséhez keressen tápláló ételeket, amelyeket szívesen fogyaszt. Az ételnek olyanak kell lennie, ami örömet szerez és táplál. Ez nem csak egy üzembanyag.



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.

Nyomatás: Oláh Nyomdaipari Kft.

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-, ácsmunkákat,
azonnali kisebb tető-, ereszcatorna- és
kéményjavításokat, beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.**



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

**SZŐNYEGTISZTÍTÁS
SZÁLLÍTÁSSAL, GARANCIÁVAL!**

Akció: 1290 Ft/m²

06-70/772-7527

**HERENDI TAMÁS
zárszerelő**

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz
ajtónyitások.**
Zárcsere műanyag
és kínai ajtóknál.
Előzze meg a betörést!
Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárok
felszerelése.

**Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334**

**SZOBAFESTÉST
GLETTELEST
HOMLOKZAT
FESTÉST
és minden festéssel
kapcsolatos
tevékenységet
kínálok
tisza
kivitelezéssel.**

**HÍVJON BIZALOMMAL!
Tel.: 06-30/973-2451**

**VÍZ-, GÁZ-,
KÖZPONTIFŰTÉS-
SZERELÉS**

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

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

TETŐFEDÉS

- ▶ ÁCS, TETŐFEDŐ
- ▶ BÁDOGOSMUNKÁK
- ▶ ZSINDELYEZÉS
- ▶ BEÁZÁSELHÁRÍTÁS
- ▶ ELŐTETŐK
- ▶ FILAGÓRIÁK
- ▶ KOCSIBEÁLLÓK
KÉSZÍTÉSE
- ▶ LAPOSTETŐ-
SZIGETELÉS

**Demeter Krisztián
06-20/421-2355**

ÜVEGES és képkeretező

Ivánszki Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
www.kego.hu

**Indulás előtt hívjon!
06-30/214-7167,
06-29/415-874**

Törött üvegét javíttassa nálunk!
Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.

**Megrendelőinket telefonon előre egyeztetett időpontban várjuk
a várakozás elkerülése érdekében.**

Rendelésfelvétel telefonon is!

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

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



Tel.: 06-70-935-5181

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

**1%
jutaléktól!**



SSANGYONG
Made in Korea

HAMAROSAN
VISSZATÉR KÍNÁLATUNKBA
A MEGÚJULT KOMBI
GÉPKOCSINK

Grand Tivoli

Egyedülálló ár-érték arány

Hatalmas helykínálat

Magas felszereltség



Bevezető ár: **5 999 000 Ft-tól**

A képen látható autó illusztráció.

Az első gépkocsik már augusztusban érkeznek! Ne maradjon le róla, válassza ki és legyen az első között, aki átveheti új autóját!

Ssangyong Délpest

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • www.ssangyongdelpest.hu • ertekesites@ssangyongdelpest.hu
+36 1 280 1533, +36 20 318 3760 • Facebook: SsangYong Délpest

Érdeklődjön
márkakereskedésünkben,
várjuk szeretettel!

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. augusztus 2-től 27-ig
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.

KRONE

Cégünk excenter présgépeken,
ipari alkatrészek sorozatgyártásával foglalkozik.

Géplakatost keresünk

Feladatok:

- termeléshez kapcsolódó gépek karbantartása, javítása
- pneumatikus rendszer karbantartása, javítása

Elvárások:

- géplakatos (vagy hasonló) végzettség
- géplakatos tapasztalat
- alapos, felelősségteljes munkavégzés

Előny:

- présüzemben hasonló munkakörben szerzett tapasztalat
- pneumatikai ismeretek, tapasztalat

Amit kínálunk:

- stabil, megbízhatóan működő munkahely
- időben érkező fizetés
- 1 műszakos munkarend (munkaidő H-P: 6 – 14:30)
- határozatlan időre szóló munkaviszony

Munkavégzés helye:

2360 Gyál, Bánki Donát köz 5.,
amely tömegközlekedéssel is jól megközelíthető.

Jelentkezését önéletrajzzal és bérigény megjelölésével
az allas@kronekft.hu címen várjuk.