



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. JÚLIUS



**A jó szomszédsághoz
VEZETŐ ÚT**

10. old.

**AZ ÉLET APRÓ
örömei**

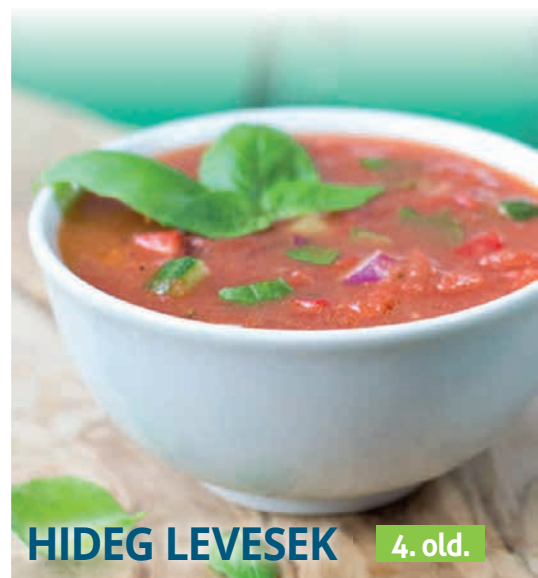
2. old.

**A GYÓGYFÜRDŐK
áldásos
hatásai**

7. old.

**MUNKAKERESÉSI
tanácsok**

14. old.



HIDEG LEVESEK

4. old.

HIRDETÉS

Márta Ervin KONTÉNER

• TERMŐFÖLD

- sít, szemétszállítás
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bobcat
- épületbontás



Tel.: 06-20/984 9242

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



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

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

**Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT
és FEKETE MOSOGATÓ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.**

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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

AZ ÉLET

APRÓ ÖRÖMEI



Tényleg annyira elfoglaltak vagyunk, hogy kész sült csirkéket kell vásárolnunk? Miért megyünk autóval az edzőterembe, amikor egy kellemes séta feltölt és gazdagabbá teszi mindennapi létünket? Találjuk meg azokat az egyszerű dolgokat a hétköznapi életben, melyek nem engedik, hogy olyanokká váljunk, mint egy robot. Vegyük észre az apró csodákat!



Sült csirke

Soha nem szabad alábecsülni az egyszerű sült csirke illatát és ízét. Egy ropogós, aranyszínű bőr, amely egy rózsaszínű fehér húsdarabból esik le, egyszerű fokhagymamártással tálalva, mindössze ennyi kell, hogy értékeljük az otthon ízeit. Valóban szükségünk van a szupermarketekben csodaszépen elkészített, ám tartósítóval teletömött cukrászsüteményekre, amikor otthonuk tele lehet frissen sült süti illattal,

vagy az együtt főzött ételek aromájával? Jamie Oliver sztárséf és számos szakácskönyv szerzője azt vallja, hogy a szeretetből készült ételek összehasonlíthatatlanok azokkal, melyek nagyüzemben, futószalagon készülnek. Ez a sikerének legfőbb titka is, hiszen az ételeket szeretettel és szenvedéllyel készíti. Arról nem is beszélve, hogy a hozzávalókat igyekszik saját kertjében megtermelni.

A sütés-főzés lehet szenvedély, nem csak házimunka.

Séta

Miközben ülünk a vonaton, vagy ha autónkkal átgurulunk két utcányit, gondolkodjunk el a séta fizikai és mentális egészségügyi előnyeiről, amelyek hiányoznak, ha nem használjuk megfelelően a lábunkat. Gyaloglás közben nézzünk körül, és értékeljük a természetet – hogy a tavasz friss reggeleket hoz, vagy a virágok megjelennek a fákon. Az út szélén nyíló apró virágok nem is látszanak az autóból, sőt! Belenézhetünk a velünk szembejövő szomszédaink szemébe, észrevehetjük az ismerősöket az utcán, akikkel ezer éve nem találkoztunk. Máris jobb kedvre derítheti az embert, nem beszélve arról, hogy megmozgattuk végtagjainkat.

Az ablakok tisztítása

Manapság legtöbbször unalmas házimunkának tekintik és húzzák halasztják, vagy megbíznak vele valakit. Pedig az ablaktisz-

títás egyszerűen elvégezhető, és azonnal fényt visz az otthonunkba. Levezethetjük közben a stresszt, és ahogy ablakunk egyre tisztább, úgy távozik lelkünkben a feszültség.

Amikor végeztünk és leülünk kedvenc fotelunkba, a szél pedig meglebbenti a frissen mosott függönyt, elégedetten dőlhetünk hátra. Kellemesen és hasznosan elfáradva szívjuk be a tisztaság friss illatát. Csodás érzés! Épp most végeztél a takarítással, amihez semmi kedved nem volt. Legyél magadra büszke, hogy ennek ellenére elvégezted a házimunkát, majd jutalmazd meg magad egy kis kikapcsolódással.

Élj a mostban!

Divatos szóhasználattal tudatos jelenlétnek is nevezhetjük. Erre bárki képes. Itt és most tudatosan megélhetjük az apró örömeiket. Végünk egy nagy lélegzetet, és figyeljük meg ezt a pillanatot! Éppen most mi jó? Miközben olvasunk, kellemes zenét hallgatunk? Talán az ablakon keresztül simogató napsugár? Vagy az esőcseppek peregnének rajta, míg a meleg szobában üldögélünk? Esetleg most érkezik haza a kedvesünk vagy gyermekünk, és mindjárt öleléssel üdvözlő? Pillanatig tartó dolgok, de ezek a legfontosabbak! Élvezzük minden percét!

Csíksszentmihályi Mihály gondolataival élve:

„A világra való nyitottság során érhető el a boldogság, azaz a flow-állapota. Amikor egy adott pillanatban belemerülünk egy számunkra kedves tevékenységbe. Bármilyen örömteli helyzet során átélhetjük a flow-áramlatát, ez egy lélekemelő pillanat. A valamben való elmélyedés érzése. Ekkor az érzéseink, a gondolkodásunk és az elhatározásaink teljesen összhangba kerülnek. Ilyenkor a legintenzívebb életet éljük meg.

Ez az arany középut: nem vagyunk túlterheltek sem, nem lépünk át nagymértékben a határainkat, de akkora alacsony követelmény sincs, hogy ennek következtében az unalom eluralkodjon rajtunk. Gyakorolnunk kellene a flow-t ahhoz, hogy az életben minél több aktív és örömteli momentumot élhessünk át, mert minden rajtunk és a hozzáállásunkon múlik!”

BEA





LELKÜNK táplálása

A test és az elme táplálása mindennapi életünk része, néha túl nagy hangsúlyt is kapnak, de ne hagyjuk figyelmen kívül a lelket, különösen válsághelyzetben. Olyan kevés is elég, hogy feltöltődjön, mégis sokszor megfélekedünk róla.

Ha kihívásokkal szembe-sülünk, akkor még fontosabb a megfelelő étkezés, a testmozgás és a pihenés megfelelő aránya – de a lélek egészségéről is gondoskodnunk kell.

Vajon gondoltunk már úgy a lélekre, mint az életünk mögött álló érzelmi vagy szellemi energiára és intenzitásra? Bármilyen legyen is az életmódunk

és a hitrendszerünk, a lelkünket energikus hajtóerőnek tekinthetjük ami akkor virágzik, ha tápláljuk.

Annak érdekében, hogy tápláljuk lelkünket egy nehéz időszakban, megpróbálhatunk mély levegőt venni és uralkodni a félelem és a pánik felett; gyakorolni a hálát, ahelyett, hogy aggódnánk, keressünk örömet a kis dolgokban. Ha van egy kis

szabad időnk, még ha ez csak néhány perc is, használjunk ki pihenéshez, megújuláshoz és önmagunk belső lényének gondozásához.

Amikor készen állunk, akkor dönthetünk úgy, hogy mélyebben belemerülünk valamibe, ami rezonál a mi belső energiákkal, vagy ha már feltöltödtünk erőforrásaink, elindíthatunk valami újat, amely élénkít minket, legyen az írás, művészet, vagy egy kihívást jelentő joggyakorlat folytatása.

Feltölthet egy kellemes séta, vagy egy forró fürdő is. Sose feledjük, hogy lelkünknek szüksége van arra, hogy törődjünk vele, így tud erősíteni minket. A természetnek hatalmas ereje van, ami csak arra vár, hogy átadhasa nekünk a napfény csókját, a lágy szellő ölelését és a madarak csiripelését. **VB**

HIRDETÉS



www.**TISZTAMOTOR**.HU

A MOTOR ÚJRA ÉLETRE KEL!

Gaintop cargon cleaning

HHO MOTORTISZTÍTÁS

bontás nélkül! Felhasznált tisztítógáz mennyiség: 1600 l

A motor működése közben keletkező szennyeződések eltávolítása akár 30-60 perc alatt

www.facebook.com/Gaintop Technology

EGY TISZTÁBB JÖVŐÉRT...

Akár házhoz is megyünk! Tel.: **06-20/422-6-422**

Gaintop
TECHNOLOGY

HIDEG LEVESEK

Hideg gazpacho

HOZZÁVALÓK

- 1 kg paradicsom (érett, nyári)
- 1 db kgyóuborka
- 0,5 közepes db vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1,5 ek balzsamecet
- 70 ml olívaolaj
- só ízlés szerint



ELKÉSZÍTÉS

1. A paradicsomokat megmossuk, és egy éles késsel/kézzel lehúzzuk a héját, – ne dobjuk forró vízbe, hiába gyorsabb úgy, mert ez egy nyers leves – és felkockázzuk
2. Az uborkát meghámozzuk, kivesszük a magházat, és szintén felkockázzuk, hozzáadjuk. Tálba tesszük.
3. Mehet mellé a nagyobb darabokra vágott vöröshagyma és a fokhagyma.
4. Az egészet turmixgépbe tesszük, és alaposan összedaráljuk. Sózzuk, beleöntjük az olívaolajat és a balzsamecetet, majd jól lehűtjük. Ha sűrű lenne tálaláskor, kis vízzel hígítjuk.

Meggyleves

HOZZÁVALÓK

- 40 dkg meggy
- 2 dl tejföl
- fél rúd vanília
- fél citrom
- szegfűszeg
- fahéj
- kevés liszt
- cukor



ELKÉSZÍTÉS

A meggyet magozzuk ki, majd a fűszerekkel és a szeletekre vágott citrommal tegyük fel főni egy lábosban egy liter vízzel. Készítsük el a habarást a tejfölből és egy teáskanál lisztből. Folyamatos keverés mellett adjuk a leveshez, majd forraljuk össze. Hűtve tálaljuk.

Görög gyümölcsleves

HOZZÁVALÓK

- 1 őszibarackkonzerv
- 1 darabolt ananászkonerv
- 1 doboz gyümölcsmix (ribizli, málna, szeder, fekete ribizli)
- mandarin vagy narancs
- fél citrom
- 8-10 db szegfűszeg
- 2 csomag vaníliás cukor
- 5 dl tejszín
- 1 l narancslé

ELKÉSZÍTÉS

A gyümölcsök leveit, a narancslét és a tejszínt összeöntjük, beletesszük a vaníliás cukrot, belefacsarjuk a fél citromot, majd összeturmixoljuk. A gyümölcsöket apróra vágva és a szegfűszeget beletesszük a lébe. Ha lehet, hagyjuk állni egy éjszakát, hogy az ízek minél jobban összeérjenek, tálalás előtt a szegfűszeget kivesszük.

KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm

1500–1750 Ft



ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER **1350 Ft**

ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft

ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1850 Ft

2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS **3750 Ft**

2 SZEMÉLYES
HALTÁL **3990 Ft**

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

Jéghideg csapolt meggy és
Heineken sör kapható!

Nagymama

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

ÓRIÁS
RETRO BURGER
1200 Ft



A képek
illusztrációk.

ÓRIÁS
GYROS-TÁL
1750 Ft



**AZ ÉTTEREM IS
MEGNYITOTT!**
Vendégeink
rendelkezésére
áll!

À la carte ételeink:

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

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu



BLACK
BURGER
1200 Ft



AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft

HIDEGTÁLRENDELÉS:
06-70/419-2923

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

VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:
1200 Ft

VÁLTOZATLANUL
A RÉGI ÁRAKON!

2020 július 20. – július 26.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Budapest raguleves Túrógombóc	Zöldborsókrémleves Rakott húsos burgonya	Vegyes gyümölcsleves Csirkepörkölt, galuska	Csontleves Chilis bab	Hideg gyümölcsleves Körömpörkölt, főtt burgonya	Májgombócleves Vasi pecsenye, tört burgonya	Szarvasraguleves Sertéspörkölt, galuska
2	Zöldbableves galuskával Csülökpörkölt, főtt burgonya	Kötött galuska leves Pincepörkölt, burgonya	Zöldséges karfiolleves Toros káposzta	Tárkonyos burgo- nyaleves Marhatokány, tarhonya	Frankfurtilleves Tejszínes kukoricafőze- lék, rántott csirkemell	Francia hagymaleves Tejszínes gombás csirke, spagetti	Szarvasraguleves Törökverő pecsenye

2020 július 27. – augusztus 2.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Csülkös pacalos gulyás Lekváros fánk	Csontleves Tökfőzelék, sertéspörkölt	Vegyes gyümölcsleves Rablóhús kemencében sütve	Zellerkrémleves Thai csirke, pirított tészta	Lebbencsleves Paradicsomos káposzta, sült oldalas	Burgonyagombóc-leves Zsiványpecsenye	Sertésraguleves Szabolcsi töltött káposzta
2	Karfiolkrém leves Vegyes csirkefőzelék, zöldséges rizs	Csirkehúsos zöldborsóleves Bácskai rizses hús	Sertésraguleves Hortobágyi húsos palacsinta	Jóasszonyleves Rakott zöldbab	Fokhagymás libapecsenye, tört burgonya	Vegyes gyümölcsleves Szarvaspörkölt, burgonya	Sertésraguleves Mátrai borzaska

2020 augusztus 3. – augusztus 9.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Palóc gulyásleves Varga béles	Barackai rableves Pincepörkölt, főtt burgonya	Vegyes hideg gyümölcsleves Páztortarhonya	Brokkolikrémleves Csirkepörkölt, galuska	Zöldségleves Sólet, füstölt csülökkel	Húsgombócleves Csirkebrassói, sült burgonya	Csirkeraguleves Sertéspörkölt, nokedli
2	Zöldborsóleves Hentestokány, rizs	Budapest-leves Burgonyafőzelék, fasírt	Csirkeraguleves Reszelt máj, főtt burgonya	Tárkonyos vadraguleves Rakott kelkáposzta	Falusi göröcsleves Rántott csirkecomb, burgonyapüré	Zöldbableves Rántott pontypatkó, rizibizi, tartár	Csirkeraguleves Párizsi csirke, rizibizi

2020 augusztus 10. – augusztus 16.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Thai csirkeleves Sült oldalas, burgo- nyapüré	Magyaros gombaleves Lecsós csirkemáj, rizibizi	Hideg gyümölcsleves Marhapörkölt, tarhonya	Kolbászos burgonyaleves Szalontüdő, zsemlegombóc	Paradicsomleves Rántott tengeri hal, rizs, tartár	Törökverőleves Erdélyi rakott káposzta	Gödöllői kakasleves Kacsazúzapörkölt, tarhonya
2	Tiszai halleves Túros derelye	Húsleves gazdagon Eszterházi-tokány, tészta	Róka Rudi leves Milánói makaróni	Zöldbableves Bajor pecsenye	Ördögűzőleves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Gyümölcsleves Cicegepecsenye, roston sütve	Gödöllői kakasleves Brassói apró pecsenye

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK
egész évben családok, személyek részére
napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

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

Telefon:
06-30/944-0689

NYÁRI FRISSÍTŐ KOKTÉLOK

Függetlenül attól, hogy a medence mellett ücsörgünk, vagy a hátsó udvaron a grillparty forgatagában találjuk magunkat, semmi sem jobb annál, mint ebben a meleg nyári időszakban a kezünkben egy hűsítő koktéllal lazítani.



Bloody Mary



Caipirinha



Mai Tai



Sex on the beach



Mojito

Az alábbiakban meg is osztjuk 5 klasszikusnak számító, ám annál finomabb nyári koktél receptjét. Azért vigyázzunk velük, mert könnyű, frissítő ízükkel könnyen a fejünkbe szállhatnak.

Sex on the beach

A koktél ami meghódította a világot! Látványos és hűsítő ital lehet egy forró nyári délutánon. Főként a hölgyeket veszi le a lábáról, de a férfiak körében is közkedvelt hűsítő.

8 cl narancslevet koktélgéggel teli longdrinckes pohárba töltjük, majd hozzáadunk 2 cl baracklikört, 4 cl vodkát és végül 4 cl áfonyalevet. Mivel réteges italról van szó, ezért a szebb hatás érdekében a likört és a vodkát érdemes jéggel együtt shakerben összerázni, majd így az ital tetejére óvatosan kitölteni.

Mojito

Ez a kubai eredetű koktél kellemes, enyhén fanyar citromos ízével talán a legfrissítőbb koktél az itallapon. Elkészítése is igen egyszerű, nem szükséges hozzá más, mint egy lime, néhány friss mentalevél, szóдавíz, cukorszirup vagy barna cukor, és természetesen az ital lelke: fehér rum.

A pohár alján 3-4 gerezd lime-ot néhány mentalevéllel összenyomkodunk, majd megtöltjük a poharat darált jéggel. Ezt követően kerül bele a 6 cl fehér rum, 2 cl cukorszirup, végül pedig a szóдавíz. A mentalevélnak köszönhetően felfrissít, és kiválóan oltja a szomjat.

Mai Tai

Ez a kellemesen gyümölcsös ital általában a lányok kedvence. Igazi rumalapú koktél, mely számos változatban elkészíthető. Elkészítéséhez szükségünk lesz shakerre és longdrinckes poharakra.

Töltsünk a shakerbe zúzott jeget, öntsünk rá 2 cl barackpálinkát, 2 cl sötét rumot, 2 cl fehér rumot, 1 cl limelevet és 6 cl narancslevet. Alaposan rázzuk össze, szűrjük jéggel teli longdrinckes pohárba, majd engedjük fel 6 cl lime-lével. Különleges és egzotikus koktél, narancshéjjal, ananással vagy egyéb egzotikus gyümölccsel díszíthető.

Bloody Mary

Ez a koktél Angliából származik. A hozzávalókat figyelembe véve tulajdonképpen azt mondhatjuk, hogy a legegészségesebb koktél, persze amennyiben a vodkát kihagyjuk, de mit ér a Bloody Mary vodka nélkül? Harmonikus fűszeres ízeivel különösen passzol piknikekhez.

Szükséges hozzá egy citrom leve, 1 tk torma, 2 tk Worcestershire-szós, 3 csepp tabasco, fél liter paradicsomlé, 100 ml vodka, egy csipet só (zeller), zellerszár, őrölt bors. Keverjük el a folyadékokat, majd sózzuk-borsozzuk meg, díszítsük zellerszár darabokkal és citromkarikával. Jéggel kínáljuk.

Caipirinha

Brazília nemzeti itala a Caipirinha a szó jelentése: vidéki (lány).

A brazilok azt mondják, hogy a szemükkel is isszák. Szerintük az alkoholos italok lényege, hogy mind az öt érzékszervünket kiszolgálják. Látás, tapintás, hallás (mikor koccintunk), szaglás, ízlelés.

Állítólag a caipirinha Sao Paulo környékéről származik, ahol kezdetben influenza elleni gyógyszerként fogyasztották, és a citrom, cukor, fokhagyma receptből alakították át. Az italt széles pohárban kerül felszolgálásra, és gyakran ebben is készül.

1 db lime-ot cikkekre vágunk, és a pohárba tesszük 2 kanál barnacukorral együtt, majd törőfával szét nyomjuk. A poharat feltöltjük tört jéggel, rátöltünk 5 cl cachachát és bárkanállal felkeverjük, végül friss tört jeget teszünk az ital tetejére.

Vastag szívószállal szervírozzuk.

V.Bea

A GYÓGYFÜRDŐK áldásos hatásai

A zizzasztó hőségben a legjobb aktív ki- kapcsolódáshoz sorolhatjuk a strando- lást és az úszást. A gyerekek imádják a strandokat. Itt aztán minden igényt kielégítő szórakozás várja őket, rengeteg csúszda és élménymedence. Biztosított az egész napos móka kacagás. Na, de mi a helyzet a felnőt- tekkel? Amikor már ötödszörre másszuk meg a legnagyobb csúszda lépcsőjét, jól esne egy kis pihenés. Erre a célra tökéletesen megfele, ha olyan strandot választunk, ahol termálvíz található. Nehéz melléfogni, Magyarország természeti adottságai szerencsére olyanok, hogy bárholnan rövid idő alatt elérhetünk olyan strandot, melynek területén található gyógy, vagy termálvíz. A hazai gyógyvizeink csodálatos hatásokkal rendelkeznek. Érde- mes indulás előtt utánanézni, hogy úticélunk milyen problémára kínál megoldást, attól füg- gően, hogy milyen összetételű víz található a medencében. Balneoterápiának hívják azt, amikor gyógyvizes kúrával regeneráló- dik vagy gyógyul az ember. A termálvi- zekben gazdag régi- ókba sokan nemcsak betegként utaznak, hanem megelőző és egészségmegtartó jelleggel is fürdőz- nek. A gyógyforrások vize olyan ásványi anyagokat tartal- maz, melyek orvosi- lag alátámasztottan hatékonyak a külön- böző betegségek ellen. Vannak olyan

gyógyvizek, melyeket elsősleg is érdemes fogyasztani. Azokon a helyeken, ahol ezeket találjuk, egészen biztosan hozzájuthatunk iható változatukhoz is. Nem árt tisztában len- ni a fogalmakkal, miszerint a gyógyvíz olyan ásványvíz, amelynek gyógyhatását már bizo- nyították. Ásványvíz pedig az a víz, amelyben legalább 1 gramm oldott ásványi anyag van literenként. A termálvíz, amely feltörésekor legalább 20 Celsius-fokos.

A kémiai összetételük miatt a gyógyvizek több csoportba is sorolhatók

SZÉNSAVAS VÍZEK főként szív- és ér- rendszeri problémáknál, magas vérnyomás, kardiológiai panaszok esetén ajánlatos igénybe venni gyógyító hatásait.



KÉNES VÍZ reumatikus panaszokra, nő- gyógyászati problémákra, gyulladásokra és bőrbetegségekre egyaránt ajánlott.

A KLORIDOS-SÓS vizek nőgyógyászati gondoknál jótékony hatásúak.

A FÖLDES-MESZES tartalmú, kalcium- ban és magnéziumban gazdag termálvize- ket szív-, gyomor- és reumatikus panaszok- ra ajánlják.

EGYSZERŰ TERMÁLVÍZ az aranyér ille- tve a hüvely megbetegedéseire és bőrprob- lémák kezelésére ajánlott.

KESERŰ-SÓS VÍZ gyomor- és bélhurut illetve epepanaszok enyhítésére ajánlott. A keserű-sós gyógyvíz hashajtó hatása je- lentős.

JÓDOS-BRÓMOS GYÓGYVÍZ a pajzs- mirigy jódhiányos állapotaiban, magas vérnyomás esetén, érelmeszesedés meg- előzésére, klimax és menstruációs zavarok esetében, prosztatagyulladás, emésztőre- ndszer gyulladásos megbetegedéseiben, az epe és hasnyálmirigy működés fokoza- sára ajánlott. **VB**

JUHÁSZ SÍRKŐ JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett
Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497
Web: sirko.109.hu
E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com

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

**Gránit
sírkövek**



www.tan-go.hu
TANGO PROJEKT Kft.

**Online
képzések!**

JOGOSÍTVÁNY!
**A, B, C, C+E, D
kategóriák GKI**
Gyorsított képzés
Tel.: 06-20/912-6359



5+1 LÉPÉS

az egészség felé

Néhány apró lépés is segíthet abban, hogy elérjük céljainkat. Amennyiben a cél, az egészségünk megtartása, nagyon könnyű dolgunk van, egyszerűen kezdjük el sétálni! Tegyük meg az első lépést és automatikusan követi majd a többi. A séta fantasztikus módja a kalóriák égetésének, kevésbé terheli a szervezetet, mint a futás, vagy az edzőtermi súlyzók emelgetése, mégis élvezhetjük általa a testmozgás és a friss levegőben tartózkodás előnyeit.

1. Keressünk egy alkalmazást

A fitnessalkalmazások egyszerű eszközök, rengetegből lehet választani, és mindegyiknek valamivel eltérő funkciója van, de alapvetően mind azért vannak, hogy segítsenek elérni a kitűzött célt és kiváló motivációt adnak a napi séta megtételéhez.

Sok alkalmazás használja a lépésszámláló funkciót, ami egész nap számolja, hogy hány lépést teszünk meg minden nap. Inspirálhat arra, hogy megpróbáljuk legyőzni a személyes rekordunkat. A nap végén

meglepő lehet, hogy hány lépést tettünk meg, ha csak egy szép sétával többet adtunk a naphoz, vagy csak arra törekszünk, hogy autózás helyett sétáljunk a boltokba, iskolába, munkahelyre.

2. Regisztráljunk egy gyalogos eseményre

Egy jótékonyági rendezvényre történő regisztráció nagyszerű motivációt nyújthat gyalogláshoz. Először is, itt nem önmagunk miatt sétálunk, hanem, hogy segítsünk másoknak, vagy valamilyen szívünknek ked-

ves ügy mellé állhassunk részvételünkkel. Így a lelkiismeretünk nem egnedi majd, hogy elblicceljük ezt az eseményt. Másodszor, jó olyan közösséghez tartozni, akikkel ugyanaz a célunk, és itt bizony sok hasonló emberrel találkozhatunk.

3. Szervezzünk be néhány gyalogló barátot

Időnként, amikor esik, szürkéség és hideg van kint, szinte lehetetlen megtalálni a gyaloglás motivációját, bár tudjuk, hogy ha elvégeztük, akkor végül boldogabbnak és erősebbnek érezzük magunkat. Erre valók a nagyszerű sétáló barátok. Ha sikerül barátokat találni a mindennapi sétához, akkor nincs kibúvó, aki nem akar menni, a többiek ösztönözni fogják, hisz így teljes a csapat.

4. Kényeztessük magunkat új sétáló felszereléssel

Ha hirtelen nem találunk más motivációt a kimozdulásra, akkor talán itt az ideje, hogy kényeztessük magunkat valamilyen új sétáló felszereléssel. Menjünk be a boltokba, és vásároljunk új, speciális gyalogruhákat és cipőt, ha a költségvetésünk ezt lehetővé teszi. A sétálóeszközök egyáltalán nem nélkülözhetetlenek a sétáláshoz, igazából egy pár jó sétálócipő az egyetlen amire szükség van. Mégis van akit az motivál, hogy új felszerelést vásárol. Egy vidám póló, vagy egy kényelmes, új nadrág jó érzéssel tölt el.

5. Kombináljuk a sétát egy másik tevékenységgel

Ha lehetséges, akkor kombináljuk a sétát valami mással, amit egyébként is csinálunk. Ha ki kell menni a boltokba, és általában vezetnénk, akkor gondoljunk sétára, ne induljunk gyalogosan elérhető helyekre autóval! Együtt ebédelünk a barátainkkal? Sétáljunk oda. Ebéd után hazafelé tartva sokkal kisebb lesz a büntudatunk, még akkor is, ha az a desszert már nem kellett volna.

+1. Tartsuk nyilván a céljainkat

Döntsük el mi a mindennapi sétánk célja, és beszéljünk róla az emberekkel. Miután elmondtuk már barátainknak, akkor kevésbé lesz valószínű, hogy abbahagyjuk, mivel barátaink és munkatársaink megkérdezik majd nap, mint nap, hogyan megy a séta, és hát elég kellemetlen azt válaszolni, hogy „abbahagytam”.

Fontos, hogy reális célokat tűzzünk ki. A séta a szórakozásról szól, ezért járás közben csak élvezzük a pillanatot, nézzük a körülöttünk lévő világot, szívjuk magunkba az illatokat, hallgassuk a hangokat és élvezzük a friss levegőt, annak tudatában, hogy mindez az egészségünket szolgálja.

Vlad



Vadonatúj Korando modell

**Kipróbálhatja
szalonunkban.**
Foglaljon időpontot!



SSANGYONG
Made in Korea

5 SSANGYONG
év garancia



Induló ár:
5 999 000 Ft

Igazi családi SUV.
Rendkívül gazdag biztonsági alapszereléssel,
tágas belső térrel, erős, gazdaságos Euro 6D-s motorokkal,
akár összerékhajtással vagy automata váltóval is rendelhető.

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5-8,3 l/100 km, felszereltségtől függően.
Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.
CO₂ kibocsátás (vegyes): 144-190 g/km.

**HASZNÁLT AUTÓ
BESZÁMÍTÁSA**

Ssangyong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.

Tivoli X150 VEZETÉSRE SZÜLETETT

Elegáns formatervezés
Számptalan új technikai
megoldás
Széles körű felszereltség
Átgondolt, meggyőző
részletek
Határozott karakter,
erős szív

Áremelés előtti készletkiszorési akció
1 300 000 Ft kedvezménnyel



SSANGYONG
Made in Korea



A Tivoli teljesen új fejlesztésű hajtásai különösen kompakta, hatékonyak és megbízhatóak. Az 1.5 GDi-Turbo benzinmotor akár 163 LE/5,500 1/min leadására képes 280 Nm/1500-4000 fordulat/perc forgatónyomaték mellett. Az e-XDi-160 dízelmotor max. 136 LE teljesítmény előállítására képes 4000 fordulat/számon, és 324 Nm maximális nyomatékot ad le az 1500-2500 közötti fordulatszám-tartományban.

4 899 000 Ft-tól

A Ssangyong Tivoli X150 modell
vegyes üzemanyag-fogyasztása:
5.53-8,56l/100km felszereltségtől
függően.

Ssangyong Délpest

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

A kép illusztráció.



A JÓ SZOMSZÉDSÁGHOZ VEZETŐ ÚT

Az emberek már ősidők óta panaszkodnak a szomszédaikra. A szomszédé, legyen az bármi, biztos, hogy szebb és jobb, persze ő ugyanezt gondolja rólunk. Mit tehetünk azért, hogy szomszédainkkal jó viszonyt ápoljunk? Vajon tehetünk-e érte, vagy tényleg direkt bosszantani akar minket, amikor ő hangoskodik, mi pedig épp pihennénk? Nézzük meg hogyan tudjuk megfelelően kezelni ezeket a kapcsolatokat, ha már egymás mellé sodort minket az élet.

1. Nézzük meg „szubjektív térképünket”

A szubjektív térkép nem egy nyomtatott papír, amit ha követünk eljutunk A-ból B-be. Ez a fejünkben van. A növekedés és fejlődés során létrehozuk a saját szubjektív térképünket – mondja *Martin Weaver* pszichoterapeuta. Hogy megértsük és őszinték legyünk abban, ami zavar minket valaki más viselkedésében – mondja –, meg kell ismernünk a saját térképünket és annak különféle sablonjait.

Térképünk a hiedelmek és filozófiák sorozata, amelyet a világ navigálásához használunk. A konfliktusok kezelésekor Weaver azt mondja, hogy a másik személy térképét és a saját térképünket is figyelembe kell vennünk. Lehet, hogy például rózsaszínűre festi szomszédunk az ajtót, mert ki akarják fejezni szórakoztató személyiségüket, vagy így szeretnének kiemelkedni az átlagból, a mi szemünket azonban zavarja. Mit tehetünk? Ha megpróbáljuk megérteni a másik személy térképét, ez segíthet megérteni viselkedését is. Nem rólunk szól, hanem róluk.

2. Kérdezzük meg magunkat, miért bosszant?

Miután ezt megtettük, bekapcsolhatjuk a reflektorfényt magunkra és saját térképünkre. Ha például a szomszéd élénk rózsaszínű bejárati ajtaja idegesít minket, kérdezzük meg magunktól, mi történik valójában a pszichénkben. Weaver azt sugallja, hogy a feltűnő rózsaszín bejárati ajtó sok dolgot képviselhet: talán nem találja a saját útját, kénytelen elfogadni valaki más döntését, vagy elveszíti az irányítást, és ez az egyetlen módja, hogy kifejezze egyediségét. Az is lehet, hogy egyszerűen csak imádja a rózsaszínt és ő ezt csodaszépnek

látja. Ha mindezek tudatában nézzük, akkor is zavar minket ez a bejárati ajtó?

Minden alkalommal, amikor meglátjuk a rózsaszínű ajtót, büszkeséggel tölthet el, hogy rugalmasak vagyunk és képesek vagyunk nemcsak elfogadni, hanem megérteni a szomszédságunkban fennálló különbségeket is. Lehet, hogy nem tudjuk megváltoztatni a dolgokat külsőleg, de megváltoztathatjuk a nézőpontunkat. A rózsaszínű ajtó annak jelképévé válik, hogy miként uralják gondolataink a belső világunkat.

3. Vizsgáljuk meg saját árnyoldalunkat

Weaver szerint árnyoldalunk az a részünk, amelyet alacsonyabb rendűnek vagy elfogadhatatlannak ítélünk, és magunknak is tagadjuk létezését, így gyakran másokra vetítjük. Sokszor azért bosszant mások viselkedése, mert azt az árnyoldalt látjuk, amelyet félünk kifejezni saját életünkben. Lehet, hogy megvetjük a rózsaszín ajtót, de lelkünk egy részének nagyon tetszik, ám árnyoldalunk szerint túl harsogó. Ez sokféle félelmet felvet a saját helyzetünkkel kapcsolatban, a családban, az utcán, a munkahelyen és a közösségben. Tehát ha valami apró, rejtélyes dolog bosszant, és nem találjuk az okát akkor talán itt az ideje, megkeresni magunkban azt az árnyékot és őszintén megvizsgálunk, mi az amit valószínűleg elutasítunk önmagunkban.

Kérdezzük meg magunktól miért bosszant, hogy ő így fejezi ki magát? Vagy azt, hogy hogyan tudnánk valóságghűbben kifejezni magunkat az életben? Talán csak az bosszant, hogy ő meg meri tenni amit mi nem? Ezeket a kérdéseket megvizsgálva, akárhányszor ránézünk erre az ajtóra jusson eszünkbe, hogy bátran nézzünk szembe félelmeinkkel és merjünk önmagunk lenni!

4. Találjuk meg a „barátságos távolságot”

Lynda Cheshire, a Queenslandi Egyetem szociológiai professzora szerint, aki nagyszabású felmérést végzett a szomszédokról, fontos különbség van a barátságosságról, ami egy pozitív hajlam, és csak korlátozott elkötelezettséget igényel – és a barátság között. Ezt a megkülönböztetést nem mindig értik az emberek. Hogyan lehet barátságosnak maradni anélkül, hogy legjobb barátok lennénk?

Például, ha a szomszédunknak reggel odaköszönünk bartságosan és megyünk tovább a dolgunkra, az nem azt jelenti, hogy bajunk van vele, csak azt, hogy dolgunk van épp. Nem kötelező minden nap kerti partin részt venni velük, de mindenkinek jól esik, ha megkérdezik tőle, hogy van? Tudja, hogy számíthat ránk, hisz nekünk is jó érzés tudni, hogy átszaladhatunk, ha gondunk van.

5. Tanuljunk meg nemet mondani

Weaver úgy véli, hogy a fent említett belső térkép megértése megadja nekünk az engedélyt, hogy kiválaszthassuk azt, amit elfogadunk. Gyakran tudjuk, hol a határ, de nem merünk nemet mondani. Tehát ha nem akarunk hetente barbecue-ra menni, vagy csatlakozni az utcai könyvklubhoz, akkor nyugodtan mondjunk nemet, a saját érdekeinkben.

Bár nem tudjuk megválasztani, kinek a szomszédságában élünk, a legtöbb alkalommal meglehetősen harmonikussá tudjuk tenni ezt a viszonyt. Persze kell hozzá, hogy ne zárjuk magunkra az ajtót bosszankodva, hanem merjük kifejezni igényeinket, de próbáljuk megérteni más emberek igényeit is.

-vlad-

4 lépés a nyugtató alváshoz

Még mindig ébren vagyunk miután levendulafürdőt vettünk és már vagy ezer bárányt megszámoztunk? Próbáljunk ki néhány új ötletet, hogy könnyebben menjen az elalvás. A szervezetünk nem képes a végtelenségig tolerálni a felfokozott életritmust. Pszichikai és fizikai tünetekben is jelentkezhet a stressz, amit ez az életstílus magában hordoz. A szervezet jelez, hogy az egyensúly felborulóban van. Előzzük meg a bajt!

Sokan, akik az álmatlansággal küzdenek, már ismerik az alvás higiéniás alapjait: győződjünk meg arról, hogy a hálószoba sötét, próbáljunk rendszeresen ugyanabban az időben lefeküdni. Legyen kényelmes a fekhelyünk, ne zavarja meg a pihenést a tévé, a számítógép vagy a lámpa fénye, és a különféle zajok. A hálószoba legyen az alvás birodalma, amit csak alváásra használunk. A megfelelő hőmérséklet is fontos, stb... Vajon miért van az, hogy mégsem tudunk aludni? Talán azért, mert már délután azon gondolkodunk, hogyan fogjuk tartani magunkat az esti rituáléhoz, amit a jó alvás érdekében tartunk, aztán az ezredik báránynál még mindig a plafont bámuljuk. Ördögi kör ez. De akkor mégis mi a teendő?

1. Keressünk egy „biztonságos gondolatot”

Könnyen azt érezhetjük, hogy az álmatlanság katasztrófa, amely tönkreteszi a másnapot. Az ehhez a gondolathoz társuló pánik az elalvást még nehezebbé teszi. *Sasha Stephens*, a The Effortless Sleep Method szerzője, egy pozitív gondolat megjegyzését javasolja, például: „Soha nem lesz olyan rossz, mint amilyennek gondolom.” vagy egy egyszerűbb gondolat; „Holnap reggel kipihenten ébredek.” Vigyázzunk a gondolatainkra a nap folyamán, így

estére remélhetőleg csak a pozitív gondolatok jutnak majd eszünkbe.

2. Csökkentsük az ágyban töltött időt

Meglepőnek tűnik, de a kutatások szerint az ágyban töltött túl sok idő súlyosítja az álmatlanságot. Tudattalanul a hálószobát a kipihettséggel társítjuk, és ha egész nap fekszünk, vagy az ágyban tartózkodunk, akkor nem leszünk elég fáradtak, amikor eljön az este, ami újabb álmatlan éjszakát jelent, amitől másnap megint fáradtnak érezzük magunkat és nehezünkre esik kimászni az ágyból. Törjük meg ezt a körforgást! Ehelyett próbáljuk korlátozni az ágyban töltött időt. Ha hét óra alváásra van szükségünk a felfrissüléshez, próbáljunk pontosan hét

órával felkelni lefekvés után. Az első pár nap fárasztó lesz, de hamarosan rájövünk, hogy ezek az órák pihentetőek, mert a szervezet megtanulja, hogy ebben a hét órában kell kipihennie magát, regenerálódni, és a nap folyamán már nem lesz erre lehetősége.

3. Dobjuk el a mankókat

Stephens szerint aki álmatlanságban szenved elveszíti a bizalmat abban a képességében, hogy képes egyedül elaludni. Tehát, ha azt mondja magának, hogy gyógyteára, meleg fürdőre vagy fehér zajra van szüksége, tovább rontja az önmagába vetett hitét, ami hosszú távon súlyosítja az álmatlanságot. Engedjük el ezeket az eszközöket. Bárki, aki napközben elfárad, képes este magá-

tól elaludni. Inkább arra gondoljunk, hogy napközben végezzünk olyan tevékenységet, amiben kellemesen el tudunk fáradni. Fontos, hogy ne kezdjünk el már reggel azon stresszelni, hogy este vajon mitől fogunk elaludni, csak töltsük ki a napot sok sok tennivalóval. Segíthet például egy kis mozgás. Próbáljunk mozogni minden nap 30 percet. A rendszeres testmozgás javítja az alvás minőségét, és segíti a mélyebb alvást, de ezt ne közvetlenül lefekvés előtt

tegyük, hanem kb. 2-3 órával korábban. Egy könnyű esti séta is nagymértékben hozzájárul, hogy testünk elfáradjon, és ráhangolódjon a nyugodt pihenésre. Lefekvés előtt legalább egy órával pedig fejezzük be a munkát vagy a tanulást.

A nyugodt alvás egyik alapfeltétele az elalváshoz való felkészülés, vagyis a nap lezárása. Ebben segíthet, ha elalvás előtt végiggondoljuk az eltelt napot. Szánjunk rá minden nap 15 percet arra, hogy végig gondoljunk azokat a kellemes dolgokat, amelyek a nap folyamán történtek. Kerüljük el azokat, amik kevésbé kellemesek, hisz megoldás az éjszaka folyamán úgysem érkezik rájuk, viszont a töprengés a megoldáson nem fog hagyni elaludni.

Vladár B.





PALEO ÉTREND

- támogasd gyógynövényekkel!

A paleolit diéta lényege, hogy száműzük az olyan ételeket étrendünkől, amelyek csak az elmúlt évezredekben, a mezőgazdaság fejlődésével jelentek meg. A paleo étrend ezért kizárja a cukor, a gabonából készült ételek (kenyér, tésztafélék stb.), a magas keményítő-tartalmú ételek (burgonya), a tej és tejtermékek, a hüvelyesek és a finomított növényi olajok fogyasztását. Csak olyan ételeket fogyaszthatunk, amelyeket az ősemberek is, hiszen az emésztőrendszerünk ehhez az étrendhez alkalmazkodva alakult ki. Őseink a gyűjtögetésből, vadászból származó ételeket ették, így az emésztőrendszerünk is a húсок, a halfélék, az olajos magvak, a gyümölcsök és zöldségek, a gomba, a tojás emésztésére fejlődött ki.

A paleolit étrend szerinti táplálkozással jelentősen csökkenthetők olyan civilizációs betegségek kialakulása, mint a magas vérnyomás, a cukorbetegség és a magas koleszterinszint okozta érlelmeszesedés. A diéta hatására csökkennek a szervezetben

a gyulladások, segít a fogyásban, eltűnnek a pattanások.

A paleolit étrend azonban megoldoztatja az emésztőrendszerünket, főképp, ha korábban sok finomított ételt ettünk, így nem szokott hozzá a nagyobb munkához. Ezért összegyűjtöttünk öt olyan gyógynövényt, amellyel növelhetjük emésztőnedveink termelődését, így csökkenthető az étkezés utáni kellemetlen teltségérzet és puffadás, emellett növelhetők a kedvező élettani hatású, emésztésünket és egészségünket támogató bélbaktériumok aránya.

Már a nevében is egészséges

A zsálya szavunk latin eredetű, a salvusból származik, ami egészségest jelent. Már az egyiptomiak is előszeretettel használták, a rómaiak pedig a leghasznosabb gyógynövényként tartották számon. Magas cseranyag-tartalma révén bevonja a gyulladt bélfalat és meggátolja a kórokozó baktériu-

mok bejutását szervezetbe. Klinikai kutatások szerint igazoltan csökkenti a vércukorszintet, ahogy a memóriára gyakorolt pozitív hatása is alátámasztott.

Mintha kő lenne a gyomrában?

A borsmenta fokozza az epetermelést, amely egyik alapfeltétele a paleolit étrendben lévő zsírok emésztésének. Igazoltan oldja az emésztőrendszer görcseit, csökkenti az étkezés utáni kellemetlen teltségérzetet és felhási fájdalmat. Számos kórokozó baktérium és gomba (pl. Candida) ellen hatásos.

Kiváló gyulladáscsökkentő

Az orvosi kamilla magas nyálkaanyag-tartalma bevonja a bél nyálkahártyáját, ezzel védőréteget képez rajta, gyulladáscsökkentő hatóanyagai segítik az egészséges emésztést. Klinikai vizsgálatokban igazolták savas reflux és gyomorgörcsök elleni hatásosságát.

200 ezer éves gyógynövény

A nyírfát az ásatások szerint már 200 ezer éve is használta a neandervölgyi ember. Keserűanyagai fokozzák az emésztőenzimek mennyiségét, de az egész szervezet anyagcseréjére is hatással van, így például serkenti a vesék működését is.

Levelét és gyökerét is!

Az ősemberek sok gyökérfélét fogyasztottak, így például a pitypangét is, amely a benne lévő inulinnak köszönhetően kellemesen édeskes ízű. Az inulin táplálékkul szolgál a kedvező élettani hatású bélbaktériumoknak. A kísérletek szerint fokozza az inzulin termelődését a hasnyálmirigyben. Emellett növeli az epefolyadék mennyiségét is, amellyel jelentős mennyiségű koleszterin is ürül a szervezetből.

*Papp János gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta*


JAVALLAT
TELJES ÉRTÉKŰ
GYÓGYNÖVÉNY-KIVONATOK
PALEOLIT ÉTRENDET TÁMOGATÓ GYÓGYNÖVÉNYEK
WEBÁRUHÁZ: WWW.JAVALLAT.HU

Itt már kaphatók:
1 JÓ ÉLET- GOOD LIFE- Bio és Gyógynövénybolt,
 Budapest, 18. kerület, Nemes u 103. Tel: (06 1) 408 1403

2 MÉZDISKONT a Kispesti Piac Üzletház I. emeletén
 Tel: 06-70/607-4444 • Nyitva: csüt., pént. 8-12, szom.: 8-13

MEG- FEJTÉS 1.	É	TAPASZ- TALJA	PÁRATLAN LIGA!	NÓTA	MEG- FEJTÉS 2.	SUGÁR JELE	ELEGY
EBÉDIDŐ				ELŐTAG: AFRIKA			
NYITOTT LUGÁS				HEGY CSÚCSA			
						RÓMAI 50 DEHOGY!	
KETTŐS BETŰNK	,		ELLEN- ÁLLÁS	VÍZI NÖVÉNY			
FISTULA			STAN TÁRSA	BALTI NÉP		ZENEI ALAPHANG	
GÓL KÖZEPE!						DECEM- BERI	
SETTEN- KEDIK		AZON OK- NÁL FOGVA					
		ELŐIDÉZ					
			VACAK KISÉRTET				TIBETI ÁLLAT
ÜRES KÉK!			KÁVA KÖZEPE!		ALJ VÉGE!		
FÖLDRAJZ- TUDO- MÁNY			VÉSETT DRÁGAKÓ		SZABÁS- MINTA		
						MELLTŰ KEMÉNY FAFAJTA	BŐR VÉGE!
							RÉGMŰLT
SOMOGY MEGYEI KÖZSÉG					VIRÁG- TÁMASZ FOGÁGY		NŐI NÉV TÁNCOT JÁR
SPANYOL AUTÓJEL		A SZÉLEIN MEGY!		SZÍJ KÖZEPE!		KIJAVÍT VÉGTÉL- NŰL ZUG!	
		RÉSZBEN LUSTA!		... VE, VÁ, VÉ			
TENGE- RÉSZEK ITALA			DELEJEZÉS VANÁDIUM VEGYJELE				NEM IS IDEBE!
							SÍP KÖZEPE!
EG GÉ	Ü,						
							ZAMBIA AUTÓJELE

ÁJURVÉDIKUS ÉTRENDET TÁMOGATÓ CSOMAGOK

JAVALLAT
TELJES ÉRTÉKŰ
GYÓGYNÖVÉNY-KIVONATOK

**TALÁLD MEG A TESTALKATODHOZ ÉS
SZEMÉLYISÉGEDHEZ ILLŐ CSOMAGOT!**
WWW.JAVALLAT.HU

Júliusi rejtvényünk fősorából kiolvashatják azt az ájurvéda szerinti 6 alapízt, amit az egészségünk megőrzéséhez mindennap ajánlott fogyasztani. A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: megfejtés@regiolapok.hu. Beküldési határidő: 2020. július 24. A helyes megfejtést beküldők között 3 db 7000 Ft értékű kupont sorsolunk ki, amely bármely termékre beváltható a JAVALLAT webáruházban: www.javallat.hu.

HÍRDETÉS

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

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

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- szélészakázás
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsatorna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

06-30/835-4815

-15% BEÁZÁSOK JAVÍTÁSÁRA

SAKKÉPZETT MESTEREK

Asztalos

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

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

Nyílászárók gyártását, építését, szaunaépítést, lambériázást.

Hegesztéstechnika

Élelmiszeripari
szén-dioxid és
ipari gázok cseréje.

Hegesztőgépek,
elektrodák,
vágókorongok,
védőkesztyűk
nagy választékban.

Monor, Virág u. 59.
06-29-411-746, 06-70-394-7385

Nyitvatartás:
H-P: 8-17, Szo: 8-12

Munkavédelmi
cipők,
kéziszerszámok.

MUNKAKERESÉSI tanácsok

A veszélyhelyzetnek ugyan vége, de ez a néhány hónap nem múlt el nyomtalanul. Sokan veszítették el munkahelyüket, így az álláskereső útvesztőiben kívánunk hasznos segítséget nyújtani. Ignác Tímeát kérdeztük a témában, aki HR-esként dolgozik egy multinacionális vállalatnál.

– **Hogyan fogjunk neki a munkakeresésnek?**

– Ma már az internet adja a legnagyobb lehetőséget álláskeresőre: rengeteg az állásportál, a közösségi média is tele van hirdetésekkel.

Nagyon fontos körbekérdezni az ismerősöket is. A személyes ajánlás nagyon jól működő keresési forma.

– **Az önéletrajz milyen legyen? Mit néz elsősorban a HR-es?**

– Önéletrajz mintát már könnyű interneten találni és átszerkeszteni. A CV-vel magunkról alakítunk ki egy képet: hogyan tudok szerkeszteni, szép-e, átlátható-e. Érdemes azokat a tapasztalatokat felsorolni, melyek a megpályázott pozíció szempontjából relevánsak.

Amennyiben nincs otthon technikai lehetőség, kérjünk segítséget: egy ismerőstől vagy a helyi könyvtárban is kérdezhetünk, de sok helyen elegendő a telefonos jelentkezés is. A legfontosabb, hogy azon a csatornán jelentkezünk, amit a hirdetésben írnak, mivel a HR-es azt fogja figyelni. Egy Facebook-üzenet nem jelentkezés.

– **A személyes állásinterjú van-e szabályok?**

– Fontos, hogy mi az a kép, melyet magunkról szeretnénk mu-

tatni. Egy HR-es meg fogja nézni az öszszhatást: az ápoltságot, az öltözké megfelelőségét. Az interjú során figyeli az őszinteséget, az egyenességet, az önéletrajzzal való egyezőséget, a motivációt és azt, hogy a munkaszervezetbe be tudna-e illeszkedni a jelentkező. Nem ildomos a magánéletéről beszélni, tegeződni, kritizálni az interjú menetét vagy a céget. Nézzünk utána a vállalatnak interjú előtt, kattintsunk rá a honlapjára. Jó benyomást kelt a felkészültség. Az interjút vezető nem kérdezhet magánéletéről vagy akár szülési szándékról. Ezekre nem is kell válaszolni.

Ne bánjuk meg, mert az a cég, amely az interjún személyeskedik, az később sem lesz számukra megfelelő. A kérdésekre tömör, de kielégítő választ adjunk. Kérdezzünk is, az elhelyezkedés közös döntés eredménye.

Néhány gyakori fogalom jelentése:

- **CV: Curriculum vitae** – önéletrajz
- **Bérigény:** az a bérsáv, mely számomra megfelel. Ne árazzuk magunkat alá, de tény, hogy egy extrém eltérő bérigény sem vezet jóra. Legyen től-ig összeg, az egy kicsit segít a HR-esnek is.
- **Fénykép:** mosolygós, hivatalos, zárt fel-sőben, csak az arcunkról készített fotó, nem szelfi!

Péesz



LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
Cím: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5.

Hirdetésfelvétel:

06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu

Web: www.regiolapkiado.hu • E-mail: info@regiolapok.hu

Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.

Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

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

HIRDETÉS



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Natura 2000 területen termelt
**GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK**



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



Minden
gyógynövényes
méz:

990
Ft/½ kg

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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



KLÍMA AKCIÓ!

Klíma beszerelve, 3 év garanciával
már **185 000 Ft-tól!**

További készülék ajánlatok,
bővebb információk:
aklimaszerelo.hu
kapcsolat@aklimaszerelo.hu
06-30/972-0035

**PALATETŐ-
FELÚJÍTÁS**

Palatető-szigetelés
bontás nélküli felújítása színes,
mintás bitumenes zsindellyel.
Ingyenes árajánlat-készítés
az ország egész területén.
AKCIÓ! -10%

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

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

06-70/635-7804

**SZOBAFESTÉS,
MÁZOLÁS,
TISZTASÁGI FESTÉS,
HŐSZIGETELÉS**

Akár kőművesmunkákkal is!

Garanciával!

Hívjon bizalommal!
Tel.: **06-70/256-1809**

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

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557

**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetése,
vízszelzés.**

Tel.: 06-20/491-5089

**TELJES KÖRŰ
BURKOLÁST
VÁLLALOK!**

**SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL**

MELEGBURKOLÁS
Parkettacsiszolás, laminált padló,
szőnyeg és PVC-fektetés

HIDEGBURKOLÁS
Fürdőszobák, nappalik, konyhák

ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473

**Kertépítés
Öntözőrendszer
Teraszburkolás
Növényvédelem**

E-mail: kert.angyalok@gmail.com
Web: www.angyalkert.eu
Tel.: +36-20/370-7102,
+36-20/456-8253

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

- Épületgépészeti munkák kivitelezése,
- Gázszelzés tervezéstől a kivitelezésig lakossági és közületi intézményeknek

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

**KLIMABESZERZÉS,
KLIMABESZERELÉS,
KLIMAKARBANTARTÁS,
KLIMAJAVÍTÁS EGÉSZ ÉVBEN.**
BORBÉLY ANDOR: 06-70/276-0022

INGYENES KISZÁLLÁS és TANÁCSADÁS

Klíma- szerelés	Klíma- karbantartás
50 000 Ft-tól	5 000 Ft-tól

**ÁCS-TETŐFEDŐ
BÁDOGOS**

Nagyobb és kisebb munkák kivitelezése.

**Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése**

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: **06-20/421-2355**



**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**



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

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

Petrovai Pince
vállalja kizárólag zárt körű

- névnapok, születnapok
- lány- és legénybúcsúk
- kereszttelők
- családi összejövetelek
- céges rendezvények teljes körű lebonyolítását



Monor, Strázsahegy Mézes sor
47.372241, 19.447860
Petrovai Tamásné Anikó
06-70/434-3254
petrovaipince.hu • Petrovai Pince
Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.

- házas ízek
- klimatizált helyiségek
- nagy terasz
- gyönyörű panoráma
- higiénikus környezet

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

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



**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!

1% jutaléktól!

**KEPA
AUTÓSZERVIZ**



**AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ
CSEREAUTÓ**

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Ózongenerátoros tisztítás 4000 Ft-tól!

**Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás
HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA**

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás**

**Futóműállítás
5000 Ft-tól**

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére,
klímatisztításra

A kupon felhasználható:
2020. július 21-től augusztus 14-ig.
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.

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

www.kepaszerviz.hu

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

 **SZATMÁRI FERENC**
Tel.: 06-70/317-8857
www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

**NYÁRI
TŰZIFAVÁSÁR**



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

AKÁC hasított 3 200 Ft/q Erdei m³-ben is kapható. A némediszlói telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!	TÖLGY, BÜKK hasított 3 000 Ft/q Erdei m³-ben is kapható. A némediszlói telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!
Kalodás VEGYES tűzifa 33 000 Ft/kaloda A szállítás két kalodától díjtalan. 1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)	Kalodás AKÁC tűzifa 38 000 Ft/kaloda A szállítás két kalodától díjtalan. 1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

EUTR szám: AAS856576