



5 STÍLUSTANÁCS
Marilyn Monroe-tól

12. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. MÁJUS



Villámáron
melléklet
11. oldalon



GYERMEKNAP
MÁJUS 26.

3. old.

7+1 ok amiért
a maga-
biztos,
intelligens
embereknek
KEVESEBB
BARÁTJUK VAN

2. old.



Itt az **EPER-
SZEZON!**

13. old.

A jó önéletrajz
NÉHÁNY TITKA

6. old.

HIRDETÉS

Márta Ervin KONTÉNER

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



Tel.: 06-20/984 9242



Kata Élelmiszerbolt

Makó pékség termékei (megrendelést felvesszünk)
Rozsos, teljes kiőrlésű termékek. Tejtermék, felvágott,
üdítő, szeszesital, mirelit és jégkrém. Újság, teleföntöltés.

2360 Gyál, Bajcsy-Zs. u. 57.

Nyitva: H-P: 6-18, Szo: 6.30-13.00, V: zárva
Tel.: 06-30/644-7830

JÓT JÓ ÁRON!

**Kárpát
kenyér**

1 kg, 1/2 kg
Szeletelve is



Rozsos,
magos,
gesztenye-
lisztes, teljes
kiőrlésű
termékek



www.legszebbbruha.hu

MENYASSZONYI RUHÁK

Közel hozzád!

1188 Budapest,
Rákóczi utca 75/A

Bejelentkezés:

(061) 269 3929

06 20 567 1522

**Kölcsönzési ár alatt
eladók a ruhák!**

**Méretre igazítás
és a fátjol
ingyenes!**



7+1 ok amiért a magabiztos, intelligens embereknek

KEVESEBB BARÁTJUK VAN

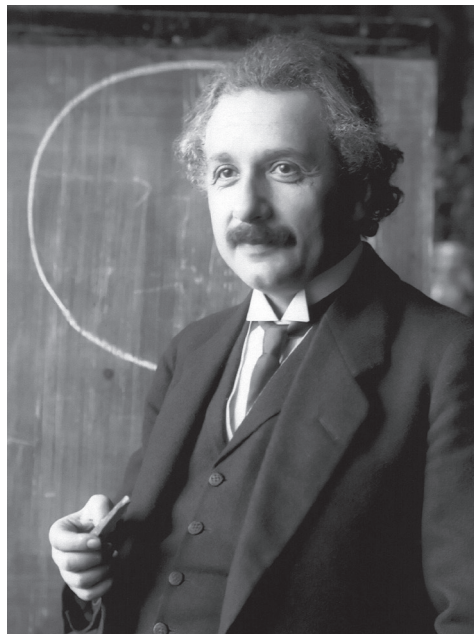
Aki minőségi kapcsolatokat keres a „kevesebb több” mondást tartja szem előtt, és inkább jobb barátságokat tart fent, mint felületes kapcsolatokat. Az intelligens, önmagával elégedett ember kevés, de jó kapcsolatot tart fent, és a saját fejlődésével töltött időt legalább annyira priorizálja, mint a neki fontos barátságokat.

Satoshi Kanazawa, angol pszichológus vizsgálta, hogy a magasabb IQ milyen befolyással van az emberi kapcsolatokra. Ennek alapján nézzük, miért van az intelligens embereknek kevesebb barátja.

1 Sokkal felszabadultabban beszél, hisz gondolatai mögött magabiztos tudás rejlik. Az elméjük nem korlátozott, és mindig van mit mondanija. Meghallgatják a másik felet de nem befolyásolja őket a véleményük.

2 Nincs idejük arra, hogy hamis, kényszer vagy értelmetlen beszélgetéseket folytassanak. Szóval, többnyire egyedül töltik az idejüket. Nem érdeklik a legújabb trendek vagy a legújabb zenék, hacsak nem építő jelleggel hatnak. Nem érdeklik a materialista dolgok. Teljesen elégedettek saját dolgaikkal. A világukban minden rendben van.

3 Az emberek keménynek, érzéketlennek látják őket így távol tartják magukat tőlük, amit sokszor nem is bánnak. Akiiket érde-



mesnek találhatnak arra, hogy a társaságukban legyenek, azokhoz viszont ragaszkodnak.

4 Kevesebbet beszélnek. Jobban rálátnak az élet dolgaira, így tartózkodnak a felesleges, semmitmondó beszélgetésektől. Alázatosak, ezért szimpatikusak lehetnek, de nem fecsérelnék időt és bizalmat olyan emberekre, akik nem érdemlik meg.

5 Nem vesznek részt örült bulikban. Nem mindig az okoz boldogságot nekik, mint az átlag embereknek. Egy egy éjszakai kiruccanás nem olyan vonzó számára, hisz már előre látja a szörnyű másnapot, ami értékes időt vonna el a valóban fontos dolgoktól.

6 Nem kell bizonyítania az értékét senkinek. Rendben van önmagával. Független és erős. Nem támaszkodik másokra. Nincs szüksége 300 Instagram vagy Facebook like-ra ahhoz, hogy mosolyogva ébredjen. Hálás a kis dolgokért. Nem érzi, hogy bárkinek is meg kell felelnie, csakis saját magának.

7 Már tudja kik az igazi barátai, így nem érzi, hogy szüksége van újakra. Tisztában van azzal, mire kíváncsi. Nagyon óvatosan ismerkedik, kivéve, ha valakiben ugyanazokat a dolgokat véli felfedezni, mint saját magában.

+1 „Aki önmagával elégedett, az másokat is békén hagy”. Sokan tartanak az erős emberektől, pedig nincs félnivalójuk, hisz ezek az emberek nem fecsérelnék időt arra, hogy másokat bántsanak. Ők azok, akik nem félnek egyedül lenni. V

GYERMEKNAP



Szabó Lőrinc: Ima a gyermekekért

Fák, csillagok, állatok és kövek szeressétek a gyermekeimet.
Ha messze voltak tőlem, az alatt eddig is rátok bízam sorsukat.
Én hozzám mindig csak jók voltakotok, szeressétek őket, ha meghalok.
Tél, tavasz, nyár, ősz, folyók, ligetek, szeressétek a gyermekeimet.
Te, homokos, köves, aszfaltos út, vezesd okosan a lányt, a fiút.
Csókold helyettem, szél, az arcukat, fű, kő, légy párna a fejük alatt.
Kínáld őket gyümölcseiddel, almafa, tanítsd őket csillagos éjszaka.
Tanítsd, melengessd te is, drága nap, csempészd zsebükbe titkos aranyad.
S ti mind, élő és holt anyagok, tanítsátok őket, felhők, sasok,
Vad villámok, jó hangyák, kis csigák, vigyázz reájuk, hatalmas világ.
Az ember gonosz, benne nem bízom,
De tűz, víz, ég, s föld igaz rokonom.
Igaz rokon, hozzátok fordulok,
Tűz, víz, ég s föld leszek, ha meghalok;
Tűz, víz, ég és föld s minden istenek: szeressétek, akiket szeretek.

Minden évben kell legalább egy nap amikor a kicsik úgy érzik, minden csakis róluk szól.

Május utolsó vasárnapja egy jó alkalom erre, amikor a lurkók már a nyári szünetet várják, de még van egy kicsi a kötelességekből, még vissza kell ülni az iskolapadba, még fel kell kelni reggel, hogy óvodába induljanak. A gyermeknap kicsit megtöri ezt a rutint. Nem beszélve arról, hogy a kicsik izgatottan várják, hisz ez a nap csak az övék! Szokás ezen a napon ajándékot adni gyermekeinknek, de sokkal többet jelent minden apróságnak, ha van olyan nap, amit vele töltünk, és azzal foglalkozunk, ami számára örömet okoz. Vannak országsszerte gyermeknap rendezvények. Mozduljunk ki a családdal és egy napra legyünk mi is gyerekek!

Magyarországon 1950 óta ünneplik a gyermeknapot ez mindig május utolsó vasárnapjára esik. A hagyomány azonban sokkal régebbre vezethető vissza. 1931-ben kezdődött, és akkor még egy egész héten át tartott ez az esemény. A legtöbb országban június 1-én köszöntik a gyermekeket (ezt a dátumot

1925-ben, a genfi Gyermekjóléti Konferencián jelölték ki). Először 1920-ban rendezték meg a gyereknapot Törökországban és jóval később, 1954-ben tett javaslatot az ENSZ közgyűlése az Egyetemes gyereknapra. Ezzel a gyermekek összetartására kölcsönös megértésre és a gyermekek jólétére összpontosítottak. Ekkor kérték a kormányt hogy jelöljék ki a legmegfelelőbb dátumot a kicsik köszöntésére.

A Pest megyei régióban is rengeteg programmal várják május utolsó vasárnapján a kicsiket és nagyokat egyaránt!

A TITKOK

egészségkárosító hatásai

A TITOKTARTÁS alacsonyabb jóléthez, rosszabb egészséghez és kevésbé kielégítő kapcsolatokhoz vezet. Valamint erősíti a szorongást, a depressziót, a rossz egészségi állapotot. Mindezeknek nyilvánvaló magyarázata van: A titkok elrejtése kemény munka.

A legújabb kutatások azt mutatják, hogy a titkok romboló hatása nem az elrejtésük miatt alakul ki, a valódi probléma inkább az, hogy együtt kell élni vele.

Megállapították, hogy az emberek 97 százaléka rendelkezik legalább egy titokkal, az embereknek átlagosan 13 titka van. Egy több mint 5000 ember körében végzett felmérés szerint a közös titkok közé tartoznak a vágyak, a párkapcsolati kérdések, a szex, a család, a hűtlenség és mások bizalmának megsértése.

A titok megosztása megkönnyebbülést hozhat. Az emberek arról számolnak be, hogy amikor titkaikat megosztják másokkal, gyakran érzelmi támogatást, hasznos útmutatást és hasznos tanácsokat kapnak. Ezek a támogatási formák magabiztosabbá tesznek. Amikor rátalálnak erre a gondolkodási formára a titkokkal kapcsolatban, jelentősen javul a közérzetük, kevésbé örlődnek a titkaikon, nem emésztik őket belülről. Tehát az egészségünk szempontjából sokkal fontosabb, hogy valakivel meg tudjuk osztani a titkainkat, mint hogy örök életre magunkba zárjuk azt. Egyetlen beszélgetés jobb közérzethez és egészséghez vezethet.

Összegezve, ha titkaink vannak, ami belül nagyon bánt és sokat foglalkozunk vele, egészségkárosodáshoz vezet. A jó hír az, hogy egyszerű a gyógy mód, ha megosszunk egy másik emberrel, akiben megbízunk, máris tettünk egy lépést a saját jóllétünk érdekében. A titkoknak nem kell annyira fájniuk, mint ahogy legbelül gondoljuk. Nincs az a nagy titok, ami megéri, hogy miatta rosszul érezzük magunkat. B

HÍRDETÉS

Családi házak teljes körű kőműves kivitelezése

alapozás • falazás • földemkésztés
lépcsőkészítés • vakolás • hőszigetelés

MEGBÍZHATÓ, ÖTFŐS CSAPAT
SZAKSZERŰ MUNKAVÉGZÉS • MŰSZAKI VEZETÉS

Helyi referenciákkal!

Drapály Imre • 06-70/6399-733

Külső homlokzati hőszigetelés korrekt áron, garanciával!

Akár **15 méteres** magasságig!



Hívjon bizalommal: **06-70/639-9733**

PS, X-BOX, KONZOLOK és JÁTÉKOK minden mennyiségben, verhetetlen áron



Gyál, Vak Bottyán utca 66. / piactér 16.
Tel.: 06-30/714-1513 • Facebook: Konzolside

Nyitva: H: zárva, K–P: 09.00–18.00
Szo: 10.00–14.00, V: 08.30–13.00

Tűzvédelmi Kft. FÉRFI MUNKÁSOKAT KERES bejelentett alkalmi munkára

Szerény, nem italozó és fizikai munkára képes, egészséges és orvosi vizsgálaton megfelelő férfit keresünk havi 5–15 napra, szükség szerint. Nyugdíjas is lehet.

Nagyon fontos: jó barkácsolási készség és gépkocsi szükséges!
Esetenként létrán kell dolgozni.

Kiemelt VIP fizetéssel XVIII. kerületi munkahelyre, VIP minőségű munkára, **BEJÁRÓNÓT KERESÜNK Tel.: 06-30/966-1515**

LION ÉLELMISZERBOLT

**GYÁL,
SZÉCHENYI U. 6.**

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2019.
MÁJUS 8-tól
JÚNIUS 16-ig, ILLETVE
A KÉSZLET EREJÉIG TART!**

**Az élelmiszerboltba
eladót keresünk.**

Szakképzettség nem szükséges.
Albérlet és szállást családi ház-
ban, kedvezményes díjon tudunk
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/432-9810,
06-30/449-4506

**Első osztályú FRISS ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS
20%-kal TARTÓSAN csökkentett áron kapható
a Lion Élelmiszerbolt zöldségosztályán!**

Hajdú kolbász	1399 Ft/kg	1139 Ft/kg
Csemege szalonna	1230 Ft/kg	1100 Ft/kg
Házi zsír 1 kg	499 Ft	379 Ft
Goldi sajtkecskény	1499 Ft/kg	1249 Ft/kg
Amerland szeletelt sajt	2772 Ft/kg	2399 Ft/kg
Tolle trappista sajt	2399 Ft/kg	2065 Ft/kg
Tenna étolaj 1 l	415 Ft	379 Ft
Mizo uht 2,8% 1 l	289 Ft	270 Ft
Mizo uht 1,5% 1 l	259 Ft	239 Ft
Uht tej 1,5% 1 l	208 Ft	177 Ft
Hell energiatál 0,25 l (classic, red, alma)	169 Ft	159 Ft
Coca cola termékek 2,25 l	485 Ft	439 Ft
Delavie classic 0,25 l	294 Ft	269 Ft
Fa tusfürdő 250 ml	499 Ft	419 Ft
Jar mosogatószer 900 ml	699 Ft	563 Ft
Jar mosogatószer 450 ml	349 Ft	288 Ft
Nesquik 200 g	389 Ft	339 Ft
Omnia classic 250 g	889 Ft	688 Ft
Milka desszert 110 g-120 g	899 Ft	699 Ft
Miller sör 0,33 l	294 Ft	259 Ft
Eredeti Vilmoskörte 0,7 l	4999 Ft	4625 Ft
Royal vodka 0,5 l	2589 Ft	2499 Ft
Heineken 0,5 l dobozos	289 Ft	265 Ft
Soproni 0,5 l dobozos	229 Ft	205 Ft
Ballantines whisky 1 l	8412 Ft	7899 Ft

**HIDEGTÁL-
RENDELÉST
FELVESZÜNK!**



KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm
1500-1750 Ft



ÓRIÁS
RETRO BURGER
1200 Ft

ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER **1350 Ft**

ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft

ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1450 Ft

2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS **3000 Ft**

2 SZEMÉLYES
HALTÁL **3990 Ft**

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

A képek
illusztrációk.



ÓRIÁS
GYROS-TÁL
1750 Ft

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

Nagymama

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

**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kisegítőt keresünk.**

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

**HELYBEN FOGYASZTÁSRA és ELVITELRE IS!
AZ ALÁBBI ÉTELEK KÖZÜL VÁLASZTHAT:**

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

**Nagymama kifőzdéje,
pecsenyesütője**

www.pecsenye7.webnode.hu



BLACK BURGER
1200 Ft



AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft



SPORTBURGER
500 Ft

2019. május 20 - május 26.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Pacalos gulyás Vargabéles	Májgombóclevés Zöldborsófőzelék, fasírt	Hideg gyümölcslevés Sült csirkecomb, rizi-bizi	Róka Rudi leves Toros káposzta	Lebbencsleves Lencsefőzelék, csülökkel	Húsgombóclevés Csirkebrassói, sült burgonya	Gödöllői tyúkhúsleves Vadas marha, spagetti
2	Zöldborsólevés Hentestokány, rizs	Csontleves metélttel Rántott csirkecomb, tört burgonya	Tojásleves Csülkös körömpör- költ, főtt burgonya	Paradicsomleves Rántott tengeri hal, rizi-bizi, tartár	Sertésraguleves Bolognai spagetti	Zöldbableves Sült csirkecomb, burgonyapüré	Gödöllői tyúkhúsleves Rántott csirkemell párizsian, rizi-bizi

2019. május 27 - június 2.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Jó asszony raguleves túros sztrapacska, szalonnapörccel	Karfiollevés Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Vegyes gyümölcs- leves Pásztor tarhonya	Zöldborsókrémleves Rakott burgonya	Barackai rableves Pincepörkölt, főtt burgonya	Thai csirkeleves Lasagne	Marhahúsleves gazdagon Liba zúzapörkölt, tarhonya
2	Kolbászos burgonya- leves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Vadas leves Sertés sült tocsnival	Csirkeraguleves Reszelt máj, főtt burgonya	Tiszai halles Túros csusza	Budapest leves Burgonyafőzelék, fasírt	Magyaros gombaleves Sertéssült, hagymás tört burgonya	Marhahúsleves gazdagon Vegyes tál, rizi-bizi

2019. június 3.- június 9.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Pacalos gulyás Aranygaluska vaníliásodóval	Burgonyagombóc- leves Sóska-főzelék, sertés sült	Vegyes gyümölcs- leves Hétvezér tokány, párolt rizs	Ördögűzőleves Tavaszi rizses hús	Tökjő leves Piedone kedvence, chilis csülkös bab (nem csípős)	Daragaluska leves Töltött dagadó, párolt káposzta, főtt burgonya	Csirkeraguleves Sertéspörkölt, nokedli
2	Csontleves metélttel Csülök Pékné módra	Olasz zöldségleves Csirkepaprikás galuskával	Sárgaborsóleves Sült oldalas, párolt káposzta, főtt bur- gonya	Halászlé Stíriai metélt	Zöldborsóleves Milánói makaróni	Gyümölcsleves Bácskai rizses hús	Csirkeraguleves Párizsi csirke, rizi-bizi

2019. június 10. - június 16.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Frankfurti leves Túrógombóc	Brokkolikrémleves Csirkepörkölt, galuska	Gyümölcsleves Sajtos-csirkes penne	Húsleves gazdagon Hortobágyi húsos palacsinta	Zöldségleves Sólet, füstölt csülök	Szarvasgulyásleves Olasz rakott tészta	Orjaleves Brassói apró pecse- nye, sült burgonya
2	Zöldbableves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Tárkonyos vadrageleves Rakott kelkáposzta	Korhelyleves Házi disznótörő	Chilis kukoricaleves Marhapörkölt, tarhonya	Falusi göröcsleves Rántott csirkecomb, burgonyapüré	Zöldségleves Lecsós-rizses csirke	Orjaleves Csülkös székelyká- poszta

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK

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

Munkáscsoportok részére kedvezményes
napi 1 600 Ft/fő ágyanemű, TV, hűtőhasználat, étel,
nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

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

A JÓ ÖNÉLETRAJZ NÉHÁNY TITKA

Egy jó önéletrajzt megírni nem kis kihívás, hisz annyi mindennek kell megfelelni.

Sorsdöntő lehet, hogy elolvassák, és ez alapján behívnak-e állásinterjúra, vagy csak félreteszik. Néhány egyszerű dolog sokat segíthet abban, hogy sikeres legyen a folytatás.

Egy jó önéletrajz már ránézésre is szépen kell, hogy mutasson. Legyen rendezett, összeszedett, letisztult. Tartalmazzon minden fontos információt, de ne nyújtssuk el a végtelenségig. Ez már szinte fél siker egy állás megpályázása során, viszont a rengeteg jelentkező között könnyen elveszhet a sajátunk. Tegyük bele némi pluszt, hogy felkeltsse az érdeklődést irányunkba.

A tanulás mindig jól jön

Ne zárjuk le a megszerzett tanulmányokkal a sort. Alkalmazzuk a mondást: „Jó pap is holtig tanul.” Jelezzük önéletrajzunkban, hogy szeretnénk ismereteinket bővíteni és szívesen ta-

nulunk. Nem hátrány, ha belekezdünk valami új tanulmányba, amit fel is tüntethetünk, és ne felejtsük el mellé írni, hogy „folyamatban”.

Az önkéntes munka pozitív gondolatokat ébreszt

Nem csak a munkaadók szemében jelent pozitívumot az önkéntes munka, de saját lelkiismeretünknek is jót tesz, nem beszélve azokról, akiknek segítünk. Jöhet bármi, ami közel áll hozzánk; akár meseolvasás kórházakban, de az állatmenhelyeken is mindig szívesen látják az embereket.

Fontos, hogy egyedi legyen, de ne vigyük túlzásba

Egy HR-es kezén számtalan ugyanolyan, vagy hasonló önéletrajz fut keresztül. Ezért fontos, hogy a sajátunkkal fel tudjuk kelteni a figyelmét, azonban nem javasolt ezt túlszerkeszteni sem. Az erős színek, a nagy betűtípus inkább hivalkodó, mint figyelemfelkeltő, inkább maradjunk a jól olvasható, letisztult stílusnál. Egy egy szolid kiemeléssel tudunk hangsúlyt adni a lényeges dolgoknak. Hasznos ötlet, ha az önéletrajzunkat egy mondattal indítjuk, például: „10 év tapasztalattal rendelkező...”. Ezzel már is felkelthetjük a HR-es figyelmét, hiszen láthatja, hogy milyen területen szereztünk tudást és gyakorlatot.

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon



A terjedelem nagyon sokat számít

Egy önéletrajzt a HR-esnek nagyjából 5–16 másodperce van átfutni. A legjobb ötlet, ha egyetlen oldalra szerkesztjük az információkat. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy legyen letisztult az az egy oldal. A motivációs levél, bár sokan nem szeretik, épp azért van, hogy ebbe tudjuk beleírni azokat az adatokat, amelyeket fontosnak tartunk.

Mire figyeljünk a motivációs levélnél?

Az önéletrajzunkban csak a lényegi információk szerepelnek, ezek kifejtésére szolgál a motivációs levél. Érdemes utánajárni, kihez érkeznek be a jelentkezések és kifejezetten ezt a személyt megszólítani, hiszen ebből láthatják, hogy valóban utánajártunk a cégnek és a pozíciónak. Legyünk minél lényegretörőbbek, amikor saját tapasztalatainkat és készségeinket fejtjük ki, ugyanakkor ne feledkezzünk meg leírni azt sem, miért keltette fel érdeklődésünket az állás. Ha ezekre odafigyelünk, jelentősen megnövelhetjük esélyeinket egy személyes találkozásra.

VLAD

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

Don't worry be HOPI

Várunk Téged is a HOPI csapatába!

Jelentkezz az alábbi pozíciókba:

Magasemelésű targoncavezető
Elérhető br. bér: 255.000 Ft +pótlék+túlóra+cafetéria

Targoncavezető
Elérhető br.bér: 220.000 Ft +pótlék+túlóra+cafetéria

Áruátvevő
Elérhető br. bér: 220.000 Ft +pótlék+túlóra+cafetéria

Komissiózó
Elérhető nettó bér: 200.000 Ft+cafetéria

Cégünk 2005. óta van jelen Magyarországon. Büszkék vagyunk rá, hogy a térség raktározási és szállítási szolgáltatásokat nyújtó piacvezető vállalatai közé tartozunk.

Feltételek, elvárások:

- hétfőtől péntekig tartó munkavégzés
- targoncás és áruátvevő pozíció: 3 műszak
- komissiózó pozíció: nappali 1 műszak
- pontos, precíz munkavégzés

Amit kínálunk:

- **TARGONCAVEZETŐI KÉPESÍTÉS megszerzésének támogatása**
- határozatlan szerződés
- alapbér + teljesítménybér
- kimagasló munkakörülmények
- céges buszjárat

Amennyiben nálunk képzeld el a jövődet, a következőt kell tenned:
Továbbítsd önéletrajzod a **kkover@hopi.hu** email címre!
Tel.: 06-30/846-4091 (8-17)

REMÉLJÜK, MIHAMARABB ÜDVÖZÖLHETÜNK A HOPI CSAPATÁBAN!

CSATLAKOZZ A PEPCO CSAPATÁHOZ!

LÉGY RÉSZESE TE IS ENNEK A SIKERNEKI!

ÁRUÖSSZEKÉSZÍTŐ- KOMISSIÓZÓ

Akár cégen belüli targonca képzéssel

Amit kínálunk:

- versenyképes juttatási csomagot (alapbér, bónusz, cafeteria)
- stabil munkahelyet, 3 műszakos munkarendben
- vadonatúj, korszerű targonca-gépparkot és polcrendszerrel a raktárban
- szakértő és támogató vezetétséget
- családbarát munkabeosztást és munkarendet
- céges buszjáratot
- akár 20%-os dolgozói kedvezményt a PEPCO üzleteiben

Jelentkezésedet várjuk a www.pepco.hu/karrier oldalon!

HÍRDETÉS

GÁBOR ESZMERALDA
becsüs, műgyűjtő
– múzeumok számára is –
készpénzért vásárol festményt, bútort,
aranyat, szobrot, festményt, Herendit.
Teljes hagyatékot!
Üzlet: 06-1/789-1693, 06-30/898-5720

AZONNALI KEZDÉSSSEL
Ülői munkahelyre
könnyű betanított fizikai munkára
(csiszológépre)
józan életű
munkatársakat
keresünk.
Munkaidő hétköznap
7.30-tól 16.00 óráig.
Órabér: bruttó 1300–1800 Ft.
Nyugdíjasok is jelentkezhetnek!
Tel.: 06-20/412-1475

OPEL bontó!
www.opella.hu
2360 Gyál, Pesti út 26.
06-29/340-899,
06-20/917-0957

OPEL BONTÓ
Új, gyári és utángyártott, valamint
bontott alkatrészek árusítása.
Végleges autókivonás!
www.alkatreszshop.eu

GUMISZERVIZ
Szerelés 24"-ig, centrírozás, defektjavítás
Fék-, futóműjavítás • Műszaki vizsga
TPMS szenzorszerelés
abroncs.eu

**GUMITÁROLÁS,
GUMISZÁLLÁS**

Éjszakai munkalehetőség!
RAKODÓ/SZORTÍROZÓ

FELADAT
A szortírozóüzembe beérkező csomagok pakolása, irányítása futószalag mellett.

ELVÁRÁSOK

- Jó fizikai állóképesség
- Terhelhetőség
- Pontosság

MUNKAIIDŐ
Hétköznapokon 16:30–01:30

AMIT KÍNÁLUNK

- Kezdként átlag nettó 200 000 Ft, betanítás után elérhető átlag nettó 220 000 Ft fizetés (alapbér, cafeteria, prémium)
- 13. havi fizetés
- Hosszú távú, stabil munkahely

JELENTKEZZ MOST!

☎ 06 30 367 42 48
✉ job@glshungary.com

MUNKAVÉGZÉS HELYE

Alsónémedi

- Munkába járshoz ingyenes céges busz vagy költségtérítés
- Autóval könnyen megközelíthető az 5-ös útról

BKV Zrt. Autóbusz és Trolibusz Üzemeltetési Igazgatóság Trolibusz Divízió

**TROLIBUSZ-ERŐSÁRAMÚ VILLAMOSSÁGI SZERELŐ,
AUTÓSZERELŐ, GÉPJÁRMŰ-VILLAMOSSÁGI SZERELŐ,
GÉPJÁRMŰ-ELEKTRONIKAI SZERELŐ,
JÁRMŰFÉNYEZŐ, KAROSSZÉRIALAKATOS, ÁLTALÁNOS BETANÍTOTT KARBANTARTÓ**

munkakörökbe felvételt hirdet

BKV ZRT
BKV. ÖNNEK JÁR.

A munkakör betöltésének feltételei:

- Autószerelői munkakörhöz autószerelő vagy gépjárműszerelői, vagy ezzel egyenértékű végzettség
- Villamossági szerelő munkakörhöz autóvillamossági szerelő autóelektronikai műszerész végzettség
- Karosszérialakatos munkakörhöz karosszérialakatos végzettség
- Járműfényező munkakörhöz járműfényező végzettség
- Egészségügyi alkalmasság

Amit kínálunk:

- Stabil háttérrel rendelkező nagyvállalatnál hosszú távú munkalehetőség
- Bejelentett, versenyképes jövedelem
- Kollektív Szerződés szerinti bérpótlékok, juttatások
- Ingyenes utazás a BKV járatain akár további két hozzátartozónak is
- Vidéki munkavállalók számára a munkásszálló ingyenesen is elérhető
- Béren kívüli juttatás (cafeteria)

Felvilágosítás és jelentkezés minden esetben a műszaki szolgálatvezetőnél:
Görbicz Ferenc
Telefon: +36-70/390-9873 • e-mail: gorbiczf@bkv.hu
Cím: 1101 Budapest, X. Zách utca 8.

A jelentkezés folyamatos, a munkakör betölthető a kiválasztást követően azonnal.

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

Gyógynövények MAGAS VÉRNYOMÁSRA

A kezeletlen magas vérnyomás (hipertónia) növeli az agyvérzés, a verőértágulat, a szívelégtelenség, a szívroham és a vesekárosodás kockázatát. Mivel tünetei nincsenek vagy sokszor nehezen észrevehetőek, ezért „csendes gyilkosnak” is nevezik.

Magasnak tekinthető a vérnyomás a nyugalomban mért 140 Hgmm vagy afölötti átlagos szisztolés, és/vagy 90 Hgmm vagy afölötti átlagos diasztolés nyomás mellett. Minél magasabb a vérnyomás, annál nagyobb a kockázat a betegségek kialakulására, súlyosbodására.

Ne a tünetet kezeljük!

Magas vérnyomás esetén mindenképpen forduljunk orvoshoz! A magas vérnyomás betegsége gyógyszerekkel jól karban tartható. A gyógyszerek azonban csak a tüneteket kezelik, a magas vérnyomás okát nem szüntetik meg. Ehhez mindenképpen életmódváltásra van szükség, amely magában foglalja a rendszeres testmozgást, illetve a táplálkozási szokások megváltoztatását is. Az életmódváltás részeként gyógynövényeket is érdemes fogyasztani. Ezekről mindenképp érdemes tudni azt, hogy nem a tüneteket fogják kezelni, hanem a betegség kiváltó okaira hatnak. A magas vérnyomás ugyanis rendszerint nem önmagában jelentkezik, hanem az metabolikus szindróma részeként, amely magában foglalja az elhízást, a cukorbetegséget és a zsírsanyagcsere zavarát is (továbbá az ehhez esetlegesen társuló beszűkült vesefunkciót, emelkedett húgysavszintet, fokozott véralvadékonyságot, gyulladásos folyamatokat és oxidatív stresszt).

Legyünk kitartóak!

A gyógynövények az életmódváltás részeként kiválóan alkalmasak a metabolikus szindróma kezelésére, ezáltal a vérnyomás jelentős csökkentésére is. Azt azonban tartsuk észben, hogy hatásukat nem egyik napról a másikra fogják kifejteni. Az anyagcserének is több év kellett, hogy felboruljon, így annak helyreállításához is több hónapra van szükség. A kitartás azonban mindenképp meg hozza az eredményét!

Büdös, de nagyon hatásos

Lássuk, milyen gyógynövények jöhetnek számításba! A vérnyomásra leginkább ható gyógynövény a fokhagyma. Sajnos van egy nagy hátránya: ha sokat eszünk belőle – márpedig csak így fejt ki jótékony hatását – akkor bőrünk kipárolgása is fokhagymaszagú lesz. Létezik kevésbé szagos fermentált készítmények is, de ezek hatása elenyésző a valódi fokhagymával szemben.

Egészséges keserűség

Magas vérnyomás esetén érdemes megbarátkoznunk a keserű gyógynövényekkel. Ezek ugyanis fokozzák az epe kiválasztását, amelyvel sok koleszterin is ürül a vékonybélbe, így csökken a vér koleszterinszintje, amely jó hatással van a vérnyomásra is. Sokat kutatott és jól alátámasztott hatású az articsóka levele, de a kertből szedett egy maréknyi pongyola pity-panglevél is hasonlóan eredményes lehet. Ma-napság rendkívül népszerű a kurkuma, amelyet ugyan leginkább ki-vonat és kapszula formájában népsze-rűsí-



tenek, de sokkal jobban járunk, mind anyagilag, mind egészségileg, ha fűszerként fogyasztunk belőle jó sokat. A kurkumához hasonlóan a fehér ürömből, a sárga tárnicából, a kis ezerjófűből, illetve a pemetefűből készült teák és egyéb készítmények is jó szolgálatot tehetnek.

Fogyasszunk sok rostot!

Mindenképpen ajánlott sok rostot is fogyasztani, mivel ezek megkötik az epesavakat és a koleszterint, így a vékonybél nem tudja visszacsívni őket a véráramba. Magas rosttartalom van az útifűmagnak és maghéjnak, a chiamagnak és a zabnak is. Délutánonként érdemes még elfogyasztanunk egy bögre galagonyateát is. Ez jó hatással van a perifériális keringésre, a szívre és a verekre is.

Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta

5 TIBETI RÍTUS A FIATALSÁGÉRT

Az emberek festik a hajukat, használják az öregedésgátló termékeket, plastikai sebészhez fordulnak, gyógyszert szednek, mindent azért, hogy fiatalabbnak látszódjanak, mint a tényleges életkoruk.

Pedig van egy teljesen természetes módja annak, hogy ne csak fiatalabbnak látszódj, hanem fiatalabbnak is érezd magad. Több ezer évvel ezelőtt a tibetiek öt gyakorlatot fedeztek fel, ezeket Tibeti rítusoknak nevezik. Ezek a gyakorlatok amelllett, hogy lassítják az öregedést visszafordítják számos hatását.

A Védák és más ősi szövegek a hinduizmusban és a buddhizmusban azt mutatják, hogy a jógát több mint 5000 éve gyakorolják. A Tibeti rítusokat a nyugati emberekkel Peter Kelder 1939-ben ismertette meg. Ezek kifejezetten a csakráink megerősítésére lettek kifejlesztve.

Az 5 tibeti rítust sorban, egymás után érdemes gyakorolni. A tibetiek szerint viszont az is hasznos, ha legalább néhányat beiktatunk a napi rutinba.

Az első tibeti rítus

Állj egyenesen és karjaidat tartsd oldalra úgy, hogy a tenyered felfelé nézzen. Győződj meg róla, hogy a karjaid tökéletesen vízszintesek



és a vállakkal egy vonalban vannak. Forogj az óramutató járásával megegyező irányban annyiszor, ahányszor kényelmes, állj meg, ha szédülsz, vagy ha elérd a 21-et. Ha egy pontot kinézel magadnak és forgás közben folyamatosan nézed, majd csak az utolsó pillanatban fordítod el a fejed és újra megkeresed szemmeddel a pontot, kevésbé szédülsz el. Ne felejt el mélyen lélegezni, miközben forogsz!

A második tibeti rítus

Feküdj vízszintesen a padlóra. Lélegezz be mélyen, miközben egyszerre emeled a fejed és a lábad amíg a lábaid derékszögben állnak a testeddel. Majd próbáld a lábad nyújtva minél közelebb vinni a fejedhez. Lassan lélegezz

ki, amikor a fejed és a lábad visszahelyezed a padlóra. Teljesen lazítsd el az izmokat, amikor visszafekszel a földre. Ismételd meg 21-szer.

A harmadik tibeti rítus

Helyezkedj térdelő pozícióba a tested egyenes, a lábujjak hajlítva, a combok hátsó részén helyezkednek el a kezek, és az állad told a mellkasod irányába. Ahogy belélegezel, hajtsd hátra egyenesen a gerincet és engedd, hogy a kezeid minél lejjebb csússzanak a combodon, a fejed dőljön hátrafelé, a válladat húzd vissza. Lélegezz ki, ahogy lassan visszamész az eredeti térdelő pozícióba. Ismételd meg 21-szer!

A negyedik tibeti rítus

Ülj le nyújtott lábbal, a lábujjak felfelé mutatnak, majd hajtsd az állad a mellkasodra és a tenyered tedd a padlóra. Ahogy belélegezel, a fejed hátrafelé halad, és lassan emeld fel a feneked, miközben egyszerre hajlítod a térded, amíg a tested vízszintes állapotba kerül. Lassan lélegezz ki, amikor visszatérsz az eredeti ülő helyzetbe. Ismételd meg 21-szer.

Az ötödik tibeti rítus

Az utolsó tibeti rítusnál fekédj hassal a földre, a kezed a mellkasod mellett legyen hajlítva, felső tested hátrahajlítva, fejed felfelé nézzen, majd kezded told a tested felfelé úgy, hogy a feneked az ég felé mutasson a fejed pedig a föld irányába, közben lélegezz be. Majd kilégzésnél helyezkedj vissza az eredeti pozícióba. Ismételd meg 21-szer.

A rítusokat naponta egyszer reggel vagy este érdemes gyakorolni. Fontos megjegyezni, hogy csak annyiszor ismételd, amennyiszor kényelmes, idővel eléred a 21-et. A teljes rítus a kezdetektől a befejezésig körülbelül 15 percet vesz igénybe. Semmit sem veszítesz ha, kipróbálsz ezeket a gyakorlatokat, viszont amit nyerhetsz: erőt, vitalitást, jobb általános egészséget, fiatalosabb megjelenést és belső békét.

VLAD

10 éve dinamikusan fejlődő
nagyüzemi konyha

gyakorlattel rendelkező

**HENTEST, SZAKÁCSOT
és KONYHAI KISEGÍTŐT
KERES kiemelt bérezéssel.**

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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

7+1 NAPOS cukor-méregtelenítés

(Az elme és a test visszaállítása)

A cukor hasonló függőséget okoz, mint a kokain és más kábítószer; mivel ugyanúgy testi-lelki és biológiai függőséget alakít ki a szervezetben.

Azok, akik aránytalanul nagy mennyiségben fogyasztanak cukrot, jelentősen megváltoztatják az agy öröme és jutalmazás mechanizmusát. Életünk egy bizonyos pontján egy cukor-méregtelenítés szükséges a testünk és az agy újraindításához.

ÍME NÉHÁNY STATISZTIKA:

- Az átlagos ember évente több mint 69 kg cukrot fogyaszt.
- Az átlagos gyermek évente több mint 103 kg cukrot fogyaszt.
- Az átlagos ember több mint 66 kg lisztet fogyaszt évente.

A statisztikák féltreérthetetlenek, a cukor nagy mennyisége – különféle formáiban – káros az emberi egészségre. „A sok elfogyasztott cukor számlájára írható legtöbbször a szívbetegség, rák, demencia, 2-es típusú cukorbetegség, depresszió, és még az akne, meddőség és impotencia is” – Mark Hyman, MD.

Tehát a kérdés az, hogy mit tegyünk vele? Nos, mint minden függőség esetében, a közvetkező cukor-„detox” segítségével ki kell öblíteni ezeket az anyagokat a testből.

Íme 8 általánosan elfogadott méregtelenítési elv, ezek 10 napos időszakban teljesíthetők.

1. Döntsd el (és csináld végig) a cukor-méregtelenítést!

Először is válaszolj a Dr. Mark Hyman, a The Blood Sugar Solution 10 napos méregtelenítő étrend szerzője által összeállított kérdésekre:

- Van a hasadon súlytöbblet?
- Túlsúlyos vagy?
- Van-e cukorbetegsége? Vajon előfordul-e a családjában?

- Akkor is eszel, ha nem vagy éhes?
 - Evés után bűntudatot tapasztalsz?
 - Tapasztaltál már, memória vagy hangulati problémákat, gáz, reflux, izületi vagy izomfájdalmat?
- Amennyiben több kérdésre igenlő választ adtál előnyös lehet a 10 napos cukorméregtelenítés.

2. „Go Cold” módszer

Sok más függőséghez hasonlóan a legjobb módja annak, hogy megállítsd a „Go Cold” módszert. Ez azt jelenti, hogy azonnal tartózkodj a cukor, a liszt, a mesterséges édesítőszer és a feldolgozott élelmiszerek minden variációjától.

A valódi, friss, teljes értékű ételekkel való helyettesítés jótékony hatással van az egészségre és segíti 10 napos méregtelenítést.

3. Kerüld ezeket az italokat!

A cukorral készült italok (gyümölcslevek, cola, sportitalok, édes teák).

Ezekből a termékekből a cukor egyenesen a májba áramlik, így növeli az egészségtelen élelmiszerek utáni vágyat (cukor, szénhidrát).

4. Szervezeted kapjon elég fehérjét!

A fehérje fogyasztása minden étkezéskor, különösen reggelire, elengedhetetlen a vércukorszint normál értéke miatt, az édesség utáni vágyak megszüntetésére és a jó egészségi állapot fenntartása miatt.

Jó fehérjeforrások közé tartoznak a magok, a diófélék, a halak, vagy a csirke.



5. Ehetsz SZÉNHIDRÁTOT, csak figyelj oda, milyet!

Valójában annyi szénhidrátot lehet enni, amennyit csak akarsz. Vannak jó szénhidrátok, melyekkel a szervezet könnyebben megbirkózik.

Egyél olyan zöldségeket, melyek nem tartalmaznak keményítőt, például brokkolit, karfiolt, spárgát, zöldbabot, kelkáposztát, hagymát, paradicsomot, édesköményt, padlizsánt, articsókát, cukkinit és paprikát – ezek az egészséges szénhidrátok forrásai.

6. EGYÉL „JO” ZSÍRT!

A fehérjékhez hasonlóan az egészséges zsírok fogyasztása is javasolt a méregtelenítés során. Amiben megtalálható: diófélék és magvak; valamint az extra szűz olívaolajjal, avokádóval, halakkal és más jó minőségű omega-3 zsírokkal kiegészített ételek.

A zsír szükséges, mivel normalizálja a vércukorszintet és táplálékot biztosít a sejtjeink számára.

7. LÉLEGEZZ!

A kortizol az a stresszhormon, amely éhségérzetet okozhat (gyakran édes fajta). Fontos tehát, hogy megtanuljuk, hogyan kell ellenőrizni ezt a fiziológiai választ azáltal, hogy tudatosan lélegzünk. Az éhségérzet csökkentésére egyes tanulmányok azt mutatják, hogy a figyelmes légzés megváltoztatja az anyagcserét a zsírtárolástól a zsírégetésig.

A recept: „Egyszerűen öt lassú lélegzetet veszünk, belélegzünk, kifújuk. Lassan, tudatosan. Ez megszünteti az édesség utáni vágyat, ha kellőképp odafigyelünk” – javasolja Deep Chopka.

8. MINŐSÉGI ALVÁS

A Mayo Clinic szerint a felnőtteknek 7–9 órás alvás ajánlott (a fiatalabbak többet igényelnek). Az ajánlás legkisebb eltérése hátrányosan befolyásolhatja az étvágyat elnyomó hormonokat; így gyakrabban törhet ránk a finomított szénhidrátok és cukor iránti vágy. Amikor a test és az elme nincs kipihentve, akkor általában tudat alatt, olyan ételeket választunk, ami gyors energiához juttatja a szervezetet. Ezek azonban, ha szénhidrát formájában kerülnek be, igaz hogy gyors fellelőzést okoznak, de azután még fáradtabbnak érezhetjük magunkat.

bea



Villámáron
Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

MELLÉKLET

AKCIÓS
ÁRAK

Szerezze be most tűzfáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

Tavaszi
AKCIÓ!

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

AKÁC
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlő telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

2 900 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlő 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)



**TERMELŐI
MÉZDISZKONT**

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek

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

Pirított tökmag 250 g: **790 Ft**

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

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



Minden
mézünk
egysége:
990 Ft/ ½ kg

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

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

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444



VIGYÁZAT!
JÖN A MELEG!

A meteorológusok szerint idén is számíthatunk kánikulára. A hetekig is eltartó nyári kánikulában egyre nagyobb szükség lesz a klímaberendezésekre, ha nem akarjuk átélni újra és újra a forró napok gyötrelmeit. Ahogy a dolgok legtöbbször, a klímavásárlást sem célszerű az utolsó pillanatra hagyni. Gondolkodjon időben, kérje szakember segítségét, ha el akarja kerülni a hosszú várólistát. Borbély Andor a klímaberendezések szakembere készséggel segít kiválasztani a megfelelőt.

GONDOLKODJON HIDEG FEJJEL!

A rosszul méretezett, rossz helyre szerelt klímaberendezés rengeteg bosszúságot okozhat a tulajdonosnak. Ha nem akar pórul járni, nem érdemes egyedül hozzálátni a klímaberendezésnek. A jó szakember nem csak a szerelést végzi, hanem felméri az otthonát, megtervezi a kivitelezést és segít a megfelelő készülék kiválasztásában.

ban. Borbély Andor segítségével azonban megspórolhatja a kellemtelenségeket!

KLÍMÁJÁBÓL FURCSA ZAJT HALL?

A rendszeres karbantartás elengedhetetlen a már meglévő berendezések esetében! Nem csak a készülék megfelelő működése érdekében, hanem saját magunk klímaberendezésnek akár egészségkárosító hatása is lehet! A beltéri egységek belsejében lévő nedves környezet kedvező a baktériumok, vírusok és gombák számára. A kórokozók elszaporodása következtében a készülék bűdös levegővel árasztja el a lakást, a kórokozók pedig légúti megbetegedést okozhatnak.

Ne a karbantartáson spóroljon!
HÍVJON SZAKEMBERET:
Borbély Andor,
Tel.: 06-70/276-0022



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

INGYENES KISZÁLLÁS és TANÁCSADÁS

**Klíma-
szerelés**

50 000 Ft-tól

**Klíma-
karbantartás**

5 000 Ft-tól

5 stílustanács MARILYN MONROE-tól

Marilyn Monroe színésznő, énekes és modell volt, aki több sikeres filmben szerepelt az 1950-es és az 1960-as évek elején. Marilyn az egyik legnagyobb szexszimbólumnak tekinthető. Kitűnően ki tudta emelni azokat az erőnyeket, amiktől egy nő még szebb, még nőiesebb tud lenni. Néhány tanácsot hátrahagyott az utókornak.



és ideális homokóra alakjáról, úgy öltözött, hogy kiemelje a legjobb tulajdonságait. Ez magában foglalja az alakot átölelő szűk ruhákat, a szabadon hagyott nyakvonalat és a térd alatt érő ceruza szoknyákat.

2 A kevesebb több

Az ékszer egy nőnek mindig csodás dolog, de ne vigyük túlzásba! Marilyn megértette, hogy az egyszerűséggel többet ér el, és minimális kiegészítőket használt. Gyakran csak egy, két kulcsfontosságú darabot viselt, mint például egy csillogó nyaklánc vagy egy pár káprázatos fülbevaló.

1 Figyeld meg milyen az alakod

Minden nőnek egyedi alakja és mérete van. Marilyn maga is ismert volt a nőies vonalairól

3 Ragyogjon az arcod

Marilyn arcszíne mindig kifogástalan volt a fényképeken és a képernyőn.

A tökéletes ragyogás titka a könnyed őszi-barack színű réteg volt, amit egy kis fénnel emelt ki az arccsontokon.

4 Keresd meg a saját stílusod

Marilyn híres volt saját stílusáról, amelynek védjegye többek között a kasmír pulóverek, a ceruza szoknyák vagy a szűk rövidnadrágok. Átölelték ezek a klasszikus darabok az alakját, és nem félt megmutatni korántsem tökéletes idomait. Magabiztosságával mégis el tudta hitetni, hogy nincs nála szebb. Válaszd ki azt a ruhát, amiben jól érzed magad és kiemeli vagy formálja az alakodat. Viseld bátran és magabiztosan. A siker nem marad el.

5 A vörös rúzs

Marilyn élénkvörös rúzszt viselt, hogy az ajkai teljesebbé váljanak és az arca elbűvölőbb legyen. A legenda szerint a sminkmestere őt különböző színárnyalatot és fényt használt, hogy az ikonikus vörös ajkat létrehozza.

Ha változást keresel, fontold meg egy új, merészebb rúzs használatát.

Marilyn Monroe-nak volt egy klasszikus hollywoodi megjelenése, amely soha nem fog kimenni a divatból. Vegyük át ezeket a stílustippeket a hollywoodi királynőtől, hogy nőiesebb, magabiztosabb megjelenésünk legyen. **VB**



ITT AZ EPERSZEZON!

AZ EPER az első gyümölcs tavasszal és nyár elején. Sokan várják már, hogy frissen hozzájusson az illatos, édes, piros csemegéhez. Fontos tudni azonban, hogy vásárláskor, vagy szedéskor mire figyeljünk és hogyan tároljuk ezt a csodás gyümölcsöt.

Akár a boltban, piacon, vagy a kertben szerezzük be az epret, figyeljünk arra, hogy válasszunk élénk színű, fényes, száraz, kemény és kövér szemeket. Kerülje a puha, vagy zsugorodott bogyókat. Mivel az eper nem érik tovább leszedés után, kerüljük el azokat a szemeket, amelyek fehérek, azaz éretlenek.

Amikor a gyümölcsöt hazahozzuk a piacról, tároljuk nedvességmentes tálban, dobozban, lehetőleg egy réteg papírtörlővel az alján, hűtőszekrényben 2-3 napig áll el így.

Mint a legtöbb friss gyümölcsöt és zöldséget, az epret is meg kell mosni fogyasztás előtt. Helyezzük őket egy nagy szűrőedénybe és óvatosan öblítsük le hideg vízzel, majd egyetlen rétegben helyezzük el egy tiszta konyharuhán vagy papírtörlőn és hagyjuk megszáradni.

Szerezd meg a legfrissebb gyümölcsöket azáltal, hogy magadnak termeszted, vagy

legalábbis magadnak szeded le! Ha nincs mód arra, hogy azonnal elfogyasszuk a friss epret, fagyasszuk le. Az eper fagyasztása nagyon egyszerű. Egy tálcán, vagy sütőpapíron helyezzük a fagyasztóba sorba, egyenként a megmosott gyümölcsöt, majd amikor már megkeményedett, nyugodtan át lehet rakni egy zacskóba, vagy dobozba, hogy kisebb helyet foglaljon. Így bármikor elővehetjük és fogyaszthatjuk.

Ez a piros gyümölcs nem csak nyersen finom, hanem elkészítve lekvároknak, szörpöknek vagy egyszerűen csak süteménybe szórva is kiváló csemege. Felhasználhatjuk turmixitalokhoz és salátákhoz is, de kitűnő kiegészítője lehet egy romantikus esti pezsgőzésnek.

Az eper jó tulajdonságaihoz tartozik még az is, nagyon aromás és nem túl savas, épp ezért nagyon jól érvényesül természetesen édes íze, amellet hogy alacsony a kalóriatartalma. Az eper sok antioxidánsot és C-vitamint is tartalmaz. Valamint kitűnő fogfehérítő.

Tudtad, hogy környékünkön rengeteg eperföldet és „szedd magad!” mozgalmat találsz, nemcsak az eperszezonban, hanem egész nyáron? **V**

Epres muffin

HOZZÁVALÓK

- 15 dkg vaj
- 20 dkg porcukor
- 2 db tojás
- 1 cs vaníliás cukor
- 30 dkg liszt
- 2 tk sütőpor
- 2 dl tej
- 25 dkg eper

ELKÉSZÍTÉSE

A puha vajat krémesre keverjük a porcukorral. Egyenként hozzáadjuk a tojásokat és a vaníliás cukrot, és alaposan összedolgozzuk.

A lisztet átszitáljuk a sütőporral, majd a tejjel a tojásos masszához adagoljuk. A megmosott, szárazra törölt és feldarabolt epret óvatosan a tésztába keverjük.

A masszát elosztjuk a muffinforma muffinpapírral bélelt mélyedéseiben, majd 180 fokra előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük, amíg aranybarna lesz.



Epres sajtorta

HOZZÁVALÓK

18 cm átmérőjű formához

- 1200g zabkeksz
- 80g olvasztott vaj
- 400g mascarpone
- 100g tejföl
- 1 csipet só
- 2 db tojás
- 1 csomag vaníliás cukor
- 80g cukor
- 200g eper
- 1 db citrom
- 2 ek barna cukor

ELKÉSZÍTÉS

A zabkekszet morzsás állagúra daráljuk, összekeverjük az olvasztott vajjal és a tortaforma aljára nyomkodjuk. 180 fokon 5-6 percig sütjük az alapot. Az epret feldaraboljuk, a barna cukorral összeformáljuk. Nyomunk bele egy kevés citromlevet, majd az egészet pürésítjük. Egy tálban összekeverjük a mascarponét, a tejfölt, a tojásokat, a cukrot, a vaníliás cukrot és a sőt.

Ezt a keveréket ráöntjük a kekszes alapra, a tetejére pedig pár kanál eperpürét teszünk. A tortaforma alját két réteg alufóliába csomagoljuk, egy tepsibe helyezzük, aminek az aljába vizet öntünk. 175 fokon 40-45 percig sütjük, majd kihűtjük. Ha kihűlt, kiügyeskedjük a tortaformából, a tetejére pakoljuk az epret, és további 1 órában át hűtőben pihentetjük.

Parkolók, gépkocsibejárók, járdák
térkövezése, betonozása
25 év tapasztalattal!



Ingyenes helyszíni felmérés:
06-70/639-9733

Ingtalanába költöztek a méhek?

Ingyenes
rajbefogást
vállalok!

40 éves
méhészeti
tapasztalattal.



Hívjon a **06-70/607-4444**-es számon!

**LAKATOS-
MUNKÁT VÁLLALOK**

- kerítések, korlátok
- acélszerkezetű lépcsők
- toló-úszó-nyíló kapuk
- kapuk automatizálása
- polikarbonát tetők
- festést nem igénylő deszkakerítések

gyártását és szerelését vállalom Pest megyében.

DÍJTALAN FELMÉRÉS!

Tel.: 06-20/219-6040

**Építőipari
munkatársakat
keresünk**

**jó hangulatú családi
csapatunkba.**



**Kőműves szakmunkás:
2500–3500 Ft/óra**

**Kőműves segéd- vagy
betanított munkás:
1500–2000 Ft/óra**

**Munkavégzés helye:
főképp Monoron
és 20 km-es körzetében**

**További információért
keressen bizalommal:
06-70/639-9733**

**GALLYAZÁST
VÁLLALOK**

kb. 5 méteres
magasságig.



**METSZÉS
ÉS ROTÁCIÓS
KAPÁLÁS**

Árajánlatot ingyenes helyszíni
felmérés után adok. **HÍVJON MOST!**
Tel.: 06-30-218-7023

A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

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

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

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

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

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

LOKÁCIÓ
A HELYI KERESŐ

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



Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

Szupercsapat A TETŐN

Mint tudjuk a tető egy összetett szerkezet, egy-egy apró hiba javítása is szakértelmet kíván. Ahhoz, hogy otthonát kiváló és tartós tetőszerkezettel védje, szakemberekre lesz szüksége. **Bécsi János** családi vállalkozása igazán profi szakemberekből áll össze. Elsősorban a bádigos és tetőfedő munkákra specializálódtak, de nagy szakértelemmel végzik munkájukat bármiben, ami beleesik bádigos és ácsmunkák témakörébe.

Legyen szó tetőfedő és tetőtéri munkákról, vízelvezető rendszerről, ereszcatornáról.

Alpintechnikát alkalmaznak, ezzel megoldva a nehezen hozzáférhető helyek, mint az ablakpárkányok, kúpok bádigosását horgany és vörösréz elemekkel. Ugyanezzel a technikákkal rakják fel az esetleges csúcsdíszeket is. A felhasznált anyagok a megrendelő igényeit tartják szem előtt. Legyen az cserép, zsindely, lapostető, vállalják a teljes hang és hőszigetelést is.

MEGBÍZHATÓ PRECIZITÁS

Az elmúlt évek alatt kiváló csapatot sikerült összekovácsolni a

családtagokból, akik magas színvonalon képviselik szakmájukat és szeretik a kihívásokat. Válaszon hosszú távon mesterembert házához, hogy mindig legyen egy megbízható segítsége, ha problémája merül fel! Ez garancia arra, hogy a legmegfelelőbb alapanyagokat és a legtartósabb bádigos- és ácsmunkát, a lehető legkedvezőbb áron érje el! Bécsi János szeretné felépíteni újra a bizalmat a szakemberek felé, így fizetnie semmiképp sem előre, csak és kizárólag az elvégzett munka megtekintése és átvétele után szükséges.

AZ ELÉGEDETT ÜGYFÉL A LEGJOBB REKLÁM

A 20 éve működő vállalkozás számára nagyon fontos, hogy ügyfelei elégedettek legyenek. Mivel erre kiemelt figyelmet fordítanak Bécsi Jánosék, így kézzel a kézre adják őket mindazok, ahol már dolgoztak. Munkájukra garanciát vállalnak.

A környéken élő nyugdíjasokat pedig azzal segítik, hogy az elvégzett munka díjából 5% kedvezményt biztosítanak.

ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

20 éve a lakosság szolgálatában

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

Ingyenes felmérés, kisebb javítások azonnali kezdéssel!



Bécsi János
Tel.: 06-30/732-8492

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

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

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



Útépítés, aszfaltozás, térkövezés!

Igény esetén – órádj ellenében – segédmunkásokat tudunk biztosítani.



Kőművesmunkák, festés, mázolás.

Tel.: 06-20/290-6620

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

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

TAVASZI NYITÓAKCIÓ!

KÉMÉNY-BÉLELÉS

Szerelt kémények kályhákhoz, kandallókhoz (alu- és rozsdamentes).
Gázkazánok (turbós, kondenzációs) kéményeinek kivitelezése. Teljes körű ügyintézés. Régi kémények felmárása, bélelése bontás nélkül.

Elek Gábor Tel.: 06-30/505-2636
Kiss Zoltán Tel.: 06-70/398-2871

Tetőfedő, bádigos, kőművesmunkák és hőszigetelések (dryvit), festés, mázolás, épületek bontása, lapostető-szigetelés az ország minden pontján!

Teljes körű kivitelezés garanciával!

NEMES GÁBOR
Telefon: 06-20/613-3051
Hétvégén is hívható!

Egész évben 20% kedvezmény!



KERESSEN
SZAKEMBERT a
www.lokacio.hu
weboldalon



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!



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

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebb javítások azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

KERTRENDEZÉS

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

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

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszelvény.

Tel.: 06-20/491-5089



Festés, mázolás rövid határidőn belül!

Nyugdíjasoknak 30% kedvezmény!

Idős, valamint egyedülállóknak ingyen bútormozgatás, festés utáni takarítás!

Tel.: 06-30/433-1702 Petrovics János

VÍZ- GÁZ- FÜTÉSSZERELÉS

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

TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!
info@futesrendszer-vedelem.hu
<http://lokacio.hu/schmid-peter>
-egyen-i-vallalkozo/

06-20/348-8073

ÁCS-, TETŐFEDŐ- és BÁDOGOS-MUNKÁT VÁLLALOK saját anyagból.



A kiszállás ingyenes.
Garanciát vállalok a munkára.
Tel.: 06-20/495-6462

TIVOLI ILOVIT

Sok száz millió eurós beruházás, 4 évnyi fejlesztés, vadonatúj moduláris padlólemez, sportos és fiatalos dizájn, igényes és kiemelkedően tágas belső kialakítás és csomagtér, vadonatúj 1.6 literes motorok és 7 légzsák Dél-Korea legregébbi autógyártójától és 4x4 specialistájától!



5 SSANGYONG
ÉV garancia

**MOST akár
1 000 000 Ft
KEDVEZMÉNNYEL!**

**A kedvezményekről
és akciókról érdeklődjön
márkakereskedésünkben!**

Kombinált
üzemanyag-fogyasztás:
5,2–8,4 l/100 km*.
CO₂ kibocsátás (vegyes):
134–190 g/km*.

A műszaki adatok
felszereltségfüggők.
A képen látható autó
illusztráció.

*WLTP szabvány szerint



SSANGYONG
Délpest

4X4 SPECIALISTA KOREÁBÓL

**Prémium
autók
Dél-Koreából**

1194 BUDAPEST
HOFHERR ALBERT U. 38/D
+36 1 280 1533,
+36 20 318 3760

ertekeotes@ssangyongdelpes.hu
www.ssangyongdelpes.hu

PAPP FA
Lumber market 2008. Kft.

2225 Üllő, Zsaróka út. Telephely és üzlet.
06-20/245-9317, 06-20/263-5130
E-mail: lumbermarket2008@gmail.com

**Minőségi szlovák és ukrán
FENYŐ FŰRÉSZÁRU**

Nézzon be hozzánk! Kérjen árajánlatot!
Küldjön sms-t, mi visszahívjuk!

Nagykereskedelmi tételben
is impregnálunk.

Viszonteladókát is kiszolgálunk
rakat illetve kamion-
tételben 6 m-ig

Szaletli, kerítés, tető vagy garázs,
nálunk megtalálja a hozzá megfelelő faanyagot!

Igény szerint gyalulás, méretre vágás, impregnálás.

Továbbra is várjuk vevőinket!



**Szerszámtároló
faházak előrerendelésre!**

**KEPA
AUTÓSZERVIZ**



**AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ
CSEREAUTÓ**

KLÍMATÖLTÉS, -javítás és -TISZTÍTÁS

**Eredetiségvizsgálat
Kipufogójavítás**

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás**

**Futóműállítás
5000 Ft-tól**

**AKCIÓS
OLAJCSERE**
A nálunk vásárolt
motorolajat, helyben
díjmentesen
kicseréljük!

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

www.kepaszerviz.hu