

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. JÚNIUS

Villámáron
melléklet
9. oldalon



5 tipp menyasz-
szonyoknak, **HOGY**
SIMÁN MENJEN
AZ ESKÜVŐ

2. old.

Néhány dolog,
amit nem
tudtunk

A MÁLNÁRÓL

7. old.



A legjobb tippek az
élelmiszer-hulladékok

CSÖKKENTÉSÉRE

8. old.

Miért nem híznak el

AZ OLASZOK?

10. old.

SZÍNES
ÖTLETEK
KERTI PARTIHOZ

12. old.

PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

**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 polcrendszert a raktárban
- szakértő és támogató vezetőséget
- családbarát munkabeosztást és munkarendet
- céges buszjáratot
- akár 20%-os dolgozói kedvezményt a PEPCO üzleteiben

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

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

Ajándék-
utalvány
kapható!

Gyál, Vak Bottyán utca 66. / piactér 16.

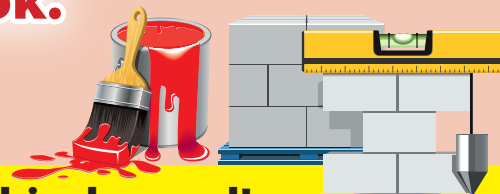
Tel.: 06-30/714-1513 • Facebook: Konzolside

Nyitva: H: zárva, K-P: 09.00–18.00

Szo: 10.00–14.00, V: 08.30–13.00



**Szobafestést, mázolóást,
kőművesmunkákat
vállalok.**



Hívjon bizalommal!

06-70/363-4464 • 06-20/499-1575

5 TIPP MENYASSZONYOKNAK, HOGY SIMÁN MENJEN AZ ESKÜVŐ

Az esküvődet tervezed, és elvesztél a részletekben? Ne aggódj, ez teljesen normális!

De itt van néhány egyszerű tipp a zökkenőmentes esküvőre, amely csökkenti a stresszt és segít abban, hogy jobban érezd magad.

1 „Esküvői delegáció”

Minden menyasszony a tökéletes esküvőre vágyik, de mindezt nem egyedül kell megoldanod! Vedd igénybe a kézenfekvő segítségüket! Hívd fel a koszorúslányaidat, anyukádat, és a barátnőidet, szervezz egy olyan napot, amikor mindent átbeszéltek. Még hasznosabbá tudod tenni ezt, ha beszélgetés közben nekiálltok elkészíteni néhány esküvői dekorációt, mint például az asztaldíszek, papírvirágok, szalvétahajtogatás. Beszélgetés közben biztosan születnek jó ötletek, amiket meg is tudtok valósítani. Készítsetek listát, kinek mi lesz a feladata. Ez a folyamat sokkal emlékezetesebbé teszi majd az előkészületeket is.

2 Percről percre

Ahhoz, hogy a napod olyan sima legyen, mint amilyet elképzelsz, egy tervet kell létrehoznod. Ez láthatóvá teszi mindenki számára, mikor kell ott lennie, hogy hol legyen, és biztosítani fogja, hogy a szertartás időben megkezdődjön. Tartalmazzon a lista olyan időt, amit még a készülődés előtt a leendő férjedd tudsz tölteni, aztán jöhet a haj, a smink, a fényképezés és bizony kell idő a pihenésre, minimum fél óra, mielőtt az oltár felé sétálsz.

HIRDETÉS



3 Készlet vész esetére

Rengeteg olyan váratlan dolog fordulhat elő, amire egyáltalán nem számítasz az esküvő napján, erre az esetre mindig legyen nálad egy olyan készlet, amivel rögtön lehet orvosolni ezeket. Lehet, hogy kiömlik valami a ruhádra, ha szerencséd van elég egy törülköző, ha nagyobb a baj, akkor szükség lesz folttisztítóra. Szükséged lehet biztosítótűre, amivel elkerülöd a kellemetlenséget, ha leesik egy kapocs, vagy szétesik bármi, amit rögtön össze kell tűzni. Fontosak lehetnek még a hajcsatok, a szöszgörgő, a rúzs és púder, valamint egy színtelen körömlakk, ha esetleg a harisnyádon kezdene felszaladni a szem.

4 Ne felejtés el enni!

Az esküvő napja olyan gyorsan fog menni, hogy észre sem veszed és üres gyomorral állsz az oltár előtt. Ugye nem akarsz össze-

esni a nagy kérdés előtt? Az esküvő napján ne felejtés el vizet, folyadékot (lehetőleg ne alkoholt) inni és könnyű ételeket enni, így nem csak a vendégek, te is jól érezd magad a bőrrödben.

És végül, de nem utolsó sorban egy rendkívül hasznos dolog, ami sok terhet levesz a válladról.

5 Bérelj egy koordinátort!

Bárki is legyen, bérelj fel valakit, aki tudja, mit csinál. A kritikus helyzeteket is azonnal megoldja, követi a listákat és végig melletted van a nagy napon. Olyat keress, aki nyugodt és felkészült. Nem fogod megbánni. Fontos, hogy ne a vendégsereghez tartozzon, hisz őket azért hívtad, hogy osztozzanak az örömben, nem pedig azért, hogy dolgozzanak. Ez az életed egyik legfontosabb napja, biztosítsd, hogy szép emlék maradjon!

Boldog tervezést!

vlad



Don't worry BE HOPI!



Egy vállalat, három helyszín (Budapest, Vecsés és Gyál), négy betű, 15 év hazánkban. A HOPI.

Közép-Európa és Magyarország egyik legnagyobb raktárlogisztikai szolgáltatója. Hatalmas raktárak, új teherautók, tágas irodák és kicsinosított közösségi helyiségek.

Egy cég, mely több mint 27000 négyzetméteren 30000 raklapot raktároz, napi 4000 rak-

lapot szállít ki. Olyan friss tengeri herkentyűket juttat el a boltokba, melyek 24 órával korábban még a tengerekben és óceánokban lubickoltak.

Egy olyan logisztikai központ, mely sohasem pihen, melyen átfolyik a magyar közértek áruválasztékának jelentős hányada. A HOPI profizmusa méltán nyerte el a nagy piaci szereplők elismerését, rengeteg raktárlogisztikai innováció származik innen és a mostban is születnek újak.

Az a munkahely, mely bátorítja a dolgozók ötleteinek megvalósítását, az a partner, mely rugalmasan és egyedi igényekhez igazodva szolgáltat raktározásban, belföldi és nemzetközi szállítmányozásban, emellett csomagolásban is egyaránt a legjobbak között.



A HAGYOMÁNYOS PÉKÁRU ÍZE

Ki ne emlékezne a 80-as évek pékségének illatára, ízeire. A tömör zsömlék a kovással készült kenyerek és igazi kiflik birodalmára. Van egy kis üzlet Gyálon, amely megőrizte ezt a hangulatot. A pékárukat az üzlet mögött található pékségben hagyományos eljárással készítik. A Kata élelmiszerboltba még forrón érkezik meg a friss kenyér és a többi finomság. Az üzlet több évtizede szolgálja ki a vásárlókat, így a gyáliek már jól ismerik és szívesen látogatják az üzletet, ahol már családtagként üdvözlük őket. Áraik és az áru minősége a titok, mely megtartja a vásárlókat hosszú évek óta. A termékek nem tartalmaznak tartósítószeret és tartósítószeret.

A TE KENYERED A TE ENERGIÁD

Ez a mottója a teljes kiőrlésű kenyereknek, melyek Actipan névre hallgatnak, teljes mértékben az aktív emberek táplálkozási igényeihez igazodva. Ez a kenyér magasabb élelmirost-tartalommal és kiemelkedő fehérjetartalommal rendelkezik, mint társai.

KERÜLJE EL A TÖMEGET!

Nem kell a nagy áruházakban sorba állnunk, ha a Kata élelmiszerboltot választjuk. Itt ugyanis minden megtalálható amit csak szeretnénk vásárolni. Üdítők, lisztek, tojás, mélyhűtött áruk. A kézműves süti-ken át egészen a vegyiáruig vagy az újságig. A boltban különösen figyelnek arra a nyitás óta, hogy kizárólag magyar tejet forgalmazzanak. A tejtermékeket 90%-ban a Dabas tej szállítja az üzletbe frissen, minden reggel. Ebben az üzletben ragaszkodnak a hagyományokhoz és a megszokott ízekhez.

Alakformáló Stúdió és Kozmetika

Fiatalodj! Próbáld ki új kezelésünket!

HYALORONSAVAS MÉLYRÁNC-FELTÖLTÉS

Hosszan tartó látványos eredmény!

Vecsés, Telepi út 2. • Bejelentkezés: 06-70/630-0285
www.szepsegforrasstudio.hu

előtte **utána**

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímatisztítás
- gumiszervelés, javítás, centrírozás
- gépjármű-diagnosztika
- időszakos karbantartás
- flottakezelés

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

HOPI *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

Kommissiózó
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
- kommissiózó 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** e-mail címre!
Tel.: 06-30/846-4091 (8-17)

REMÉLJÜK, MIHAMARABB ÜDVÖZÖLHETÜNK A HOPI CSAPATÁBAN!

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

Újdonság!

320Ft
300 g

ACTIPAN

LION ÉLELMISZERBOLT

**GYÁL,
SZÉCHENYI U. 6.**

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2019.
JÚNIUS 17-től
JÚLIUS 14-ig, ILLETVE
A KÉSZLET ÉREJÉIG 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	1238 Ft/kg	1100 Ft/kg
Zádor erdélyi szalonna	2849 Ft/kg	2626 Ft/kg
Goldi sajtkészítmény	1499 Ft/kg	1249 Ft/kg
Amerland szeletelt sajt	2772 Ft/kg	2399 Ft/kg
Tolle trappista sajt	2399 Ft/kg	2065 Ft/kg
Házi zsír 1 kg	499 Ft	379 Ft
Tenna étolaj 1 l	415 Ft	379 Ft
Mizo uht 1,5% 1 l	269 Ft	239 Ft
Uht tej 1,5% 1 l	208 Ft	177 Ft
Hell energiatart 0,25 l (classic, red, alma)	169 Ft	151 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
Silan 900 ml	549 Ft	509 Ft
Jar mosogatószer 450 ml	349 Ft	288 Ft
Nesquik 200 g	389 Ft	339 Ft
Kinder pingui 30 g	168 Ft	138 Ft
Pöttyös natúr túró rudi 51 g	180 Ft	151 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!**



**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

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

Nagymama

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

**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



A képek
illusztrációk.



**ÓRIÁS
GYROS-TÁL
1750 Ft**

**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

**Nagymama kifőzdéje,
pecsenyesütője**

www.pecsenye7.webnode.hu



**BLACK BURGER
1200 Ft**



**AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft**



**SPORTBURGER
500 Ft**

2018 június 17 – június 23.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Vadas leves Gyros-tál vegyes köret	Tárkonyos csirkeleves Piedone kedvence	Törökverőleves Erdélyi rakott káposzta	Kolbászos burgonya- leves Szalontüdő, zsemlegombóc	Tiszai sertésraguleves Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	Húsgombóclevés Sztroganow marha, rizs	Gödöllői kakasleves Kacsazúzapörkölt, tarhonya
2	Zöldborsóleves Rakott zöldbab	Zöldség-becsinált- leves Fűszeres csirkeszárny rántva, rizi-bizi	Gyümölcsleves Cicegepecsenye roston sültve	Zöldbableves Bajor pecsenye	Tavaszi vegyes zöldségleves Bakonyi pörkölt, galuska	Szarvasgulyásleves Tejszínes gombás spagetti	Gödöllői kakasleves Brassói aprópecsenye

2018 június 24 – június 30

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Jóasszony-raguleves Vargabéles kemencé- ben sültve	Csontleves metélttel Rántott csirkemáj, rizi-bizi	Hideg gyümölcsleves Marhapörkölt, tarhonya	Parasztos lebbencsleves Körömpörkölt, főtt burgonya	Vegyes zöldségleves Lencsefőzelék, fűstölt csülökkel	Gyümölcsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Tyúkhúsleves gazdagon Borjúpörkölt, galuska
2	Zöldséges karfiol- leves Hentestokány, rizs	Frankfurti leves Burgonyafőzelék, házi fasírt	Róka Rudi leves Milánói makaróni	Paradicsomleves Rántott csirkecomb, rizi-bizi	Honfoglalóleves Slambuc bográcsban	Húsleves gazdagon Rántott sertésszelet, rizi-bizi	Tyúkhúsleves gazdagon Rántott csirkemell, rizi-bizi

2018 július 1 – július 7.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Vadraguleves Bolognai spagetti	Csurgatott tojásleves Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Gyümölcsleves Mics, sült burgonya, mustár	Thai csirkeleves Sült oldalas, burgonyapüré	Bakonyi betyárleves Spenót, főtt burgonya, tojás	Brokkolikrémeleves Vasi pecsenye, burgonyapüré	Marhahúsleves gazdagon Vadas marha, spagetti
2	Zsenge zöldborsó- leves Mustáros flekken, tört burgonya	Nyírségi gombóclevés Döbrögi pecsenye, főtt burgonya	Ördögűzőleves Rakott kelkáposzta	Tiszai halleves Túros derelye	Sertésgulyásleves Falusi rakott bur- gonya	Gyümölcsleves Rokfortos csirke, pennetészta	Marhahúsleves gazdagon Párizsi szelet, rizi-bizi

2018 július 8 – július 14.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Palóc gulyás Túros csusza, szalonna pörc	Paradicsomleves Rántott tengeri hal, rizs, tartár	Hideg gyümölcsleves Sült csirkecomb, burgonyapüré	Magyaros gombaleves Lecsós csirkemáj, rizi-bizi	Sertésraguleves Káposzta-főzelék, Stefánia vagdalt	Gyümölcsleves Csülök jó asszony módra	Tárkonyos csirkeraguleves Csülök pacal, főtt burgonya
2	Olasz minestraveles Csirkepaprikás, galuska	Ördögűzőleves Kelkáposzta-főzelék, sertés pörkölt	Csülkös bableves Káposztás tészta	Húsleves gazdagon Eszterházi tokány, tészta	Kaszásleves Budapest ragu, párolt rizs	Májgombóclevés Fokhagymás sertés- sült roston, rizs	Tárkonyos csirkeraguleves Cigánypecsenye, sült burgonya

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**

Gyál, Széchenyi u. 6.

A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.

Nyitva: H-V: 5-23-ig

Kétféle menüből választhat

1200 Ft

helyben fogyasztással vagy elvitelre

**HIDEGTÁL-
RENDELÉS:
06-70/419-2923**

PROGRAMAJÁNLÓ

JÚNIUS-JÚLIUS



JÚNIUS 9.

VII. PÜNKÖSDI UTCAZENE FESZTIVÁL

Idén is megrendezésre kerül az utcazene-fesztivál, mely számos izgalmas programmal szolgál kicsiknek és nagyoknak egyaránt!

Arany János Községi Ház és Városi Könyvtár Gyál, Kőrösi út 118.



JÚNIUS 16.

GÖRHÖNYFESZTIVÁL

Görhönyszfesztivál a maglódi Roszicska Hagyományőrző Egyesület szervezésében. Maglód, MagHáz-udvar



JÚNIUS 20. 19 óra

„AZT MESÉLD EL, PISTA!”

Örkény István életéről Elmondja: Mácsai Pál Arany János Községi Ház és Városi Könyvtár Gyál, Kőrösi út 118.



JÚNIUS 22.

FRÖCCS-SZOMBAT

Az esemény az év legrövidebb és Szent Iván éjszakája közötti estére esik, így a program keretei között újra megrendezik a 2018-ban életre hívott tűzgyújtást is. Ez a Fröccs-Szombat azonban nem csak ezért lesz izgalmas, hiszen a kicsiket Kőhalmi Ferenc Füttyölök a világgal című zenés bűvész műsora is a színpad elé vonzza majd. Őt követi a monori tagokkal felálló Happy Five zenekar. Az estét tűzgrás zárja a Monori Strázsák Néptáncegyüttes tagjaival. Lévé FröccsSzombat, természetesen a monori borok sem maradnak el, ezúttal is sok jó helyi nedűt kóstolhatunk.

Monor, Tavas Park



JÚNIUS 22.

MÚZEUMOK ÉJSZAKÁJA

Maglód, Szeberényi Lajos Helytörténeti Gyűjtemény



JÚLIUS 8-12.

MŰVÉSZETI NAPKÖZIS TÁBOR

Jelentkezni június 14-ig lehet! Monor, MŰVELŐDÉSI HÁZ

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

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 **mikroszajtkon** 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 internetezőők.

Bemutakozó 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!



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

Néhány dolog, amit nem tudtunk A MÁLNÁRÓL



A terhesség utolsó szakaszában fogyasztva segítheti a méh ellazulását, így megkönnyítheti a vajúdást. Nem ajánlott a korai

szakaszban fogyasztani, mert szakértők szerint akár korai méhösszehúzódot is kiválthat. A málnalevéltea méhlazító hatásával először 1941-ben foglalkoztak tudományosan (J. H. Burn és E.R. Withell). A kutatás eredményei ellentmondások, ugyanis a málnalevél görcsoldó és simaizom-összehúzó hatását egyaránt kimutatták. Ha ez utóbbi hatása nem is 100%-ban bizonyított, a többi gyógyhatás miatt mindenképp érdemes fogyasztani.

Több mint 200 málnafaj létezik

Ez egy kicsit több, mint a standard piros bogyók egy dobozban a boltban ugye?

Sokféle színben létezik, a legelterjedtebb és legismertebb a piros, de idetartozik a lila, arany és mélykék vagy fekete málna. Az aranyak a legédesebbek és nagyon ízletesek.

A málnabogyó valójában mintegy 100 kisebb gyümölcsből áll. Ezek a finom mézes gyöngyök építik fel a málnát, viszont mindegyik önmagában is külön gyümölcsnek tekinthető.

Egy átlagos málna 100-120 magot tartalmaz.

A málna sok helyen szimbolikus

A keresztény művészetekben a málna a kedvesség szimbóluma. A piros gyümölcscről úgy tartják, a szív szimbóluma, ahol a kedvesség lakik. A Fülöp-szigeteken, ha egy málnabokor a ház elé lóg, az elűzi a gonosz szellemeket.

Hazánkban is nagy hagyománya van a málnatermesztésnek, bár az utóbbi években sok hír keringett arról, hogy a klímaváltozás miatt a málna majd kiszorul a magyar ültetvényekről. Szerencsére azért még sok helyen találkozhatunk vele.

A málna a szedés után nem érke tovább, így csak kövér, kemény és érett gyümölcsöket válasszunk.

vladár



Nagyi málnalekvárja

HOZZÁVALÓK

- 2 kg málna
- 1 kg cukor
- citrom
- szalicil

ELKÉSZÍTÉS

A málnát alaposan mosd meg, és jól válogasd át, hogy rossz szemek véletlenül se kerüljenek a lekvárba. Várd meg, amíg lecsepeg, és rakd egy nagyobb, rozsdamentes edénybe. Szórd rá a cukrot, és kicsit nyomkodd meg a gyümölcsöt. Facsard hozzá a citromlevét, és főzd kis lángon egy órán át, közben többször kevergesd meg. Ha kellően sűrű, és nem habos, akkor jó. Az üvegeket alaposan mosd ki, majd főzd ki. Merőkanállal kanalazz a felmelegített üvegekbe lekvárt, szórj mindegyikre késhegynyi szalicilt, majd légmentesen zárd le. Állítsd fejre öt-tíz percre és tedd plédék közé. Várd meg, amíg ott a lekvárokegy-két nap alatt kihűlnek. Hideg, száraz helyen tárold.

ELKÉSZÍTÉSE

A vajat vágd kisebb darabokra, a csokit pedig tördeld össze. Rakd egy edénybe, és a vízgőz felett olvaszd össze. Amikor már majdnem teljesen folyékony, add hozzá a cukrot, a vaníliát és a kakaóport. Kevergesd addig, amíg teljesen fel nem olvad. Tedd félre hűlni, majd rakd hozzá az egyesével a tojásokat. Végül forgasd hozzá szép lassan a csipet sóval vegyített lisztet is. Dolgozd simára a masszát, és simítsd egy sütőpapírral bélelt, közepes méretű tepsibe. Szórd bele a megmosott, lecsepegtetett málnát, told előmelegített sütőbe, és 180 fokon süsd körülbelül 18-20 percig. Akkor jó, ha a közepe alig szilárd. Vedd ki a sütőből, és csak akkor szeleteld fel, ha kihűlt.



Málnás brownie

HOZZÁVALÓK

- 20 dkg málna
- 20 dkg étcsoki
- 20 dkg cukor
- 15 dkg vaj
- 10 dkg liszt
- 4 dkg kakaópor
- 2 db tojás
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- 1 csipet só

A LEGJOBB TIPPEK

az élelmiszer-hulladékok csökkentésére

Vessünk egy pillantást a saját családunk szokásaira, és nézzük meg hol tudnánk visszafogni az élelmiszerek pazarlását. Ha napi rutinná válik, hogy odafigyelünk, nem csak csökkentjük az élelmiszerpazarlás hatását a bolygón, de pénzt is megtakaríthatunk.



Az élelmiszer-pazarlásnak számos negatív hatása van. A kidobott, rothadó élelmiszerekből például gázok szabadulnak fel, amelyek hozzájárulnak az üvegházhatáshoz, mely veszélyezteti bolygónkat. Nem is beszélve arról, hogy ezt a kidobott élelmiszert valaki megtermelte, leszedte, elszállította, becsomagolta, stb. Ezeknek az embereknek a munkája mind feleslegessé válik abban a pillanatban, amikor a szemétben landol az általuk előállított élelmiszer.

Készítsünk egy tervet

Az élelmiszer-pazarlás csökkentése az élelmiszerboltba való belépés előtt kezdődik. Mielőtt elindulnánk, nézzük meg mi van a hűtőszekrényben? Ne a boltban gondolkodjunk, hogy vajon van e még otthon ez vagy az? Ne vigyünk feleslegesen haza „a biztonság kedvéért” semmit. Tervezzük meg az étkezéseket az alapján, hogy mi az ami hamarabb romlik.

Ezután készítsünk egy listát és ragaszkodjunk hozzá. Csak a következő vásárlásig szerezzük be, amire szükség van.

Fagyasszuk le!

Figyeljünk arra, mi az amiből még sok van a hűtőben és mi az ami ebből megromolhat. Fagyasszuk le a gyümölcsöket, zöldségeket, joghurtot, tejet, húst, halat és elkészített ételeket, például leveseket. Fagyaszthatjuk a tejet és a joghurtot jégkockatálcákban, a gyümölcsöket egyben vagy akár smoothie-ként. A baromfit, a húst vagy a halat érdemes vákuumsomagolásba zárni fagyasztás előtt. Lehet fagyasztani a leveseket, a pörkölteket és más elkészített ételeket, amelyeket később elfogyaszthatunk, ha nincs időnk főzni. Készíthetünk pesztót friss fűszernövényekből, és fagyasszuk le jégkockatálcákban, így gyorsan ízesíthetjük vele az ételeket a hétköznapiokban.

Csak olyat vásároljunk, amiről tudjuk, hogy elfogyasztjuk!

A nagy tételben vásárlás első látásra nagyszerű módja lehet a pénz megtakarításának, de nem jó megoldás, ha végül megromlik és a kukában landol a megvásárolt étel. Győződjünk meg róla, hogy család megeszi, amit vásárolunk, mielőtt az megromlik.

Vásároljunk gyakrabban

Ahelyett, hogy egy nagy bevásárlást csinálunk, inkább válasszuk a kisebbeket többször. Ha hosszú távra vásárolunk és közbejön bármilyen utazás, vagy egy elhúzóódó nap, amikor nincs időnk főzni, megint csak megromlik az étel amit felhalmoztunk. Ha csak a következő pár napra vásárolunk, akkor valószínűleg az kerül a kosárba, amire valóban szükség van, tudva, hogy néhány nap múlva úgyis visszatérünk a boltba.

Ne dobjuk el a csúnyát

Ha már úgy látjuk romlásnak indult néhány gyümölcs vagy zöldség, egy részét még mindig megmenthetjük, ha levágjuk a rosszat. Ezt viszont azonnal fel kell használni, hisz valószínű másnapra a többi része is meg fog romlani.

Komposztáló vagy kutya beszerzése

A komposztáló egy nagyszerű módja annak, hogy a kidobott élelmiszer újra hasznosítható legyen. Nagyszerű megoldás lehet egy kutya beszerzése is, hiszen így a maradék élelmiszer hasznossá válik és kedvenc háziállatunk is örül majd neki.

FIGYELJÜNK ODA!

Nagyon fontos, hogy ne vigyük ezeket a dolgokat se tűzszába. Ha nem vagyunk biztosak abban, hogy egy élelmiszer még fogyasztható, ne kísérletezzünk, inkább hagyjuk veszni. Ha valami bűzlik, penész vagy nyálka van rajta, dobjuk el. Az elkészített ételeket, fehérjéket és tejtermékeket, amelyek több mint 2-4 órán át álltak kint hűtés nélkül, nem szabad megeni – különösen meleg időben. Ne használjunk rozsdásodott, vagy sérült dobozokat. Kis odafigyeléssel a problémák elkerülhetők. *lad*



villámáron
Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

MELLÉKLET

AKCIÓS
ÁRAK



**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,
bazzalikomos
és ánizsos.



Minden
mézünk
egységeseen:
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

Rendszeres, vagy alkalomszerű

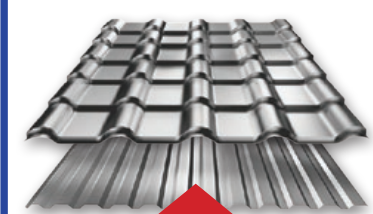
FÜKASZÁLÁST
vállalok rövid határidővel.

Árajánlatot ingyenes helyszíni felmérés után adok.

GALLYAZÁST VÁLLALOK kb. 5 méteres magasságig.

HÍVJON MOST!
06-30-218-7023

www.betolemez.hu
Betolemez Kft



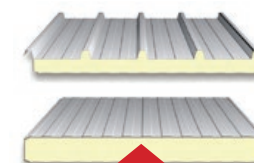
1890 Ft/m²-től
Cserepes
és trapézlemez

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



3048 Ft/m²-től
Famintás
kerítéslemez

25 féle színben rendelhető lemez
Méretre gyártás rövid időn belül



**Hőszigetelt
szendvicspanelek**

Országos házhoz szállítással

GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

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



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

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

Nyári
AKCIÓ!



EUTR szám: AA5856576

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

AKÁC
hasított

3200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

2900 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

**Kalodás
VEGYES tűzifa**

33000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

**Kalodás
AKÁC tűzifa**

38000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

**10 éve dinamikusan fejlődő
nagyüzemi konyha
gyakorlattal rendelkező
HENTEST, SZAKÁCSOT
és KONYHAI KISEGÍTŐT
KERES kiemelt bérezéssel.**

cityfood

Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!

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

**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

Miért nem híznak el AZ OLASZOK?

Olaszország egy mediterrán ország, ahol az elhízás és a túlsúly ritkán fordul elő, annak ellenére, hogy rengeteg pizza, tészta és sok más ízletes, finom étel kerül az étlapjukra.

Itt az emberek élvezik a fantasztikus mediterrán ételeket, mégis meg tudják tartani egészséges testsúlyukat. Számos tanulmány megállapította, hogy a mediterrán étrendnek rengeteg egészségügyi előnye van. Többek között a rák- és a szívbetegségek kockázatának csökkentése, ami egészségesebb és hosszabb életet eredményez.

Íme, néhány titok, miért nem híznak az olasz emberek.

Kényelmesen

Az olasz emberek, akárcsak bármely más mediterrán országban élők, jól tudják, hogyan lehet igazán élvezni az evést. Vacsora közben ők csak étkeznek és pihennek. A vacsora előtt és után a legtöbb Olaszországban élő ember egy kellemes sétát a városban. Barátaikkal együtt mennek általában, beszélgetnek és életben tartják az értékes hagyományokat.

A klasszikus olasz étrend nagyon különbözik attól, amit egy más országban lévő olasz étterem menüjében látunk. Olaszországban az emberek élvezik a zöldségekben, gyümölcsökben, halakban, babokban, paradicsomban, baromfiban, teljes kiőrlésű gabonában, olívaolajban, vörösborban, tejtermékekben

gazdag étrendet, és nagyon kevés vörös húst fogyasztanak.

Általában a napot egy kávéval kezdik, tejjel vagy tej nélkül, valamint kukoricacsírával vagy gabonafélékkel. Az ebéd az egész országban általában két tányér. Az első majdnem mindig saláta, a második lehet szendvics, vagy egy kis tészta, egy kis csirke vagy hal és egy kistányér zöldség.

Állj meg, ha teli a pocak!

Olaszországban sok ember azért nem foglalkozik a kalóriákkal, mert általában abbahagyják az étkezést, amikor jóllaktak. Az olaszok aktív életmódot képviselnek, sok kerékpártúrával vagy gyaloglással, főleg a nagyobb, városi területeken. Emellett általában édes desszertek helyett az édesség iránti vágyat, gyümölcsökkel elégítik ki.

A minőség és a mennyiség egyenlege

Az olaszok egyszerűen kiegyensúlyozzák az élelmiszerek minőségét és mennyiségét – nem esznek túl sok zsírt, nagyon kevés vörös húst fogyasztanak, viszont sok csirkét, pulykát, halat, és csak kevés szénhidrátot.



Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

Az extraszűz olívaolajat részesítik előnyben, széles körben használják salátákhoz és főzéshez is.

Élvezik a házas ételeket

A babok a toszkán étrend nagy részét teszik ki, nagy mennyiségben tartalmaznak rostokat és fehérjében gazdag. A balzsamcet egy másik ízletes, nagyon alacsony kalóriatartalmú olasz termék, amelyet szabadon használnak saláták és egyéb ételek ízesítésére.

Délre az articsóka, a friss hal, a gyógynövények, a hatalmas citrom és a kapribogyó hozzájárul az egészséges és ízletes ételekhez. A tésztát általában „al dente” szolgálják fel, néhány szem olívaogyóval vagy zöldséggel és paradicsomos mártással, és mindig kis adagokban.

Nagyon kedves hagyomány, hogy a konyhai titkok generációkról generációra öröklődik, és a gyerekek mindig megtalálhatók a konyhában, az olasz „mammák” mellett.

Nincs diéta

Az olaszok megtanulnak enni, így általában nem éheznek, nem sanyargatják magukat diétával, ezért jó a kedvük és élvezik a „dolce vita”-t. Aki diétázik, általában éhes, nem eheti amit szeretne, küzd a kilókkal, ezért előfordulhat, hogy depresszióba esik.

Próbáld kiiktatni a tejszínes mártásokat a tészták és sült ételek közül. Ehelyett használj egy egyszerű növényi alapú tésztazsózt, paradicsomsalátát és olívaolajat. Ráadásul citrom, gyógynövények, kapribogyó, ecet és egyéb, alacsony kalóriatartalmú ételek is használhatók a fűszerezéshez.

Az olaszok általában kis adagokat fogyasztanak. Az olasz étkezésnek egy nyugodt alkalomnak kell lenni, amit a család vagy a barátok nagy társaságában közösen tesznek.

Keressen néhány egészséges olasz ételt és próbálja meg otthon elkészíteni azokat. Majd hívja meg a családját, barátait ebédre.

A gyorséttermek elkerülése és az otthoni ízek szeretete az oka annak, hogy az olaszok nem híznak el. Tehát mindig válasszunk házi ételeket és próbáljunk meg az étkezés után is aktívak lenni.

BV



8 dolog, amit mindig meg akartál kérdezni

EGY VEGETÁRIÁNUSTÓL

Amikor valaki vegetáriánus, gyakran szembesül az alábbi kérdésekkel, amitől néha már a falra mászik, de mindig megpróbál türelmesen válaszolni ezekre az ismétlődő kérdésekre, elosztatva ezzel néhány gyakori vegetáriánusmítoszt és félreértést. Az alábbiakban olvashatók a leggyakoribbak.

A felsorolásból hiányzik a „miért nem eszel húst?”. Ennek az indoka mindenkinél más és más, nem lehet általánosítani. Van aki az állatok szeretete miatt, van aki egészségügyi okokból és van aki egyszerűen csak nem kívánja.

1 Miből kapod meg a fehérjét?

Ez a leggyakoribb kérdés! A tejtermékek, a diófélék, a quinoa és a magas fehérjetartalmú zöldségek a hüvelyesek, mint a borsó és a bab a fehérje egyszerű forrásai. Esetenként húst helyettesítő terméket is fogyasztunk, mint például a szója.

HIRDETÉS

2 Hogyan jutsz hozzá a B12-vitaminhoz?

Sokan ismerik a mítoszt, hogy a B12-vitamin (fontos az idegrendszernek, a szemnek és az agynak) kizárólag húsból kerülhet a szervezetbe. A vegetáriánusok a B12-vitaint tejtermékekből, tojásból is bejuttathatják a szervezetükbe.

3 De ugye vitaminokat szedsz?

Nem jellemző a vegetáriánusokra, hogy vitaminokat szednének, persze akadnak kivételek itt is. Általában úgy vélekednek, hogy

jobb megkapni a szükséges tápanyagokat az ételből, nem pedig egy szintetikus tablettán keresztül.

4 Nincs vashiányod?

Ez egy másik mítosz, hogy minden vegetáriánus vashiányos. Természetesen ez sem felel meg a valóságnak. A zöld leveles zöldségek, mint például a spenót, a brokkoli és a kelkáposzta vasban gazdagok, valamint a hüvelyesek, a barna rizs, a diófélék, a vastartalmú kenyerek és gabonafélék.

5 De halat azért eszel, ugye?

Nem, aki vegetáriánus nem eszik halat vagy kagylót. A halak is élő állatok, amelyeket meg kell fogni és megölni azért, hogy fogyasztani lehessen őket. Aki vegetáriánusnak nevezi magát, de halat eszik, az nem vegetáriánus.

6 Elítéled a húsfogyasztókat?

Természetesen nem. Mindenkinnek joga van azt enni, amit akar. Bármelyik vegetáriánus boldogan beül egy étterembe olyas valakivel, aki eszik húst, anélkül hogy megítélést vagy kritikát fogalmaznának meg a másik a táplálkozási szokásait illetően. Egy vegetáriánus sosem fogja megkérdezni, hogy te miért eszel húst?

7 Nem kellemetlen, amikor meghívnak például vacsorázni?

A vegetáriánusok barátai és családtagjai általában tudják, hogy az illető nem fogyaszt húst és így készítik el az ételeket. Ha pedig idegen helyre szól a meghívás, udvariasan jelzik, ha lehetőség van rá előre, ők nem fogyasztanak húst, hogy ez senki számára ne legyen kellemetlen.

8 A növényeket nem sajnálod?

A növényeknek nincs idegrendszere és nincsenek fájdalomérzékelő receptorai. Ezért nem éreznek fájdalmat.

Vladár

HIRDETÉS

Vecsesi telephelyre keresünk
MÉSZCSOMAGOLÓT!

A meszet zsákoló géppel kell
kiszákolni, majd kalodába tenni.

Munkaidő hétfőtől péntekig
7–17 óráig.

Jelentkezni lehet munkaidőben:
Vecsés, Széchenyi u. 0182/53 hrsz.
vagy Török Ignác: 30/665-2045

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

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

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

Eladná ingatlanát?
Vásárolni szeretne?
Hitelre van szüksége?

DUNA HOUSE
VILLA GYÖMRŐ

Önnek is megtalálom a megoldást!

- Országos értékesítési hálózat
- Jogilag ellenőrzött ingatlanok
- Minősített vevők
- Bankfüggetlen tanácsadás
- Teljes körű, díjmentes hitelügyintézés

Email: **lenard.laszlo@dh.hu**
Mobil: **06-20/383-0016**
f: **lenardlaszloingatlan**



ADÓTERVEZŐ KFT.

Hívjon, vagy írjon!

06-29/325-337

a.prohaszka@adotervezokft.hu

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17,
P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu

Kft., bt.
egyszerűsített
végelszámolás-
sal kapcsolatos
ügyintézés



Szépségtippek NYÁRRA

MINDEN nő tudja, hogy a lenyűgöző nyári megjelenés titka a ragyogó bőr. Íme néhány hasznos tanács a sugárzó nyári bőrért!

Védelem

A bőrt mindig védeni kell a káros sugarakkal szemben! Ezt nem lehet eléggé hangsúlyozni. A nap a fiatalos bőr első számú ellensége, és visszafordíthatatlan károsodást okoz. Testünket általában ruhák védik, de az arc, a nyak, a dekoltázs és a kéz bőre védtelen marad, napvédőre van szüksége. Rengeteg különböző faktorszámú fényvédőkrém található a drogériák, illatszerboltok polcain.

Hidratálás

Nem lesz fakó, száraz a bőrünk, ha naponta legalább 2 liter vizet fogyasztunk. Választunk hialuronsavat tartalmazó szérumot – hidratálja a bőrt anélkül, hogy olajosná válna. Tökéletes a meleg nyári napokon!

Maszk

Egy olyan nap végén, amikor napoztunk, kirándultunk káros hatásoknak tettük ki bőrünket, kezeljük hidratáló vízalapú nyugtató aloé alapú maszkkal.

Jöhet a smink!

Miután külsőleg belsőleg megtettük a szükséges lépéseket bőrünk védelméért, figyeljünk a sminkre is. Nyáron nem kell túlzásba vinni. Bőven elég egy kis kiemelés az arcscsontokra, szempillaspirál és némi szájfény.

Mosoly!

Koronázzuk meg nyári megjelenésünket mosollyal, mely magabiztossá, vonzóvá és vidámmá tesz!

vlad



SZÍNES ÖTLETEK KERTI PARTIHOZ

Válasszunk a kerti partihoz egy színpalettát, lehet olyan, amiben visszatükröződnek a természet színei, de akár olyan is, ami harsány, élénk és vidám. A használati tárgyak, a terítők, az ülőpárnák és a szalvéták a harmonia érdekében jó, ha illeszkednek ebbe a színvilágba.

Díszítés

A legegyszerűbb, ha felfűjünk néhány színes léggömböt. Jó ötlet lehet a papírpomponok fellógatása, vagy néhány papírból kivágott háromszög felfűzve egy zsinórra. Az így elkészült díszeket lelógathatjuk a fákról, gerendákról és ablakkeretekről.

Az asztalokat rendezd stílusosan

Egy kerti partinál nem a legdrágább evőeszközkészletet kell elővennünk.

Az asztalra tegyünk szalaggal átkötött befőttesüvegeket, ezekbe virágokat vagy gyertyákat is rakhatunk díszítésképp. Manapság csodás, színes, vagy akár mintás papírtányérok, poharak találhatók a boltokban. Figyeljünk arra, hogy illeszkedjenek a színekhez, amiket kiválasztottunk. Ha nagyon kreatívak szeretnénk lenni ezen a téren, akkor rajzolhatunk rájuk saját mintát, esetleg a vendégek nevét is ráírhatjuk, így elkerülhető, hogy a kellenél több papírhulladék keletkezzen, hisz mindenki megtalálja a sajátját.

Fontos a fogadtatás

Egy táblára írt üdvözlőüzenet az ajtóban, néhány szál virággal kis kedvesség a vendégek számára, akik már a bejáratnál érezhetik, hogy szeretettel várjuk őket.

Pinata

Hazánkban is egyre népszerűbb partikellék a pinata. Készíthetjük magunk, vagy meg is vásárolhatjuk készen valamelyik üzletben. Jól tömjük meg édesség-

gel és lógassuk fel egy fára. A gyerekek imádni fogják. Jó móka „legyőzni” a pinatát és persze a kihulló édességesőnek senki sem fog tudni ellenállni.

Készítsünk árnyékos zugot

Mindenképp célszerű figyelni arra, ha nincs elég árnyék a kertben, akkor legyen felállítva egy olyan sátor, vagy árnyékoló, ahová a vendégek el tudnak húzódni a perzselő nap elől. Válasszunk olyan helyeket, amelyek szép kilátást nyújtanak a kertre. Készítsünk oda kényelmes ülőhelyet, párnákat, kis asztalt. A kerti pavilon akkor is hasznos lehet, ha hirtelen elkezdene esni az eső.

Világítás

A szabadtéri lámpák elengedhetetlenek, ha a kerti parti nem ér véget a naplementével. A különböző stílusok kiválasztása varázslatos hangulatot teremt. Érdemes napelemes lámpákat leszúrni a kertben, vagy elemmel működő égősorokat felakasztani a fákra. Néhány gyertya is meghitt kellemes hangulatot áraszt, csak ennél a választásnál nagyon kell figyelni, nehogy lobbanást okozzon, de kapható kis gomelemekkel működő teamécses is.

A kerti utak szélére tehetünk színes papírzacskókba rejtett elemmel működő mécseseket, így világítva meg a kertben található gödröcskéket, vagy csak ezzel jelezve, merre van az út.

Ha elkészültünk a csodás dekorációval, nincs más dolgunk, mint beüzemelni a kerti grillt, és indulhat a parti.

BV

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

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

A munkakör betöltésének feltételei:

- Autószerei munkakörhöz autószerező vagy gépjárműszerei, 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.**

**LEGFRISSEBB
ÁLLÁSLEHETŐSÉGEINK
ÖNRE VÁRNAK GYÁLI
RAKTÁRUNKBAN!**

Raktári munkatárs

- + RAKODÓ
6 hónap után akár bruttó 340 000 Ft/hó teljesítményprémiummal
- + KOMISSIÓZÓ
6 hónap után akár bruttó 300 000 Ft/hó teljesítményprémiummal
- + 12 000 Ft/hó cafeteria
- + 10% kedvezmény minden Tescós vásárlás után (a 3. hónaptól)

Nézzon körbe nálunk, ismerje meg személyesen leendő munkahelyét!

Telefonos időpontegyeztetés:

Tel.: (20) 827 7254
(20) 827 3160

TESCO
Every little helps

7+1 FONTOS LÉPÉS NYARALÁS ELŐTT

Elindult nyaralni és útközben azon gondolkodik, bezárta-e a garázkaput, kihúzta-e a vasalót vagy esetleg nem vitte ki a szemetest, és már-már szinte érzi a szagot, ami akkor fogadja majd, amikor hazaérve kinyitja a lakása ajtaját?

Hogy mindez ne következzen be segí-tünk néhány tanáccsal, amit érdemes megfogadni mielőtt vakációzni indul.

1 Készítsen másolatokat

A fontos iratokról, mint az útlevél, jogosítvány, taj-kártya érdemes másolatot készíteni és azt

egy megbízható barátnál vagy rokonnál itt-hon hagyni, ha véletlenül elveszne nyaralás közben az eredeti, legyen kihez fordulni segítségért.

2 Védje a bőrét

Csomagoljon fényvédőt és olyan készítményt, ami távol tartja a szúnyogokat, kullancsokat. Szintén legyen a bőröndben egy elsősegély-készletet néhány fájdalomcsillapítóval, hasmenés elleni tablettával kötszerrel, ragtapasszal, fertőtlenítővel. Ezek mind hasznosak lehetnek a nyaralás során.

3 Ne felejtse el a töltőket!

Ha nyaraláskor elektronikus eszközöket visz magával – telefon, tablet, laptop –, akkor mindenképp nézze át, hogy a szükséges töltőket bepakolta-e? Ne hagyja, hogy

elrontsa a kedvét a nyaralás alatt egy leme-rült telefon.

4 Tervezze meg az első napját!

Utazás előtt tervezze meg a nyaralás első nap-ját! Nézzon utána, hogyan jut el a lefoglalt szál-lásra, keresse meg a közelben található üzleteket, busz- és vasútállomásokat, gyógyszertárat, éttermeket és a helyi taxi telefonszámát. Ha nem ott kell ezen gondolkodni, meghosszabbít-hatja ezzel nyaralását és a pihenésre szánt időt.

5 Tisztítsa meg a hűtőszekrényt!

Dobjon ki minden olyan élelmiszert vagy rom-landó terméket, amelynek lejáratú dátuma az utazás időpontjára, vagy az utánra esik. Öt percnyi hűtőtisztítás nem nagy ár a tiszta visz-szatérésért.

A szemetest feltétlenül ürítse ki, ne hagyja a lakásban!

6 Ne felejtse el a közeli határidőket!

Fizessen be minden olyan számlát, amely akkor lesz esedékes, amikor ön távol van. Az utolsó dolog, amit egy pihentető nyaralás után szeretne kapni; egy büntetés a be nem fizetett számla miatt.

7 Legyen tartalék kulcsa!

Egy tartalék kulcs a legjobb barátnál jól jöhet, ha bármi gond adódik a lakásban. Esetleg, ha hazatérve nem találja a sajátját.

+1 Húzza ki a készülékeket!

A lámpák, a kenyérpírók, a kávéfőzők, a mo-sógépek és a szárítók, a számítógépek és a TV-k kikapcsolása pénz takaríthat meg, amíg nyaral. Nem is beszélve arról, hogy veszélyes lehet felügyelet nélkül áram alatt hagyni eze-ket a készülékeket.

Ha végigmegy ezen a listán, nyugodtan élvezheti a nyaralását, hisz minimálisra csök-kentette azokat a dolgokat, amin stresszelnie kellene.

VB

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon



Üveges és képeretező

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

**Varró-
állványok
széles
választéka**



Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.

Hőszigetelt üvegek.



SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTAZÁS

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

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

TAVASZI NYITÓAKCIÓ!

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszerelés.

Tel.: 06-20/491-5089



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,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!**

Útépítés, aszfaltozás, térkövezés!

Igény esetén
– óradíj ellenében –
segédmunkásokat
tudunk
biztosítani.



Kőműves-
munkák,
festés,
mázolás.

Tel.: 06-20/290-6620

KERTRENDEZÉS

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

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



**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

Ingatlanába költöztek a méhek?

**Ingyenes
rajbefogást
vállalok!**

40 éves
méhészeti
tapasztalattal.



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

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!

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>
-egyenli-vallalkozo/

06-20/348-8073

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**

Családi és társasházak
homlokzati hőszigetelése,
állványozással is.
Homlokzatzárdítás, -festés.
Szobafestés, mázolás, tapétázás.

MINŐSÉGGARANCIA

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



**Tetőfedő, bádogos,
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!



**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

**Márta Ervin
KONTÉNER**

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



Tel.: 06-20/984 9242

XIV

5 év/100.000 km gyári garancia



SSANGYONG

Made in Korea

**MOST AKÁR
1000 000 FT
KEDVEZMÉNNYEL**



A képen látható autó illusztráció.

Ssangyong Délpest

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

Kombinált
üzemanyag fogyasztás:
5,2–8,4 l/100 km*. CO2 kibocsátás
(vegyes): 134–192 g/km*.
*WLTP szabvány szerint