



LOKÁCIÓ

VAKÁCIÓ KÜLÖNSZÁM!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és GyálonKERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!

www.lokacio.hu

2019. JÚLIUS

Hogy válasszunk
FÉNYVÉDŐ
KRÉMEKET

11. old.

Az utazás boldogabbá
tesz, MINT AZ
ANYAGI JAVAK

2. old.

Szúnyogok ellen
TERMÉSZETES
SZEREKKEL

7. old.

Miért tartsunk
MACSKÁT

8. old.

villámáron
melléklet
9. oldalonGYÜMÖLCS-
SALÁTÁK

12. old.

PROGRAMAJÁNLÓ

8. old.

HÍRDETÉS

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

CSATLAKOZZ A
PEPCO CSAPATÁHOZ!LÉGY RÉSZESÉ
TE IS ENNEK A
SIKERNEK!

ÁRUÖSSZEKÉSZÍTŐ- KOMISSIÓZÓ

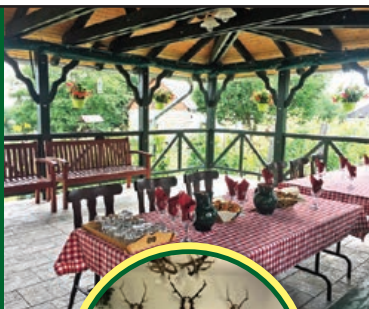
Akár cégen belüli targonca képzéssel

Amit kínálunk:

- versenyképes juttatási csomagot (alappér, 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

Jelentkezéseteket várjuk a www.pepco.hu/karrier oldalon!Petrovai Pince
vállalja

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



Monor, Strázsahegy Mézes sor

47.372241, 19.447860

Petrovai Tamásné Anikó

06-70/434-3254

petrovaipince.hu • Facebook: Petrovai Pince

Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.



Az utazás boldogabbá tesz, MINT AZ ANYAGI JAVAK

Thomas Gilovich, a Cornell Egyetem pszichológiai professzora kimutatta, hogy az emberek ugyanazt a boldogságot tapasztalják, amikor vásárolnak és az utazások során is. A különbség az, hogy míg a vásárlásból származó boldogság idővel csökken, az utazási élmények emlékei sokáig boldogsághormonokat termelnek.

A megvásárolt dolgokhoz hamar hozzászokik az ember és már nem töltik el boldogsággal. Ez újabb vásárlásokhoz vezet. Ez a folyamat újra és újra megismétlődik. Míg az utazások csodás kalandokat, élményeket jelentenek. Bár újabb dolgok vásárlása is nyújthat boldogságot rövid ideig, de mindig hiányzik a kulcsfontosságú összetevője, a boldogság

megőrzése. Ahogy Dr. Gilovich mondja, a megszerzett tapasztalat jóval nagyobb része önmagunknak, mint a megszerzett anyagi javak. Mert ezek a megszerzett tárgyak elkülönülnek az ember személyiségétől. Az utazás élménye viszont lényünkbe válik, beépül a személyiségünkbe, élményekké, emlékekké szelődül, melyeket felidézve hosszú idő után is átélhetjük ugyanazt a boldogságot, amit akkor éreztünk.

Tehát a leggazdagabb és legértékesebb emlékeink nem a megvásárolt anyagi javakból származnak. Ezek inkább azoknak az élettapasztalatoknak a teljes összege, amiket megéltünk. Az utazás új kultúrákhoz és csodá-

tos ismeretlen tájakhoz vezet. Egy csodás környezetben mindenki boldogabbnak, gazdagabbnak érzi magát. Az agy és a test ilyenkor elveszíti az idő múlását, ahogyan magába szívja az újdonságok adta élményeket. Gondoljunk csak bele, egy-egy utazás során mennyit vagyunk képesek gyalogolni, csak hogy mindent meg tudjunk nézni, hogy minél több élményt, látnivalót elraktározhassunk magunknak.

Különböző szokatlan események, utazások, új készségek megismerése, még az extrém sportok is – mindenkinek ideális boldogságforrást jelenthet. Egy új eszköz, vagy akár egy új autó végül csak egy újabb szokásos objektum lesz, amelyet saját tulajdonunkban tartunk, ami aztán öreg lesz vagy elavul. Viszont minden megszerzett élmény valódi örömforrássá válik, ami velünk marad az egész életünkben és bármikor felidézhetjük. *vlad*

Alakformáló Stúdió és Kosmetika

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**

Manikűr, pedikűr,
gellak, esztétikai és
gyógypedikűr, spa
kezelések,
körömprotézis

mandala
SZALON ÉS ÉLELMOD KÖZPONT

Mandala szalon,
Matyucz Gabriella
Monor, Móricz Zsigmond út 4.
Telefon: +36-30/239-1917
facebook:
matyucz gabriella pedikűr

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

BODO KONTÉNER
KONTÉNERSZÁLLÍTÁS
kedvező áron! 6000 Ft/m³-tól

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS
GÉPI FÖLDMUNKA
4, 6 és 8 m³

AMIT VÁLLALUNK:
• Konténeres sitt- és törmelékiszállítás Gyál, Ócsa, Vecsés, Gyömrő, Maglód és Monor vonzatkörzetében.
• Föld elszállítása
• Szemét elszállítása

STOP

Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809

**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

**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

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.
Tel.: 06-30/944-8646

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

Mióta gondolkodik lakása FELÚJÍTÁSÁN?

Egy percig se törje a fejét tovább! A megoldás *Rafael Antal*, akinél nincs várólista, hisz vállalkozásában több festő és kőműves is dolgozik. Így egyszerre több helyre tudja irányítani az embereit. Bármikor rendelkezésre áll, még hétvégén is. Ami pedig teljesen egyedülálló a szakmájában, hogy nincsenek fix árai. Az árakat úgy igazítja, hogy a megrendelő is jól járjon. A nyugdíjasok pedig azonnali kedvezményben részesülnek.

FESTÉS-MÁZOLÁS ÉS KŐMŰVES MUNKÁK

Számukra elengedhetetlen a pontos, precíz munka. Fizetni csak akkor kell, ha teljesen elégedett a munkájukkal. Ahol már egyszer dolgoztak, ott nagyon szívesen látják őket újra és szeretettel ajánlják az ismerősöknek. Legyen szó teljes felújításról, festésről, mázolásról, vagy kőműves munkákról, a sokoldalú csapat előtt

nincs akadály. Amit megálmodott, ők megvalósítják!

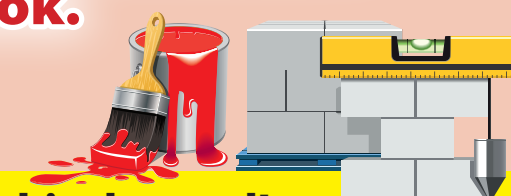
SEGÍTŐKÉSZ, SZAKSZERŰ TANÁCSOK

Segítenek abban is, hogy kivitelezhető legyen mindaz, ami az elképzeléseibe a legjobban beillik. Együtt megtalálják azt a lehetőséget, amivel megvalósulhatnak elképzelései. Segítséget nyújtanak az anyagok beszerzésében és még abban is, hogy a megrendelő korrekt áron jusson hozzá a szükséges festékekhez és más anyagokhoz, hiszen hosszú évek óta állnak szerződésben nagy építőipari cégekkel.

ÁLMODJA MEG A SZÍNEKET!

Nincs más dolga, mint megálmodni a színeket és, hogy mit szeretne felújítani otthonában és hívja **RAFAEL ANTAL**!
Telefon: +36-70/363-4464

Szobafestést, mázolást, kőművesmunkákat vállalom.



Hívjon bizalommal!
06-70/363-4464 • 06-20/499-1575

A LEGJOBB GYEREKCIPO MÁRKÁK EGY HELYEN

A-GYEREKCIPOBOLT

Gyömrő, Szent István út 79. • Nyitva: H–P: 8–18, szo, v: 8–12
06-20/451-3264 • Gyermeklábbelik Gyömrőn

- **Be Only** gumicsizmák
- **Salus** felnőtt női/férfi kényelmi bőrpapucsok,
- **Topp** zoknik, harisnyanadrágok
- **Szandálok** 9 000 Ft-tól 18 000 Ft-ig
- **Zárt cipők** 9 000 Ft-tól 21 500 Ft-ig
- **Vászon játscipők** 3 500 Ft-tól 3 900 Ft-ig

Richter, Geox, Primigi, Linea, Falcon, D.D. step, Salus, Szamos, Lotto, Lelli Kelly, Szupi+ Bokor

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**

LION ÉLELMISZERBOLT

**GYÁL,
SZÉCHENYI U. 6.**

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2019.
JÚLIUS 15-től
AUGUSZTUS 11-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
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 laktózmentes tej 1,5% 1 l	401 Ft	359 Ft
Mizo uht tej 2,8% 1 l	299 Ft	269 Ft
Uht tej 1,5% 1 l	208 Ft	177 Ft
Hell energiatartó 0,25 l (classic, red, alma)	169 Ft	151 Ft
Coca cola-termékek 2,25 l	485 Ft	439 Ft
Fa tusfürdő 250 ml	499 Ft	419 Ft
Silan 900 ml	549 Ft	509 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
Jagermaster 1 l	7061 Ft	6599 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
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



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**

2019 július 15 - július 21.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Bolondosleves Rakott húsos bur- gonya kemencében sütve	Vadasleves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Szarvasraguleves Vargabéles kemencé- ben sütve	Jóasszonyleves Lion pecsenye, sült hagymás burgonya	Budapest gulyás Milánói makaróni	Savanyú vetreleves Töltött dagadó párolt káposzta, főtt burgonya	Újházi tyúkhúsleves Gödöllői kakaspör- költ, nokedli
2	Vegyes gyümölcs- leves Csirkebrassói, sült burgonya	Lebbencsleves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Vegyes gyümölcs- leves Hentestokány, párolt rizs	Zöldbableves Vadas marha spa- gettivel	Karfiolleves Zöldborsófőzelék, házi fasírt	Vegyes gyümölcs- leves Csülkös székelyká- poszta	Újházi tyúkhúsleves Csirkemell párizsia- san, párolt rizs

2019 július 22 - július 28.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tiszai sertésraguleves Serpényös burgonya kolbásszal	Vadraguleves Bácskai rizses hús	Sárgaborsóleves Húsos rántott pala- csinta, rizi-bizi	Szegedi ponty- halászlé Házi túros derelye	Vegyes gyümölcs- leves Rakott húsos káposz- ta kemencében sütve	Madárláta-pipileves Bajorpecsenye sült burgonya	Marhahúsleves gazdagon Szarvaspörkölt, galuska
2	Vegyes gyümölcs- leves Töltött csirkecomb, rizi-bizi	Fejtettbableves fűstölt csülökkel Makói marhatokány tarhonyával	Vegyes zöldségleves Lencsefőzelék fűstölt csülökkel	Csirkeraaguleves Francia rakott burgonya	Palócgyásleves Finomfőzelék, rántott virslis	Húsos karajcsont- leves. Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	Marhahúsleves gazdagon Sajttal-sonkával töltött karaj, rizi-bizi

2019 július 29 - augusztus 4.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Törökverőleves Mittei rostlapon sütve, sült burgonya, mustár	Róka Rudi leves Csabai töltött karaj, főtt burgonya, párolt lila káposzta	Vegyes gyümölcs- leves Rablóhús kemencé- ben sütve	Becsinált zöldség- leves Cigánypecsenye, rost- lapon sült burgonya	Tojásleves Sólet fűstölt csülökkel	Erdélyi gombaleves Rántott pontypatkó, rizi-bizi, tartár	Újházi tyúkhúsleves metélttel Törökverő pecsenye, sült burgonya
2	Parasztos tarhonya- leves Csirke vadasan, spagettivel	Tárkonyos burgonya- leves Rántott tengeri halfilé, rizs, tartár	Tökös lőköcs leves csülökkel Temesvári sertéspör- költ, nokedli	Orjaleves gazdagon Rakott húsos zöldbab kemencében sütve	Burgonyagombóc- leves Csirkepörkölt nokedli	Húsgombóclevés Zsiványpecsenye, sült burgonya	Újházi tyúkhúsleves metélttel Sertéspörkölt, nokedli

2019 augusztus 5 - augusztus 11.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Vegyes gyümölcs- leves Jóasszonypörkölt, nokedli	Pinokkió kedvence leves. Spenótfőzelék főtt tojással, rántott virslivel	Fűstölt csülkös bableves Rakott húsos karfiol kemencében sütve	Baracska rableves Rakott csülök kemen- cében sütve	Frankfurtileves Lencsés marhapör- költ Döbrögi módra	Vegyes gyümölcs- leves Bajorpecsenye, parázs burgonya	Tárkonyos bárány- raguleves Csülkös pacalpörkölt
2	Zöldséges karalábé- leves Rakott burgonya kemencében sütve	Vadász gulyásleves bográcsban Csirkemell bécsiesen, párolt rizs	Zöldborsóleves Sajtos rántott cicege, rizi-bizi	Hentesleves Tavaszi marhahúsos makaróni	Lebbencsleves Káposzta főzelék, sertéspörkölt	Májgaluskaleves Spagetti carbonara	Tárkonyos bárány- raguleves Vegyes tál: rántott sajt, rántott borda, rizi-bizi

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**



STRANDTIPPEK

Itt a nyár, a strandszezon, a jó idő, a nyaralások ideje. Eljött végre amire egész évben vártunk. Nincs iskola és élvezhetjük a szabadságot. A legtöbb ember ilyenkor indul nyaralni, strandolni.

Akár egyedül élvezzük a strandot, akár barátainkkal, vagy gyerekekkel, biztosak lehetünk benne, hogy jól fogunk szórakozni és a kapcsolódás is kellemes lesz, ha megfogadjuk néhány jó tanácsot.

Maradj hidratált!

A napon töltött órák miatt kiszáradhat

a bőrünk, vagy rosszabb esetben egész szervezetünk. Hogy ezt megelőzzük, mindig vigyünk magunkkal elegendő vizet vagy más folyadékot a strandra. Általában a büfékben vagy a strandon található éttermekben is hozzájuthatunk hűtött folyadékokhoz, de azért magunk is gondos-

kodjunk róla. Egy hűtőtáskában akár egész nap is hidegen tudjuk tartani.

Napvédelem

Fontos, hogy a napon óvjuk bőrünket a káros sugaraktól. A közvetlen napsugárzás súlyos napégést, bőrkárosodást okozhat. Kerüljük el a leégett bőr fájdalmát. Használjunk megfelelő faktorszámú fényvédő krémet. Nem árt óránként újra kenni még akkor sem, ha vízálló krémet használunk.

Csomagolj egy napernyőt!

Néhány strandon előfordul, hogy nincs elég árnyékot adó fa, ahol pedig van, már nyüzögnek alatta az emberek. Érdemes magunkkal vinni egy saját napernyőt, amit aztán kedvünk szerint állíthatunk fel, oda, ahová jólesik. Így egész

nap élvezhetjük az árnyékot még erős napsütésben is, és bármikor áthelyezhetjük az ernyőnket más-hová.

Olvass egy jó könyvet!

A hétköznapi életben általában túlságosan elfoglaltak vagyunk ahhoz, hogy leüljünk elolvasni egy jó könyvet. A strandolás nagyszerű lehetőség arra, hogy elolvassuk azt a néhány könyvet napozás közben, ami év közben összegyűlt az ágyunk mellett. Ha nem szeretnénk hosszú könyveket olvasni, akkor ragadjunk meg egy magazint és kapcsolódjunk ki annak segítségével.

Készíts egy „strand-lejátszási” listát!

Kedvenc zenénket hallgatva mindannyian ki tudunk kapcsolódni. Itt az idő telefonunkon frissíteni a lejátszási listát a nyárra hangolva.

Élvezd a vizet!

Végül is, ha már strand, akkor nyilvánvaló, hogy élvezzük a vizet. Ússzunk amennyit csak tudunk, vagy vigyünk labdát és dobáljuk a családdal, barátokkal. Jó móka a vízcicsúszda és még számtalan módja van annak, miként érezhetjük jól magunkat a hűsítő vízben.

Fontos, hogy figyeljünk arra, hogy csak kijelölt helyeken fürdjünk és tartsuk be a biztonsági szabályokat!

Nagyszerű lehetőségek vannak szabadtéri strandolásra is természetes környezetben, például a Gyömrői Tófürdőben Gyömrőn, vagy a Nádas Pihenőparkban Monor határában. **VB**



SZÚNYOGOK ELLEN TERMÉSZETES SZEREKKEL

A nyári estéről mindannyian őrzünk szép emlékeket. Egy kellemes beszélgetés a barátokkal, egy jól sikerült kerti parti vagy egy romantikus séta a vízparton. Ezeket az élményeket eléggé meg tudják keseríteni az apró zümmögő vérszívók, melyek a naplementével csapatostul támadnak a mit sem sejtő emberekre. Ugye mindenki találkozott már velük és a kellemetlen égő, viszkető csípésekkel. A szúnyogok nem kímélnek minket, de szerencsére védekezhetünk ellenük természetes módszerekkel.

Ha fontos számunkra, hogy milyen vegyi anyagokat kenünk magunkra, vagy gyermekünkre, biztos örülni fogunk annak, hogy létezik alternatív megoldást kínáló természetes szúnyogriasztó-anyagok is, melyeket bár kicsit többször kell használni, de teljesen ártalmatlanok, sőt kifejezetten jótékony hatásúak a szervezetre!

Levendulaolajjal a szúnyogok ellen

Nagymamák úgy tartották, egy háztartásban mindig legyen levendula vagy levendulaolaj.

Amellett, hogy illata nyugtatja az idegeket és rendkívül kellemes, számos gyógyhatása ismert. Például a levendula illóolaja nagyon jól tesz a bőrnek is, többek között nyugtatja a viszkető, irri-

tált bőrt, gyógyítja a kisebb sebeket, vágásokat, horzsolásokat, emellett csökkenti a hegek kialakulásának esélyét. Ez az illóolaj a gombás fertőzések ellen is rendkívül hatásos.

Szúnyogűzésben is utolérhetetlen

A levendulaolajat megfelelően elkészítve használhatjuk bőrünkre.

Keverjük össze egy bázisolajjal, vagy helyettesíthetjük más szúnyogriasztó hatású illóolajokkal is, majd egy pumpás üvegbe töltve permetezzük a testünkre és a kezünkkel dörzsöljük be. A bázisolajnak megfelelő az olíva olaj, de még jobb a szójaolaj, mivel az már önmagában is szúnyogriasztó hatású. Használatát érdemes megismételni 2 óránként. A levendulaolaj egyébként sok forgalomban levő szúnyogriasztónak is az alapanyaga.

Nagyon fontos, hogy 100%-os tisztaságú olajat használjunk, hiszen a bőrünkre kenjük.

Ha már megcsípött a szúnyog

Mivel a szúnyogcsípés egy helyi gyulladás, ennek megfelelően kell kezelni. A levendula erős gyulladáscsökkentő hatású növény. Tegyük egy cseppet a szúnyogcsípésre a valódi levendulaolajból és finoman dörzsöljük be.

Jó módszer még szúnyogok ellen a kertbe ültetett szúnyogriasztó hatású illatos fűszernövények sokasága.

A régi házaknál ezek a növények nem hiányozhattak a kertből ízük, illatuk és gyógyhatásaik miatt. Nem utolsó szempont, hogy ezek mind távol tartják a szúnyogokat és más egyéb rovarokat is.

Rovarriasztó hatású kerti növények:

Levendula, kakassarkantyú, babér, menta, citromfű, bazsalikom, oregánó. **B**



NÁDAS
PIHENŐPARK

TÓFÜRDŐ
KALANDPARK
ÉTTEREM
HOTEL

www.nadaspihenopark.hu • +36-21/233-3032 • 2211 Vasad, Monori út 100.

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.

PROGRAMAJÁNLÓ

JÚNIUS-JÚLIUS



JÚNIUS 29. 19 óra

ALL THAT JAZZ!

A mintegy 25 tagú együttes 50 műből álló repertoárján indulók, komoly- és könnyűzenei feldolgozások, magyar és külföldi szerzők művei szerepelnek. Vendégzenekar: Fourtissimo Gyál, Arany János Községi Ház és Városi Könyvtár



JÚNIUS 29. 10 órától estig

ÜLLŐ VEZÉR NAP

Szervező: Üllő Vezér Hagyományőrző Egyesület. Üllő, Sport tér



JÚNIUS 29. 9 ÓRA

9. MONORI FOGATHAJTÓ VERSENY

Monor, Bacchus tér



JÚLIUS 5. 19 ÓRA

ZENÉS NYÁRI ESTÉK

Fellépő: Natour Grouppen és a Fat Molly Üllő, Városházpark, szabadtéri színpad



JÚLIUS 6. 19 ÓRA

KALEIDOSZKÓP SZÍNPAD A helység kalapácsa

Egy egyszerű amatőr társulat, tagjai gyálik, főleg fiatalok, de több korosztály is örömmel és sikeresen szerepel együtt, ha az előadás úgy kívánja. Gyál, János Községi Ház és Városi Könyvtár



JÚLIUS 13.

FRÖCCSSZOMBAT

Monor, Városházpark



JÚLIUS 13. 19 ÓRA

PADAM – Kárácz Eszter Edith Piaf sanzonestje

Verses-zenés sanzonest, amelyben közismert és közkeletű Edith Piaf-sanzonok és önéletrajzi vallomások elevenítik fel Piaf szenvedélyekkel, nagy mélységekkel és magasságokkal teli életét, s idézik élénk Párizs és a Montmartre hangulatát. Gyál, Arany János Községi Ház és Városi Könyvtár

JÚLIUS 19. 19 ÓRA

ZENÉS NYÁRI ESTÉK

Fellépnek: Rocktatók és az After Dark Üllő, Városházpark, szabadtéri színpad



Miért tartunk MACSKÁT?

Kétség kívül a macska az egyik leggyakoribb háziállat. Amikor egy cica dorombol megolvad az ember szíve. Ezek a szőrgombócok végtelesen kedvesek mégis rendkívül függetlenek.

me néhány meggyőző érv mellett, miért is tartunk macskát.

1 A macskák tisztán tartják magukat

A macskák idejük jó részét tisztálkodással töltik. Nem érzik jól magukat, ha koszosak, porosak vagy bármilyen bundájukba ragadt. Ez azt jelenti, hogy soha nem kell időt pazarolni arra, hogy macskáinkat egy fárasztó nap után meg kelljen fürdetni.

2 A macskák elkapják a ház körüli rágcsálókat

Ha nem rajongunk a patkányokért, vagy az egerekért otthonunkban, érdemes azonnal beszerezni egy macskát. A cicák levadászók a hivatlan vendégeket, ha nagyon szeretnek minket, esetleg még ajándékba is leraknak egy-egy zsákmányt a küszöb elé, de ettől nem kell megijedni, hiszen ezek a „meglepetések” általában már mozdulatlanok, csak kedvesség-ből kapjuk.

3 A macskák függetlenek és önállóak

Ha úgy gondoljuk, hogy nincs idő vagy energia egy saját kisállatra,

mégis jó lenne egy, aki vár ránk hazaérkezéskor, akkor egy macska lehet a tökéletes választás. A macska kevesebb felelősséggel jár, mint más állatok. Nyugodtak lehetünk, tudván, hogy a cica tud vigyázni magára otthon. Hamar szobatiszta, így nem jelent gondot a sétáltatása sem.

4 A macskák segítenek csökkenteni a stresszt

A cicáké a legpuhább szőrzet. A macskatulajdonos feszültsége csökken amint megsimogatja szőrös barátja fejét. A simogatás során endorfinok termelődnek az agyban, ami boldogabbá, kiegyensúlyozottabbá teszi az embert. Műszeres vizsgálatok igazolták, ha az ember doromboló macskát tart az ölében, mintegy 20%-kal csökken a vérnyomása.

Egy tanulmány során a Journal of Vascular and Interventional Neurology tudósai megállapították, hogy a macskások életében sokkal kevésbé volt jelen a szívinfarktus, a szív- és érrendszeri megbetegedések (köztük a stroke). A kevesebb stressz kiegyensúlyozott életet jelent.

Érdemes tehát örökre fogadni, vagy beszerezni egy ilyen kedves négylábú, doromboló, szőrös stresszűzőt. *bea*



Villámáron

Helyi vállalkozások LEGJOBB AJÁNLATAI

MELLÉKLET

Nyári AKCIÓ!

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

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

AKÁC

hasított

3 300 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlő telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított

3 000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlő telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás VEGYES tűzifa

34 000 Ft/kaloda

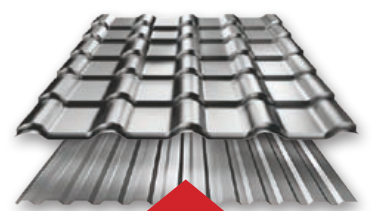
A szállítás két kalodától díjtalan. 1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

Kalodás AKÁC tűzifa

39 000 Ft/kaloda

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

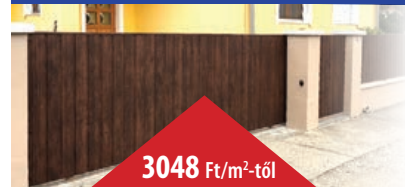
www.betolemez.hu
Betolemez Kft



1890 Ft/m²-től

Cserepes és trapézlemez

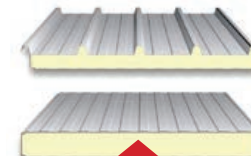
1204 Budapest, Nagykőrösi út 329.
06-30/649-9432, 06-30/834-1146



3048 Ft/m²-től

Famintás kerítéslemez

25 féle színben rendelhető lemezek Méretre gyártás rövid időn belül



Hőszigetelt szendvicspanelek

Országos házhoz szállítással

AKCIÓS ÁRAK

GLS

Éjszakai munkalehetőség!

RAKODÓ/SZORTÍROZÓ

FELADAT

A szortírozóüzembe beérkező csomagok pakolása, irányítása futószalag mellett.

ELVÁRÁSOK

- Jó fizikai állóképesség
- Terhelhetőség
- Pontosság

MUNKADÍJ

Hétköznapokon 16:30–01:30

AMIT KÍNÁLUNK

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

JELENTKEZZ MOST!

06 30 367 42 48
job@glshungary.com

MUNKAVÉGZÉS HELYE

Alsónémedi

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



Cserépkályhák, kandallók, kemencék építése, átépítése és karbantartása többgenerációs tapasztalattal és mestervizsgálattal és 3D tervtől a kivitelezésig.

06-20/499-7460
vagy 06-20/960-8156
f: Vad-Tűz Kandalló Kálya



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Gyógynövényágyon érlelt termelői méz

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



Minden mézünk egységesen: 990 Ft/½ kg

Natura 2000 területen termelt méz!



Méhpempős akácméz 250 g: 2490 Ft 25 g méhpempővel

Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek

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

Pirított tökag 250 g: 790 Ft

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

5 JÓGAGYAKORLAT, hogy 15 PERC ALATT fantasztikusan érezd magad

A jóga gyakorlása csodákat tehet az általános hangulatunkkal, formálja a testet és a nyugtatja az elmét. Felgyorsult életünkben, örült munkarendjeinkkel ritkán szánunk időt arra, hogy regeneráljuk, újraindítsuk magunkat. Szerencsére nem szükséges ehhez az aszramban órákat vagy heteket tölteni. A jóga tökéletes arra, hogy beillesszük a mindennapi életünkbe. Mindössze 15 percet vesz igénybe, cserébe viszont feltölt egész napra.

Íme öt alap jógapóz, amelyek segítenek abban, hogy jobban érezzük magukat a bőrünkben.



DELFIN

Helyezkedjünk el térdelőtámaszban. Engedjük le az alkarokat a matracra vállszélességben és tárjuk szét a kezujjakat, a középső ujj előre nézzen. Toljuk fel a medencét, nyújtjuk a lábkat. Tartsuk a gerincet nyújtva, hosszan, farokcsonttal felfelé nyújtózzunk. Tartsuk a lábkat csípőszélességben, lábujjak is előre néznek. Toljuk a sarkakat a talaj felé, így érezni fogjuk a nyújtást a láb hátsó részében. Ha sok, tarthatjuk a térdet picit behajlítva, a lényeg, hogy a hát ne gömbölyödjön. A fejet tartsuk lazán, a homlok pihenhet a talajon. Lélegezzünk szabadon, maradjunk benne 3-6 légzésig. Kijövetelnél engedjük le a térdet vissza a talajra, és pihenjünk meg.

HARCOS

Álljunk a jógamatrac egyik végére, csípőszélességben. A jobb lábbal lépünk előre és hajlítsuk be, a hátsót nyújtjuk ki. Húzzuk ki a hátat és vegyünk fel egy kényelmes, egyenes tartást. A karokat nyújtjuk fel és a tenyereket érintsük össze. Emeljük ki a mellkast.



Ezután 8-10 mély lélegzetvétel erejéig tartjuk a pózt. Lassan lépünk vissza a kezdő pozícióba. Végezzük el a gyakorlatot a másik irányba is, tartsuk ki 8-10 levegővételig.



HÁROMSZÖG

Álljunk széles terpeszben, jobb lábfejet fordítjuk jobbra, a bal lábfejet pedig merőlegesen rá. Vegyünk egy nagy levegőt, kilégzésre hajlítsuk a derekat és jobb kézzel érintsük meg a jobb lábfejet, a bal kar pedig nyújtózzon az ég felé. Arcunkat fordítsuk a kinyújtott kéz irányába. Érezzük, ahogy a láb, a csípő és a gerinc nyúlik és megnyílik. Ez a gyakorlat kiváló hatással van az idegrendszerre.



WARRIOR III

Két lábon állásból emeljük a bal lábat hátra addig, amíg érezzük, hogy a bal fenék megfeszül, ott tartuk meg végig a bal lábat. Emeljük a karokat mellső középtartásba!

Kezdjük el dönteni a törzset úgy, hogy a láb és a törzs mindig egy vonalban legyen, mint egy gémeskút. Tartsuk a hasfalat végig feszesen, hogy kellő támaszt adjon a gerincnek.

Ha elértük a véghelyzetet (ahol még stabilan meg tudunk állni), emeljük a karokat magastartásba, az arcél vonalába. Fejtetővel nyújtózzunk előre-felfelé, az állat finoman húzzuk a nyak irányába, mintha tokát akaránk csinálni magunknak. A levegőben lévő lábat feszítsük vissza és sarokkal nyújtózzunk hátrafelé. A medencét fordítsuk vissza a padló felé, hogy ne nyíljon ki oldalra!

Nagyon fontos, hogy 4-5 lassú levegővételig ki tudjuk tartani ezt a testhelyzetet, tehát ha nem vagyunk még elég stabilak, inkább használjunk támaszt (szék, fal, bordásfal), vagy ne döntsük a törzset annyira előre.



GALAMB

Egyik lábunkat hátra nyújtva a másikat elől behajlítva, lábfejünket a csípő felé fordítva és kezünket magunk elé támasztva egyenes gerinccel tartsuk ki ezt a pózt. Kilégzésnél lejjebb döntünk, majd ráhajolva az első lábra. Pihenjünk így egy darabig. Nagyon nyugtató. Végezd el a gyakorlatot a másik irányba is, tartsd ki 8-10 levegővételig.

Mit kell figyelembe venni a fényvédő krémek

KIVÁLASZTÁSAKOR?

Eljött végre a július. A legtöbb ember ilyenkor szívesen tölti idejét a szabad ég alatt. Mindegy, hogy strandra megy, vagy vásárolni, vagy egyszerűen csak lógni a barátaival, a lényeg, ne felejtse el használni a fényvédő krémet, hogy megvédje bőrét a károsodástól!

A Nap UV-sugárzása nem csak gyönyörű barna bőrt eredményez, hanem a bőr idő előtti öregedését is okozhatja. A fényvédő alkalmazása a bőrápolórutin egyik legfontosabb része. A fényvédőfajták különböző állagúak lehetnek – krémek, gélek, akár pumpás és kenhető változatban is megtalálhatók a boltok polcain. Vajon melyik nyújt megfelelő védelmet?

Most segítünk eligazodni a fényvédők forgatagában!

Tudta?

Az UVB-sugárzás elleni védelmet SPF besorolások alapján értékelik. Az SPF 30 egy nagyon erős faktorú krém a forró nyári napokra, amikor hosszú időt töltünk a szabadban, és a bőrünk érzékeny a napsugarakra. Nem árt magasabb számozású fényvédőt

vásárolni, hogy megfelelő védelmet kapjunk az UVB-sugarak ellen. Hasonlóképpen, az UVA-sugarak elleni védelmet a PA besorolás jelzi. Minél több + van a PA előtt, annál jobb a fényvédő által biztosított védelem.

Ezek fontos szempontok a jó fényvédő krém kiválasztásához.

A gyártás dátuma

Minél frissebb a fényvédő, annál jobb a termék hatékonysága. A fényvédő anyag összetevői nagyon könnyen lebomlanak, még a polcon is. Ezért érdemes minden évben frisset vásárolni. Ne használjuk azt, ami tavalyról megmaradt!

Jó márkájú fényvédő

A jó márká mindig fontos. Ha lehetséges, használjunk nemzetközileg elismert márkákat. Európában ezeknek a márkáknak az Európai Unió által támogatott, nagyon szigorú követelményeknek megfelelő tanúsítvánnyal kell rendelkezniük.

A fényvédő nem tartalmazhat veszélyes összetevőket

Ellenőrizzük az összetevők listáját a csomagon! Ez segít abban, hogy megtudjuk, hogy a fényvédő tartalmaz-e például oxi-benzont, ami allergiás reakciókat válthat ki.

Víz- és izzadásiállóság

Ha sétára vagy a strandra megyünk olyan fényvédőt kell választani, ami, ellenáll a víz-



nek és izzadásnak. Még így is érdemes bőrünket többször átkenni, ha például kijövünk a vízből.

Gyermekeket fényvédő

A gyerekeknek nem olyan fényvédőre van szükségük, mint a felnőtteknek. Legyünk nagyon óvatosak, miközben kiválasztjuk nekik a megfelelőt. A gyermekek érzékeny bőrének, és a fényvédők összetevői allergiás reakciókat okozhatnak. A speciálisan gyermekek részére készült fényvédők nem tartalmaznak para-amino-benzoe savat (PABA) és benzo-fenonokat, valamint gyengédek a bőrhöz. Napjainkban már az SPF ruházat is elérhető a kisgyermekünk számára. Ami védelmet nyújt a káros sugarak ellen.

Pattanásra hajlamos bőr

Az üzletekben már találunk vízalapú fényvédőket. Zsíros vagy pattanásra hajlamos bőrre használjunk vizes alapú fényvédőt. Ezek nem okoznak zsírosodást, mint az olajalapú krémek.

vlad

HIRDETÉS

Vecsesi telephelyre keresünk
MUNKAERŐT,
aki markológépet
és targoncát is
tud kezelni.

Munkaidő: H–P: 7–17h,
Vecsés, Széchenyi utca 0182/53
Érdeklődni lehet munkaidőben a
telephelyen vagy 06-30/665-2045

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

Rendszeres,
vagy alkalmoszerű
FÜKASZÁLÁST
vállalok rövid határidővel.
Árajánlatot ingyenes helyszíni
felmérés után adok. **HÍVJON MOST!**
Tel.: 06-30-218-7023



DINNYESALÁTA

HOZZÁVALÓK:

- 1 közepes görögdinnye, legjobb, ha a jól le lett hűtve.
- 1-2 szem őszibarack,
- 1 fürt piros szőlő,
- 1 fürt fehér szőlő,
- 1-2 körte,
- 10 dkg málna,
- 5 dkg áfonya,
- néhány szem szeder,
- 1 evőkanál citromlé,
- 1 evőkanál méz,
- 0,5 dl meggylé,
- 1 kávéskanál rum(aroma).

ELKÉSZÍTÉSE:

A gyümölcsöket alaposan megmossuk, a görögdinnye húsát kivájjuk. A dinnye húsból kiskanállal gömböket kanyarítunk, amennyire lehet, a magját kiszedjük. A szőlőt leszemezzük, a körtét, az őszibarackot és a többi gyümölcsöt meghámozzuk és felkockázzuk. Tehetünk bele bogyós gyümölcsöt is.

A gyümölcsöket beletöltjük a görögdinnye héjába. A meggylevet, a kanálka rumaromat, a mézet és a citrom levét jól elkeverjük, majd a dinnyehéjban levő gyümölcsökre locsoljuk. Folpackfóliával jól lezárjuk és lapos tára helyezve egy órára hűtőbe rakjuk, hogy az ízek összeérjenek. Finom, látványos csemege.



GYÜMÖLCSSALÁTÁK

Július a gyümölcsdömping ideje. Egész évben várjuk ezt a csodás hónapot, amikor süt a nap és szinte minden gyümölcs frissen elérhető a piacokon vagy a kertekben.

lyenkor a nagy melegben nem a forró kálcsokra, sütitkre vágyunk, inkább valami könnyű finom, édes izre. Ez az évszak a friss nyálákságok ideje, a legjobb egy be-

hűtött friss gyümölcssaláta. A legfontosabb, hogy szezonális gyümölcsökből készüljön az alapja és persze a frissesség, na meg persze némi fantázia a párosításhoz. A gyümölcsöket a desszertkínálaton túl előételek mellett és köretként is kínálhatjuk. Így nyár közepén a magyar piacok kínálatára nem lehet panasz, több tucatnyi hazai gyümölcsből tudunk válogatni. Van cseresznye és meggy, de már érnek a barackok, tele vannak ringlóval a fák, jönnek a körték. Nem beszélve a dinnyékről. Ahhoz tehát, hogy jó gyümölcssalátát kínálhassunk, minél több friss gyümölcsöt kell kombinálnunk egymással.

Nyári fahéjas gyümölcssaláta

HOZZÁVALÓK:

- ½ fürt szőlő – fehér,
- ½ fürt kékszőlő,
- 2 kisebb alma – nyári, ha lehet,
- 2 kisebb körte,
- 10 szem szilva,
- 5 nektarin,
- fahéj,
- egy csipet citromlé.



ELKÉSZÍTÉSE:

A fentieket alaposan mossuk meg. A szilvát, almát, nektarint apróra vágjuk. A szőlőszemeket félbe de hagyunk benne néhány egész szemet is! Hintsük meg az egészet fahéjjal, és ha úgy kívánjuk egy kevés őrölt szegfűszeggel. Eerre csak nagyon picit citromlé kell. Ha akarjuk, cukrozhatjuk, de nem szükséges. Húsok mellé vagy köretnek vegyes salátának is kiváló!

Mézes-mandulás gyümölcsálom

HOZZÁVALÓK:

- ½ sárgadinnye,
- 10 szem sárga vagy kajszibarack,
- 2 szem őszibarack,
- 1 db alma,
- 5 szem ringló,
- néhány szem málna,
- 3 evk. méz,
- ¼ citrom leve,
- 3-4 evk. vágott mandula,
- fahéj.

ELKÉSZÍTÉSE:

A gyümölcsöket vágjuk össze és pakoljuk egy nagy tálba. A sárgabarack és ringló nem kell hogy túl apró legyen! Öntsük le mézzel és locsoljuk meg a citrom levével, majd szórjuk meg fahéjjal és vágott vagy szeletelt mandulával. Óvatosan forgassuk össze az összetevőket. Hamar összeérik. Kiadós reggeli vagy vacsora lehet belőle.

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

Az idei nyár slágere

A BIOMANIKŰR

A körömápolásban néhány évvel ezelőtt a francia manikűr volt a listavezető, ami azt jelentette, hogy természetesnek tűnő körömet készített a manikűrös.

Ezt az irányzatot a japán manikűr követte, ami szintén a természetes körömet szépességét hivatott kiemelni, méhviasszal, csiszolással, fényesítéssel. Idén a színes körömet mellett teret hódít a biomanikűr. A köröm legyen szép, ápoltság és natúr! Egyre többen hódolnak ennek a divatnak a színes műkörömet helyett.

Ez az eljárás igazi wellness a kéznek, hiszen rengeteg ápoló, kényeztető összetevőt tartalmaz. Érdemes néha azoknak is kipróbálni, akik egyébként a tartós

körömdíszítést preferálják, mert ápolja, feltölti a körömet. Így két géllakkozás között kicsit tud szelőlőzni a köröm.

A biomanikűr lényege, hogy a megfelelő ápolás és kezelés után teljes természetességében marad meg a köröm. A biomanikűr általában tartalmaz egy teaolajos kézfertőtlenítést, egy hagyományos manikürt, amely magában foglalja a körömet formázását, felesleges bőrt eltávolítását a köröm környékéről, végül egy fényező polírozást, amely ragyogó fényt ad a körömeteknek. A biomanikűr



része a ricinusolajos ápolás is, amely erősíti a természetes körömet, befejezésképpen pedig természetes összetevőjű krémekkel masszírozzák át a teljes köröm körüli részt.

Nagy előnye, hogy a biomanikürt szinte minden körömszalgonban el tudjuk érni és nem igényel beszerezhetetlen összetevőket. Kezünk így gyönyörű, ápoltság és természetes lesz. *vlad*

HIRDETÉS

TIVOLI

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.ssangyongdelpeszt.hu
 ertekesites@ssangyongdelpeszt.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

GYÓGYÍTÓ KRISTÁLYOK

Egy csodás kő több okból is a kedvencünké válhat. Lehet, hogy a színe és formája tökéletesen illik a ruhánkhoz, vagy épp az otthonunkat hivatott díszíteni, esetleg megláttuk és beleszerettünk, és azóta is szívesen viseljük bármilyen alkalomra.

Vajon tisztában vagyunk azzal, hogy a választás nem biztos, hogy véletlenül esett épp erre a kőre? A féldrágakövek, kristályok ugyanis gyógyító hatással rendelkeznek. Az évezredek során létrejött gyógyító kristályok magukban hordozzák a Föld és az univerzum energiáit. Ha el tudjuk hinni, hogy egy kristály megnyitja a szívet és az elmét, gyönyörű és titokzatos utazás veheti kezdetét a kristályok birodalmában.

Miért jók nekem a kristályok?

Vannak, akik a tudatosság bizonyos formájaként tekintenek rájuk. Ami a kristálygyógyászat alapjait illet, nagyon egyszerű a magyarázat. A kövek összekapcsolódnak a Föld energiáival és azzal a személlyel, aki hordja, vagy akinek az otthonában található. A kristályok kézzelfogható fizikai formák, amelyek erőteljes rezgéssel rendelkeznek. Felveszik az egyedi energiákat, a negatív rezgéseket képekké pozitív rezgésekké alakítani.

Miért működik a kristály?

A tiszta kvarc az idő kezdete óta létezik a Földön. Az ókori civilizációk kristályokat használtak védőtalizmánként, a béke megszerzése érdekében és hogy távol tartsa a gonosz energiákat, ártó szándékú embereket, valamint ékszerként viselték. Ma a kvarc a földkéreg

12% -át teszi ki és szinte mindenféle technológiában használható, ideértve az elektronikát, az információátvitelt és így tovább. Ha lehetséges az, hogy a kristályok számítógépes chippekkel kommunikáljanak, akkor lehetséges az is, hogy ez a vibrációs energia más módon is működjön. Azzal, hogy a Földhöz és az életet biztosító elemekhez, mint a víz, a Nap, a Hold, a levegő, kapcsolódnak, olyan rezgéseket tárolnak, melyek képesek testi-lelki gyógyításra, amit már az ősi civilizációk óta alkalmaznak egészen napjainkig. Gondoljunk csak a lávaköves masszázsról.

A kristályok erejével kapcsolatos tudományos bizonyítékok egyike, az IBM tudós, Marcel Vogel munkája során arra a következtetésre jutott, hogy a kristályok érzékelők, melyek abból töltkeznek, amit kibocsájtunk magunkból. Ha ez pozitív, akkor ez sokszorozódik, ha az negatív, akkor az. Így kerül kapcsolatba az anyagi és a spirituális sík. Tehát a kristályok a belőlünk áradó pozitív energiákat többszörösen sugározzák vissza a testedbe. Akárcsak az elvárásolt kastély tükrös termében, ahol mindenhol a saját arcom néz vissza rád. Ha ez az arc boldog és mosolyog, megszámálhatatlanul árad vissza rád a tükrökből a boldogsága.

Albert Einstein azt mondta: „Minden energia, mindössze ennyit kell tudnod. Hangolódj rá annak a valóságnak a frekvenciájára, amelyet meg akarsz élni és megkapod! Nem is lehet másképp. Ez nem filozófia. Ez fizika.”

Hogyan válasszam ki a kristályt?

Általában a kristályok találják ránk, meglátjuk valahol és úgy érezzük, erre van szükségünk. Ha viszont eldöntöttük, hogy milyen kristályra van szükségünk, akkor tudatos döntéssel kell megkeresnünk a számunkra legmegfelelőbbet. Ugyanaz a kristály nem mindenkire hat ugyanúgy. Ha tudatosan választunk, nem csak a megérzésünkre hallgatunk, akkor fontos tudni, mire szeretnénk használni.

1. Határozd meg a célt!

Mielőtt elindulunk kristályt vásárolni határozzuk meg a célt, azaz mondjuk ki hangosan vagy magunkban, hogy milyen kristályt vagy drágakövet szeretnénk, mi az amiben a segítségét szeretnénk igénybe venni.

2. Kövesd az érzéseidet!

Vannak fizikális és intuitív érzéseink. A fizikális érzékelésbe beletartozik a látás, hallás, szaglás, tapintás és az ízlelés. Az intuitív érzékelésbe pedig a tisztánlátás, tisztán hallás, tisztán érzés, tisztán szaglás, tisztán ízlelés és a tiszta tudás. Használjuk összes érzékünket a tökéletes kő kiválasztásánál!

3. Várjunk, hogy a kristály ránk találjon!

Van, hogy egy kristály vagy drágakő egyszerűen megmutatja magát nekünk, kitűnik a többi közül. Ha egy kő magára vonja figyelmünket, valószínű, hogy ez lesz számunkra a legmegfelelőbb. De olyan is van, hogy a kő elkezd rezegni, vagy valamilyen energiát bocsát ki akkor, amikor a megfelelő ember kezébe kerül. Keresd az érzést!

vldarbea



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

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS
MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

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

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!



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

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

Márta Ervin KONTÉNER

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

Tel.: 06-20/984 9242

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!

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

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszelés.

Tel.: 06-20/491-5089

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-vallalkozo/

06-20/348-8073



TETŐFEDŐ 18 éve a lakosság szolgálatában!

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS, kisebb javítások azonnali kezdéssel! GARANCIÁVAL!

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

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

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+caféteria

Targoncavezető

Elérhető br.bér: 220 000 Ft +pótlék+túlóra+caféteria

Áruátvevő

Elérhető br. bér: 220 000 Ft +pótlék+túlóra+caféteria

Kommissiózó

Elérhető nettó bér: 200 000 Ft+caféteria

Cégünk 2005. óta van jelen Magyarországon. Büszkék vagyunk rá, hogy a térség raktározási és szállítási szolgáltatásokat nyújtó piacvezető vállalatok 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 képzeled 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!**

**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

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:

- 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.**