



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. MÁRCIUS



Villámáron
melléklet
9. oldalon



Mikor van szükség
**MUNKAHELY-
VÁLTÁSRA?**

8. old.

Mire jó a
BAKANCSLISTA? 3. old.

Medvehagyma 2. old.

A virágok
ÜZENETEI 5. old.

Melyik
jobb,
TEA VAGY KÁVÉ? 12. old.



5+1 TIPP
a boldogság
megterem-
téséhez

4. old.

PROGRAMAJÁNLÓ 6. old.

HIRDETÉS

**VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS**



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



29/739-983 • 30/662-70-87 • www.gazvizfutes.eu

**ELADÓ TŰZIFA
a TERMELTŐL**

25, 33, 50 centiméteres
hasított, konyhakész tűzifa

22 000 forint/szórt m³ (1x1x1 méter)

Kiszállítás billenőplatós kisteherautóval.
Legkisebb kiszállítási mennyiség 3 SZÓRT köbméter.
Mérőszalaggal ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget.

INGYENES KISZÁLLÍTÁS

Pécel 20 km-es körzetében.

Megegyi Koppány

Tel.: 06-30/308-7453

E-mail: megrendeles@erdeituzifa.hu

www.erdeituzifa.hu



Erdőgazdálkodási kód: 1021512
EUTR-azonosító: AA6207892

A legjobban az ember úgy teszi,
ha tűzfáját az erdőszől veszi;
így tesz kit nem ejtettek fejére
mert tudja, csemete kerül
a kivágott fa helyére!



DUNA HOUSE®



nálunk
minden igény
találkozik

Dolgozz Velünk új Irodánkban, Maglódon!

Nem árulunk zsákbamacskát! Kemény munkára hívunk!

Sokszínű, érdekes és kihívásokkal teli munkára!

- amelyben **kizárólag rajtad múlik**, mennyit keresel,
- ahol a **teljesítményed alapján** értékelnek,
- ahol előrelépési lehetőség, **karrier és szakmai fejlődés** vár Rád!

Amit várunk Tőled:

- **légy pozitív gondolkodású**, kitartó és expeditív
- **akarj tanulni**, fejlődni, többé és jobbat válni
- **légy határozott** és magabiztos, tudd, hogy mit szeretnél elérni
- **legyél** vállalkozó szellemű és **sikerorientált**

Ha ezek a képességek benned vannak, tőlünk mindent kapsz, hogy megvalósítsd céljaidat!



Dolgozz keményen, tedd oda magad, cserébe egy kiváló csapat tagjaként juthatsz kiemelkedően magas jövedelemhez!

Ha úgy érzed a fent leírtak illenek Rád, küldd el fényképes önéletrajzodat a maglod@dh.hu e-mail címre!

Köszönjük bizalmát, hogy Ránk bízta ingatlana értékesítését!
+36 20 924 75 73

www.dh.hu



**ULTI
TRANSPORTER**

- Reptéri transzfer
- Személyszállítás
- Kisáruszállítás
- Megfizethető árak
- Gyömrő, Maglód és Pécel körzetében
- Mobilflotta-csatlakozás.



+36-30/299-4444 • info@limuzin.eu • www.limuzin.eu

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4–6m²-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.



MAKA SÁNDOR: 06-29/333-347, 06-20/444-9963 • GYÖMRŐ, ÁLLOMÁS TŰZEP

Petrovai Pince
vállalja

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

Monor, Strázsahegy Mézes sor

47.372241, 19.447860

Petrovai Tamásné Anikó

06-70/434-3254

petrovaipince.hu • Petrovai Pince

Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.



KNORR-BREMSE

Dolgozz a Knorr-Bremse csapatában
és mozgassuk együtt a világot!

Előrelépési lehetőség, biztos munkahely,
tisztá környezet, kiemelkedő alapbér és
egyéb juttatások, vidéki kollégáknak utazási
költségtérítés, céges események.

Jelentkezz az alábbi
nyitott pozícióinkra mielőbb!

- Sorjázó
- Szerelő munkatárs
- Raktári munkatárs
- Forgácsolási gépkezelő
- Forgácsolási gépbeállító
- Felületkezelő üzemi operátor

Munkavégzés helye:

Budapest, 23. kerület HÉV-vonal mellett, nagyon jó
egyéb tömegközlekedési lehetőségekkel

Jelentkezés:

www.kballas.hu

+36 20/66 55 259

knorrbremse@prohumanallas.hu



MEDVEHAGYMA

A TAVASZ legintenzívebb illatú növénye. „A medvehagyma az egyszikűek osztályának spárga-virágúak rendjébe, ezen belül az amarilliszfélék családjába tartozó faj. Nevét arról kapta, hogy a barna medvék előszeretettel fogyasztják terméseit, és még a föld alól is gyakran kiássák, de hasonlóképp kedvelik a vaddisznók is” – olvashatjuk a Wikipédián.

Március-június között a medvehagymát beiktathatjuk étrendünkbe, hisz felhasználási területe hihetetlen széles körű és rendkívül egészséges. A népi gyógyászat régóta használja, sok egyéb mellett kiváló méregtelenítésre, vírus- és baktériumölő, illetve serkenti a bélműködést. Pestókban,

palacsintákban, levesekben, pörköltökben, zöldséges rizottókban is használják, és bárhol ahol általában fokhagymát használunk. A rántottát egyszerűen új életre kelti, emellett nyersen, szendvicsekhez is tökéletes kísérő.

A medvehagyma hazánkban leginkább a Mecsekben honos, de máshol is előfordul. Érdemes begyűjteni belőle néhány csokorral. Vigyázni kell, mert levele könnyen összetéveszthető a gyöngyvirág levelével! A gyöngyvirág levele mérgező! Legkönnyebben úgy ismerhetjük fel a medvehagymát, ha megdörzsöljük a levelét, és ha erős fokhagymaillatot érzünk, akkor biztosak lehetünk abban, hogy nem tévedtünk.

A monori háziasszonyok így készítik
a MEDVEHAGYMÁS POGÁCSÁT:

HOZZÁVALÓK

- 50 dkg liszt
- 10 dkg medvehagymalevél
- 2 tojás sárgája
- 1 dl tejföl
- 25 dkg vaj vagy margarin
- 3 dkg élesztő
- 1 dl tej
- 1 dkg cukor
- só

ELKÉSZÍTÉSE:

Az élesztőt langyos tejben a cukorral felfuttatjuk, a lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, hozzáadjuk az élesztőt és a többi hozzávalót. Jól kidolgozzuk a félkemény rétestésztának, amit fél óráig pihentetünk. A medve-

hagymaleveleket megmossuk, jól lecsepegtetjük és vékony csíkokra vágjuk. A tésztát kinyújtjuk, rászórjuk a vágott medvehagymalevél felét, és az egészet felcsavarjuk, mint egy tekercset. Nyújtófával kissé ellapítjuk, felébe egymásra hajtva 20 percig langyos helyen pihentetjük. Akkor ismét kinyújtjuk, megszórjuk a maradék medvehagymalevéllel, és az előbbi módon felcsavarjuk. Ujjnyi vastagra nyújtjuk, tetejét megráncsozzuk és közepes méretű pogácsákat szaggatunk belőle. Tojással megkenjük, a tepsiben még 10 percig pihentetjük, majd megsütjük.



Rákosszabán, Gyömrőn és környékén

Mire jó a
BAKANCSLISTA

A 2007-es The Bucket List című film tette népszerűvé szerte a világban, amelyben Jack Nicholson és Morgan Freeman által játszott karakterek egy kórházban találkoznak, majd egymást segítve indulnak el az álmaik megvalósításáért. Bill Clinton, Jane Fonda és Cameron Diaz is folyamatosan frissíti a bakancslistáját.

1 Lásd tisztán, mit akarsz valójában?

Sokan követik a társadalmi elvárásokat, összeházasodnak, ugyanazt a munkát végzik 20 éven keresztül, vásárolnak egy házat, gyerekeket nevelnek. A bakancslista rákényszerít, hogy közelről megvizsgálj, mi az amire vágyasz.

2 Pezsgés

Jó ok arra, hogy tégy egy lépést annak érdekében, hogy legyen pénzed, amiből az izlandi hegy-mászás valóra válik. Izgalmat, pezsgést okozhat a lelkedben és előhozza a szenvedélyt, amit sok évvel ezelőtt elvesztettél.

3 Fókuszhoz létre

A bakancslista olyan irányt ad, amely lehetővé teszi, hogy összpontosíts a célra, helyett, hogy a közösségi médián mások életét nézegetnéd unottan. Célok nélkül szerteszóródnak az energiák majd évekkel később egy olyan helyre kerülsz, ahol sosem akartál lenni.

4 Motiváció

Ez az, amitől az autóversenyzők dobogón állnak és az üzletemberek milliommosokká válnak. Minden lista természetesen arra ösztönöz, hogy pipáld ki a célokat, legyen az a heti bevásárlólista, a napi teendők listája vagy a bakancslista.

5 Az elégedettség érzése

Igazán jó érzés befejezni a napi munkát, tudva hogy mindent megtettél. Képzeld el ezt a diadalmas érzést, miután az 500 mér-földes El Camino de Santiago végére értél! Minden nagyobb teljesítmény büszkeségérzetet ad, ami az önbecsülést és az elégedettséget növeli.

6 Érdekesebbé tesz

Gondolj arra a néhány érdekes emberre, akivel találkozta már életed során. Sokkal könnyebb csatlakozni egy beszélgetésbe, amikor valaki elkezd beszélni a Holt tengeren lebegésről, vagy Toszkánai borkóstolóról, ha van erről tapasztalatod és nem csak néma hallgatóként veszel részt.

7 Örök emlék

Milyen történeteket akarsz elmondani az unokáidnak? A család, a barátok és még idegenek is emlékezni fognak a legjobb történeteidre és ezek inspirálnak, hogy kövessék a lépéseket.

+1 Mit tennél, ha tudnád mennyi idő van még hátra?

Ez általában arra ösztönzi az embereket, hogy tegyenek meg mindent, amit valaha is gondoltak, miközben elvesztik a félelem, az idő és a pénz korlátozásait. VB

www.tan-go.hu

TANGO PROJEKT Kft.

Online
képzések
is!

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

VÁLLALKOZÁS
EGYSZERŰEN

Fejtörést okoz az elektronikus úton történő ügyintézés? Az Adótervező Kft. leveszi a gondot a válláról. Könyvelési szolgáltatással állnak rendelkezésre egyéni, társas vállalkozóknak és nonprofit szervezeteknek. A generációkon átívelő tapasztalattal rendelkező vállalkozás az adózás bevezetése óta segíti szaktudásával a vállalkozások életét.

EGYEZSÉG PERES
ELJÁRÁSON KÍVÜL

A mediátor feladata, hogy a két fél nézeteltéréseit megvitassa, hogy egyezség jöjjön létre közöttük peres eljárásán kívül. Tudta, hogy

MAGLÓD

Katona József utca 62.

Telefon: 06-29-325-337

E-mail: j.prohaszka@adotervezokft.hu



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

a házassági vagyoni közösséget is meg lehet osztani mediátori egyezség keretében, és a bíróság elfogadja? Lényegesen kevesebb költséggel jár. Az Adótervező Kft. ebben is partner.

FELSZÁMOLÁS,
VÉGELSZÁMOLÁS?

Nem kell kétségbeesni, ha ezeket a szavakat halljuk, hiszen az Adótervező Kft.-nél mindent el tud intézni és rengeteg ügyfélnek segítettek már abban, hogy megoldódjanak az efféle gondjaik.

MINDENRE TALÁLUNK
MEGOLDÁST

Könyvelés, bérszámfejtés és adótanácsadás vállalkozások és egyéni vállalkozók részére, valamint teljes körű pénzügyi szolgáltatásokkal várja szeretettel az Adótervező Kft. Maglódon és környékén.

**Kft., bt.
egyszerűsített
végelszámolás-
sal kapcsolatos
ügyintézés**

5+1 tipp a boldogság MEGTEREMTÉSÉHEZ

Mindannyian keressük a boldogságot az életünkben.

Nagyon sok időt töltünk, azzal hogy kergetjük ezt a látszólag megfoghatatlan érzést, de általában csak ürességet találunk a helyén.

Hogyan tudnánk mégis becsempészni a boldogság kék madarát a mindennapjainkba?

Nem állítjuk, hogy itt minden választ megtalál, de néhány egyszerű változtatással kicsit vidámabbá tehetők a hétköznapiak.

1 Ne aggódj a dolgok miatt, amin nem tudsz változtatni!

„Ha egy kérdés megoldható, felesleges aggodni miatta. Ha nem lehet megoldani, az aggodás sem segít.” Ez a bölcs mondat a Dalai Lámától származik és ugye milyen igaza van?

2 Mozogj!

Sportolás közben testünkben nő az endorfin-termelés, ezáltal boldogabbnak érezzük magunkat. Főleg, ha tükörbe nézve még testünk kinézetével is elégedettebbek vagyunk.



3 Egészségesebb táplálkozás

Felejtjük el a gyorséttermeket! helyette próbáljuk nagyobb szerephez juttatni étrendünkben a nyers zöldségeket, gyümölcsöket. Azokat az ételeket, aminek ismerjük a származási helyét. Ha nem mérgekkel tömjük tele pocakunkat, a kedvünk is jobb lesz, hisz szervezetünk nem azzal lesz leterhelve, hogy megemészsze azokat a dolgokat, amiket nem ismer.

4 Gyakoroljuk a tudatosságot

Felgyorsult világunkban mindenkinek szakítani kell arra időt, hogy kicsit befelé fordulhasson. A

Mindfulness egyszerűen azt jelenti, hogy tudatában leszünk a gondolatainknak és középpontba helyezzük magunkat a jelen pillanatban.

Miután ez rutinná válik természetesebben fog jönni, sokkal nyugodtabbnak és kiegyensúlyozottabbnak érezhetjük magunkat.

5 Szabaduljunk meg a rendetlenségtől!

A zsúfolt külvilág zsúfolt belső világgá válik. Mindannyian több helyet akarunk mind mentálisan, mind fizikailag, így a cél elérésének egyik legegyszerűbb és legkedvezőbb módja az, hogy megszabaduljunk a felesleges dolgoktól.

Több hely létrehozása a környezetünkben lehetővé teszi, hogy több hely legyen az elménkben. Ha nem kavarognak a gondolatok, megszűnik a stressz is.

+1 Örüljünk az apró dolgoknak!

Monoron, Vecsésen, Gyömrőn több éve működnek jogatanfolyamok. A Jóga az egyik útja lehet a boldogságnak (megfelelő város a megfelelő régióba).

LAD



Önnek is lehet SZÉP A KERTJE!

Ha nem tudja hogyan, bíz a munkát szakemberre, aki minden gondot levesz a válláról, a tervezéstől a kivitelezésig!

A kertnek nem csak a megrendelő elképzeléseinek kell megfelelnie, a kerttulajdonos életviteléhez is passzolnia kell, hogy elkerülhetők legyenek a későbbi csalódások.

Mészáros Imre agrármérnök egészen fiatalon szívta magába a kertek szeretetét. Azon túl, hogy a növények és a kertépítés szakértője, hivatásának is tekinti a kertész szakmát. Ebből a megszállottságból adódik, hogy az a

kert, amihez köze van csodálatos lesz.

TAVASZI MEGÚJULÁS

Mészáros Imre méltán büszke arra, hogy részt vesz a gyömrői közterek megújításában, például a Gyömrői Rendőrőrs, a Gyömrői Védőnői Szolgálat, illetve a Pátia Takarékszövetkezetnek valamint a központi park térburkolatainak készítésében, parkosításában is aktívan részt vett. Így mindenkinek profi tanácsokkal és kivitelezéssel tud szolgálni, akár térfelvezés, automata öntözőrendszer vagy kertitőépítés kapcsán is. (x)



KELLENE EGY BUJA TUJA?

A gyömrői Örökzöld Faiskolában mindent megtalál, amivel megvalósíthatja álmai kertjét, a tulajdonos a legszebb növényekkel járul hozzá a vásárlók kertszépítéséhez.

Mészáros Imre saját földjein termeli meg az örökzöldeket,

melyeket ön is megvásárolhat. A saját termesztésű örökzöldek ki-magasló minőséget jelentenek! Smaragd tuják sokasága várja, hogy a kert díszíje lehessenek.

Tel.: 06-30/483-7892.
2230 Gyömrő, Frangepán utca 2.

ÖRÖKZÖLD FAISKOLA

2230 GYÖMRŐ, FRANGEPÁN UTCA 2. Nyitva: H–P: 8–17 Szo: 8–13

Mobil: 06-30/483-7892
www.kerteszetgyomro.hu

Konténeres
GYÜMÖLCSFÁK
széles választékban.

Smaragd tuják
már **999 Ft-tól**
kaphatók
Mennyiségi kedvezmény!

Örökzöldet a termelőtől!

Munkaerőt keresünk!

A VIRÁGOK ÜZENETEI



Amikor virágot adsz valakinek, vajon tudod mi rejlik mögötte?

Minden virág magában hordoz egy erőteljes üzenetet. Míg sok virág kapcsolódik a szeretethez és a szenvedélyhez, a legnépszerűbbek közül néhány a negativitást, a haragot vagy a veszteséget szimbolizálja. Segítünk eligazodni a jelentések forgatagában.

Vörös rózsza

Mindenütt a világon a szeretet virága, ami a szerelmet és a vágyat képviseli.

Szegfű

Ezeknek a göndör virágoknak nem éppen legjobb a hírük, de ha szereted a szegfűt és

Levendula

A csodálatos levendula híres fantasztikus nyugtató illataról, a gyönyörű lila árnyalat az odaadást és gondoskodást foglalja magában.

Nárcisz

Ajándékozzuk ezeket az örömteli virágokat olyanoknak, aki egy új munkát, egy új otthont vagy egy új családtagot ünnepel. A nárciszok az „új kezdetekkor” jelennek meg.

Pünkösdi rózsa

Furcsa módon ezek a kedves virágok haragot jelentettek a viktoriánusoknál. Ma azonban a pünkösdi rózsa a romantikához, a házassághoz kapcsolódnak.

Lila Jácint

Azt jelenti, hogy „kérlek bocsáss meg nekem”, ami Apollo és a Hyacinthus mítoszából származik (az előbbi véletlenül megölte utóbbit). A tökéletes „sajnálom” virág.

Búzavirág

Ez az egyszerű kis csoda minden egyes kék virágban egy kedves áldást hordoz, különösen a gazdagsághoz és a jó szerencséhez kapcsolódik.

HIRDETÉS

Építőipari munkatársakat keresünk

jó hangulatú családias csapatunkba.

Kőműves szakmunkás:
2500–3500 Ft/óra

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

Munkavégzés helye:
főképp Monoron

06-70/639-9733

Alakformáló Stúdió és Kozmetika

LEGYÉL TE IS SZŐRTELEN!

VÉGLEGES szőrtelenítés

MOST INGYENES PRÓBAKEZELÉS!

- Tartós szőrmertesség
- Gyors eredmények
- Fájdalommentes
- Szőrbenövés, irritációmentes

KARCSÚSODJ, SZABADULJ MEG A NARANCSBŐRTŐL!

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

NYISSON egy új világra!

Ki sem kell szállni az autójából. Gombnyomásra indulhat a reggel. A Rennel Kft. vállalja kapuk gyártását és kivitelezését, legyen az akár toló- vagy úszókapu.

BESÜT A NAP!

Csak azért nem fedi be a teraszt, vagy nem épít kocsibeállót, mert tart attól, hogy beárnyékolja a lakást? Nem probléma, hiszen a Rennel Kft. által használt polikarbonát tetőkön átsüt a nap és igényének megfelelően engedi át a hőt. Így aztán nem veszi el a napfényt az ablakoktól.

NINCS TÖBB FESTÉKFOLT

Hallott már a festést nem igénylő kerítésről? Ez a típus újrahasznosított anyagokból készül és nincs szüksége festésre és más kezelésekre, mégis ellenáll az időjárás viszontagságainak, valamint távol tartja a kíváncsi szemeket. (x)

Ha mégis a hagyományos kerítést választja a Rennel Kft. vállalja a kőműves munkát is. Kőkerítések készítését, kapuk beszerelésével.

Rennel Kft. Kun Attila
telefon: +36 20-219-6040
e-mail: akun0522@gmail.com

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

MÁRCIUS 17. 16 óra

STOLEN BEAT
KONCERT

Maglód, MagHáz

MÁRCIUS 22. 19 óra

CSOPORTTERÁPIA

Maglód, MagHáz

MÁRCIUS 25. 18 óra

AZ ÉRZELMI
INTELLIGENCIA FEJ-
LESZTÉSE GYERMEK-
ÉS FELNŐTTKORBAN

Maglód, MagHáz

MÁRCIUS 22-24. 10 óra

VASÚTMODELL-
KIÁLLÍTÁSLátványos terepasztalok, élethű tájak,
modellvasúti járműépítő verseny.

Maglód, MagHáz

MÁRCIUS 30. 14 óra

ERDEI TÖRTÉNET

Maglód, MagHáz

HATÁRIDŐ: ÁPRILIS 15.

FÖLD NAPJA
PÁLYÁZAT

Felsőpakony



ÁPRILIS 29. 20 óra

HOGYAN ÉRTSÜK
FÉLRE A NŐKET?

Maglód, MagHáz

HÍRDETÉS

SZERETNÉL EGY
WEBOLDALT?

Mi nem csak egy weboldalt akarunk
neked készíteni, hanem sokkal többet.
Minőségi online megjelenésed segítségével

SIKERESEBBÉ SZERETNÉNK
TENNI VÁLLALKOZÁSOD!

HÍVJ MOST!
06-20-5-934-534

webre **TESZLEK**

www.webreteszlek.hu

hello@webreteszlek.hu

Családi házak teljes körű
kőműves kivitelezése

alapozás • falazás • födémkészítés
lépcsőkészítés • vakolás • hőszigetelés

MEGBÍZHATÓ, ÖTFŐS CSAPAT
SZAKSZERŰ MUNKAVÉGZÉS • MŰSZAKI VEZETÉS

Helyi referenciákkal!

Drapály Imre • 06-70/6399-733

A Magyar Posta Zrt.
Központi Területi Igazgatósága

Budapest - Rákosszabán 1. posta (XVII. kerület)
és Pécel településre

rész- vagy teljes állásban, rugalmas munkaidőbeosztással, akár
alkalmi foglalkoztatásban is,

LEVELEK KÉZBESÍTÉSÉRE

kerékpározni tudó munkatársakat keres

A munkakör betöltésének feltétele:

- 8 általános iskolai végzettség,
- bejegyzésmentes erkölcsi bizonyítvány.

Az állás betöltéséhez előnyt jelent: segédmotoros jogosítvány.

Bérezés: megegyezés szerint.

Juttatások:

- pótlékok, ösztönzők,
- 6 hónap után cafetéria keret, munkaruha.

A munkakör betölthető azonnal.

A munkakörrel kapcsolatban információt ad:

Maczali Ágnes tel: (30) 771-4850

E-mail: Maczali.Agnes@posta.hu

Cím: 1173 Budapest XVII. Ferihegyi út 93/c

Az adatkezelésről teljeskörű tájékoztatás elérhető a www.posta.hu oldal
Adatkezelési tájékoztató menüpontjában.

A jelentkező a jelentkezéssel önkéntesen hozzájárul, hogy a Magyar Posta Zrt. (Székhely: 1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6., Cg:01-10-042463 adatvédelmi tisztviselő: adatvedelem@posta.hu) a jelentkezésben megadott adatait a meghirdetett pozíció – az álláspályázat időszakában felmerülő másik pozíció – betöltésére alkalmas jelölt kiválasztása céljából kezelje. Az adatokat a Magyar Posta Zrt. a kiválasztási eljárás végéig kezeli. Az állásra pályázó megkeresésre kerülhet az aktuálisan betölthető egyéb pozíciókkal kapcsolatban is. Hozzájárulását a jelentkező bármikor korlátozás nélkül visszavonhatja a 1540 Budapest postacímén, vagy a toborzas@posta.hu e-mail-címen, ez azonban nem érinti a visszavonás előtt folytatott adatkezelés jogszerűségét.

www.posta.hu

Magyar Posta

DIVATBA
HOZZUK!

MEGFELELŐ KIEGÉSZÍTŐK

Rögtön fel tudja próbálni, hogy melyik kiegészítő áll jól a felsőhöz, vagy a ruhához, amibe éppen beleszeretett, mert a monori Jeans Factoryban ezeket is megtalálja, sőt még a hozzá illő cipőt is hazaviheti. (x)

A MORCOS
FÉRJEK ELLEN

Hozza el párját is a Jeans Factoryba és máris megelőzhető a morgás, ha sokáig tart a vásárlás, mert kibővült férfi-osztállyal, hatalmas választékkal várják az erősebb nem képviselőit is.

JEANS FACTORY

J&F A Te stílusod!

Légy Te is JF
Club card tag,
a folyamatos
kedvezményekért!

A monori
kasszasorával szemben!

TESCO



Folyamatosan
megújuló
készlettel,
női-férfi divatrúházzal
széles választékával
várunk szeretettel!

8 ezer Ft
feletti vásárlás
esetén
700 Ft
kedvezmény!

Minden más akcióval
összevonható!
a kedvezmény érvényesítéséhez
hozza magával a hirdetést!

Bankkártya és
ajándékutalvány

ELFOGADÓHELY!

monor.jeansfactory

Nyitva: hétfőtől szombati: 09.00–20.00,

Vasárnap is várunk szeretettel 09.00–19.00 óráig!

Minden elő van **KÉSZÍTVE!**

Háziasszonyok álma hogy a vasárnapi ebéd vagy egy családi, baráti összejövetel alapanyagait tökéletesen elő legyenek készítve. A Röfi Pofi Húsboltban ez valósággá válhat. Hogyan szeretné? Kockázva, csíkozva, szeletelve, csontozva, fűszerezve? Az ön igényeire szabva készítik elő a kiválasztott húsokat.

A LEGFINOMABB FALATOK
HÁZHoz SZÁLLÍTVA

Ki sem kell mozdulnia otthonról, mert a megbeszélte időpontban Maglód 10 kilométeres körzetében házhoz is szállítják.

Ha mégis maga készítené el, akkor is megtalál itt mindent

amire szüksége lehet. Sertést, csirkét, kacsát. Amennyiben birkahúsról fáj a foga, megrendelik önnek.

HÁZIAS ÍZEKRE VÁGYIK?

Lacipecsenye, sült húsok, sült kolbász. Szinte már érzi az ember ezeknek a frissen sült finomságoknak az illatát. Ha meg is szeretné kóstolni nem kell mást tennie, csak benézni a Röfi Pofi Húsboltba.

Minőségi kézműves-termékeket is vásárolhat. Házi hurka, töpörtyű, disznósajt és szalámik is sorakoznak a pultban. A polcokon pedig megtalálható a tészta és a tojás is. (x)

Maglód, Fő út 32.
Nyitva:
K–P: 6–18, Szo: 6–13,
H: zárva
Tel.: 06-20/440-7120

MEGNYITOTTUNK!

Heti akciókkal várjuk vásárlóinkat!

Családi, baráti összejövetelre, keresztelőre, ballagásra rendelje meg nálunk konyhakészen sütni-főzni valóját!

INGYENES házhoz szállítás!
5000 Ft feletti megrendelés esetén Maglód 10 km-es körzetében

Kóstolja meg kézműves-termékeinket!
Házi hurka, kolbász, szalonna, töpörtyű, disznósajt, felvágott, szalámi, tojás, tészta, mirelitáru kapható.

Birkahúsról előrerendelést felvesszünk!

EGÉSZSÉGES HAJ

A legszebb a természetesen egészséges haj. Ezért viszont tenni kell.

1 Táplálja belülről a hajszálakat!

Nem lehet eleget hangsúlyozni, a szépség belülről fakad. Rengeteg folyadékot kell inni és minél több zöldséget, gyümölcsöt enni, amiben természetes rostok, vitaminok találhatók. Ez táplálja belülről a haját.

2 Bánjon óvatosan a hővel!

Ahogy a mondás elmondja, jóból is megárt a sok. Túl sok hő gyakran károsodáshoz vezethet, és végül a haj nem tud visszatérni természetes állapotába. A túl sok vagy nem megfelelő hőhasználat száraz, törékeny hajhoz, töredezéshez és kettéhasadt végekhez vezethet. Nem kell teljesen lemondani a hajformázásról, csak használjon olyan eszközöket, amik kevésbé károsak. Íme néhány tipp:

Készítse elő a haját hőkezelésre a tisztítási és kondicionálási szakaszban bizonyosodjon meg róla, hogy megfelelően hidratáltak a hajszálak.

Mindig használjon hővédőt! Ez akadályt képez a hajszáritó, hajsütővas és a haj között a sérülések elkerülése érdekében.

3 Tisztítsa meg a haját és a fejbőrt rendszeresen!

Igen, az egészséges haj belsejéből indul, de tiszta, egészséges környezetet is igényel, amiből aztán egészségesen növekedhet. Egy piszkos fejbőr, amely tele van korpával, eltömítheti a pórusokat és a tüszőket, lényegében lelassíthatja az egészséges növekedést. És őszintén szólva, a piszkos haj nem is túl esztétikus látvány!

4 Használja a tisztítás során az ujjhegyeket!

Az ujjaink párnái, valamint egy kis masszáz, mindössze ennyi a titka, hogy alaposan megtisztítsuk a fejbőrt és ezáltal serkentsük a vérkeringést. Felfrissül a fejbőr, és a hajnövekedésen túl még az agyműködésnek is jót tesz.



5 Óvatosan távolítsa el a töredezett hajvégeket!

Erre azért van szükség, hogy a hajszálak levegőhöz jussanak. Ne sajnáljuk levágni a hajvégeket, hisz ami el van töredeztve, előbb-utóbb magától is leesik és csak a haj elvékonyodása lesz az eredmény, dús gondozott haj helyett.

+1 A hajad egészsége sokkal fontosabb, mint a hosszúsága

Hisz mit sem ér egy hosszú haj, ha az nem egészséges?

Bízd szakemberre hajad ápolását! A fodrász szalonok készsággal és szakértelemmel állnak rendelkezésedre akár Pécelen, Gyömrőn, Monoron, Vecsésen, Gyálon, stb... **LAD**

életrajzodban, ami aztán később nem mutat túl jól. Nem beszélve arról, hogy nem tudsz lépést tartani a versenytársaiddal.

3 A fizetésed nem növekszik

Ha azt veszed észre, hogy a munkád egyre több, a fizetésed viszont nem növekszik.

Megpróbálhatsz béremelésről tárgyalni, de ha nem értékeli a munkádat, nem kérdés, hogy keresned kell olyat, ahol megbecsülnek.

4 Nem használod a készségeidet

Ha ismereteidet nem tudod maximálisan kihasználni a munkádban, keress olyan helyet, ahol rád van szükség! Ahol maximálisan kamatoztathatod a tanultakat. Talán még a fizetésed is meg tudod duplázni, ha olyan munkát végzel, amibe bele tudod tenni a maximumot.

+1 Készen állsz a változásra?

Akkor nincs más hátra, írd meg az ötödön az életed rajzát és keresd meg azt a munkát, amiről álmodtál.

Csak rajtad múlik, hogy kezdedbe veszed-e a sorsod irányítását, vagy hagyod, hogy mások irányítsanak? **VB**



Villámáron

MELLÉKLET Helyi vállalkozások LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitvatartás: K, Sz: 8–12, Cs, P: 8–17, szo: 8–13,

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, bazsalikom és ánizsos.



Minden mézünk egységesen: **990 Ft/½ kg**

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

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

BODO KONTÉNER
KONTÉNERSZÁLLÍTÁS
kedvező áron! **6000 Ft/m³-től**
KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS
GÉPI FÖLDMUNKA
4, 6 és 8 m³



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

Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809

JUHÁSZ SÍRKŐ JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett

Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497

Web: sirko.109.hu

E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com



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

Gránit sírkövek

2200 Monor, Jókai utca 3–5.

Tel.: 06-20/402-1198

Nyitvatartás:
H–P: 6–20, Szo: 7–20, V: zárva

L.I.V.E. Diszkont

NEM CSAK KERESKEDŐK RÉSZÉRE!

www.evedd.hu diszkont áron házhoz szállítva

Riesenbrau sör
dobozos, 0,5 liter

175 Ft helyett
159 Ft

Adrenalin energiatál
dobozos, 0,5 liter

169 Ft helyett
139 Ft

San Benedetto tea
1,5 liter

329 Ft helyett
289 Ft

Pincemester bor
fehér féledes, 2 liter

499 Ft helyett
429 Ft

Lay's Chips
110 g

269 Ft helyett
219 Ft

Perfex WC-papír
10 tekercses

399 Ft helyett
345 Ft

MIKOR VAN SZÜKSÉG MUNKAHELYVÁLTÁSRA?

Honnan tudod pontosan, hogy sokáig dolgoztál ugyanabban a munkában, és szükséged van változásra?

Nem mindig könnyű megmondani, hiszen életünk során sokmindent kell mérlegelnünk. Bizonyos mértékig bizhatsz az ösztönökben, néha csak azt tudod, hogy szükséged van változásra. Előfordulhat persze olyan is, hogy soha nem jön el ez a pont az életedben, ebben az esetben lehet, hogy a szerencse kegyeltje vagy, de az is lehet, hogy nem figyeltél eléggé a jelekre.

Különösen akkor vagy szerencsés, ha élvezed a munkád, jók a kapcsolataid a kollégákkal és részt tudsz venni a munkahelyed sikereiben, ráadásul örömmel látod el a feladataid nap mint nap.

Ha azonban az alábbi jeleket tapasztalod, ideje váltani.

1 Unalmas a munkád

Ha minden nap ugyanazt a munkát végzed, és hatékonyan tudod elvégezni akár félig alvó állapotban is, akkor új kihívásra lenne szükséged. Nincs semmi baj ezzel a munkával, ami jó, de van egy olyan pont, ahol egy kicsit több elvárás kell támasztanod magaddal szemben. Ha ugyanazon a szinten maradsz anélkül, hogy jobb munkát próbálnál ki, valószínűleg banni fogod az elkövetkezendő években. Tényleg ugyanazokat a feladatokat akarod végezni éveken keresztül, ugyanannyi fizetésért?

2 Már nem tudsz újat tanulni?

Ha már nem szerzel új készségeket és tapasztalatokat a munkahelyen, egészen biztos, hogy változtatásra van szükség – legyen az új munka vagy egy új karrier. Ha hosszú időn keresztül semmi újat nem tanulsz, egy lyuk marad az ön-



5 furcsa kérdés AZ ÁLLÁSINTERJÚN

Napok óta készülsz a nagy interjúra. Megvizsgáltad a céget és versenytársait, és a legnehezebb kérdésekre is tudsz válaszolni. Jönnek a szokásos kérdések, mesélj magadról! Mi a legnagyobb gyengeséged? Mi a legnagyobb teljesítményed? Ezután Bum! Egy egyszerű, mégis furcsa kérdés, amely teljesen kizökkent a folyamatból

Sok cég megszakítja ezzel az interjúk folyamatát, hogy modernebbé és kreatívabbá váljon, ezért fontos felkészülni a váratlan kérdésekre.

1 Hány sajtbургert fogyasztottak az USA-ban tavaly?

Mi van a kérdés mögött? Szeretnék látni a gondolkodási folyamatodat.

Ez a kérdés megmutatja az érvelési készségeidet és megmutatja, tudsz-e összetetten gondolkodni. Számos munkáltató a kreatív gondolkodású emberek racionalizálására összpontosít.

Ha nem is tudod a helyes választ, de láthatóan, logikusan elkezdesz gondolkodni a lehetőségen, hogyan juthatnál az eredményhez, nyert ügyed van.

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

2 Ki volt a kedvenc gyermekkori szuperhősöd?

Mi van a kérdés mögött? Személyiségedre és értékrendre kíváncsiak.

Az ilyen kérdések lehetővé teszik a potenciális munkáltatók számára, hogy bepillantást nyerjenek a személyiségedbe és megtudják, mi a fontos neked.

3 Ha felhívnám a volt főnöködet, milyen jó és rossz dolgokat mondana rólad?

Mi van a kérdés mögött? Szeretnék látni az önismereted és az alázatosságod.

A munkáltatók szeretnék tudni a jó és a rossz dolgokat. Az a képesség, hogy valaki bevallja a hibáit, jól működhet a csapatmunkában és visszajelzést ad arról, mennyire ismered önmagad, mennyire leszel megbízható és őszinte a továbbiakban?

4 Hogyan költötted a pénzt tinédzserként?

Mi van a kérdés mögött? Ezzel tesztelik a felelősségtudatodat.

A munkáltatók nem azért kérdezik, mert érdeklik a költségeid szokásaid, hanem mert az érdekli, hogy milyen felelősséget lehet rád bízni és hogyan tudsz elszámolni.

Fontos tudnia, hogy olyan emberrel dolgozik együtt majd, aki képes kezelni a karrier nyomását és felelősségét.

5 Min vitatkozott utoljára? Mi volt a vita eredménye?

Mi van a kérdés mögött? Teszteli a visszajelzések befogadásának és feldolgozásának képességét.

Minden munkahelyen hatékonyan kell dolgoznia csapatban. A kisebb viták kezelésével kapcsolatos perspektívák megteremtése lehetővé teszi a potenciális munkáltatók számára, hogy megértsék, hogy képes vagy-e más személyiségtípusokkal együtt dolgozni. **VB**

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

MIÉRT A ROSSZ FIÚKAT SZERETIK A LÁNYOK?



James Dean, James Bond, George Clooney. A lányok szívében mindig van hely a rossz fiúk számára. És most a tudomány megmutatja, miért.

Ők vonzóbbak

Ezt nem csak képzeld! A rossz fiúk szemtelennül jól néznek ki. A kutatások igazolták, hogy az úgynevezett „sötét” személyiség-jellemzőkkel rendelkező emberek, mint például a narcizmus, a pszichopátia és a machiavellianizmus – más néven a személyiségjegyek „sötét triadja” – fizikailag vonzóbbak, mint mások. **Ni-**

cholas Holtzman és Michael Strube tanulmánya a St. Louis-i Washington Egyetemen megállapította, hogy a narcisták nem meglepő módon, vonzóbbnak tűnnek.

Emellett azt találták, hogy akik a sötét triadon belül voltak, azoknak sokkal kedvesebb és magabiztosabb a testbeszédük, emellett vonzóbb az arckifejezésük, mint átlagos társaiknak. Röviden, bár ez furcsán hangzik, egy rossz fiú általában jó benyomást kelt. Ez jól működik, mert a kutatás szerint,

ha valakit szuper pasasnak látunk, hajlamosak vagyunk feltételezni, hogy okosak, kedvesek és magabiztosak (még ha ez nem is igaz). Nem csoda, hogy a rossz fiúk annyira ellenállhatatlanok.

Szórakoztatóbbak

A motorkerékpároktól a drága kirándulásokig a rossz fiúk tudják, hogyan kell tartalmasan eltölteni az időt. Egy 2016-os tanulmány melyet a Barcelona Graduate School of Economics végzett azt mutatta, hogy számos nőt vonzottak a rosszfiú-típusok, mert lenyűgözőnek tartották őket. „Miközben önzőek, szabálytalanok, bizalmatlanok és lázadók, bátrak is, függetlenek, önállóak, valamint heves, élénk, érdekes életet élnek” – mondta **Fernando Gu-**

tiérrez vezető-kutató. Hozzátette, hogy ez a viselkedés „jelzőként szolgálhat arra, hogy az alanyunk olyan jó genetikai öröksége és fizikai állapota van, hogy veszélyesen élhet anélkül, hogy kárt okozna magának”.

Ez hormonális

Ha egyszercsak egy bárban találsz magad egy rosszfiúval, akkor hibáztathatod nyugodtan a hormonokat. A 2012-es Személyiség és Szociálpszichológia Közönyben megjelent kutatások szerint a nők az ovuláció hetében „képesek bebeszélni maguknak, hogy a szexi rossz fiúk odaadó partnerek és jó apukává válnak” – mondta **Kristina Durante** tanulmánykutató. Ez azért van, mert a hónap egy bizonyos időszakában a nők nem ellenállnak, hanem vonzódnak a rossz fiúhoz genetikai tulajdonságaik miatt.

Amennyire a rossz fiúk egyenesen hipnotizálnak, fontos megjegyezni, hogy bájuk nagyon gyorsan elillan, amint a kulisszák mögé látsz. Bár a rossz fiúknak viszonylag könnyű az új kapcsolatokba belekezdni, a kutatás azt mutatja, hogy idővel nehezen tudják megtartani az elköpesztő első benyomást. Valójában önzőnek, hidegnek és arrogánsnak tartják őket – ez pont az ellenkezője annak, akinek gondoltad. Légy óvatos, mert elég hamar kiderül, milyen az igazi énye. Ez azért van, mert a sötét személyiségvonásokkal rendelkező emberek ügyesen viselnek álarcot, hogy elrejtse a kellemetlen természetüket. Hogy elérjék céljukat a csábítással képesek olyan dolgokat ígérni, amit aztán eszük ágában sincs betartani.

Mi ebből a tanulság? A rossz fiúk nagyszűrűek egy flörtre, és természetes, hogy vonzóak a nőket (tudomány), de ha hosszú távú kapcsolatot keresel, válassz inkább egy unalmas jó fiút! **ERA**

HIRDETÉS

Víz- Gáz- FÜTÉSSZERELÉS

- új és meglévő épületek teljeskörű gépészeti kivitelezése
- gázvezeték kiépítése, műszaki átadása, MEO ügyintézés, ismételt nyomáspróba
- vízvezeték szerelése
- fűtési rendszerek kiépítése

TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!
info@futesrendszer-vedelem.hu

06-20-348-8073

BALI TAXI
1-6 főig
☎: Bali Taxi
06-70/3-595-595

SZEMÉLYAUTÓ BÉRBEADÁS
06-70/311-8100
5-7 személyes
A budapesti áraknál jóval olcsóbban!

HOMLOKZATI HŐSZIGETELÉS

AKCIÓ!
2019. április 15-ig

10 cm-es polisztirollapos HŐSZIGETELŐ CSOMAG
1 m² csomag tartalma:
1 m² polisztirollap, 6 kg plisztirollap-ragasztó, 1,1 m² dryvitháló, 0,15 kg alapozó, 2,5 kg 1,5 mm-es fehér nemesvakolat.

2 995 Ft/m²

Vecsés, Széchenyi út 62. Budapest, Üllői út 731. Budapest, Királyhágó u. 71.
06-30/178-5159 06-30/178-5154 06-30/263-7738

Cserényi
márkaügynök - autószerelő

- Általános szervizmunkák
- Fék, futóműjavítás
- Műszaki vizsgáztatás
- Műszaki vizsgára való felkészítés
- Autódiagnosztika
- Autómentés ügyfeleink részére saját autómentővel

Cserényi Sándor • 2200 Monor, Arany J. u. 7. E-mail: cserenyiautoszerviz@gmail.com • Nyitva: H-P: 8-17 06-20/805-6686

CSOMAGOLÓKAT, GÉPKEZELŐKET
keresünk 2 műszakos (12 órás) munkarendbe a Prologis ipari parkba, valamint

ÁRU-ÖSSZEKÉSZÍTŐKET ÉS TARGONCÁSOKAT
kereskedelmi raktárba, 2 műszakos munkavégzésre Alsónémedibe. Pilis, Vecsés, Gyömrő, Maglód, Nyáregyháza, Monor, Üllő irányából ingyenes céges busz.

Felvételi interjú:
2019. március 21. csütörtök, 13.00 óra, Gyömrő, Fő tér 1/b, Hankó István Művelődési Ház.

Érdeklődni: 06 70 342 1653

HASZNÁLT NÉMET IMPORT BÚTOR,
illetve műszaki cikkek boltja
MONORON

Monor, 4-es főút 34-es km-nél, a Tesco mellett 50 m-re (a Karzol területén)

Nyitva: H-P: 9-18, Szo: 9-13, V: zárva.
Tel.: 06-70/550-9222

GLS

Éjszakai munkalehetőség!

RAKODÓ/SZORTÍROZÓ

FELADAT
A szortírozóüzembe beérkező csomagok pakolása, irányítása futószalag mellett.

ELVÁRÁSOK
• Jó fizikai állóképesség
• Terhelhetőség
• Pontosság

MUNKAIIDŐ
Hétköznapokon 16:30-01:30

AMIT KÍNÁLUNK
• Kezdként átlag nettó 180-200 000 Ft, betanítás után elérhető átlag nettó 220 000 Ft fizetés (alapbér, étkezési hozzájárulás, 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 költségterítés
• Autóval könnyen megközelíthető az 5-ös útról

STEVE JOBS KREATÍV TIPPJEI

Vannak napok, amikor szükség lenne kreatív ötletekre, de valahogy elkerül az ihlet – az elfogyasztott kávé mennyisége pedig csak ront ezen. Van néhány olyan megoldás, amely segít leküzdeni a rettegett mentális blokkot.

Steve Jobs csodálatosan kreatív egyén volt, aki minden kérdésre tudott meglepő választ adni. Bármilyen hihetetlen, neki is voltak inspiráció nélküli pillanatai. Ilyenkor az alábbi trükköket vetette be.

1 Gondolkodj séta közben!

Steve Jobs gyakran elsétált a közeli erdőbe, hogy gondolkodjon vagy elkapjon egy „aha” pillanatot. A Stanford egyetem kutatásai szerint a séta 60%-al növelheti a kreatív gondolkodást.

2 Meditálj!

Minden a 70-es években kezdődött, amikor kimaradt az egyetemről és Indiába utazott a magasabb szintű tudás spirituális keresésére és a meditáció erejének kihasználására.

A munkahelyi meditációs gyakorlat a leghíresebb Apple-termékek kialakítására inspirálta. Időbe telik, de a meditáció jobbá teszi az életedet.

3 Csinálj valami mást!

Steve Jobs ragaszkodott ahhoz, hogy „a kreativitás csak összekapcsolja a dolgokat”. Ezért sokszor elment egy olyan tanfolyamra, aminek semmi köze nem volt a munkájához, mégis ennek volt köszönhető például a Macintosh szép tipográfiája.

Lépj ki a rutinból és engedd meg magadnak, hogy felfedezz új dolgokat! Olvass el egy olyan könyvet, amely érdekel, akkor is, ha nincs semmi köze

a jelenlegi problémádhoz. Soha nem tudhatod, hogy egy mondat milyen szikrát ad a saját ötletednek.

„Nem lehet összekötni a pontokat a jövőt fürkészve, az összefüggések csak utólag visszanézve látszanak.” **Steve Jobs**



Melyik jobb, TEA VAGY KÁVÉ?

A kávé néha inkább függőségnek tűnik, mint egy egészséges italnak, talán ez az oka annak, hogy sokan a teát tartják egészségesebbnek. De valóban így van ez?

ELŐNYÖK

Mindkettőnek megvannak az előnyei, bár mindig nehéz pontosan meghatározni, hogy mi az, ami a nagyszámú ellentmondásos tanulmányoknak köszönhető. A kutatók a kávé konkrét potenciális előnyeire összpontosítottak, néhány tanulmány megállapította, hogy a kávé képes lehet a demencia vagy az Alzheimer-kór csökkentésére és még a 2. típusú diabétesz esetében is hatékony. A kávé magasabb a koffeintartalommal rendelkezik, mint a tea, ami azt jelenti, hogy a stimulánsok szintje segíthet az asztmában szenvedő embereknek a tüdő légúti megnyugtató hatásában. A koffein szerepet játszik az agyi erek összehúzódásában, a migrén csökkentésében és gyakran enyhíti a másnaposságot. Tehát ha migrénes fejfájása van, néhány fájdalomcsillapító fogyasztása kávéval és vízzel segíthet.

Karin Michels, a Harvard egyetem professzora vizsgálta az egészségre gyakorolt általános hatását, és arra a következtetésre jutott, hogy az ital elég semleges – nem okozott komoly egészségügyi problémákat, de nem feltétlenül volt különös egészségügyi előnye sem. Úgy tűnt, hogy néhány csésze kávé elfogyasztása nap közben, nem növeli a halál kockázatát, de senki sem él tőle hosszabb ideig. Ami lényegében azt jelenti, hogy amennyiben szeretjük a kávékat, nem kell aggódnunk ha kisebb mennyiségben fogyasztjuk.

A teát viszont, mivel tele van antioxidánsokkal, potenciális rákellenes tulajdonságokkal ruházzák fel. A szendaji Tohoku egyetem Ku-

rijama Sinicsi vezette kutatócsoport szerint a tea polifenol vegyületeket tartalmaz, amelyek antioxidánsok, ezek segíthetnek a rák megelőzésében. Annak ellenére, hogy nem vizsgálták eléggé azt a következtetést, hogy a tea valóban csökkent-e a rák kockázatát, a teát gyakran terápiás vagy gyógyászati italnak tekintették, amely nyugtató és fiatalító tulajdonságokkal rendelkezik. A teafajta minden típusát a Camellia sinensis növény leveleiből állítják elő, amelyek a betakarítás után száradnak és oxidálódnak; az oxidáció a vegyi anyagok lebontását eredményezi. A levelekben előforduló oxidáció mennyisége meghatározza a teák különböző típusait, a fekete teától a fehér teáig, és természetesen a zöld tea sem maradhat ki a sorból. Különösen a polifenolok olyan növényi vegyi anyagok csoportja, amelyekről úgy gondolják, hogy részt vesznek az egészség megőrzésében és a legnagyobb mértékben a zöld teában fordulnak elő. A legmagasabb szintű polifenolokat tartalmazó teákból általában forró natur teákat főznek.

HÁTRÁNYOK

Mint bármi, ami koffeint tartalmaz, túl sok kávé és tea okozhat szorongást, szívdobogást, álmatlanságot, nyugtalanságot és hányingert. A tea fluoridot tartalmaz, és bár ez jó a fogaknak, nagy mennyiségben árt a csontoknak. Bizonyos kínai, indiai vagy Srí Lanka-i tea keverékek alumíniumot és kritikus mennyiségű ólmot tartalmaznak, így nagyon fontos pontosan tudni, honnan származnak.

Ha teljesen őszinték akarunk lenni, akkor a kávé és a tea élvezete évszázadok óta kíséri az emberiséget. Ha igazán jól akarunk magunknak, akkor hagyjuk el belőle a cukrot, a tejet és a tejszínhabot – így élvezhetjük a koffeint. Persze nincsenek szabályok, néha belefér egy kis édesség is, hisz a világban megszámlálhatatlanul sokféleképp találják mind a teát, mind a kávékat. Ne felejtsük el, hogy a kávészüneteket, vagy a meditatív teaszüneteket az emberek több ezer éve csinálják, és nem szívesen mondanának le róla.

VLAD

Rákoscsabán, Gyömrőn és környékén

GYÓGYÍTÓ KÉZTARTÁSOK

A Mudra egy kézpozíció, amely kiegyensúlyozza az energiát a testben és az elmében. Az ősi jógik hozták létre, hogy megnyugtassák az elmét, helyreállítsák a fizikai egészséget és optimalizálják az energiát. A saját kezünkben van a hatalom életünk jobbá tételére!

Kezünk minden része megfelel agyunk és testünk egy bizonyos területének. A Mudrák stimulálják a mirigyeket, idegeket és szerveket. A konkrét kézpozíciók következetes használatával nagyon jól tudunk kommunikálni testünkkel és lelkünkkel. Úgy is mondhatnánk, hogy a kezeink billentyűzeté válnak az elménk és testünk számítógépének irányításához.

Több száz Mudra létezik. Most négyet fogunk megosztani. Ezek a Kundalini jóga legszélesebb körben tanított mudrái.



Gyan Mudra (Tudás)

Az egyik legnépszerűbb mudra a világon.

ELŐNYÖK

Növeli az intuitív bölcsességet, javítja a memóriát, elmulasztja a szorongást, a depressziót és a szomorúságot, serkenti a gyökércsatornát. Serkenti az agyalapi mirigyeket, valamint az idegrendszert.

HOGYAN KELL?

Óvatosan érintsd a mutatóujjad a hüvelykujjhoz, a másik három ujj maradjon kinyújtva.

MIKOR KELL HASZNÁLNI?

Az elme és a test megnyugtatója, a kreativitás ösztönzése, a koncentráció növelésére és a tudatosság megnyitására.



Shuni Mudra (türelem)

Képviseli a bátorságot és a felelősséget

ELŐNYÖK

Erősíti az elkötelezettséget, a fókuszot, a türelmet és a megértést. Ez a mudra segíti az élet iránt érzett felelősséget.

HOGYAN KELL?

Óvatosan érintsd a hüvelykujjad a középső ujj második ujjpercéhez a másik három ujj maradjon kinyújtva.

MIKOR KELL HASZNÁLNI?

Ha stabilitásra és erőre van szükséged, ha segítségre van szükséged a negatív gondolatok pozitív gondolatokká alakításában, segítséget nyújt a feladatok elvégzéséhez.



Surya vagy Ravi Mudra (Élet pecsétje)

Kitűnő mudra az általános egészség megőrzése érdekében.

ELŐNYÖK

Revitalizálja az energiát, erősíti a testet, elősegíti a vitalitást.

Stimulálja az idegrendszert, növeli a tüzet a testben, ami javítja az emésztést.

Képviseli az energiát, az egészséget és a szexualitást.

HOGYAN KELL?

Óvatosan érintsd a hüvelykujjad a gyűrűs ujj második ujjpercéhez a másik három ujj maradjon kinyújtva.

MIKOR KELL HASZNÁLNI?

Ha energiára van szükség, ha változás vagy átmenet során támogatás szükséges, vagyis az intuitív megerősítése a cél.



Varun vagy Buddhi Mudra (mentális tisztaság)

Buddhi „magasabb elme” vagy „intellektus”.

ELŐNYÖK

Támogatja a tiszta kommunikációt, az intuíción és a lelki fejlődést. Segíthet az izomfájdalom enyhítésében is.

A testben lévő vízelemek kiegyensúlyozza.

HOGYAN KELL?

Óvatosan érintsd meg a kisujjad hegyét a hüvelykujj hegyéhez, a másik három ujj maradjon kinyújtva.

MIKOR KELL HASZNÁLNI?

A kommunikáció támogatása, az intuitív üzenetek érzékelése és a belső ismereteink jobb elérése érdekében.

A gyakorlat megkezdéséhez válaszd a számmodra legjobb Mudrát, gyakorold azt 40 napig, naponta 7-10 percen keresztül majd lépj tovább a következőre. Ez a tradicionális megközelítés, de nincs helyes vagy rossz út erre. Csak nézd meg, mit érzel és csinálj a gyakorlatokat ahogy jól esik.

Ezeknek a Mudráknak a szépsége az, hogy bármikor használhatod őket. Csak tedd a mindennapok részévé, és légy nyitott a csodákra!

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!

A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

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

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

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

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

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

LOKÁCIÓ
A HELYI KERESŐ

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



Rákoscabán, Gyömrőn és környékén



Ez legyen A FEJÜNK FELETT!

Ön is járt már úgy, hogy egy vihar után azonnal kellett cselekedni?

Egy tetőfedéssel, bádogos- és ács munkákkal foglalkozó férfi nem csak a megélhetés biztosítása reményében lett vállalkozó, egy magasabb cél is lebegett a szeme előtt, mikor a saját lábára állt: tudásával, szakértelmével szeretett volna segíteni azoknak, akik őt bízzák meg a munkával.

ITT MÉG MINDIG INGYENES!

Kertész Attila mindig szakszerűen elmagyarázza, mit kell tenni, hogy a tető védelmet nyújtson otthona számára. Figyelmesen meghallgatja az igényeket, majd a pontos számítások után megcsinálja, ami abból kivitelezhető, hiszen számára az ügyfél elégedettsége mellett a biztonsága is fontos. A kiszállítás és a felmérés ingyenes.

TETŐFEDÉS,
ÁCS- ÉS BÁDO-
GOS MUNKA
GARANCIÁVAL!

Ha megbízható, gyors és precíz munkát szeretne, hívja Kertész Attilát, a 06-20/216-8338-as telefonszámon!

NYUGDÍJASOKNAK
KIMONDOTTAN MEGÉRI!

Sokan csak komoly lemondások árán tudják biztosítani a megélhetésüket, a házon elvégzendő munkák azonban nincsenek tekintettel az anyagi helyzetre. Ezért Kertész Attila a hűség, valamint a nyugdíjas ügyfelek részére kedvezményt biztosít az általa elvégzett munkák árából. (x)

GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

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



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



**GALLYAZÁST
VÁLLALOK**
kb. 5 méteres
magasságig

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

Festés, mázolás
rövid határidőn belül!

Nyugdíjasoknak **30% kedvezmény!**

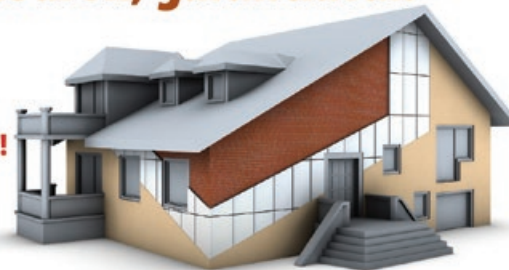
Idős, valamint egyedülállóknak
ingyen bútormozgatás,
festés utáni takarítás!

Tel.: 06-30/433-1702 Petrovics János

Külső homlokzati hőszigetelés
korrekt áron, garanciával!

Akár **15
méteres
magasságig!**

Hívjon
bizalommal: **06-70/639-97-33**

DUGULÁSELHÁRÍTÁS,
VÍZVEZETÉK SZERELÉS

Kis Rajmund • Tel.: 06-30/593-2282

KERESSEN
SZAKEMBERT a
www.lokacio.hu
weboldalon

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat
és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszerelés,
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

Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések
megszüntetése,
vízszelvény.

Tel.: 06-20/491-5089



KÁRPITOS

Cégünk vállalja antik és modern bútorok áthúzását, javítását, bútorvédőhuzat, ajtókárpit és minden kárpitozással kapcsolatos munka elvégzését.



Bő szövetválasztékkal, rövid határidővel, reális árral várjuk megrendelőink jelentkezését.
Tel.: 06-30/576-3456
E-mail: csordaskarpitos@gmail.com • Web: www.csordaskarpit.hu

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



SZATMÁRI FERENC
Tel.: 06-70/317-8857

www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

A hirdetés
femutatójának
-5%
a redőny
árából

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségek
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

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

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



Ingyenes helyszíni felmérés:
06-70-639-9733

PAPP FA
Lumber market 2008. Kft.

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

**Minőségi szlovák és ukrán
FENYŐ FŰRÉSZÁRU**

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

Nagykereskedelmi tételben
is impregnálunk.

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

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

Igény szerint gyalulás, méretre vágás, impregnálás.

Továbbra is várjuk vevőinket!



**Szerszámtároló
faházak előrerendelésre!**

**AZONNALI SZABADFELHASZNÁLÁSÚ
KÖLCSÖN és LAKÁSKÖLCSÖN**
Érdeklődjön a 06-20/222-5425 telefonszámon!

**Azonnali szabad felhasználású
személyi kölcsön**

- 3 munkanapon belül folyósítás, hiánytalan szerződésnél.
- Szabadon felhasználható: autóvásárlásra, utazásra, orvosi kezelésre, tanulmányokra, adósságrendezésre stb.
- Nyugdíjasok részére is.

Lakáskölcsön

- Vásárlásra
- Felújításra
- Korszerűsítésre
- Bővítésre
- Hitelkiváltásra
- Végig fix törlesztő részlet



Öko Brenn
FABRIKETT

H-2230 Gyömrő, Üllői út 19.

Tel.: 06-29/334-861, 06-20/457-9875

e-mail: info@okobrenn.hu • www.okobrenn.hu

Nyitva: H-P: 8-16, Szó., V: zárva

ÓRIÁSI AKCIÓ!

VÉGKIÁRUSÍTÁS!

Kedves Vásárlóink!
Cégünk 22 év működés után
végleg bezárja kapuit.
Eddigi megtisztelő bizalmukat köszönjük!

**TÉLI
TÜZELŐJÉT
MÉG**

**VÉGKIÁRUSÍTÁSUNK
ALATT MEG TUDJA
VÁSÁROLNI
a készlet erejéig!**

**Brikettek
kötőanyag-nélküli
faforgácsból!**

Brikett-termékeink bevizsgált,
minőségi alapanyagból készültek!

**KONTÉNERES
HULLADÉKSZÁLLÍTÁS**

4-8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

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

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

Jelentkezni lehet:

E-mailben: kARRIER.city@gmail.com

fényképes önéletrajzzal

Telefonon: 06-20-77-111-53