



5 STÍLUSTANÁCS
Marilyn Monroe-tól

13. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. MÁJUS



Villámáron
melléklet
9. oldalon



5 ok, amiért
az utazás **JÓT TESZ**
AZ EGÉSZSÉGNEK

4. old.

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

**KEVESEBB
BARÁTJUK VAN**

10. old.



Itt az **EPER-
SZEZON!**

11. old.

A jó önéletrajz
NÉHÁNY TITKA

6. old.

HIRDETÉS

„Süt a nap, kicsit nevet az ég
még gyönyörű dolgokat hozhat...”

Monoptik
OPTIKA

Látásvizsgálat minden nap!



-20%

- napszemüvegekre
- fényre sötétedő
lencsére
- dioptriás
napszemüveglencsére
- előtét szemüvegekre

Az akció komplett szemüvegek rendelése esetén érvényes!
2019. 05. 01. és 06. 15. között.

www.monoptik.hu



Sülysáp, Maglód,
Vasút utca 32. Jászberényi út 10.

Nyitva: H: zárva,
K-Sze-P: 9:00-16:30,
Cs: 9-18, Szo: 9-12
Tel.: 06-29/436-609,
06-30/333-2067

Nyitva: H: zárva,
K-Sze-Cs-P: 9-18,
Szo: 9-12
Tel.: 06-29/326-257,
06-30/837-1380



VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

Ecseri telephelyű
savanyúságkészítéssel foglalkozó Kft.

női és férfi
BETANÍTOTT MUNKÁST
KERES

Gyakorlat nem szükséges.



Jelentkezni: 06-29-335-760 telefonszámon
munkaidőben vagy
a.rendeles@fazeekassavanyusag.hu e-mail címen.

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



SZATMÁRI FERENC
Tel.: 06-70/317-8857

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

A hirdetés
femutatójának
-5%
a redőny
árából!

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4–6m²-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.



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

Külső homlokzati hőszigetelés
korrekt áron, garanciával!Akár 15
méteres
magasságig!Hívjon
bizalommal: 06-70/639-9733A TITKOK egészség-
károsító hatásai

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

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

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

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

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

B

GYERMEKNAP

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

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

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

Szabó Lőrinc:
Ima a gyermekekért

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

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

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

v!



TITKA

Hogy mi a jó savanyúság titka? Mindenképp elengedhetetlen a gondosan válogatott, friss, minőségi alapanyagok felhasználása, beszerzés után mielőbbi feldolgozása. Ezt a titkot ismerte fel a Fazekas család az 1890-es években. Ezáltal az üzemben készült savanyúságok mind, egytől egyig megőrzik ropogós frissességüket és magas vitamintartalmukat.

Jelenleg több mint 50-féle savanyúságot készítenek el itt a vecsési hagyományoknak megfelelően. A régi megszokott termékek – mint a savanyú káposzta, csemege uborka, csemege cékla – mellett minden évben igyekeznek valami újdonsággal, friss ízzel meglepni a vásárlókat. Nagy sikerre van például a krémsajttal töltött paprikának, vagy említhetnénk a szeletelt jalapeno paprikát is.

NEM CSAK
HAZÁNKBAN NÉPSZERŰ

A Fazekas család immár 130 éve foglalkozik vecsési savanyúságok

Aki szereti a hagyományos ízeket és a minőségi savanyúságot, na és persze a kedves, barátságos kiszolgálást, egészen biztosan visszatérő vásárló lesz. Ne habozzon, hisz kezdődik az örök nyári kedvenc, a kovászos uborka szezonja, ami jól lehűtve az igazi!

készítésével. A jól bevált receptek azóta is apáról fiúra szállnak.

A savanyítóüzem 2006 óta Ecseren működik. Hagyományokhoz képest változás csak a korszerű üzem, a feldolgozás során használt eszközök és berendezések megteremtésében történt, az eljárások pedig maradtak azok, melyeket a nagyszülők hagytak a családra.

A megrendelések teljesítése során igyekeznek az egyedi igények teljes mértékű kiszolgálására is hangsúlyt fektetni.

A Fazekas savanyúságok országsszerte megtalálhatók, sőt 6 külföldi országba is exportálják azokat.

(x)

Fazekas Tartósító és Kereskedelmi Kft

2233 Ecser, Rákóczi u. 94. • Tel/Fax: 06/29-335-760

Web: www.fazekassavanyusag.hu

E-mail: rendeles@fazekassavanyusag.hu

Ecseri telephelyű
savanyúságkészítéssel foglalkozó Kft.női és férfi
BETANÍTOTT MUNKÁST
KERES

Gyakorlat nem szükséges.

Jelentkezni: 06-29-335-760 telefonszámon
munkaidőben vagy
a rendeles@fazekassavanyusag.hu e-mail címen.

Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

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

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 FŰRÉSZÁRUNézzen be hozzánk! Kérjen árajánlatot!
Küldjön sms-t, mi visszahívjuk!Nagykereskedelmi tételben
is impregnálunk.Vizonteladók is kiszolgálunk
rakat illetve kamion-tételben 6 m-igSzaletli, kerítés, tető vagy garázs,
nálunk megtalálja a hozzá megfelelő faanyagot!

Igény szerint gyalulás, méretre vágás, impregnálás.

Továbbra is várjuk vevőinket!

Szerszámtároló
faházak előrendelésre!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

5 ok, amiért az utazás JÓT TESZ AZ EGÉSZSÉGNEK

Mi az első ami eszedbe jut, amikor azt hallod, hogy utazás vagy nyaralás? Találkozások új emberekkel? Vagy talán egy Facebook-fotó a naplementéről? Egy másik kultúra megismerése?

Az utazás mindenkinek mást jelent, de ami közös benne, hogy az utazás jól tesz a fizikai jóllétednek, de nagyon sok tudományos kutatás azt igazolja, hogy egy új hely felfedezése csodát tehet az érzelmi egészségeddel is.

Íme öt bizonyíték ami alátámasztja, hogy az utazás mennyire egészséges.

1 Csökkenti a napi stressz hatásait

„A napi rutin, a stressz és az almas megszokott tevékenységek elterelhetnek bennünket attól, amit valójában fontosnak, értelmesnek és érdekesnek találunk” – mondja Dr. Tamara McClintock Greenberg, a San Francisco-i kli-



nikai pszichológus. Így a napi nyüzgés és a mindennapi rutin szüneteltetése elengedhetetlen ahhoz, hogy az elméd pihenjen, feltöltődjön és friss legyen.

A legjobb módja ennek, ha máris csomagolsz. Az utazás elősegíti a boldogságot és segít a stresszes helyzetekben. Bár az utazás során mindig elfoglaltak vagyunk, fotózunk, jövünk-megyünk, mégis kiszakadunk a hétköznapi valóságából.

2 Segít újra megtalálni önmagad

Az utazás egy pozitív tapasztalat ahol van időd magadra. Segít-

a felszabadultság érzését és az önbizalmat. Már az utazásra való felkészülés is jelentősen növelheti a boldogságot, hisz izgalommal, várakozással tölt el.

4 Lelkileg rugalmassá tesz

Ismeretlen környezetben, vagy új emberek körében mindig találhatunk kihívást, ami arra ösztönöz, hogy tanulj és alkalmazkodj egy olyan helyzethez, amely kívül esik a kényelmi zónádon. Ez rugalmasabb, türelmesebb és érzelmileg erősebbé tesz. Minél több kihívással szembesülsz, annál jobban le tudod küzdeni őket, végül rugalmasabbá válsz mentálisan és érzelmileg.

5 Növeli a kreativitást

Adam Galinsky a Columbia Business School professzora szerint, egy látogatás számodra idegen helyen, növeli a „gondolatok mélységét és integráltságát”, ezáltal lendületet adva a kreativitásnak. Galinsky több tanulmány szerzője, amely a kreativitás és a nemzetközi utazás közötti kapcsolatot vizsgálja. Emellett egy hosszabb utazás javítja a problémamegoldó készségeket, így növelheti esélyeit a munkában való előlépésre!

VLAD

HIRDETÉS

Alakformáló Stúdió és Kozmetika

KÉSZÜLJ A BIKINISZEZONRA, KARCSÚSODJ ÉS SZABADULJ MEG A NARANCSBŐRTŐL!

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

ZSÍRPUSZTÍTÓ
narancsbőrgyilkos
kúra MÁJUSBAN, most
50% KEDVEZMÉNNYEL
PRÓBÁLHATOD KI
8500 Ft helyett
4250 Ft

Óriási IPL AKCIÓ
Hatékony, gyors eredmények
Bajusz: **2990 Ft**
Hónalj
+bikininivonal: **12990 Ft**

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

KEN-EDI TRAVEL – UTAZZON A LEGJOBB ÁRON! UTOLSÓ HELYEK AKCIÓS ÁRON FOGLALHATÓK!

VÁROSLÁTOGATÁSOK, KÖRUTAZÁSOK

ÉSZAK-ERDÉLY MAGYAR EMLÉKEI
4 nap 3 éj
svédasztalos reggeli, kirándulások a program szerint
május 23–26. **AKCIÓ!**
45900 Ft helyett **34 900 Ft/fő!**

BERLIN – POTSDAM 4 nap 3 éj
busz, idvez., 3 éj háromcsillagos szállodában, svédasztalos reggeli, kirándulások
május 26–29. **AKCIÓ!**
84900 Ft helyett **64 900 Ft/fő!**

RÓMA – NÁPOLY – SORRENTO
8 nap 7 éj
busz, idvez., 7 éj három és négycsillagos szállodákban, svédasztalos reggeli, városnézések
június 3–10. **AKCIÓ!**
139900 Ft/fő helyett **124 900 Ft/fő!**

SVÁJC LEGSZEBB TÁJAIN
6 nap 5 éj
busz, idvez., 3 éj háromcsillagos szállodákban, svédasztalos reggeli, kirándulások a program szerint
június 6–11. **AKCIÓ!**
129900 Ft helyett **114 900 Ft/fő!**

LONDON – OXFORD – WINDSOR – STONEHENGE
8 nap 7 éj
busz, idvez., 7 éj háromcsillagos szállodában, kirándulások a program szerint, svédasztalos reggeli, kompjegy
június 6–13. **AKCIÓ!**
174900 Ft helyett **144 900 Ft/fő!**

PRÁGA – KARLOVY VARY – KUTNA HORA
4 nap 3 éj
busz, idvez., 3 éj háromcsillagos szállodában, svédasztalos reggeli, Becherovka múzeum belépő kóstolóval, kirándulások
június 7–10. **AKCIÓ!**
44900 Ft helyett **39 900 Ft/fő!**

DREZDA – LIPCE – SZÁSZ SVÁJC – PRÁGA
5 nap 4 éj
busz, idvez., 4 éj három és négycsillagos szállodákban, svédasztalos reggeli, kirándulások
június 12–16. **AKCIÓ!**
69900 Ft/ helyett **59 900 Ft/fő**

TÖRÖKORSZÁG – AZ ÓKORTÓL NAPJAINKIG
9 nap 8 éj
busz, idegenvezetés, 8 éj négycsillagos szállodákban, félpanzió, kompjegy, idegenforgalmi adó
június 12–20. **AKCIÓ!**
174900 Ft helyett **154 900 Ft/fő!**

HORVÁT GASTRO TÚRA

4 nap 3 éj
busz, idvez., 3 éj kétszillagos tengerparti szállodában étkezéseknél italfogyasztással, kirándulások a program szerint, bor, sajt, sonka kóstolók, édességek stb.
június 13–16. **AKCIÓ!**
61900 Ft helyett **49 900 Ft/fő!**

BELGRÁD ÉS A VAJDASÁG
3 nap 2 éj
busz, idvez., 2 éj háromcsillagos szállodában, svédasztalos reggeli, kirándulások
június 14–16. **AKCIÓ!**
32900 Ft/ helyett **29 900 Ft/fő!**

SZEPESÉG GAZDAG VÁROSAI
3 nap 2 éj
busz, idvez., 2 éj háromcsillagos szállodában, svédasztalos reggeli, kirándulások a program szerint
június 17–19. **AKCIÓ!**
29900 Ft helyett **26 900 Ft/fő!**

UMBRIA – A SZENTEK FÖLDJE
5 nap 4 éj
busz, idvez., 4 éj négycsillagos szállodában reggelivel, kirándulások a program szerint, idegenforgalmi adó
június 19–23. **AKCIÓ!**
86900 Ft helyett **79 900 Ft/fő!**

OLASZ – SZLOVÉN KISKÖRÚT
4 nap 3 éj
busz, idvez., 3 éj háromcsillagos szállodában, svédasztalos reggeli, kirándulások a program szerint,
június 20–23. **AKCIÓ!**
57900 Ft helyett **49 900 Ft/fő!**

BRASSÓ – DRAKULA KASTÉLY – FOGARASI HAVASOK
5 nap 4 éj
busz, idvez., 4 éj háromcsillagos szállodákban, svédasztalos reggeli, kirándulások a program szerint, borkóstoló
július 3–7. **AKCIÓ!**
52900 Ft helyett **44 900 Ft/fő!**

NYARALÁSOK

TOSZKÁNA ÉS AZ ELBA-SZIGET
6 nap 5 éj
busz, idvez., 5 éj háromcsillagos szállodában, svédasztalos reggeli, ingyenes strandszerviz (Elba-szigeti kirándulás fakultatív)
május 27–június 1. **AKCIÓ!**
94900 Ft helyett **72 900 Ft/fő!**

HORVÁTORSZÁG – OMISALJ

5 nap 4 éj
busz, idvel., 4 éj kétszillagos tengerparti szállodában, svédasztalos félpanzió (étkezéseknél italfogyasztással), idegenforgalmi adó, Krk városlátogatások
június 19–23. **AKCIÓ!**
62900 Ft helyett **54 900 Ft/fő!**

ALBÁNIA
10 nap 9 éj
busz, idvez., 1–1 éj oda-vissza Szerbiában, 7 éj Albániában négycsillagos, nagyon szép szállodakomplexumban, svédasztalos reggeli, ingyenes strandszerviz
június 25–július 4. **AKCIÓ!**
129900 Ft helyett **99 900 Ft/fő!**

GÖRÖGORSZÁG – KAMENA VOURLA
10 nap 9 éj
busz, idvez., 1–1 éj oda-vissza háromcsillagos szállodában Makedóniában, 7 éj Görögországban Kamena Vourlán kétszillag plusz besorolású, medencés szállodában svédasztalos félpanzióval
június 25–július 4. **AKCIÓ!**
134900 Ft helyett **114 900 Ft/fő!**

MONTENEGRÓ
6 nap 5 éj
busz, idvez., 5 éj háromcsillagos szállodában, svédasztalos reggeli
június 30–július 3. **AKCIÓ!**
96900 Ft helyett **84 900 Ft/fő!**

KRK-SZIGET – MALINSKA
6 nap 5 éj
busz, idvez., 5 éj négycsillagos szállodában, svédasztalos félpanzióval, az étkezéseknél korlátlan italfogyasztással, rijekai városnézés
június 30–július 3. **AKCIÓ!**
144900 Ft helyett **129 900 Ft/fő!**

JESOLO – CAVALLINO BEACH
8 nap 7 éj
busz, csoportkísérő, 7 éj háromcsillagos szállodában svédasztalos reggelivel, ingyenes strandszerviz
július 7–14. **AKCIÓ!**
122900 Ft helyett **109 900 Ft/fő!**

BULGÁRIA – ARANYHOMOK
9 nap 6 éj
busz, csoportkísérő, 6 éj négycsillagos szállodában ultra all inclusive ellátással
július 20–28. **AKCIÓ!**
134900 Ft helyett **119 900 Ft/fő!**

EGYNAPOS KIRÁNDULÁSOK

DOMICA – AGGTELEK – EDELÉNY
busz, idvez.
május 12. **AKCIÓ!**
8490 Ft helyett **7 990 Ft/fő!**

MORVAORSZÁGI KASTÉLYOK
busz, idvez.
május 12. **AKCIÓ!**
9490 Ft helyett **8 490 Ft/fő!**

SZKLABONYA – SZÉCSÉNY – BALASSAGYARMAT
busz, idvez., ebéd
május 12. **AKCIÓ!**
7990 Ft helyett **7 490 Ft/fő!**

ÓZDI FILMTÖRTÉNETI PARK ÉS AZ EGRI BEATLES MÚZEUM
busz, idvez., ebéd
május 18. **AKCIÓ!**
9490 Ft helyett **5 990 Ft/fő!**

TÖKETEREBS – TOLCSVA – MÁD
busz, idvez., ebéd, töketerebsi kastélybelépő 1 dl borral
május 18. **AKCIÓ!**
10990 Ft helyett **9 900 Ft/fő!**

GARAM MENTI KISKÖRÚT
busz, idvez., ebéd
június 16. **AKCIÓ!**
7990 Ft helyett **6 990 Ft/fő!**

KITTSEE – POZSONY
busz, idvez.
június 1. **AKCIÓ!**
8790 Ft helyett **7 490 Ft/fő!**

PÉCS ÉS A ZSOLNAY NEGYED
busz, idvez.
június 9. **AKCIÓ!**
8490 Ft helyett **7 990 Ft/fő!**

BÉCS ÉS A NASCHMARKT PIAC
busz, idvez.
június 15. **AKCIÓ!**
8890 Ft helyett **7 990 Ft/fő!**

DOBORJÁN – LÉKA VÁRA – KŐSZEG
busz, idvez., ebéd
június 15. **AKCIÓ!**
9490 Ft helyett **8 490 Ft/fő!**

NAGYVÁRAD
busz, idvez.
június 15. **AKCIÓ!**
8990 Ft helyett **8 490 Ft/fő!**

POZSONY ÉS DÉVÉNY VÁRA
busz, idvez.
június 15. **AKCIÓ!**
8790 Ft helyett **7 990 Ft/fő!**

Az akciós árak a készlet erejéig érvényesek.

További ajánlataink: www.keneditravel.hu

KÉRJE 224 OLDALAS KATALÓGUSUNKAT IRODÁNKBAN!

Bp. 1066 TERÉZ KRT. 22. (4-es, 6-os villamos Oktogon megálló, BEJÁRAT AZ ARADI UTCÁBÓL)

Nyitva: H–P 09.30–17.30 Tel.: 278-2156, 278-2157

A JÓ ÖNÉLETRAJZ NÉHÁNY TITKA



Egy jó önéletrajzt megírni nem kis kihívás, hisz annyi mindennek kell megfelelni. Sorsdöntő lehet, hogy elolvassák, és ez alapján behívnak-e állásinterjúra, vagy csak félreteszik. Néhány egyszerű dolog sokat segíthet abban, hogy sikeres legyen a folytatás.

lás megpályázása során, viszont a rengeteg jelentkező között könnyen elveszhet a sajátunk. Tegyük bele némi pluszt, hogy felkeltse az érdeklődést irányunkba.

A tanulás mindig jól jön

Ne zárjuk le a megszerzett tanulmányokkal a sort. Alkalmazzuk a mondást: „Jó pap is holtig tanul.” Jelezzük önéletrajzunkban, hogy szeretnénk ismereteinket bővíteni és szívesen tanulunk. Nem hátrány, ha belekezdünk valami új tanulmányba, amit fel is tüntethetünk, és ne felejtjük el mellé írni, hogy „folyamatban”.

Az önkéntes munka pozitív gondolatokat ébreszt

Nem csak a munkaadók szemében jelent pozitívumot az önkéntes munka, de saját lelkiismeretünknek is jót tesz, nem beszélve azokról, akiknek segítünk. Jöhet bármi, ami közel

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

áll hozzánk; akár meseolvasás kórházakban, de az állatmenhelyeken is mindig szívesen látják az embereket.

Fontos, hogy egyedi legyen, de ne vigyük túlzásba

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

A terjedelem nagyon sokat számít

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

Mire figyeljünk a motivációs levélnél?

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

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

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

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

Éjszakai munkalehetőség!

RAKODÓ/SZORTÍROZÓ

FELADAT

A szortírozóüzembe beérkező csomagok pakolása, irányítása futószalag mellett.

ELVÁRÁSOK

- Jó fizikai állóképesség
- Terhelhetőség
- Pontosság

MUNKAIIDŐ

Hétköznapokon 16:30–01:30

AMIT KÍNÁLUNK

- Kezdként átlag nettó 200 000 Ft, betanítás után elérhető átlag nettó 220 000 Ft fizetés (alapbér, 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

BKV Zrt. Autóbusz és Trolibusz Üzemeltetési Igazgatóság Trolibusz Divízió

TROLIBUSZ-ERŐSÁRAMÚ VILLAMOSSÁGI SZERELŐ, AUTÓSZERELŐ, GÉPJÁRMŰ-VILLAMOSSÁGI SZERELŐ, GÉPJÁRMŰ-ELEKTRONIKAI SZERELŐ, JÁRMŰFÉNYEZŐ, KAROSSZÉRIALAKATOS, ÁLTALÁNOS BETANÍTOTT KARBANTARTÓ munkakörökbe felvételt hirdet

BKV ZRT
BKV. ÖNNEK JÁR.

A munkakör betöltésének feltételei:

- Autószereiői munkakörhöz autószereelő vagy gépjárműszereiői, vagy ezzel egyenértékű végzettség
- Villamossági szereelő munkakörhöz autóvillamossági szereelő 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.

Tűzvédelmi Kft.

FÉRFI MUNKÁSOKAT KERES

bejelentett alkalmi munkára

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

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.

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 és 20 km-es körzetében

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

Gyógynövények MAGAS VÉRNYOMÁSRA

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

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

Ne a tünetet kezeljük!

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

Legyünk kitartóak!

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

Büdös, de nagyon hatásos

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

Egészséges keserűség

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



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

Fogyasszunk sok rostot!

Mindenképpen ajánlott sok rostot is fogyasztani, mivel ezek megkötik az epesavakat és a koleszterint, így a vékonybél nem tudja visszacsívni őket a véráramba. Magas rosttartalma van az útifűmagnak és maghéjnak, a chiamag-nak és a zabnak is.

Délutánonként érdemes még elfogyasztanunk egy bögre galagonyateát is. Ez jó hatással van a perifériális keringésre, a szívre és a vese-ekre is.

Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta



Villámáron

Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

MELLÉKLET

AKCIÓS
ÁRAK



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Méhpempős akácméz 250 g: **2490 Ft** 25 g méhpempővel
Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek
30 g-os csomagban, 10-féle **990 Ft/csomag**
Pirított tökmag 250 g: **790 Ft**

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

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



Minden
mézünk
egységese-
990
Ft/½ kg

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

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

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

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

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség! Kiszállítással

Tavaszi
AKCIÓ!

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



EUTR szám: AA-5856576

Több év után ismét Monoron!

Monoron a
vásártéren
május
16-tól 19-ig
csütörtök és
péntek 18 óra
szombat és
vasárnap 15 óra



Csütörtöki
akció!
2-öt fizet,
4-et kap

Csak a B szektorba váltott
jegyek esetén

Extrán
fűtött
nézőtér!

Ne feledjék, cirkusból sok van a világon, de
Eötvös Cirkusz csak egy van!

Hétvégén és
ünneppon
-500 Ft
minden jegy
árából!

Csak a hirdetés felmutatásával érvényesíthetőek a kedvezmények!

infóvonal: 06-70/611-7777

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4-8 m³-es
konténerekkel



Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163

AKÁC

hasított
3200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némedzőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított
2900 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némedzőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

7+1 ok amiért a magabiztos, intelligens embereknek KEVESEBB BARÁTJUK VAN

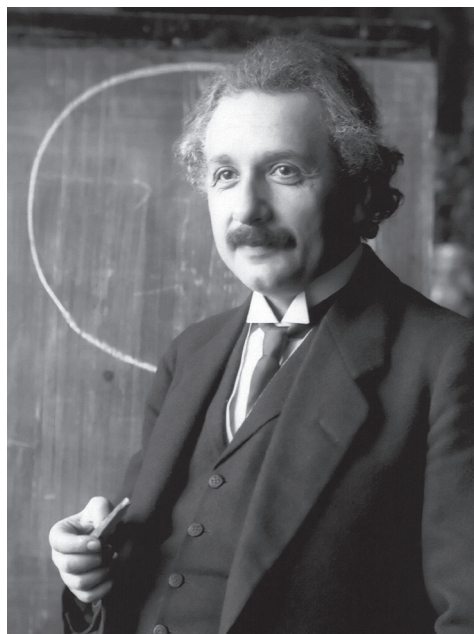
Aki minőségi kapcsolatokat keres a „kevesebb több” mondást tartja szem előtt, és inkább jobb barátságokat tart fent, mint felületes kapcsolatokat. Az intelligens, önmagával elégedett ember kevés, de jó kapcsolatot tart fent, és a saját fejlődésével töltött időt legalább annyira priorizálja, mint a neki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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

ITT AZ EPERSZEZON!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Epres muffin

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉSE

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



A lisztet átszitáljuk a sütőporral, majd a tejjel a tojásos masszához adagoljuk. A megmosott, szárazra törölt és feldarabolt epret óvatosan a tésztába keverjük. A masszát elosztjuk a muffinforma muffinpapírral bélelt mélyedéseiben, majd 180 fokra előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük, amíg aranybarna lesz.



Epres sajtorta

HOZZÁVALÓK

18 cm átmérőjű formához

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

ELKÉSZÍTÉS

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

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

Családi házak teljes körű kőműves kivitelezése

**alapozás • falazás • földemkészítés
lépcsőkészítés • vakolás • hőszigetelés**

**MEGBÍZHATÓ, ÖTFŐS CSAPAT
SZAKSZERŰ MUNKAVÉGZÉS • MŰSZAKI VEZETÉS**

Helyi referenciákkal!

Drapály Imre • 06-70/6399-733

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!

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



**Ingyenes helyszíni felmérés:
06-70/639-9733**

Ingtalanába költöztek a méhek?

**Ingyenes
rajbefogást
vállalok!**
40 éves
méhészeti
tapasztalattal.



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

7+1 NAPOS cukor-méregtelenítés

(Az elme és a test visszaállítása)

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

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

ÍME NÉHÁNY STATISZTIKA:

- Az átlagos ember évente több mint 150 kg (69 kg) cukrot fogyaszt.
- Az átlagos gyermek évente több mint 228 kg (103 kg) cukrot fogyaszt.
- Az átlagos ember több mint 146 kg lisztet fogyaszt évente.

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

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

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

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

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

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

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

2. „Go Cold” módszer

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

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

3. Kerüld ezeket az italokat!

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

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

4. Szervezeted kapjon elég fehérjét!

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

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



5. Ehetsz SZÉNHIDRÁTOT, csak figyelj oda, milyet!

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

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

6. EGYÉL „JO” ZSÍRT!

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

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

7. LÉLEGEZZ!

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

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

8. MINŐSÉGI ALVÁS

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

5 stílustanács MARILYN MONROE-tól

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



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

2. A kevesebb több

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

3. Ragyogjon az arcod

Marilyn arcszíne mindig kifogástalan volt a fényképeken és a képernyőn.

1. Figyeld meg milyen az alakod

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

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

4. Keresd meg a saját stílusod

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

5. A vörös rúzs

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

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

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



HIRDETÉS

VECSÉSRE KERESÜNK CSOMAG-SZORTÍROZÓT

4-6 órás munkarendbe (03.00–08.30 óráig).
Fizikai munka.

Átlag havi bérezés: nettó 140-150 000 Ft.

Cegléd, Monor, Pilis, Albertirsa irányából ingyenes céges busz.

ÉRDEKLŐDNI LEHET: 06 70 342 1653

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 fedő
• Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása

Gránit sírkövek

GALLYAZÁST VÁLLALOK
kb. 5 méteres magasságig.

METSZÉS ÉS ROTÁCIÓS KAPÁLÁS

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

A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

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

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

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

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

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

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

Szupercsapat A TETŐN

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

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

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

MEGBÍZHATÓ PRECIZITÁS

Az elmúlt évek alatt kiváló csapatot sikerült összekovácsolni a

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

AZ ELÉGEDETT ÜGYFÉL A LEGJOBB REKLÁM

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

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

ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

20 éve a lakosság szolgálatában

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

Ingyenes felmérés, kisebb javítások azonnali kezdéssel!



Bécsi János
Tel.: 06-30/732-8492

TELJES KÖRŰ BURKOLÁST VÁLLALOK!

SZÁMLÁVAL, GARANCIÁVAL

ANGYAL RÓBERT
Telefon: 06-70/632-7473

MELEGBURKOLÁS
Parkettacsizolás, laminált padló, szőnyeg és PVC-fektetés



HIDEGBURKOLÁS
Fürdőszobák, nappalik



Festés, mázolás
rövid határidőn belül, akár kőműves munkákkal is kiegészítve.

Ingyen bútormozgatás, festés utáni takarítás.



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

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszelzés.

Tel.: 06-20/491-5089



RIASZTÓ- és KAMERA-RENDSZEREK

tervezését, telepítését, karbantartását, javítását vállalom!

Hatóságilag regisztrált biztonságtechnikai szerelő.
Hívjon bizalommal!
Bende Zsolt
Tel.: 06-30/9484104
Email: bbiztonsag76@gmail.com

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

Teljes körű kivitelezés garanciával!



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

Egész évben 20% kedvezmény!



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

MINŐSÉGGARANCIA

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



Útépítés, aszfaltozás, térkövezés!

Igény esetén –óradíj ellenében – segéd munkásokat tudunk biztosítani.



Kőművesmunkák, festés, mázolás.

Tel.: 06-20/290-6620

KÁRPITOS

Cégünk vállalja antik és modern bútorkok áthúzását, javítását, bútortvédőhuzat, ajtókárpit és minden kárpitozással kapcsolatos munka elvégzését.



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

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



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

Cserépkályha építése, javítása



Az első kiszállítás díjtalan.

Gellér Csaba
06-20/254-0811,
06-20/466-5474



ÖRÖKZÖLD FAISKOLA

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

Konténeres
GYÜMÖLCSFÁK
széles választékban.

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

Smaragd tuják

már **999 Ft-tól**
kaphatók

Mennyiségi kedvezmény!

Örökzöldet a termelőtől!

Öntözőrendszerek kivitelezése • Alkatrész is kapható

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.
- KHR lista kizáró ok

Lakáskölcsön

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



nálunk
minden igény
találkozik

Dolgozz Velünk Új Irodánkban, Maglódon!

Sokszínű, érdekes és kihívásokkal teli munkára hívunk:

- 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 jobbra 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!
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!
+36-20/924-7573

www.dh.hu

**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**

Vállalunk tetőfedő-, bádigos-, ácsmunkákat,

azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkenést.

Továbbá lapos tetők
szigetelését.



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

Petrovai Pince
vállalja családi, baráti
és céges összejövetelek
teljes körű lebonyolítását.

A Borvidékek Hétvégéjén,
június 1-jén is szeretettel
várja vendégeit
meleg ételekkel és
borkorcsolyákkal.

*Borvidékek
Hétvégéje*



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.

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

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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