

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. JÚNIUS

Villámáron
melléklet
9. oldalon



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

2. old.

Néhány dolog,
amit nem
tudtunk

A MÁLNÁRÓL

7. old.

A legjobb tippek az
élelmiszer-hulladékok
CSÖKKENTÉSÉRE

8. old.

Miért nem híznak el
AZ OLASZOK?

11. old.

SZÍNES
ÖTLETEK
KERTI PARTIHOZ

12. old.

PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

**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.

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

Nincs ötleted mivel lepd meg
szeretteid, barátaid?

**NÁLUNK
MEGTALÁLOD!**

Több ezer megoldással
várunk!



BELIZONIA
az ajándéksziget

www.belizonia.hu
www.facebook.com/belizonia/



Alakformáló Stúdió és Kozmetika

Fiatalodj! Próbáld ki új kezelésünket!

HYALORONSÁVAS MÉLYRÁNC-FELTÖLTÉS

Hosszan tartó látványos eredmény!

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



előtte



utána

Petrovai Pince
vállalja

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

Monor, Strázsahégy Mézes sor

47.372241, 19.447860

Petrovai Tamásné Anikó

06-70/434-3254

petrovaipince.hu • [f: Petrovai Pince](https://www.facebook.com/PetrovaiPince)

Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.



KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4–6m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.



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

GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**Vállalunk tetőfedő-,
bádógos-, ácsmunkákat,**azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.

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

PROHUMAN

A WORK SERVICE CSOPORT TAGJA



Gödöllői
partnercégünkhöz (AVON)
keresünk
**csomagolói és raktári
munkavégzésre**
alkalmi és nyugdíjas
munkavállalókat!

Csomagolási feladatok:

- Megrendelések összeállítása és csomagolása.

Raktári feladatok:

- Árumozgatás, raklapozás

Elvárások:

- 2 műszakos munkarend vállalása

Juttatások:

- Nettó 980 Ft/óra +bónusz
- Céges buszokat biztosítunk.

Jelentkezni:

ateam@prohumanallas.hu email címen vagy,
+36 20 665 5705,+36 20 665 5704-os
telefonszámon lehet

www.prohuman.hu

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

5 TIPP MENYASSZONYOKNAK, HOGY SIMÁN MENJEN AZ ESKÜVŐ

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

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

1 „Esküvői delegáció”

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

2 Percről percre

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



3 Készlet vész esetére

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

4 Ne felejtés el enni!

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

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

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

5 Bérelj egy koordinátort!

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

Boldog tervezést!

vlad

DOLGOZZ TE IS
Maglód legmodernebb autóiipari vállalatánál!

JELENTKEZZ MÉG MA!

**ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT
keresünk könnyű fizikai
munkára**

Modern, tiszta,
emberközpontú
munkakörnyezet.
Gyakorlat nem
szükséges.

**Amit kínálunk:****BR. ALAPBÉR + PÓTLÉKOK: 270 – 320 ezer Ft/hó****+ BR. 32 400 Ft CAFETERIA****+ BR. 22 000 – 32 000 Ft/hó BÓNUSZ****+ EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS****+ SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA****INGYENES UTAZÁS A CÉG BUSZJÁRATAIN**(Isaszeg, Pécel, Sülysáp, Mende,
Gyömrő, Maglód)**Jelentkezés:****HUMILITAS Kft.: 06-70/903-9037****david.eva@humilintas.hu**

A Magyar Posta Zrt.
Központi Területi Igazgatósága
küldemények kézbesítésére
Ecser és Pécel településre

KERÉKPÁROS KÉZBESÍTŐ

munkatársat,

Budapest – Rákoskeresztúr 1 posta (XVII. kerület)
MOTOROS és KERÉKPÁROS KÉZBESÍTŐ
munkatársat keres

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

NYUGDÍJAS ÉS PÁLYAKEZDŐK JELENTKEZÉSÉT IS
VÁRJUK!

A munkakör betöltésének feltétele:

- 8 általános iskolai végzettség,
- bejegyzésmentes erkölcsi bizonyítvány,
- „B” kategóriás jogiutvány motoros kézbesítő munkakör betöltése esetén.

Bérezés: megegyezés szerint.

Juttatások:

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

A munkakör betölthető azonnal.

A munkakörrel kapcsolatban információt ad:

Bárany Melinda - tel: (30)772-1336,

Email: Barany.Melinda@posta.hu

Cím: 1173 Budapest XVII. Ferihegyi út 93/c

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 vagy az álláspályázat időszakában felmerülő másik betölthető pozícióra alkalmas jelölt kiválasztása céljából a kiválasztási eljárás végéig kezelje. A jelentkező az adatai törlését, a hozzájárulásának visszavonását a 1540 Budapest postacímén, vagy a toborzas@posta.hu e-mail-címen kérheti. Hozzájárulásának visszavonása azonban nem érinti a visszavonás előtt folytatott adatkezelés jogszerűségét. Az adatkezelésről a további tájékoztatás elérhető a www.posta.hu Adatkezelési tájékoztató menüpontjában.

7+1 FONTOS LÉPÉS NYARALÁS ELŐTT

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

Hogy mindez ne következzen be segítünk néhány tanáccsal, amit érdemes megfogadni mielőtt vakációzni indul.

1 Készítsen másolatokat

A fontos iratokról, mint az útleve, jogosítvány, táj-kártya érdemes másolatot készíteni és azt

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

2 Védje a bőrét

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

3 Ne felejtse el a töltőket!

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

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

elrontsa a kedvét a nyaralás alatt egy lemerült telefon.

4 Tervezze meg az első napját!

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

5 Tisztítsa meg a hűtőszekrényt!

Dobjon ki minden olyan élelmiszert vagy romlandó terméket, amelynek lejárat dátuma az utazás időpontjára, vagy az utánra esik. Öt percnyi hűtőtisztítás nem nagy ár a tiszta vizsztatérésért.

A szemetest feltétlenül ürítse ki, ne hagyja a lakásban!

6 Ne felejtse el a közelgő határidőket!

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

7 Legyen tartalék kulcsa!

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

+1 Húzza ki a készülékeket!

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

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

VB



HIRDETÉS

**Eladná ingatlanát?
Vásárolni szeretne?
Hitelre van szüksége?**

**DUNA HOUSE
VILLA GYÖMRŐ**

Önnek is megtalálom a megoldást!

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

Email: lenard.laszlo@dh.hu
Mobil: 06-20/383-0016
f: [lenardlaszloingatlan](https://www.facebook.com/lenardlaszloingatlan)



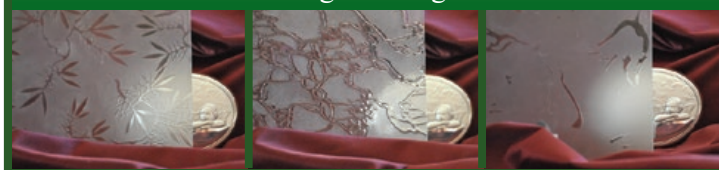
Üveges és képeretező

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

**Varró-
állványok
széles
választéka**

Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.



Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

EGY LÉPÉS AZ APRÓ TALPAK EGÉSZSÉGÉÉRT



elengedhetetlen kelléke. Fontos, hogy a kezdetektől fogva biztosítsuk a komfortos kialakítású gyerekcipőt, ellenkező esetben komoly egészségügyi problémákat is okozhatunk egy rossz választással.

MIT JELENT AZ EGÉSZSÉGES GYEREKCIPI?

A cipő egyik kiválasztási szempontja, hogy védje a gyermek lábát a külső hatásoktól, a lábbeli takarja a lábfej külső és belső oldalát, így stabilitást biztosít a bokának, lábtöcsontoknak. Az ideális gyerekcipők gyártásához minőségi alapanyagokat használnak fel. Mindenképp helyezzük előtérbe a természetes anyagokból készült termékeket, ezek megakadályozzák a láb izzadását. A gyömrői cipőboltban található lábbelik gondoskodnak arról, hogy a bokaizület egészségesen fejlődjön, és a lábboltozat is megfelelően alakuljon. Mivel a gyermekek inszalagjai még nem alkalmasak arra, hogy a sarokcsontot egyenesen tartsák, így korrigálásra, valamint támogatásra lehet szükség. A supinált gyerekcipők speciális sarokkiképzéssel és rugalmas talppal állnak rendelkezésre, és szolgálják a gyermekek

lábfejének egészséges fejlődését, kerge pedig a sarkat tartja stabilan.

A CIPŐVÁSÁRLÁS MÓKÁS IS LEHET

Andrea célja egy nagyon jó gyerekcipőbolt, a legjobb gyerekcipőmárkával.

Gyereklábbelik értékesítése, zoknik, tisztító- és ápolószerek színesítik az üzlet palettáját.

Lábra állástól egészen serdülőkorig vannak készleten megfelelő cipők, 18-as mérettől 40-es méretig.

A kínálatával, hozzáértéssel, a segíteni akarásával olyan barátságos légkört teremt üzletében, amiben a kicsik is szívesen próbálgatják a cipőcskéket. Arról nem is beszélve, hogy minden esetben ajándékot kapnak a lurkók.

A gyerekeknek külön játszó-sarok és tévé áll rendelkezésükre,

hogy a szülőknek a cipővásárlás élmény és ne rémálom legyen. Míg a kicsik elfoglalják magukat, Andrea meg tudja beszélni a szülőkkel, milyen cipő lenne ideális a gyermeknek.

A szandál télen-nyáron alap-készlet, mert a benti váltócipő is nagyon fontos. Télen viszont előtérbe kerülnek a bakancsok is.

Az árak úgy vannak kialakítva, hogy illeszkedjenek a szülők pénztárcájához. Andreához nem az akciók, hanem a minőség és az egészség megőrzése miatt járnak a vásárlók.

**GYÖMRŐI
GYEREKCIPIBOLT**
Ivanicsné Lőcsei Andrea
Gyömrő,
Szent István út 79.

A LEGJOBB GYEREKCIPIMÁRKÁK EGY HELYEN



A-GYEREKCIPIBOLT

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

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

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



Rendszeres, vagy alkalmoszerű
FÜKASZÁLÁST
vállalok rövid határidővel.
Árajánlatot ingyenes helyszíni felmérés után adok.
GALLYAZÁST VÁLLALOK kb. 5 méteres magasságig.

HÍVJON MOST!
06-30-218-7023

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

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

**PALATETŐ
FELÚJÍTÁS**
Palatető-szigetelés
bontás nélküli felújítása színes,
mintás bitumenes zsindellyel.
Ingyenes árajánlat készítés
az ország egész területén.
AKCIÓ! -10%
+36-30/229-2206
www.palatetofelujitasjavitas.hu

**KONTÉNERES
HULLADÉKSZÁLLÍTÁS**

4-8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163

**HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK
JAVÍTÁSA**
Helyszínen, garanciával
Tel.: 06-30/960-8495, 06-70/426-3151

PROGRAMAJÁNLÓ

JÚNIUS–JÚLIUS



JÚNIUS 9.

VII. PÜNKÖSDI UTCAZENE FESZTIVÁL

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

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



JÚNIUS 16.

GÖRHÖNYFESZTIVÁL

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



JÚNIUS 20. 19 óra

„AZT MESÉLD EL, PISTA!”

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



JÚNIUS 22.

FRÖCCS-SZOMBAT

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

Monor, Tavas Park



JÚNIUS 22.

MÚZEUMOK ÉJSZAKÁJA

Maglód, Szeberényi Lajos
Helytörténeti Gyűjtemény



JÚLIUS 8–12.

MŰVÉSZETI NAPKÖZIS TÁBOR

Jelentkezni június 14-ig lehet!
Monor, MŰVELŐDÉSI HÁZ

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

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

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

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



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

Néhány dolog, amit nem tudtunk A MÁLNÁRÓL

Ezek az ízletes, lédús bogyók, a nyári italok, szörpök királynői. Felhasználhatjuk lekvárnak, vagy süteménybe sütvé, nyersen gyümölcssalátákhoz is. Sokan pálinkát főznek belőle, de önálló gyümölcsként is megállja a helyét.

I mádjuk ugye? De vajon mennyit tudunk a finom kis málnáról? A Rubus idaeus néven is ismert málna ugyanabba a botanikai családba tartozik, mint a rózsa és a szeder.

A málna szuper magas rosttartalommal, alacsony kalóriamennyiséggel és jó adag folsavval rendelkezik. Emellett magas a kálium-, az A-vitamin- és a kalciumtartalma. Ki gondolta volna, hogy ilyen sok jót találunk egy szerény bogyóban? És ez még nem minden!

A népi gyógyászat szerint segít a terhes nőknek

Bár a málnának elsősorban a termését fogyasztjuk, a levele is rendkívül hasznos. A málnalevél ugyanis igen gazdag cserzőanyagokban, így összehúzó, gyulladáscsökkentő és baktériumölő hatása van. Ki kell még emelni görccsoldó hatását, de a népi megfigyelések szerint jótékony lehet torokgyulladás és bőrgyulladás esetén is.



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

Több mint 200 málnafaj létezik
Ez egy kicsit több, mint a standard piros bogyók egy dobozban a boltban ugye?
Sokféle színben létezik, a legelterjedtebb és legismertebb a piros, de idetartozik a lila, arany és mélykék vagy fekete málna. Az arany és a legedesebbek és nagyon ízletesek.

A málnabogyó valójában mintegy 100 kisebb gyümölcsekből áll. Ezek a finom mézes gyöngyök építik fel a málnát, viszont mindegyik önmagában is külön gyümölcsnek tekinthető.
Egy átlagos málna 100-120 magot tartalmaz.

A málna sok helyen szimbolikus

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

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

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

vladár



Nagyi málnalekvárja

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

ELKÉSZÍTÉSE

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



Málnás brownie

HOZZÁVALÓK

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

A LEGJOBB TIPPEK

az élelmiszer-hulladékok csökkentésére

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



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

Készítsünk egy tervet

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

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

Fagyasszuk le!

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

Rákoscsabán, Gyömrőn és környékén

Csak olyat vásároljunk, amiről tudjuk, hogy elfogyasztjuk!

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

Vásároljunk gyakrabban

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

Ne dobjuk el a csúnyát

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

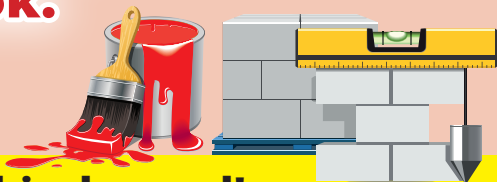
Komposztáló vagy kutya beszerzése

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

FIGYELJÜNK ODA!

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

Szobafestést, mázolóást, kőművesmunkákat vállalok.



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

Ingatlanába költöztek a méhek?

Ingyenes rajbefogást vállalok!

40 éves méhészeti tapasztalattal.



Hívjon a 06-70/607-4444-es számon!



Villámáron

Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

MELLÉKLET

AKCIÓS
ÁRAK

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

Nyári AKCIÓ!

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



EUTR szám: AA5856576

AKÁC

hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszlói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

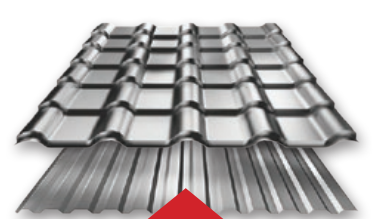
hasított

2 900 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszlói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

www.betolemez.hu
Betolemez Kft



1890 Ft/m²-től

Cserepes és trapézlemez

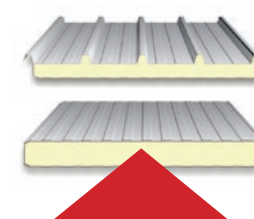
1204 Budapest, Nagykőrösi út 329.
06-30/649-9432, 06-30/834-1146



3048 Ft/m²-től

Famintás kerítéslemez

25 féle színben rendelhető lemezek
Méretre gyártás rövid időn belül



Hőszigetelt szendvicspanelek

Országos házhoz szállítással

WEO taxi



06-20/236-4000



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, bazsalikom és ánizsos.



Minden mézünk egységesen: **990 Ft/ 1/2 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

Tűzvédelmi Kft.

FÉRFI MUNKÁSOKAT KERES

bejelentett alkalmi munkára

TUZEDELEM

MIHÁLY/EDOEU



Kiemelt VIP fizetéssel XVIII. kerületi munkahelyre, VIP minőségű munkára, **BEJÁRÓT 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 szükség!

Esetenként létrán kell dolgozni.

Tel.: 06-30/944-8646

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

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

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

MIT TEGYÜNK a kullancsok ellen?

Hamarosan itt a nyári szünet, megkezdődnek a nyári táborozások, kirándulások, vízparti piknikek. Mindenki gond nélkül, felszabadultan szeretné élvezni ezt az időszakot. Nem árt azonban odafigyelni a kullancsokra, mert bizony ezek az apró vérszívók is szívesen tanyáznak a kirándulóhelyeken.

Az idei nyáron a szokásosnál több vérszívótámadásra kell készülni az enyhe tél miatt. Fontos, hogy megelőzd az élősködők csípését, légy tájékozott, mert baj esetén nem árt tudni, mi a segítség?

Hol fordulnak elő leggyakrabban kullancsok?

A leginkább veszélyes helyek az erdők és mezők, azonban manapság egyre több helyen fordulnak elő – a növényzetben könnyen meg tudnak bújni. Játsszóterek környékén, parkokban, de még a kertekben is tanyáznak, persze ez utóbbi helyeken jóval ritkábban.

Hogyan védekezhünk ellenük?

Az emberek többsége úgy gondolja, hogy B-vitamin szedésével illetve fokhagymaevéssel is elijeszthetjük a kullancsokat, ez

azonban tévhit. Ha erdőben kirándulunk, javasolt a zárt öltözkészítés és kullancsriasztó termékek használata. Előfordul, hogy minden elővigyázatosság ellenére is találunk bőrünkbe fúródva kullancsot. Ezért ajánlott az élősködők eltávolítására szolgáló kullancs-kanalakat, illetve tesztet is ma-

gunkkal vinni, és a kirándulás után alaposan átnézni, átnézni magunkat, különösen a hajlatokat és a fejbőrünket.



Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

Van segítség!

Nem kell megijednünk, ha kullancsot találunk magunkban, gyermekünkben, vagy bárkiben, akivel együtt kirándulunk. A kullancskiszedő kanállal szakszerűen, a benne található leírásnak megfelelően el tudjuk távolítani az élősködőt. Ha nincs nálunk ilyen eszköz, akkor akár egy csipesszel, csavaró mozdulattal ki tudjuk húzni. Vigyázni kell nagyon, hogy a feje ne szakadjon bele a bőrbe. Ha ez mégis megtörténik, vagy egyedül nem boldogulunk a kiszedésével, kérjük orvos vagy ápoló segítségét a legközelebbi rendelőben. A kullancs kiszedése után legalább 3 hónapig figyelni kell, nem alakulnak-e ki Lyme-kór tünetei. Ha időben észrevesszük, amnibiotikumos kezeléssel ma már ez is gyógyítható, de nagyon fontos a korai felismerés.

A kullancsok által terjesztett betegségek

A kullancsok 30-40 százaléka fertőző, és ezek 95 százaléka a Lyme-kórt hordozza. Érdemes elvégezni a Lyme-kór-fertőzést kimutató kullancstesztet. Ne feledjük, a kullancsok továbbá vírusos agyvelő- vagy agyhártyagyulladás is terjesztenek. Utóbbi kettő ellen már védekezhetünk, méghozzá oltással. Fontos hozzátenni, hogy időben, még a szezon előtt megkapjuk a vakcinát. Egyéves kor előtt nem javasolt a védőoltás. VB

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

Miért nem híznak el AZ OLASZOK?

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



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

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

Kényelmesen

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

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

vörösborban, tejtermékben gazdag étrendet, és nagyon kevés vörös húst fogyasztanak.

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

Állj meg, ha teli a pocak!

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

A minőség és a mennyiség egyenlege

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

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

Élvezik a házas ételeket

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

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

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

Nincs diéta

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

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

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

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

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

HIRDETÉS

ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TŰZIFA

Tel.: 06-20/343-1067

Hasított tölgy, bükk 25-33 cm	20 000 Ft/m ³
Hasított tölgy, bükk, akác	20 000 Ft/m ³ vegyesen
Hasított akác	20 000 Ft/m ³

Ömlesztett köbméterben, 1x1x1 m = 1 m³
1 m³ akác kb. 5 mázsa, 1 m³ tölgy, bükk kb. 6 mázsa.

Monoron 2 m³-től, Monoron kívül 4 m³-től a kiszállítás díjtalan.

Akció!
8 m³-től
19 000 Ft/m³



HIRDETÉS

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

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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



SZÍNES ÖTLETEK KERTI PARTIHOZ

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

Díszítés

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

Az asztalokat rendezd stílusosan

Egy kerti partinál nem a legdrágább evész-közkészletet kell elővennünk.

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

Fontos a fogadtatás

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

Pinata

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

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

Készítsünk árnyékos zugot

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

Világítás

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

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

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



vlad

Szépségtippek NYÁRRA

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

Védelem

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

Hidratálás

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

Maszk

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

Jöhet a smink!

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

Mosoly!

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

Rákoscsabán, Gyömrőn és környékén

Lomb Kató 10 tanácsa A SIKERES NYELVTANULÁSHOZ

1 Minden nap foglalkozz a tanult nyelvvél. Ha kevés az idő, legalább egy tízperces monológot mondj el magadban.

2 Ha csökkenne a lelkesedésed a tanult nyelv iránt, ne hagyd abba az egészet, inkább keress meg más módját a tanulásnak. Zenehallgatás helyett újságolvasást, olvasás helyett beszélgetést, stb.

3 Soha ne tanuld a szavakat elszigetelten, hanem mindig szövegkörnyezetben.

4 A füzeted, könyved margójára írd ki olyan egységes szóelemeket, amiket egy az



egyben fel tudsz használni a beszéded közben.

5 Járj nyitott szemmel a világban, értelmezd az idegen nyelven látott kifejezéseket (pl. reklámok) vagy fordítsd le a látott dolgokat az idegen nyelvre (rendszámok, házszámok, stb.).

6 Csak olyan kifejezéseket tanulj meg, amit tanár átnézett vagy biztos helyről származnak, nehogy valamit hibásan memorizálj.

7 Az idiómákat mindig E/1. személyben tanuld meg (pl. csak vicceltem).

8 Ne félj megszólalni!

9 Egy idegen nyelv olyan, mint egy erődtítmény. Érdemes sok oldalról támadni: olvasni, filmeket nézni eredeti nyelven, beszélgetni anyanyelvűekkel, tankönyvet tanulmányozni, stb.

10 Hidd el magadról, hogy nyelvi zseni vagy! Ha a tények mást mutatnak, fogd rá a tankönyvre, a rossz módszerre, stb., de magadban mindig is higgyél!

vad

HIRDETÉS

BKV Zrt. Autóbusz és Trolibusz Üzemeltetési Igazgatóság Trolibusz Divízió

**TROLIBUSZ-ERŐSÁRAMÚ VILLAMOSSÁGI SZERELŐ,
AUTÓSZERELŐ, GÉPJÁRMŰ-VILLAMOSSÁGI SZERELŐ,
GÉPJÁRMŰ-ELEKTRONIKAI SZERELŐ,**

JÁRMŰFÉNYEZŐ, KAROSSZÉRIALAKATOS, ÁLTALÁNOS BETANÍTOTT KARBANTARTÓ
munkakörökbe felvételt hirdet



A munkakör betöltésének feltételei:

- Autószereiői munkakörhöz autószereiő vagy gépjárműszereiői, vagy ezzel egyenértékű végzettség
- Villamossági szerelő munkakörhöz autóvillamossági szerelő autóelektronikai műszerész végzettség
- Karosszérialakatos munkakörhöz karosszérialakatos végzettség
- Járműfényező munkakörhöz járműfényező végzettség
- Egészségügyi alkalmasság

Amit kínálunk:

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

Felvilágosítás és jelentkezés minden esetben a műszaki szolgálatvezetőnél:

Görbicz Ferenc

Telefon: +36-70/390-9873 • e-mail: gorbiczf@bkv.hu

Cím: 1101 Budapest, X. Zách utca 8.

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

Megbízható, biztonságos, kiszámítható **UTAZÁS**

Reptéri transzferre, személyszállításra vagy kisáruszállítására lenne szüksége? A megoldás a Multi Transporter Kft. Többéves személyszállítói szakmai tapasztalattal és megbízható alvállalkozói partnerekkel megfizethető árakkal kiváló minőségben állnak a megrendelők szolgálatára. Bárhol az országban, de akár külföldre is vállalnak szállítást, a megrendelő igényeihez igazodva.

VIP-KÖRNYEZET

Kizárólag Mercedes-Benz típusú gépjárműveket használnak a személyszállításban, melyeknek világszerte ismert a megbízhatósága, a kényelme és nem utolsósorban a stílusos megjelenése, de igény esetén további gépjárműtípusokat is tudnak biztosítani megrendelőiknek. A sofőrök évek óta a szakmában dolgozó, megbízható elegáns úriemberek. Minden autó színvonala az eleganciát képviseli, kifogástalan, nem dohányzó, klímás belső térrel.

Szívesen vesznek részt delegációk szállításában, városnézésben, esküvőkön. Szolgáltatásaikat évek óta üzleti utakra konferenciákra is gyakran veszik igénybe.

Nem árulnak zsákamacsákat, fix árakkal dolgoznak. Szerződő ügyfeleiknek minden esetben kedvezményt tudnak biztosítani.

MOBILFLOTTA-KEDVEZMÉNY

Gyorsan szüksége lenne egy telefonra és egy előfizetésre? Ezt a gondot is azonnal megoldják. Szerződő partnereiknek automatikusan lehetőségük van a mobilflottához csatlakozni, ha szükség van egy új mobil előfizetésre. Amennyiben még nem partnerük, abban az esetben is tudnak ebben segíteni. Kiemelkedően olcsó percdíjakat tudnak biztosítani. A mobilcsomagok előfizethetők a legkisebb csomagtól a korlátlan csomagokig. A Flotta tagjai egymással ingyen beszélnek. Nincs csatlakozási díj és készülékek vásárlása is biztosított. Több szolgáltató csomagjaiból tudnak a kedves ügyfelek választani. Az előfizetést mindenki a saját nevére tudja megkötni. Cégek és magánszemélyek is csatlakozhatnak. (x)

NE FELEDJE!

Ez nem taxi! Ez a megfizethető luxus élménye!
www.multiflotta.hu
ha olcsón szeretne telefonálni.

www.limuzin.eu ha igényesen szeretne utazni.
Tel.: +36-30/299-4444



ULTI TRANSPORTER

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

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



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!

ISMERI A MINŐSÉGI BURKOLÁS TITKÁT?

A titok először is egy kiváló szakember. Angyal Róbert húszéves tapasztalatot tudhat a háta mögött, ebből az időszakból 6 évig dolgozott Franciaországban, ahol megtanulta azokat az apró dolgokat, amik a francia otthonokat olyan egyedivé, elegánsá varázsolják. Mindezt a tudást és szakértelmet most már hazánkban kamatoztatja. Ezzel vállal hagyományos parketázást, lakkozást, laminált padlók és szalagparketták lerakását, de hidegburkolásban is első osztályú munkát végez. Legyen szó akár fürdőszoba-csempézésről, akár járólapterakásról. Ahol eddig ott hagyta a keze nyomát, mindig úgy távozott a munkája végeztével, hogy a megrendelők továbbadták a névjegyét, mert másoknak is jó szívvel ajánlják. Angyal Róbert kitűnő mestere a szakmának, annak idején vizsgát sem kellett tennie bizonyítványáért, mert megnyerte a korosztályában meghirdetett szakmai versenyt.

VAJON MI A KÜLÖNBÉSÉG HIDEG- ÉS MELEG-BURKOLAT KÖZÖTT?

Ez a kérdés szinte mindenkit foglalkoztat, aki lakásfelújításba vagy építkezésbe kezd. A hideg- és a melegburkolatok között a legnagyobb különbség az anyagban van. A hidegburkolás során keményebb és ridegebb felületű anyagokat használnak fel. Ezek alapanyagait általában csempék, járólapok, kőzetek, amiket megfelelő étetéssel kezelnek. A melegburkolat anyag-

jai lágyabbak és melegebbek. A melegburkolat a parketta, a padlószőnyegek és a laminált padló.

SEGÍTSÉG A VÁLASZTÁSBAN

Sokan tanácstalanok, amikor belekezdenek egy felújításba, vagy építkezésbe. Nem mindig látják mit lehet kihozni az adott helyiségből, de Angyal Róbert szakértő szemmel szívesen segít ebben is. Nem is gondolnák mennyi lehetőség rejlik egy-egy fürdőszobában. Egy jó burkoló minden esetben megmondja, hogyan jár jobban az ügyfél. Nem az a célja, hogy a burkolási munkát elvégezze és utána az ügyfelet elfelejtse, hanem hogy az ügyfél elégedett legyen és még több ügyfelet ajánljon, mert olyan jó munkát végzett. Angyal Róbert profi tanácsokkal látja el ügyfeleit és minden esetben megpróbálja a minőségi alapanyagok felé terelni, hisz minél jobb az alapanyag, annál tartósabb lesz a burkolás. Kompromisszumok esetén is mindig figyelembe veszi az ár-érték arányt és a megrendelő kérését. Árai személyre szabottak és soha nem mennek a piaci ár fölé. (x)

Ha minőségi munkát szeretne, hívja Angyal Róbertet a 06-70/632-7473-es telefonszámon!

TELJES KÖRŰ BURKOLÁST VÁLLALOK!

SZÁMLÁVAL, GARANCIÁVAL

ANGYAL RÓBERT
Telefon: 06-70/632-7473

MELEGBURKOLÁS
Parkettacsiszolás, laminált padló, szőnyeg és PVC-fektetés



HIDEGBURKOLÁS
Fürdőszobák, nappalik



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

RIASZTÓ- és KAMERA-RENDSZEREK

tervezését, telepítését, karbantartását, javítását vállalom!

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

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 felmutatójának
-5% a redőny árából!



KERESSEN SZAKEMBERT a
www.lokacio.hu
weboldalon



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

Teljes körű kivitelezés garanciával!

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

Egész évben 20% kedvezmény!

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!



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

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

KÁRPITOS

Cégünk vállalja antik és modern bútorok áthúzását, javítását, bútorvédőhuzat, ajtókárpit és minden kárpitozással kapcsolatos munka elvégzését. Bő szövetválasztékkal, rövid határidővel, reális árakkal várjuk megrendelőink jelentkezését.



Tel.: 06-30/576-3456
E-mail: csordaskarpitos@gmail.com
Web: www.csordaskarpit.hu

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

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

TAVASZI NYITÓAKCIÓ!

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszelzés.

Tel.: 06-20/491-5089



ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

20 éve a lakosság szolgálatában

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

Ingyenes felmérés, kisebb javítások azonnali kezdéssel!



Bécsi János
Tel.: 06-30/732-8492



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

A LEGJOBB GYEREKCIPŐMÁRKÁK EGY HELYEN



A-GYEREKCIPŐBOLT

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

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

Richter, Geox,
Primigi,
Línea, Falcon,
D.D. step,
Salus, Szamos,
Lotto,
Lelli Kelly



Purina

**TAKARMÁNY-
ÁRUHÁZ
Gyömrő**

2230. Gyömrő, Gyöngyvirág u. 1.

Tel: 06-30/525-4142, 06-29/330-125.

E-mail: takarmanyaruhaz@gmail.com

Nyitvatartás: H–P: 8–17, Szo–V: 8–12

Facebook: Purina Takarmányáruház Gyömrő

MINŐSÉG • MEGBÍZHATÓSÁG • BIZTONSÁG



- Kutya-, macskaeledelek, száraz-tápok, konzervek, felszerelések és játékok
- Szemes termények és keverékei
- Prémium minőségű galamb- és madáreleségek, magkeverékek
- Fabrikett, virágföld, vetőmagok
- Horgász etetőanyagok és halcsalik
- Törzsvásárlóinknak kedvezmények

ÚJDONSÁG A PURINÁTÓL!

Új **UNI** termékcsalád kerül idén a Purina Takarmányáruházainkba!

Akinek fontos, hogy mivel eteti baromfiállományát, és milyen biztonságos élelmiszer kerül a családi asztalra, azoknak ajánljuk az

UNI NATURAL GMO-mentes alapanyagokból készített takarmányainkat!

Purina takarmányok, koncentrátumok, premixek, vitamin és ásványianyag-kiegészítők minden állatfajtának

AKCIÓS TERMÉKEINK

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| ■ 5+1 UNI Broiler csirketáp | AKCIÓ! |
| ■ UNI CSIRKE indító 20 kg | 3230 Ft/zsák |
| ■ UNI CSIRKE nevelő 20 kg | 3100 Ft/zsák |
| ■ Bázis lótakarmány 20 kg | 3240 Ft/zsák |
| 10+1 AKCIÓ! | |
| ■ Omolone 300 csikótáp 20 kg | 5080 Ft/zsák |
| 5+1 AKCIÓ! | |
| ■ Favorit 10 kg kutyatáp | 1890 Ft/zsák |
| 2100 Ft helyett | |
| ■ Alap galamb magkeverék | 3600 Ft/zsák |
| 3 zsák vásárlása esetén | 3300 Ft/zsák |
| ■ Komfort nyúltaakarmány 20 kg | 2930 Ft/zsák |
| ■ Komfort tojótakarmány 20 kg | 2820 Ft/zsák |



SSANGYONG

Made in Korea

T I V O L I

5 év/100.000 km gyári garancia

**MOST AKÁR
1 000 000 FT
KEDVEZMÉNNYEL**



A képen látható autó illusztráció.

Ssangyong Délpest

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

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