



STRANDTIPPEK

4. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. JÚLIUS

VAKÁCIÓ KÜLÖNSZÁM!



Hogy válasszunk
**FÉNYVÉDŐ
KRÉMEKET**

13. old.

Az utazás boldogabbá
tesz, **MINT AZ
ANYAGI JAVAK**

2. old.



Szúnyogok ellen
**TERMÉSZETES
SZEREKKEL**

11. old.

Miért tartsunk
MACSKÁT

6. old.

Villámáron
melléklet
9. oldalon

**GYÜMÖLCS-
SALÁTÁK**

10. old.

PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

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

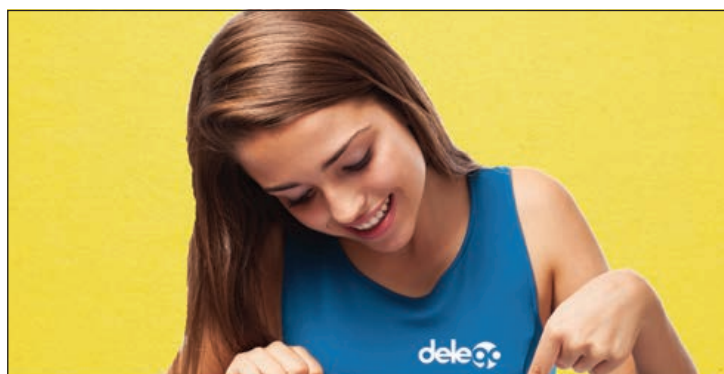


**MULTI
TRANSPORTER**

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



+36-30/299-4444 • www.multiflotta.hu • www.limuzin.eu



**KIEMELKEDŐ BÉRREL, JÓ
HANGULATTAL**

várjuk új összeszerelő operátor
kollégáinkat **MAGLÓDRA!**

Hosszú távú, könnyű fizikai munka!

Alapbéren felüli bónuszrendszer
Munkavállaló-barát vezetés

INGYENES céges buszjárat
(Gyömrő, Isaszeg, Maglód, Mende, Pécel, Süllyáp)

Tel.: 0620/ 804 - 8000
jelentkezés@delego.hu



KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4–6m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.



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

Manikűr, pedikűr,

géllak, esztétikai és
gyógypedikűr,
spa kezelések,
körömprotézisMandala szalon,
Matyucz Gabriella

Monor, Móríz Zsigmond út 4.

Telefon: +36-30/239-1917

facebook:
matyucz gabriella pedikűr

Az utazás boldogabbá tesz,

MINT AZ ANYAGI JAVAK

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

A megvásárolt dolgokhoz hamar hozzászokik az ember és már nem töltik el boldogsággal. Ez újabb vásárlásokhoz vezet. Ez a folyamat újra és újra megismétlődik. Míg az utazások csodás kalandokat, élményeket jelentenek.

Bár újabb dolgok vásárlása is nyújthat boldogságot rövid ideig, de mindig hiányzik a kulcsfontosságú összetevője, a boldogság megőrzése. Ahogy Dr. Gilovich mondja, a megszerzett tapasztalat

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

Tehát a leggazdagabb és legértékesebb emlékeink nem a megvásárolt anyagi javakból származnak. Ezek inkább azoknak az élettapasztalatoknak a teljes összege, amiket megéltünk. Az utazás új kultúrákhoz és csodálatos ismeretlen tájakhoz vezet. Egy

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

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

5 EGYSZERŰ
MÓDSZER,hogyan otthonod
harmonikus és energiával teli legyen

Az otthon az a hely, ahol a lelked harmóniában lehet, a tested megpihenhet. Ahol feltölthetsz és ahol a legjobb lenni. Adunk néhány ötletet, mellyel még kellemesebbé teheted otthonod.



Szabadulj meg a kacatoktól!

Egy alapos selejtezés és rendrakás nem csak otthonunkra lesz pihentető hatással, hanem az agyunkra is, hiszen a rendrakás gondolatébresztő és kikapcsoló is tud lenni egyben.

Fontos megszabadulni a felesleges tárgyaktól, amiket évek óta nem használunk, vagy csak pakolgatjuk ide oda, hogy fellelgezzon az otthonunk és végre átjárhassa a pozitív energia.

Ültess zsályát és rozmaringot!

Ezt a két növényt már az ókorban használták tértisztításra és gyógyításra, lelki békét és megnyugvást hoz. Ha nincs kerted, nyugodtan nevelgesd cserépben az ablakodban, mert pozitív hatással van a pszichére és segít csökkenteni a nyomást.

Világos és szellős terek

Fontos, hogy mindig tiszta és szellős legyen otthonunk, és ha kevés a természetes fényforrás, mindig gondoskodjunk megfelelő világításról. Így az energia akadályok nélkül tud áramlani.

Kellemes illatok

Tegyünk egy próbát a levendula, jázmin, citrom, és narancs olajokkal, melyeknek többféle gyógyító hatásai is vannak, segítenek kiegyensúlyozni a lelket, tisztítják a teret és segítenek, hogy otthonunkban mindig kellemes hangulat uralkodjon.

Harmonikus hangok

A hangok hatással vannak érzéseinkre. Hallgassunk kellemes, nyugtató zenét. Jó ötlet egy kis szélcsengő az ajtó mellé, vagy az ablakba, amikor megszólal, hangja harmóniával tölti meg a helyiséget. *V.*

A GONDTALAN
nyaralásért

Itt a hőség és talán hamarosan a jól megérdemelt nyaralás is távol az otthonunktól. Egy átdolgozott, farsztó év után mindenki egy pihentető, gondtalan nyaralásról álmodik. De hogyan lehetne pihenésünk gondtalan, ha értékeink nincsenek biztonságban távollétünk alatt? Engedjék meg, hogy bemutassam a Gold Patrol Kft. csapatát, akik egy 8 éve megbízhatóan működő, 24 órás távfelügyelettel ellátott járőrszolgálat Pécelen és vonzáskörzetében.

HA ÖNNEK IS FONTOS
A BIZTONSÁG

Lajtai István 1999-ben kezdte vagyoni tevékenységeit járőrként. Későbbiekben kiváló munkájának, valamint az évek során szerzett tapasztalatainak köszönhetően területvezető lett Pécelen és környékén.

Sok éves munkatapasztalából kiindulva egy olyan céget hozott létre, ahol az ügyfélbarát üzletpolitika, a korrekt kapcsolattartás és a megbízhatóság hármasa vált hangsúlyossá.

Azt, hogy mit jelent a Gold Patrol Kft.-nél az ügyfélcentrikusság elégedett ügyfeleik tudják legőszintebben megfogalmazni.

„Nagyon nagy örömkre szolgált az, amikor a Gold Patrol csapata a nyári szabadságunk ideje alatt arra is odafigyelt, hogy a mostanában Pécelen gyakran előforduló áramszünetek miatt nagyon sokszor leveri a biztosítékot a visszakapcsolás. Így nem arra értünk haza, hogy a hűtő leengedve, a halak megfulladtak az oxigénhiány miatt és a riasztórendszer sem visított fél napon át, a szomszédok nyugalmát megzavarva. Nem várt események kapcsán is számíthatunk rájuk, a szerződésen felül is vállalják ennek felügyeletét. Lakáskulcsmegőrzést is vállalnak, hogy ne kelljen aggódni az esetleges elvesztése miatt. Ez az összeg, mely körülbelül egy vacsora ára bőven megéri a gondtalan nyaralás élményét és a családunk biztonságát.” – M. Katalin

INGYENES
CSATLAKOZÁSSAL

Őn is szeretné megtapasztalni a gondtalan pihenés élményét?

Bízva otthona védelmét a 8 éve megbízhatóan működő Gold Patrol Kft. csapatára, akik megelőző rendszerükre ingyenes csatlakozást biztosítanak! *(v)*

JÁRŐRSZOLGÁLAT
PÉCEL ÉS VONZÁSKÖRZETÉBEN

BŐVEBB INFORMÁCIÓ:
LAJTAI ISTVÁN 06 70/ 395 5313
DISZPÉCSER 06 20/ 610 1270
2119. PÉCEL, MAGLÓDI ÚT 14.
goldpatrolkft@gmail.com



STRANDTIPPEK

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

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

Maradj hidratált!

A napon töltött órák miatt kiszáradhat

a bőrünk, vagy rosszabb esetben egész szervezetünk. Hogy ezt megelőzzük, mindig vigyünk magunkkal elegendő vizet vagy más folyadékot a strandra. Általában a büfékben vagy a strandon található éttermekben is hozzájuthatunk hűtött folyadékokhoz, de azért magunk is gondoskodjunk róla. Egy hűtőtáskában akár egész nap is hidegen tudjuk tartani.

Napvédelem

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

Csomagolj egy napernyőt!

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

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

Olvass egy jó könyvet!

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

Készíts egy „strand-lejátszási” listát!

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

Élvezd a vizet!

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

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

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

Rákosszabán, Gyömrőn és környékén



Neked is lehet

ÁLOMESKÜVŐD

Képzeld el egy kellemes nyári napot, egy gyönyörű helyszínt, és egy összhangban lévő Színvilágot, mely magával ragad minden egyes embert, aki aznap veletek ünnepel. Nem hangzik rosszul, ugye?

Sokan ábrándoznak arról, hogy az esküvőjüket ilyen romantikus hangulatban töltsék.

Amíg sokaknál ez csak álom marad a Színvilág Esküvő dekoráció csapatának hála, már több száz ifjú párnak ez a valóság lehetett. Mi a titkuk, ami lehetővé teszi, hogy az általuk dekorált esküvők minden komponense összhangban legyen?

A TÖKÉLETES ÖSSZHANG TITKA

Az esküvő harmóniájához elengedhetetlen, hogy a csokrok, a virágdíszítés, a grafikai tervezés és a díszlet összhangban legyen. Elegáns, romantikus, vintage, vagy modern stílust, rusztikus vagy bohókás álmodtatok meg, a Színvilág csapatával garantált, hogy esküvőtök minden apró részlete harmóniában lesz.

Dekorációjuk tökéletes összhangjának titka pedig abban rej-

lik, hogy náluk minden egy kézben van!

A Színvilág Esküvő dekoráció csapatának hála nem kell külön egyeztetni sem a virágossal sem a grafikussal. A dekorációtól kezdve, az autódíszítésen, a grafikai megjelenésen át (meghívók, étlap, ültető kártyák, menükártyák..stb) egészen a virágdekorációig mindent rájuk bízhatunk.

Egy személyes találkozón, megbeszélésen túl a párnak semmi gondja-dolga nincs az esküvő dekorációja terén. Nyugodtan koncentrálhatnak a nagy napon arra, ami a legfontosabb. Egy másra.

Ha te is szeretnél stresszmentes esküvőszervezést a Színvilág Esküvő dekoráció csapata várja jelentkezésed. A szabad időpontok fogynak. Legyél te is a több száz elégedett ügyfél egyike! **(x)**

Cím: 2230 Gyömrő, Táncsics Mihály út 110.

Telefon: Bod Laura
06-70/364-4833

E-mail:
szinvilageskuvo@gmail.com

Web: facebook.com/
szinvilageskuvo

Egy csokor BOLDOGSÁG

Az amerikai esszéista Ralph Waldo Emerson azt mondta: a virágok a Föld mosolya.

Nagy örömünkre a nyár beköszöntével Földünk tavasszal még bimbózó mosolyai is kinyitották szirmaikat. Szébbnél szebb virágok tucatjával dobhatjuk fel az étletterünket, és általa hangulatunkat. Ha pontosan erre vágysz, most bemutatjuk a térség egyik legvirágzóbb üzletét, ahol megéri szétnézni!

IFJAK LENDÜLETE, GENERÁCIÓK TUDÁSA

Immáron 22 éve, hogy megnyitott a családi alapokon nyugvó Viola Virág és Ajándék bolt, mely évtizedek óta a virág- és növényyszerető vásárlók kedvelt helye.

Drozdik Katalin kislánykori álma vált valóra, mikor 12 éve elkezdhetett virágkötőként dolgozni édesanyja mellett, majd három éve fiatalos lendületével átvette az üzlet vezetésével járó feladatokat. Szívvel-lélekkel készített csokrait, koszorúkat és asztaldíszeket a legjobb minőségű virágokból készülnek. Akár esküvők, céges rendezvények, születésnapi bulik, vagy bálok kapcsán kéri fel a Viola Virágbolt csapatát, megrendelőik biztosak lehetnek benne, hogy a végeredmény káprázatos lesz.



VIRÁG, AJÁNDÉK EGY HELYEN

Aki a Viola Virág és Ajándék boltba betér, az két dologban lehet biztos. Az egyik, hogy örömteli fogadtatásban lesz része, a másik, hogy virág társaságában fog távozni.

A hely pikantériája, hogy a virágokon túl számos más gyönyörű termékkel, ajándéktárggyal is találkozhatunk. A széles kínálatnak hála az üzlet remek helyszín utolsó pillanatos ajándékbeszerzésre. Ráadásul, a Viola Virág és Ajándék boltban vásárolt dísznövények mellé általános növénygondozási tanácsadást is kapunk, ezzel garantálva meglepetésünk hosszú távú tündöklését. **(x)**



Ha te is szeretnéd évtizedes tapasztalattal, mégis fiatalos lendülettel rendelkező csapatra bízni csokrod elkészítését, vagy rendezvényed díszítését, látogass el Gyömrőre a Táncsics Mihály út 75. szám alatt található Viola Virág és Ajándék üzletbe, vagy hívd a 06-30/225-54-54-es telefonszámot. Bővebb információ: www.facebook.com/violaviragboltgyomro/



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

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. Tel.: 06-30/944-8646



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 végelszámolással kapcsolatos ügyintézés

PROGRAMAJÁNLÓ

JÚNIUS-JÚLIUS



JÚNIUS 29. 19 óra

ALL THAT JAZZ!

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



JÚNIUS 29. 10 órától estig

ÜLLŐ VEZÉR NAP

Szervező: Üllő Vezér Hagyományőrző Egyesület. Üllő, Sport tér



JÚNIUS 29. 9 ÓRA

9. MONORI FOGAT-HAJTÓ VERSENY

Monor, Bacchus tér



JÚLIUS 5. 19 ÓRA

ZENÉS NYÁRI ESTÉK

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



JÚLIUS 6. 19 ÓRA

KALEIDOSZKÓP SZÍNPAD A helység kalapácsa

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



JÚLIUS 13.

FRÖCCSSZOMBAT

Monor, Városházpark



JÚLIUS 13. 19 ÓRA

PADAM – Káráz Eszter Edith Piaf sanzonestje

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

JÚLIUS 19. 19 ÓRA

ZENÉS NYÁRI ESTÉK

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



Miért tartunk MACSKÁT?

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

Íme néhány meggyőző érv amellet, miért is tartunk macskát.

1 A macskák tisztán tartják magukat

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

2 A macskák elkapják a ház körüli rágcsálókat

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

3 A macskák függetlenek és önállóak

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

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

4 A macskák segítenek csökkenteni a stresszt

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

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

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

Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

LQKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

7

AZ IDŐTÁLLÓ fényezés titka

A 15 éves múlta visszatekintő Novomix Color Kft. a lengyel Novol autófesték-márka kizárólagos magyarországi beszállítójaként csúcsmínőségű festékrendszereket, valamint segédeszközöket forgalmaz. A Novomix Color Kft. termékei korszerű megoldást kínálnak a prémium javítási munkáktól kezdve, a modern, az oldtimer, a karcálló és egyéb speciális járműfényezési területek számára.

KVALITÁS, HATÉKONYSÁG, ELÉGEDETTSÉG

A kimagaslóan jó ár-érték arányú Novol termékek a gyártás során felhasznált kiváló minőségű alapanyagoknak köszönhetően, magas mechanikai és kémiai ellenálló képességet, valamint tökéletes tapadást és korrózióállóságot biztosítanak.

Azonban nem csak a minőségi alapanyag összetétel a Novol festékek időtálló fedésének titka.

Ahogy Beöthy Géza, a Novomix Color Kft. alapító tulajdonosa fogalmazott nem mindegy, hogy egy vödör kavicsal, vagy egy vödör homokkal próbálunk fedő hatást elérni.

A titok tehát nem más, mint a részecskék mérete. A szakma nyelvén ezt nanotechnológiának nevezik.

A Novol festékek apró, 5 mikronnál is kisebb részecskéket tartalmaznak, melyeknek köszönhetően a felvitt festékréteg ugyan vékonyabb, de sokkal tömörebb és megbízhatóbb a kevésbé kor-



szerű, nagyobb szemcsésű festéktársainál.

MINŐSÉGI TERMÉKEKKEL A MINŐSÉGI MUNKÁÉRT

A Novomix Color Kft. segédanyagai és segédeszközei között a Novol termékek mellett Smirdex, Car Repair System, Spectral, illetve Etalon minőségi gyártók termékei is megtalálhatók.

Ez a széles márkaválaszték teszi teljessé cégük kínálatát a speciális bevonattechnikai területeken.

Őn is szeretne kedvező áron, magas minőségű termékepalettáról rendelni, vagy szakmai kérdése lenne? *(x)*

Hívja bizalommal a +36-20/ 364-5005-ös telefonszámot, vagy érdeklődjön a novomix@novomix.hu e-mail címen.

Bővebb információért látogasson el a Novomix Color Kft. honlapjára a www.novomix.hu-ra!

Gyógyító és igaz BARÁT



A lovak közelsége csodálatos hatással lehet a gyermekekre. Határtalan zöld gyepek, kék ég, csicseregő madarak, egy apró póni hátán pedig teli szájjal mosolygó kislány. Ő Bogi, aki épp lovas órát vett mikor megérkeztünk Mendére, az Erdei Lovastanyára. Mielőtt Erdei József, az Erdei Lovastanya tulajdonosa leült volna velünk beszélgetni megnéztük Bogi lovas edzését, ami nagyjából 45 perc volt. Ez idő alatt láttuk a lovon háton feküdni, malomkörzést csinálni, háttal ülni és mindeközben vidáman mosolyogni. A feladatok sokszínűségének természetesen, mint Józseftől megtudtuk, megvan az oka.

funkciók (számolási, olvasási, beszéd- és íráskészség) is jelentősen javulhatnak. A legjobb pedig, hogy mindvégig a szabadban, játszva fejlődhetnek készségeik.

EGY TÁBOR, AHOOL ÉLMÉNY A FEJLŐDÉS

A gyerekek legnagyobb öröme idején is megrendezésre kerül az Erdei Lovastábor.

A nyári vakáció ideje alatt az Erdei Lovastanya csapata sok szeretettel várja azokat a 6. életévüket betöltött táborozni vágyó gyerekeket, akik szívesen töltik szabadidejüket a természetben, állatok között.

A táborlakók színes programjai közt szerepelnek csoportos vetélkedők, kézműves-foglalkozások, elméleti, gyakorlati lovasoktatás, ki-mit tanult kvízzjáték, lovaskocsikázás valamint erdei túrázás is. *(x)*

A táborok férőhelyei korlátozottak, jelentkezni az alábbi elérhetőségek egyikén lehet:

Telefon: Erdei József: 06-20/429-9079
Email: erdanya@gmail.com
Web: facebook.com/erdeitanya

HIRDETÉS

Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések
megszüntetése,
vízszerezés.

Tel.: 06-20/491-5089



KONTÉNERES
HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4-8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163



GYÓGYÍTÓ KRISTÁLYOK

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

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

Miért jók nekem a kristályok?

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

Miért működik a kristály?

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

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

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

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

Hogyan válasszam ki a kristályt?

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

1. Határozd meg a célt!

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

2. Kövesd az érzéseidet!

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

3. Várjunk, hogy a kristály ránk találjon!

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

vladarbea



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

3 300 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleg ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított

3 000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleg ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

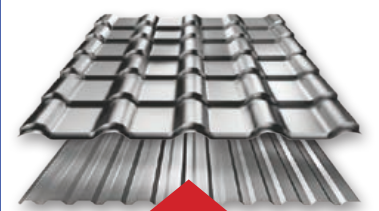
Vállalunk tetőfedő-, bádogos-, ácsmunkákat,

azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.



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

www.betolemez.hu
Betolemez Kft



1890 Ft/m²-től

Cserepes
és trapézlemez

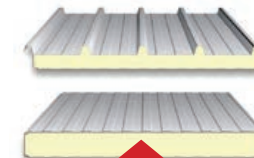
1204 Budapest, Nagykőrösi út 329.
06-30/649-9432, 06-30/834-1146



3048 Ft/m²-től

Famintás
kerítéslemez

25 féle színben rendelhető lemezek
Mérethez gyártás rövid időn belül



Hőszigetelt
szendvicspanelek

Országos házhoz szállítással



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

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

COCO CHANEL ÖRÖK ÉRVÉNYŰ TANÁCSAI NŐKNEK

- Minél rosszabbul állnak a dolgaid, annál jobban kell kinézned.
- Minden férfi életében csak egy nő létezik, a többi csupán az árnyéka.
- Minden nőnek 2 dolgot kell pontosan tudnia: mit és kit akar!
- Nem érdekel, hogy mit gondoltok rólam, én nem gondolok rátok egyáltalán.
- Ha olyan dolgot akarsz birtokolni, amid soha nem volt, olyan dolgokat kell megtenned érte, amiket sosem tettél.
- Ha szépülni szeretnél, a lelkeddel és a szí-

veddel kell kezdened, mert addig egyetlen kozmetikum sem fog hatni.

- Az a nő, aki semmilyen kozmetikumot nem használ, túl sokat gondolt magáról.
- 40 után már senki sem fiatal, de ellenállhatatlan élete végéig maradhat.
- Az öregség nem óv meg a szerelemtől, de a szerelem megóv az öregségtől.



- Az igazi boldogságért nem kell sokat fizetni.

- Ha szárnyak nélkül születél, hagyd, hogy kinőjenek.
- A világ legszebb színe az, ami jól áll neked.
- Az egyszerűség az igazi elegancia kulcsa.
- Ha egy nő nem visel parfümöt, annak nincs jövője. V.



DINNYESALÁTA

HOZZÁVALÓK:

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

ELKÉSZÍTÉSE:

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

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



GYÜMÖLCSSALÁTÁK

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

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

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

Nyári fahéjas gyümölcs-saláta

HOZZÁVALÓK:

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



ELKÉSZÍTÉSE:

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

Mézes-mandulás gyümölcsálmom

HOZZÁVALÓK:

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

ELKÉSZÍTÉSE:

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

Rákosszabán, Gyömrőn és környékén

SZÚNYOGOK ELLEN természetes szerekkel

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



nok, sőt kifejezetten jótékony hatásúak a szervezetre!

Levendula-olajjal a szúnyogok ellen

Nagyanyáink úgy tartották, egy háztartásban mindig legyen levendula vagy

levendulaolaj.

Amellett, hogy illata nyugtatja az idegeket és rendkívül kellemes, számos gyógyhatása ismert. Például a levendula illóolaja nagyon jól tesz a bőrnek is, többek között nyugtatja a viszkető, irritált bőrt, gyógyítja a kisebb sebeket, vágásokat, horzsoláso-

kat, emellett csökkenti a hegek kialakulásának esélyét. Ez az illóolaj a gombás fertőzések ellen is rendkívül hatásos.

Szúnyogűzésben is utolérhetetlen

A levendulaolajat megfelelően elkészítve használhatjuk bőrünk-re. Keverjük össze egy bázisolajjal, vagy helyettesíthetjük más szúnyogriasztó hatású illóolajokkal is, majd egy pumpás üvegbe töltve permetezzük a testünkre és a kezünkkel dörzsöljük be. A bázisolajnak megfelelő az olívaolaj, de még jobb a szójaolaj,



mivel az már önmagában is szúnyogriasztó hatású. Használatát érdemes megismételni 2 óránként. A levendulaolaj egyébként sok forgalomban levő szúnyogriasztónak is az alapanyaga.

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

Ha már megcsípett a szúnyog

Mivel a szúnyogcsípés egy helyi gyulladás, ennek megfelelően kell kezelni. A levendula erős gyulladáscsökkentő hatású növény. Tegyük egy cseppet a szúnyogcsípésre a valódi levendulaolajból és finoman dörzsöljük be. Jó módszer még szúnyogok ellen a kertbe ültetett szúnyogriasztó hatású illatos fűszernövények sokasága.

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

Rovarriasztó hatású kerti növények:

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

HIRDETÉS

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

- Kezdőként 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

LAKATOS-MUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
- acélszerkezetű lépcsők
- toló-úszó-nyíló kapuk
- kapuk automatizálása
- polikarbonát tetők
- festést nem igénylő deszkakerítések

gyártását és szerelését vállalom Pest megyében.

DÍJTALAN FELMÉRÉS!

Tel.: 06-20/219-6040

PALATETŐ FELÚJÍTÁS

Palatető-szigetelés bontás nélküli felújítása színes, mintás bitumenes zsindeellyel.

Ingyenes árajánlat készítés az ország egész területén.

AKCIÓ! -10%

+36-30/229-2206

www.palatetofelujitasjavitas.hu

Rendszeres, vagy alkalmoszerű FŰKASZÁLÁST vállalom rövid határidővel.

Árajánlatot ingyenes helyszíni felmérés után adok.

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres magasságig.

HÍVJON MOST!

06-30-218-7023



5 JÓGAGYAKORLAT, hogy 15 PERC ALATT fantasztikusan érezd magad

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

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



DELFIN

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

HARCOS

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



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



HÁROMSZÖG

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



WARRIOR III

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

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

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

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



GALAMB

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

B.

Mit kell figyelembe venni a fényvédő krémek

KIVÁLASZTÁSAKOR?

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

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

Most segítünk eligazodni a fényvédők forgatagában!

Tudta?

Az UVB-sugárzás elleni védelmet SPF besorolások alapján értékelik. Az SPF 30 egy nagyon erős faktorú krém a forró nyári napokra, amikor hosszú időt töltünk a szabadban, és a bőrünk érzékeny a napsugarakra. Nem árt magasabb számozású fényvédőt vásárolni, hogy megfelelő védelmet kapjunk az UVB-sugarak ellen. Hasonlóképpen, az UVA-sugarak elleni védelmet a PA besorolás jelzi. Minél több + van a PA előtt, annál jobb a fényvédő által biztosított védelem.

Ezek fontos szempontok a jó fényvédő krém kiválasztásához.

HIRDETÉS

A gyártás dátuma

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

Jó márkájú fényvédő

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

A fényvédő nem tartalmazhat veszélyes összetevőket

Ellenőrizzük az összetevők listáját a csomagon! Ez segít abban, hogy megtudjuk, hogy

a fényvédő tartalmaz-e például oxi-benzont, ami allergiás reakciókat válthat ki.

Víz- és izzadásiállóság

Ha sétára vagy a strandra megyünk olyan fényvédőt kell választani, ami, ellenáll a víznek és izzadásnak. Még így is érdemes bőrünket többször átkenni, ha például kijövünk a vízből.

Gyermekebarát fényvédő

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

Pattanásra hajlamos bőr

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

vld

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.

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 **mikroszajtikon** mutathatják be vállalkozásukat, akik élnek a kínálózó lehetőséggel.

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

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

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

LOKÁCIÓ
A HELYI KERESŐ

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



Rákoscabán, Gyömrőn és környékén



Az idei nyár slágere

A BIOMANIKŰR

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

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

Ez az eljárás igazi wellness a kéznek, hiszen rengeteg ápoló, kényeztető összetevőt tartalmaz. Érdekes néha azoknak is kipróbálni, akik egyébként a tartós körömdíszítést preferálják, mert ápolja, feltölti a körömet. Így két gélakközös között kicsit tud szelőlőzni a köröm.

A biomanikűr lényege, hogy a megfelelő ápolás és kezelés után

teljes természetességében marad meg a köröm. A biomanikűr általában tartalmaz egy teafaolajos kézfertőtlenítést, egy hagyományos manikűrt, amely magában foglalja a körömek formázását, felesleges bőr eltávolítását a köröm környékéről, végül egy fényező polírozást, amely ragyogó fényt ad a körömeknek. A biomanikűr része a ricinusolajos ápolás is, amely erősíti a természetes körömet, befejezésképpen pedig természetes összetevőjű kézkrémmel masszírozzák át a teljes köröm körüli részt.

Nagy előnye, hogy a biomanikűrt szinte minden körömszalonban el tudjuk érni és nem igényel beszerezhetetlen összetevőket. Kezünk így gyönyörű, ápolt és természetes lesz. *vlad*



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

ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

20 éve
a lakosság
szolgálatában

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

Ingyenes felmérés, kisebb javítások azonnali kezdéssel!



Bécsi János
Tel.: 06-30/732-8492

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

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!



Vállalunk
**VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉS-
szerelést,**
fürdőszoba-felújítást,
duguláselhárítást,
**TELJES KÖRŰ
GARANCIÁVAL!**

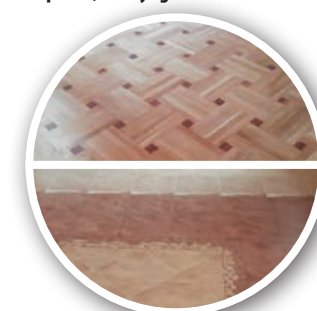
06-30/421-2604

TELJES KÖRŰ
BURKOLÁST
VÁLLALOK!

SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL

ANGYAL RÓBERT
Telefon: 06-70/632-7473

MELEGBURKOLÁS
Parkettacsizolás, laminált
padló, szőnyeg és PVC-fektetés



HIDEGBURKOLÁS
Fürdőszobák, nappalik

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!

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



SZATMÁRI FERENC
Tel.: 06-70/317-8857

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

A hirdetés
femutatójának
-5%
a redőny
árából

KÁRPITOS

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



Bő szövétválasztékkal, rövid határidővel,
reális árakkal várjuk megrendelőink
jelentkezését.

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

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, Süllyás, Mende,
Gyömrő, Maglód)

Jelentkezés:

HUMILITAS Kft.: 06-70/903-9037
david.eva@humilitas.hu

A LEGJOBB GYEREKCIPIÓMÁRKÁK EGY HELYEN



A-GYEREKCIPIÓBOLT

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
- **Vászon játszócipők** 3 500 Ft-tól 3 900 Ft-ig

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



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



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



Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809

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:

- Autószerelei munkakörhöz autószerelei vagy gépjárműszerelei, vagy ezzel egyenértékű végzettség
- Villamossági szerelei munkakörhöz autóvillamossági szerelei 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.**