



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2021. DECEMBER



AZ ADVENTI
koszorú

4. old.

A KARÁCSONY
szelleme

3. old.

7 MÓDJA ANNAK,
hogyan az idegenek
megkedveljenek

8. old.

KARÁCSONYI
kedvességzsák

11. old.



MADÁRETETŐK,
A KERT DÍSZEI

14. old.

HIRDETÉS

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.
karrier.city@gmail.com

BÁDOGOS SZAKÜZLET

Sülysáp, Határ u. 67.

Mobil: 06-20/448-6940

E-mail:

illebau73@gmail.com

NYITVATARTÁS:

Hétfő: 8-14

Kedd-Péntek: 8-17

Szombat: 8-12

KÍNÁLATUNK RAKTÁRRÓL

- Horganyzott ereszcatorna
- Alumínium ereszcatorna
- Színes alumínium ereszcatorna
5-féle színben
- Különböző szegélyek
– egyedi megrendelést is vállalunk
- Szerszámok, csavarok,
tetőkiegészítők



Ács-tetőfedő-bádogos
kivitelezést is vállalunk!
06-20/968-4155

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

06-30/475-2917

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

**15%
KEDVEZMÉNY!**

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS – DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



06-30/662-70-87

www.gazvizfutes.eu

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 3200 Ft/q kugliban

Vegyes: 3100 Ft/q + 200 Ft hasítás

06-70/605-4678

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

VÍZSZERELÉS,
 DUGULÁSELHÁRÍTÁS,
 CSATORNATELEPÍTÉS
 FÖLDMUNKÁVAL,
 KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE
 FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,
 MOSDÓ, CSAPTELEP
 CSERÉJE, BÉSZERELÉSE



06-70/635-7804
<http://vizetszererek.hu/>

KÁRPITOS

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

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



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

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS
 4–6m³-es konténerekkel.
 Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

MEGREDELHETŐ:

SÓDER HOMOK 01-04
 TERMŐFÖLD
 MURVA
 SÁRGÁ HOMOK
 KULÉ KAVICS

CEMENT
 ZSALUKÖVEK
 TÉGLÁK
 BETONVAS
 TÉRHÁLÓ
 SZENEK
 BRIKETTEK

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

A marketingcsapdák

elkerülése

**A supermarketbe járás valószínűleg
 mindenki számára napi vagy heti rutin.
 Egyeseknek öröm, míg másoknak
 bosszantó házimunka lehet.**

Nos, amikor végigsétálunk egy ilyen helyen, eszünkbe jut, hogy az élelmiszerekkel teletömött polcok mögött stratégiai elmék vannak, akik arra hivatottak, hogy megpróbálják befolyásolni a döntéseinket? A hétköznapiakban, de most az ünnepek közeledtével is érdemes odafigyelni a következőkre:

1. Az utolsók a legjobbak

Az élelmiszertárolási rendszernek van egy szabálya, amelyet a kiskereskedőknek be kell tartaniuk: legyen szó friss, fagyasztott vagy csomagolt élelmiszerről, a korábbi lejáratú időkkel rendelkező tételek a polc elejére kerülnek, a későbbi lejáratú időkkel rendelkezők pedig a polc hátuljára, amit nehezebb észrevenni. Ez egyfajta biztosíték arra, hogy a legko-

rábbi lejáratú időkkel rendelkező élelmiszerek kerüljenek először forgalomba.

2. A fagyasztott termékek gyakran a legjobb választás

Széles körben elterjedt az a hiedelem, hogy a friss termékek mindig egészségesebbek, mint a fagyasztott termékek;

ez azonban gyakran nem így van. Vegyük például a szezonon kívüli gyümölcsöket, zöldségeket, gabonaféléket vagy akár halakat: hosszú utat tehettek meg, hogy eljussanak a polcra, ahol most – látszólag frissen és egészségesen – ki vannak téve. Gyakran előfordul, hogy az élelmiszereket a frissességük csúcán fagyasztják le. A bogyós gyümölcsök például a szedésük után pillanatokkal kezdenek veszíteni a tápanyagtartalmukból, ezért a szedésük után azonnal történő fagyasztás a legjobb módja annak, hogy teljes tápértéküket megőrizzék.

3. Ne bízzunk abban, amit a csomagolás mond

A törvény szerint a supermarketben kapható italoknak és

csomagolt élelmiszereknek fel kell tüntetniük a bennük található összetevőket. Általános szabály, hogy ezeket súly szerint sorolják fel, a legelőbbtől a legkevesebb. Ez azt jelenti, hogy a legnagyobb mennyiségben előforduló összetevő szerepel először a listán, és így tovább. Javasoljuk tehát, hogy hagyjuk figyelmen kívül a doboz elején található marketingállításokat, és egyszerűen nézzük meg a hátoldalon található tápértékadatokat.

Az olyan állítások, mint a „csökkentett zsírtartalmú”, „hozzáadott cukrot nem tartalmaz” stb. elhitethetik velünk, hogy egészséges terméket vásárolunk, és nem fogunk tőle hízni.

4. Nem minden arany, ami fénylik

A csillogó, tökéletesen szimmetrikus és precízen vágott tálcákon megjelenített zöldségek vonzóak lehetnek számunkra, de ebben az esetben is igaz, hogy nem szabad elragadtatnunk magunkat a külsőségektől. Az, hogy így vannak kitéve, annak is lehet az oka, hogy fel akarják kelteni a figyelmünket. Lehet, hogy gyengébb minőségűek vagy kevésbé frissek.

Ezzel szemben a friss és első osztályú gyümölcsök azok, amelyek általában szabálytalanabb formájúak és enyhébb tökéletlenségekkel rendelkeznek. Mindig az a legjobb, ha megérinthetjük, megszagolhatjuk és megnézhetjük őket. **VB**



www.tan-go.hu
TANGO PROJEKT Kft.

Online képzések!

JOGOSÍTVÁNY!

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

KERTÉPÍTÉS * KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS * GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS * ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE ÉS JAVÍTÁSA

INGYENES MUNKAELMÉRÉS
06-20/511-7557



kertrendezetek.hu

Pécelre keresünk
ÖSSZESZERELŐT

hétfőtől péntekig tartó 3 műszakos
 8 órás munkarendbe.
 Átlag nettó bérek:
220 000–240 000 Ft

Céges busz:
 Nagykáta, Tápiószentmárton, Tápióbicske,
 Tápióság, Tápiógyörgye, Tápiószéle,
 Farnos, Nagykáta, Szentmártonkő, Tápiószecső, Sülysáp, Mende, Gyömrő, Maglód, Isaszeg



Érd: 06-70/423-3383

A KARÁCSONY szelleme

“Ünnepet nem is vehetsz boltban, mert az ünnep inkább benned, legbelül van.”

/Grincs című film/

A karácsony egy csodálatos ünnep, amelyet ma már világszerte emberek milliói ünnepelnek, faji, etnikai vagy szellemi háttértől függetlenül. Néha nehéz lehet belekerülni a karácsonyi hangulatba, főleg ha egyedül töltjük az ünnepeket, vagy úgy érezzük, hogy az karácsony elvesztette a csodáját. Mindenki ismeri a Grincset, nos, végül neki is sikerült! A karácsony szelleme bárkit körül tud lengeni, aki hagyja.

Néhány tipp és ötlet segítségével elkezdheti érezni a karácsonyi hangulatot, és elnyerheti a csodálat és a hála érzését az ünnepek iránt.

- **Gyakoroljuk a hálát.** A karácsony sok helyen a hálaadás után következik, mi is átvehetünk ebből néhány dolgot, mert ahhoz, hogy hálát érezzünk, nem kell, hogy ünnepeljünk a hálaadás napját. Ha nem érezzük magunk körül különösebben azt, hogy hálásak lehetünk valamiért, csak ülünk le, és írunk le három embert vagy dolgot, aminek örülünk, hogy van az életünkben. Ez segíthet meglátni a pozitív dolgokat az életünkben, és talán elkezdünk egy kis karácsonyi hangulatot érezni.

- **Szánjunk egy kis időt az elmélkedésre.** A karácsony a zsúfolt év végét jelenti, sokan szabadságot vesznek ki és nyaralnak, hogy pihenjenek és kikapcsolódjanak. Az új év közeledtével a megújulást is jelenti. Ez remek alkalom lenne arra, hogy átgondoljuk, mit szeretnénk elérni a következő évben. Írjuk le gondolatainkat egy naplóba, blogba vagy csak egy darab papírra.

- **Díszítsuk fel otthonunkat.** November végén vagy december elején helyez-



zük ki a fényeket. A karácsonyi fények szinte mindenkit ünnepi hangulatba hoznak! Próbáljuk ki, hogy jégcsapfényeket akasztunk a tető mentén, világító rénszarvasokat állítunk fel az udvaron, a fákat és bokrokat fényekkel díszítjük. De néhány gyertya is jó célt szolgálhat. Fontoljuk meg a LED-lámpák vásárlását, így pénzt takaríthatunk meg a villanyszámlán, és egyúttal környezettudatosak is lehetünk.

- **-Készítsünk saját díszeket.** Kézzel is lehet szép díszeket készíteni, amelyeket a későbbiekben emlékként megőrizhetünk. Hívjunk meg néhány barátot, családtagot, és készítsünk együtt

díszeket. A folyamat során vidám perceket és szép emlékeket is szerezhethetünk! **Sétáljunk egyet a városban,** hogy megnézzük az extravagáns fényjátékokat. Vigyük magunkkal a családot és barátainkat, hogy megnézzük az elképesztő karácsonyi fényjátékokat a közelben. Meglepő lehet, hogy a szomszédaink mire képesek a karácsonyi fényekkel!

- **Hallgassunk karácsonyi zenét.** Játsszuk le kedvenc karácsonyi dallamainkat a háttérben otthon, az autóban, vagy a munkahelyünkön... bárhol! Töltsünk le karácsonyi zenét és hallgassuk útközben.



AZ ADVENTI koszorú

Az adventi időszak az évnek egy nagyon különleges időszaka, amely néha elveszik az azt követő karácsonyi időszak ragyogó fényei között. Advent első napja az új liturgikus (vagy egyházi) naptár első napja. Az emberek számára ez az időszak arra szolgál, hogy ima, elmélkedések, különleges zene és jó cselekedetek által emlékezzenek arra, hogy mi Jézus születésének igazi értelme. Az advent négy hetéhez sokféle hagyomány kapcsolódik.

Az idei, 2021-es évben az adventi időszak november 28-án, vasárnap kezdődik és egészen december 24-ig, péntekig tart. A legtöbb háznál ilyenkor adventi koszorú kerül az asztalra. Ennek a szépséges ünnepi szimbólumnak a jelentésével azonban nincs mindenki tisztában.

Adventi koszorú

Az adventi időszak legjelentősebb hagyománya az adventi koszorú. A koszorú és a gyertyák tele vannak a karácsonyi időszakhoz kötődő szimbolikával. Mit is szimbolizál az adventi koszorú? Maga a koszorú, amely különböző örökzöldekből készül, a folyamatos életet jelképezi. A koszorú köre, amelynek nincs kezdete és vége, Isten örökkévalóságát, a lélek halhatatlanságát és a Krisztusban talált örök életet szimbolizálja.

Még a koszorút alkotó egyes örökzöldeknek is megvan a

maguk jelentése, amelyet a hitünkhöz igazíthatunk. A babér az üldöztetés és a szenvedés felletti győzelmet jelenti. A fenyő, a magyal és a tiszafa a halhatatlanságot, a cédrus pedig az erőt és a gyógyulást jelképezi. A koszorút díszítő fenyőtobozok az életet és a feltámadást jelképezik. A koszorú egésze a lelkünk halhatatlanságára és Isten ígéretére emlékeztet, hogy Krisztus által örök életet ígér nekünk.

Adventi gyertyák

A gyertyáknak is megvan a maguk különleges jelentése. A négy gyertya az advent négy hetét jelképezi, és minden vasárnap meggyújtunk egy gyertyát. A gyertyák közül három lila színű, mert a lila szín liturgikus szín, amely az imádság, a bűnbánat és az áldozatvállalás idejét jelzi.

Az első gyertya, amely lila, a reményt szimbolizálja. Néha „prófétai gyertyának” is ne-



vezik a próféták, különösen Ézsaiás emlékére, aki megjósolta Krisztus születését. A Messiás eljövételének várakozását jelképezi.

A második gyertya, amely szintén lila, a hitet jelképezi,

„betlehemi gyertyának” nevezik, Mária és József betlehemi útjának emlékére.

A harmadik gyertya rózsaszínű, és az örömet jelképezi, „pásztorgyertyának” nevezik, és azért rózsaszín, mert a rózsaszín az öröm liturgikus színe.

Advent negyedik hetében meggyújtjuk az utolsó lila gyertyát, hogy jelezzük az utolsó ima- és bűnbánati hetet. Ez az utolsó gyertya, az „angyali gyertya” a békét jelképezi. Az angyalok üzenetére emlékeztet bennünket: „Béke a Földön, jóakarat az emberek felé.”

Néha egy fehér gyertyát helyeznek a koszorú közepére. A fehér gyertyát szenteste gyújtják meg. Ezt a gyertyát „Krisztus-gyertyának” nevezik, és Krisztus életét jelképezi. A fehér szín a tisztaság jelképe.

Az adventi koszorú használata kiváló módja annak, hogy felkészítsük elménket és szívünket a karácsonyra. *V.Bea*





ADVENTI NAPTÁR

Az emberek szeretnek úgy ünnepelni, hogy adventi naptárral számolják vissza a karácsonyig hátralévő napokat. Az izgalom minden egyes nap elteltével nő.

Sokféle naptár létezik, gyakran olyan meglepetésekkel, mint például egy kis ajtó mögötti csokoládé vagy édesség minden egyes napra. Érdemes néha egy kis különlegességet is elhelyezni, ami segíthet a karácsonyi készülődésben, esetleg minden napra egy jócselekedetet!

Íme néhány ötlet:

- Hívj fel egy barátot, akivel még nem beszéltél!

- Látogass meg egy egyedül élő szomszédot!
- Vigyél valami különlegeset a helyi hajléktalanszállóra!
- Minden nap mondj egy imát egy másik emberért!
- Szervezz adománygyűjtést a kedvenc jótékonyági szervezeted számára!
- Segíts egy állatmenhelyen! Kérdezd meg a családotat ötletekről, a kicsiknek hatalmas szívük és nagyszerű ötleteik vannak!



HIRDETÉS



Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu

CÉG MEGSZÜNTETÉSE



Hívjon, vagy írjon!
Tel: 06-29/325-337
E-mail: j.prohaszka@adotervezokft.hu

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

**ŐSZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA585676

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

Konyhakészre hasított
AKÁC

3 500 Ft/q

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK

3 300 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

Hosszú távú,
biztos állást keresel, korrekt fizetéssel?

JELENTKEZZ VECSESRE OPERÁTORNAK 3 műszakos munkarendbe!

Feladat:

alkatrészek
összeszerelése (gépkezelés,
forrasztás, tekercselés,
kiegyensúlyozás, ellenőrzés)

Feltétel:

- 8 általános iskolai végzettség
- megbízhatóság

Amit kínálunk:

- kereseti lehetőség: bruttó **340 000–420 000 Ft**
- teljesítménybónusz
- jelenléti bónusz
- évvégi jutalom

A bejárás

**céges busszal
az alábbi
településekről
biztosított:**

Üllő, Monor, Monorierdő,
Pilis, Gomba, Bénye, Káva,
Csévharaszt, Vasad, Cegléd,
Budapest-Örs vezér tere,
Nagykátá
irányából.

Jelentkezés:

06-20/215-0699 • lukacs.mara@humilitas.hu

**KOMPLETT KFT.
IRODABÚTOR-GYÁRTÓ CÉG
vasadi székhelyére**

**BETANÍTOTT
MUNKÁST KERES**
versenyképes fizetéssel
azonnali munkakezdéssel.

Jelentkezés telefonon egyeztetve
munkaidőben Fehér Tiborné
pénzügyi vezetőnél
a 06-30/788-3422 telefonszámon.
Személyesen a
2211 Vasad, Bem utca 57. szám alatt.

Érdeklődni telefonon:

06-30/788-3422

Mit árul el rólad a kedvenc ruhád színe?

Nézz körül a ruhatáradban, és valószínűleg észreveszed, hogy van egy szín, ami gyakrabban jelenik meg, mint a többi. A kedvenc színed a legbelsőbb gondolataidat és személyiségedet tükrözi. Szinte mindenki vonzódik egy bizonyos színhez személyiségének sajátos jellemzői miatt.



Piros

A piros szín izgató szín, olyan hatással van az agyra, amely segít megemelni a vérnyomást, felgyorsítja a pulzust és a légzést. A piros szeretete azt jelzi, hogy céltudatos, sőt agreszív ember vagy. Hozzászoktál ahhoz, hogy az utadba kerülő akadályoktól való félelem nél-

kül haladj előre, és kész vagy kipróbálni a legfurcsább új dolgokat is. Mindig arra törekszel, hogy pontosan azt érj el, amiről álmodsz, és nehéz az utadba állni. Szenvedélyes, erős akaratú és lobbanékony vagy. Akit a piros szín izgat, az gyakran hűség és jó kiállású, de küzd a saját kisebbségi érzésével.

Sötétkék

Olyan ember vagy, aki ritkán mosolyog. Sok évbe telhet, mire az emberek elnyerik a bizalmadat. Ugyanakkor nagyon nyugodt ember vagy, akiben mások természetes módon kezdenek megbízni, mivel a sötétkék szín látványa csökkenti a vérnyomást, a szívverést és a légzést. Nagy az esélye annak, hogy kiegyensúlyozott és harmonikus ember vagy, akit nem nagyon befolyásol a stressz. Magabiztos vagy a saját képességeidben, és jól tudsz együttműködni másokkal.

Zöld

A zöldet kedvelő személynek a titokzatosság aurája a varázsa kulcsa. A legtöbb embernek rejtély vagy. A zöld szeretete gyakran a felsőbbrendűség, a tekintély és az erő érzését is jelzi. Szeretni akarod azt, hogy

kedveljenek, elismerésre törekszel, félsz és igyekszel elkerülni mások befolyását. Folyamatosan keresed az önmegerősítést.

Szürke

A szürkét gyakran választják azok, akik félnek feltűnni vagy felhívni magukra a figyelmet, vagy pedig egy bizonyos cél elérése érdekében szeretnének feltűnésmentesek maradni. A szürke a legsemlegesebb szín, nem sötét és nem is világos. Ideális háttérként szolgálhat más színekhez – és különféle pszichológiai manipulációkhoz.

Fekete

A fekete a teljes befejezettség, a véglegesség és az érettség színe. A „semmi” gondolatát fejezi ki. A luxus és az elegancia színe is. Feketében mindenki pompásan néz ki. De az iránta való vonzódás gyakran arra utal, hogy nem kevés titkod van, amit nem sietsz megosztani másokkal – még a hozzád közel állókkal sem. Gyakran előfordul, hogy valaki, aki a feketét kedveli, olyan gondolkodásmódú, aki igyekszik lázadni a saját hozzáállása és sorsa ellen.

Fehér

A fehér szín előnyben részesítése olyan emberre utal, aki abszolút szabadságérzetet érez, hisz abban, hogy céljai elérésének nincsenek akadályai, és hogy a világ tele van lehetőségekkel. A fehér senkit sem riaszt el, de nem is árul el sokat – az optimizmus ezen alapvető tulajdonságán túl a legkülönbözőbb emberek számára lehet vonzó.



KARÁCSONYI receptek

Aszalt szilvával töltött csirkecomb

Hozzávalók

- 6 db csirkecomb
- 10 dkg aszalt szilva
- 6 ek mogoróvaj
- 20 dkg bacon
- 3 ek sertészsír
- 1 fej fokhagyma
- fűszersó ízlés szerint

Elkészítés:

A csirkecombokról a bőrt lehúzzuk (ízlés dolga, aki szereti rajta is hagyhatja), felső részét kicsontozzuk. A csont helyére mogoróvaját kenünk és beleteszünk 4-5 db aszalt szilvát. Összehajtogatjuk és baconszeletekkel körbetekerjük.

Egy tepsit alaposan kizsírozunk és belefektetjük a combokat. Ízlés szerinti fűszersóval meghintjük.

A fokhagymát gerezdekre szedjük, és héjastól a hús köré szórjuk. Aláöntünk 2 dl vizet, és alufóliával vagy fedővel befedjük. Egy órát lefedve, fél órát fedő nélkül sütjük.

Tálalhatjuk párolt káposztával, rizsszel, vagy burgonyával.



Juhtúróval töltött gomba

Hozzávalók

- 30 dkg juhtúró
- 1 teáskanál snidling (ízlés szerint)
- 1 közepes db újhagyma (ízlés szerint)
- 0.5 db póréhagyma (ízlés szerint)
- bors ízlés szerint
- só ízlés szerint
- 50 dkg csiperkegomba
- 30 dkg bacon (csíkozott)

Elkészítés:

1. A gombákat megtisztítjuk, a szárát kiszedjük.
2. A baconcsíkokat pici kockákra vágjuk, (3 darabot félrete-szünk a gombák tetejére) ropogósra pirítjuk.
3. A zöldségzereket apróra vágjuk, és elkeverjük a juhtúróval. Borsozzuk, igény szerint picit sózzuk, beleforgatjuk a kisütött bacon-t.
4. A keveréket beletöltjük a gombafejekbe, a tetejére baconcsíkokat helyezhetünk, előmelegített sütőben megsütjük.

ADVENTI NAPTÁR

9. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

www.lokacio.hu

2021. DECEMBER

ADVENTI

A KARÁCSONY szelleme

2. old.

7 MÓDJA ANNAK, hogy az idegenek megkedveljenek

8. old.

KARÁCSONYI

MADÁRETETŐK

HIRDETÉS

Eladó ingatlanokat keresünk meglévő **készpénzes** ügyfeleink részére a **Dél-Pest megyei és Budapesten, a Dél-pesti régióban**

Amennyiben gondolkozik lakása, háza, telke eladásán, forduljon bizalommal az ingatlanpiaci közvetítő irodához!

ingatlan
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Kossuth téri Piac Üzletház
Bp., 1191 Kossuth tér 1. I. emelet.

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1%
jutaléktól!

7 módja annak, hogy az idegenek azonnal megkedveljenek

A mindennapi élet elengedhetetlen része az idegenekkel való találkozás. Szerencsére van néhány trükk, amivel azonnal megkedveltetheted magad.

Az idegenekkel való találkozás a mindennapi élet elengedhetetlen része. A karrierünk során új ügyfelek és új munkatársak formájában ismerkedünk meg idegenekkel. A szakmai kapcsolatépítő rendezvényeken az idegenekkel való kapcsolatteremtés az elsődleges cél. Még egy nyugodt társasági környezetben is az ismerkedés az egyetlen igazi módja annak, hogy új barátokat szerezzünk.

1. Mosolyogj!

A mosoly fontosságát nem lehet alábecsülni. Ha őszinte mosollyal az arcodon lépsz oda egy idegenhez, azonnal barátságosabbnak, megközelíthetőbbnek tűnsz. Pozitív hangot ad az interakciónak, és azt mutatja, hogy kedves, barátságos ember vagy. További bónuszként a mosolygás pusztán aktusa olyan vegyi anyagok felszabadítására készíti az agyadat, amelyek boldogabbá tesznek.

2. Használd a nevüket néhányszor!

Az emberek arra vannak programozva, hogy szeressék a saját



nevük hangzását. Ha megtanultad egy idegen nevét, próbáld meg néhányszor használni a beszélgetésben, ahol természetesen tűnik (anélkül, hogy túlzásba vinnéd).

3. Törd meg a jeget egy kis könnyedséggel!

A beszélgetés beindítása néha nehéz, különösen, ha el akarod kerülni, hogy small talkhoz folyamodj. A small talk nem feltétlenül rossz – az időjárásról vagy az aktuális esemény-

ről való beszélgetés tökéletes módja annak, hogy a társasági fogaskerek mozgásba lendüljenek –, de egy viccel nyitva a beszélgetést, gyakrabban és gyorsabban elérheted, hogy kedveljenek.

4. Legyen nyílt a testbeszéded!

A mondás szerint a tettek hangosabban beszélnek, mint a szavak. A testbeszéd apró gesztusai, rándulásai és testtartásaid készítheti az embert arra, hogy kedveljen vagy ne kedveljen téged, függetlenül attól, hogy milyen más dolgokat próbálsz mondani. Tehát tartsd a karodat kinyújtva, tartsd szétárva a lábad, a törzsedet és a fejedet a beszélgetőpartnered felé fordítsd. A szemkontaktus szintén sokat segít.

5. Gesztikulálj!

A gesztikulálás az a folyamat, amikor a kezeidet és karjaidat bevonod a beszéded kiegészítéseként. Ha

ezt teszed, szimpatikusabbá válsz, mert az energiádat és a lelkesedéset mutatja. Ezt is könnyű túlzásba vinni, ezért a gesztusok intenzitását és gyakoriságát tartsa ésszerű szinten.

6. Vedd rá őket, hogy beszéljenek magukról!

Az emberek szeretnek magukról beszélni, és különösen szeretnek a szenvedélyeikről beszélni. Finoman tereld a beszélgetést abba az irányba, hogy kiderüljön, mi az, ami igazán fontos számukra az életben, majd maradj ennél a témánál, ameddig csak lehet. Figyelj rájuk, és tegyél fel őszinte kérdéseket.

7. Beszéljess idegenekkel, ahol csak tudsz!

A buszon, az utcán, egy étteremben, egy sporteseményen, és szoktasd hozzá magad ahhoz a gondolathoz, hogy ez a természetes részed. Ez segíteni fog, ezután jobban fogsz tudni bemutatkozni és társalogni. **V.B.**



4 fontos étrendkiegészítő

DEPRESSZIÓ ELLEN

A kutatások kimutatták, hogy a depressziót számos folyamat befolyásolja a szervezetben, többek között a gyulladás, az oxidatív stressz és még sok más. Emiatt bizonyos táplálékkiegészítőket évtizedek óta használnak a depresszió tüneteinek kezelésére, akár antidepresszáns gyógyszerekkel együtt, akár önmagukban alkalmazva.

Számos tanulmány értékelte a kiegészítők szerepét a depresszió kezelésében. Az American Journal of Psychiatry című szakfolyóiratban elemezték a meglévő tanulmányok eredményeit 16 különböző étrend-kiegészítőre vonatkozóan, hogy meghatározzák, melyek azok, amelyek elegendő bizonyítékkal rendelkeznek ahhoz, hogy antidepresszáns gyógyszerekkel együtt szedve segítsenek csökkenteni a depresszió tüneteit. Íme, az általuk sikeresnek talált kiegészítők:

Halolaj

A halolajnak magas az omega-3 zsírsavtartalma, amely kulcsfontosságú bizonyos agyi funkciók szempontjából, és segíthet a depresszióval összefüggő gyulladás csökkentésében. A halolajban kétféle omega-3 van: EPA és DHA. A kutatók megállapították, hogy az EPA az, amelyik a legtöbbet segít depresszió esetén.

D-vitamin

A szervezetünk természetes módon termel D-vitaint, ha

megfelelő mértékben kiteszük magunkat a napfénynek; a tanulmányok azonban azt találták, hogy a legtöbb embernek valójában nincs elégséges szintje, különösen azoknak, akik az északi szélességeken élnek, ahol kevesebb napfény éri őket, és hogy az alacsony D-vitamin-szinttel rendelkező emberek hajlamosabbak a depresszióra. Az agy depresszióval összefüggésbe hozható részein D-vitamin-receptorok találhatók, melyek részt vehetnek bizonyos neurotranszmitterek létrehozásában.

L-metilfolát (a folsav egy speciális típusa)

Bizonyos emberek genetikai adottságai valóban károsítják a folsav felhasználását a sejt-folyamatokban, ami összefüggésbe hozható a depresszióval. Az L-metilfolát segíthet áthidalni ezt a hiányt, és mozgásban tartani a sejt-folyamatokat. Valójában már létezik az L-metilfolátnak egy FDA által jóváhagyott formája, amelyet az orvosok olyan betegeknek írnak fel, akik kezdetben nem reagálnak az antidepresszáns-kezelésre.

SAM-e (S-adenozil-metionin)

A SAM-e Európában vényköteles gyógyszer. Ez egy természetes anyag, amely a test és az agy minden sejtjében jelen van, és számos sejt-folyamatban szerepet játszik. A SAM-e feltehetően úgy működik, hogy növeli a szerotonin-szintet az agyban, az antidepresszáns gyógyszerekhez hasonló hatást váltva ki.

Az antidepresszánsokat nem szedőknek egy harvardi testület a fenti kiegészítőket, valamint az orbáncfűvet „biztonságos – és gyakran hatékony – természetes terápiaként” azonosította a depresszió kezelésére.

Érdemes azt is megjegyezni, hogy a halolaj és a D-vitamin pótlásának a depresszió kezelésén túlmenően szélesebb körű egészségügyi előnyei is vannak, beleértve az egészséges csontok, sejtek és szív- és érrendszeri funkciók fenntartását.

Vladár Bea

HIRDETÉS

**Vecsesi
nagyüzemi konyha
HÚTÓRAKTÁROS-KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres!**

cityfood

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.
karrier.city@gmail.com

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelyezés
- széldecskázás
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsonna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

**Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!**

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

06-30/919-4694

A legerősebb ANTIOXIDÁNSOK

Az antioxidánsoknak az immunrendszerünk egészségének megőrzésében is fontos szerepe van. Amennyiben elégtelen mennyiségben fogyasztunk antioxidáns anyagokat, szervezetünkben felhalmozódnak a szabad gyökök. Ezek olyan vegyületek, amelyeknek fokozott a reakciókészségük, így károsítják a szervezet egészségét.

Mitől védenek?

Az antioxidánsok egy része növényi táplálékkal kerülhet be a szervezetbe, mások az emberi szervezetben is képződnek. Az emberi test viszonylag tág határon belül képes saját maga is kiegyenlíteni a túlzott szabadgyök-képződést, de előbb-utóbb elfárad, így a szabad gyökök elkezdik kifejteni romboló hatásukat. A kutatások szerint az immunrendszer legyengüléséért, a szív- és érrendszeri betegségekért, az érelmeszesedésért, állandósult izületi és bélrendszeri gyulladásokért és a korai öregedésért is nagy mértékben felelősek a szabad gyökök.

A magyar Nobel-díjas és az antioxidánsok

A gyógynövényekben két nagy anyagcsoport felelős az antioxidáns hatásért. Közülük a flavonoidokat nem más, mint Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas magyar tudós fedezte fel 1930-ban. Úgy tartotta és kutatással is igazolta, hogy a C-vitamin mellett a flavonoidok jelentik a legerősebb védelmet az érfalak egészségének meg-



Csipkebogyó

őrzésében. Emiatt sokáig P-vitaminnak is nevezték a flavonoidokat. Később egy nagyszabású, 25 éven keresztül végzett vizsgálatban is alátámasztották a megfigyeléseit. Ebből kiderült: minél több flavonoidot fogyaszt valaki, annál kisebb valószínűséggel alakul ki szív- és érrendszeri betegsége.

A flavonoidokon kívül van egy másik nagy antioxidáns hatóanyagcsoport is, ezek a gyógynövények illóolajában lévő komponensek. Ezek gyakran még a flavonoidoknál is erősebb antioxidáns hatással rendelkeznek.

Hogyan mérhető az antioxidáns hatás?

A növények antioxidáns hatásának mérésére többféle módszer is létezik. Az egyik legelfogadottabb módszer az úgyneve-

zett ORAC-vizsgálat. Az Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériuma is ezzel a módszerrel hasonlította össze az egyes növények antioxidáns hatását. Néhány gyakori gyümölcs antioxidáns hatása (ORAC-értéke) a következőképp alakult: citrom: 1346, narancs: 2103, szeder: 5905, fekete áfonya: 9621, aszalt szilva: 8059.

A legjobb gyógynövények

A gyümölcsök és zöldségek antioxidáns hatása jócskán elmarad a gyógynövényekétől. Ez több dolognak is köszönhető.

Egyrészt száritott formában fogyasztjuk őket, így a hatóanyagokat is koncentrált formában tartalmazzák, másrészt jellemzően magasabb flavonoidtartalommal és jóval több antioxidáns hatású illóolaj-komponenssel rendelkeznek. A csipkebogyó például több mint 70-szer olyan erős antioxidáns, mint a citrom, a maga 96150-es

ORAC-értékével. Azonban csipkebogyónál is léteznek erősebb antioxidáns hatású gyógynövények. A zsályának 119 929, a kurkumának 127 068, a fahéjfa kéregnek 131 420, a kakukkfűnek 157 380, az orvosi rozmaringnak 165 280, a szurokfűnek pedig 165 280 az ORAC-értéke.

Fokozható a hatás?

A növényi sejtfalak akadályozzák, hogy az összes antioxidáns hatóanyag kioldódhasson.

A gyógynövényekből készített szuperfinom porokban azonban már nincsenek ép sejtfalak, így jelentősen nő a hozzáférhető antioxidáns hatású polifenolok és flavonoidok mennyisége.

Rozmaring

A kutatások szerint a szuperfinom gyógynövényporok antioxidáns hatása akár három-ötször nagyobb lehet, mintha más módon fogyasztanánk őket.

*Papp János
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta*



HIRETÉS



JAVALLAT®
KAPSZULÁK SZUPERFINOM
INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

ANTIOXIDÁNS HATÁSÚ GYÓGYNÖVÉNYEK



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET

Kamilla Drogéria • X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567
ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövénybolt • Üllői út 661. • Tel.: 06-70-268-9055
Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257
JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont • Piac üzletház • Tel.: 06-70-607-4444

ALBERTIRSA

Dédi Mama Gyógyboltja • Vasút u. 8. • Tel.: 06-20-438-3551

MONOR

Natura Bolt • Piac tér • Telefon: 06-20-424-3071

PÉCEL

Gyógynövénybolt • Rákos u. 18. • Telefon: 06-20-615-8075

PILIS

Natúr Éléskamra • Rákóczi út 24. • Telefon: 06-20-549-4597

Karácsonyi

KEDVESSÉGZSÁK



A karácsonyi kedvességzsák egy csodálatos módja annak, hogy az igazi karácsonyi hangulatot életre keltsük, egyszerűen töltsük meg finomságokkal és adjuk tovább.

Tegyünk bele bejglit, forralt bort, habfürdőt vagy édességet, majd hagyjuk ott valakinek, hogy megtalálja és élvezze. Ezután neki ugyanezt kell tennie, újratöltenie és továbbadni valaki másnak. Csodálatos módja a karácsonyi hangulat és a kedvesség terjesztésének az ünnepi időszakban, egy igazi ajándék, amely mindenkinek meglepetést okoz.

A kedvességzsákok hagyományosan a következő felirattal vannak ellátva: „Ez egy karácsonyi kedvességzsák – élvezd a finomságokat töltsd újra és add tovább!” Természetesen nem kötelező ehhez ragasztzkodni, beletehetünk egy hagyományos zsákba, vagy ajándéktasakba egy képeslapot, amelyre hasonló szöveg van írva, néhány kedves szóval vagy ünnepi idézettel, de helyettesíthető egy saját kezűleg elkészített dobozzal is. A lényeg a kedvesség.

Szerezzünk örömet karácsonykor, hisz mi sem melegíti fel jobban a szívünket, mintha mosolyt csaphatunk az emberek arcára.

BEA

HÍRDETÉS

PILLANGÓ KÖNYVESBOLT



Széles könyvválaszték
kicsiknek és nagyoknak.

Könyvek megrendelésre.

Helyi borok és kézművestermékek.

Monori ajándécsomagok.

Nyitvatartás:
H – P: 9–18, Szo: 9–12



2200 Monor, Forrás köz 2.
06-20/417-6567 • <http://pillangkonyvek.hu/>
facebook: Pillangó Könyvesbolt

TÉLI AKÁCTÜZIFA- AKCIÓ



Erdei m³-ben (1mx1mx1,7m)
leszállítva darus autóval.

EUTR szám: AA5842616

Érdeklődni:
06-29/333-347
Mobil: 06-20/444-9963

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitva: csütörtökön, pénteken 8–12, szombaton 8–13

Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK

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



NATURA 2000



Minden
gyógynövé-
nyes méz:

990
Ft/½ kg

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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

KARÁCSONYI ételeink

A karácsony hagyományait sokan követik. Az ételek, melyek az ünnepi időszakban asztalunkra kerülnek, hosszú múltra tekintenek vissza. Vajon mindenki ismeri ezeknek a finomságoknak a történetét?

Szentestén rántott halat Podmaniczky Frigyes Drezdából származó szász édesanyja fogyasztott először, aki hazájából hozta azt a szokást, hogy rántott pontyot tálaltatott karácsonyeste vacsorára, ami a szászok hagyományos böjti karácsonyi étele volt. Először az arisztokrácia, majd a polgárság is átvette ezt a Nyugatról érkezett szokást. A XIX. század közepétől országszerte elterjedt, ámbár akadtak családok, akik a hagyományos karácsonyi ételekhez, a bableveshez és a mákos gubához ragaszkodtak.

Sok vidéken nemcsak a karácsonyi menü elengedhetetlen része volt az imént említett két

étel, hanem a böjté is. A böjti napokon szerényebb ételeket ettek, mégis sokat és sokfélélt, hogy a következő évben elegendő élelmük legyen.

Úgy hitték, akinek az ünnepi asztalára bab, tök, mákos tészta vagy guba, újabb szokás szerint hal kerül, annak a jövő esztendőben sok pénze lesz. A karácsonyi asztalra általában még dió, alma, szentelt ostya és mézbe mártott fokhagyma is jutott: ezek a néphit szerint biztosították a család tagjainak egészségét.

A mézbe mártott fokhagymát bármennyire is furcsa, nem csak a magyarok fogyasztották előszeretettel, hanem az ókori rómaiak is. A lucullusi lakomák legkedveltebb ételei közé tartozott a mézes fokhagyma, a mézzel készített répa, retek és savanyú káposzta mellett.

Ünnepi mézeskalács

Mézeskalácsot először az egyiptomiak készítették idősámításunk előtt több ezer évvel, tőlük vették át a görögök a mézes sütemény készítésének fortélyait. A mézeskalácsnak ekkoriban még vallási jelentő-



séget tulajdonítottak. A görög hajósok pl. a jó széljárás érdekében a templomban mézeskaláccsal áldoztak.

A mézeskalács áldozati szerepével nem csak a rómaiaknál és a görögöknél találkozhatunk. A skandinávok és a germánok hálából – a nappalok a téli napforduló idején hosszabbodni kezdtek – az isteneknek vad-disznóformájú mézeskalácsot sütöttek, és élő állat helyett ezzel áldoztak.

A középkorban Európa-szerte szaporodni kezdtek a mézeskalácsütő céhek, süteményeik egyetlen fontos ünnepről sem hiányozhattak. Az évszázadok

során azonban a mézesbábok elvesztették eredeti kultikus áldozati szerepüket. Az a szokás azonban a mai napig megmaradt, hogy különböző formájú mézes süteményeket sütnék karácsonyra, amelyek egy részével a karácsonyfát díszítik.

A karácsonyi ünnepkörrel kapcsolatos hagyományok, szokások sok családban még ma is élnek. Ünnepejünk bármilyen hagyomány szerint is a keresztény egyház, s egyben a családok egyik legszebb ünnepét, a legfontosabb, hogy a szeretet és az összetartozás hassa át ezeket a meghitt napokat.

(forrás: egészségtudor)



Karácsonyi halászlé

Minél többféle hal kerül bele, annál finomabb lesz a hagyományos karácsonyi halászlé.

Hozzávalók 8 főre:

- 1 kg tisztított ponty
- 50 dkg apró hal
- 1 db harcsafej
- 2 db hagyma
- 3 evőkanál pirospaprika
- 2 dl vörösbort
- 2 db paradicsom
- 2 db paprika

- só
- bors

ELKÉSZÍTÉS:

Ha szükséges, a pontyot pucold meg, amennyiben szeretnéd, a bőrt is nyúzd le, majd szeleteld fel. Alaposan mosd meg, sózd be és tedd a hűtőbe egy órára.

Az aprólékot a keszegekkel, a fejekkel és farkakkal, belsőségekkel pakold egy lábosba, öntsd fel annyi vízzel, hogy a halakat éppen ellepje. Mehet hozzá a kis darabokra vágott hagyma, a paradicsom,

a paprika és fűszerezd sóval, borssal, majd szórd hozzá a pirospaprikát.

Tedd a tűzre, és főzd szét körülbelül másfél óra alatt. Ha ez megvan, passzírozd át a sűrűjét paradicsompasszírozón vagy szitán.

Rakd vissza az edénybe, önts hozzá egy liter vizet és két deciliter bort. Ismét forrald fel. Közben rakd hozzá az ikrát, a tejet és a halszeleteket. Főzd öt-tíz percig, vedd le a tűzről, és már tálalható is.



Szerencsekövek

Mindenki részesülhet egy kis plusz szerencséből. Akár az üzleti életben, a pénzügyekben vagy a kapcsolatokban keres szerencsét, ezek a kristályok jelenthetik a választ!

Ha nincs szerencséje, bizonyos kristályok és drágakövek segíthetnek.

Minden kristály egyedi rezgésekkel és jellemzőkkel rendelkezik, amelyek felerősítik az univerzális energiát. A megfelelő kristályok használata növelheti a szerencsét, ami viszont javíthatja kapcsolatait, gazdagságát és jólétét.



A citrin az egyik legerősebb drágakő a megnyilvánuláshoz, különösen az üzleti siker előmozdításával kapcsolatban. Azt mondják, hogy a nap erejét hordozza, és a bőség egyik köve. A citrin rezgése nemcsak gazdagságot és jólétet hoz, hanem

megtanít megérteni, hogyan vonzzuk magunkhoz. Ösztönzi a nagylelkűséget és elősegíti a bölcs döntést. Mivel a citrin ritka, a helyén gyakran hőkezelt ametisztet árulnak.

A malachit egy erőteljes kristály a szerencse vonzásához, amely gyönyörű zöld árnyalatokban jelenik meg – de bölcsen kell használni. Ez azért van, mert felerősíti mind a pozitív, mind a negatív energiákat. Azt mondják, hogy a malachit megvédi az önt a szerencsétlenségektől, és sikereket hozhat az üzleti életben. Az is segíthet a hírnév és a vagyon elérésében, ha megfelelő embereket vonz magához. Összefoglalva, a malachit egy

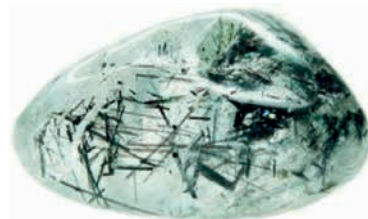


gyönyörű kő, amely szerencsét, jólétet és bőséget hoz, miközben kockáztatásra ösztönöz.

Az amazonit egy szerencsés reménykristály – segít megvalósítani az álmokat az energiablokkok eloszlásával, amelyek



visszatartanak minket álmaink megvalósításától. Ez a kristály olyan erős, mint a folyó, amelyről elnevezték. Az amazonit szerencsét hoz azokban a játékokban, amelynek a véletlen az eleme. A jólét köve, az amazonit szerencsét hozhat bármilyen pénzügyi vállalkozásnak. Mivel a bátorság kövének is nevezik, az amazonit segíti az álmok valóra válását azáltal, hogy tisztán látja és felhatalmazza önt azok megvalósítására.



A turmalinizált kvarc az egyik legjobb kristály a szerencse és a szerencse növelésére. Egyesíti a kvarc tulajdonságait – erősíti a vibrációs energiákat és a fókuszot a turmalinnal, ami blokkolja és pozitívvá alakítja a negativitást –, így dupla szerencsét hoz.

VB

HÍRDETÉS

*Dolgozz
a delego-val*
**EGY SZEBB
JÖVŐÉRT!**

**BETANÍTOTT
ÖSSZESZERELŐ**

Pécel



KEZDJ AZONNAL!

BR. 290.000 - 448.000 FT/HÓ



**JÁRJ BE INGYENES
CÉGES BUSSZAL!**

**ÉJSZAKAI
RAKTÁRI KISEGÍTŐ**

Maglód



**06 1/999-7474
www.delego.hu**



MADÁRETETŐK a kert díszei

Ha azt szeretnénk, hogy több madár legyen a kertben, madáretetővel tudjuk odavonzani őket. Fontos szempont, hogy ez nemcsak a magunk szórakozására, hanem a madarak téli élelemhez jutásának a segítésére is szolgál. A különböző madárfajok számára különféle speciális etetőket vásárolhatunk, de ezek ára igen magas lehet. A barkácsolt madáretetőknek az elkészítése szórakoztató módja annak, hogy feldobja az udvart.



egymáshoz a csészét és a tányért a képen látható módon és szórjuk a tányérba magokat, majd kampóval akasszuk fel egy faágra.

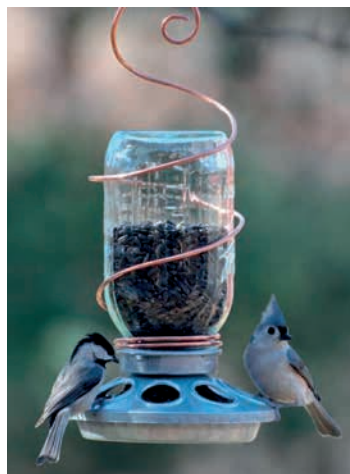
2. Használjuk fel a megmaradt narancs, citrom vagy grapefruit héját úgy, hogy mini madáretetővé alakítsuk. Nem fog sokáig tartani, de ha sok citrusfélét eszünk, ami ilyenkor télen ajánlott, könnyen pótolhatjuk. Egy tű és egy cérna segítségével a felakasztása is egyszerű.



1. Nehéz elképzelni elbővülőbb madáretetőt, mint az újrahasznosított teáscsésze és csészetalp.

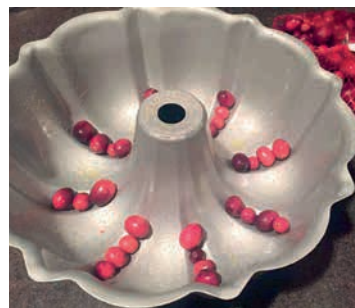
A lépések a ragasztásban és a felakasztásban rejlenek, tehát rendkívül egyszerű. Csak ragasszuk ragasztópisztollyal

3. Van valami, amit nem lehet megcsinálni egy befőttesüveggel? Ehhez az etetőhöz rézhuzalt használunk az edény körül akasztóként, és egy csirkeetetőt az alapnak.



4. Ez a csodálatos koszorú az udvarunk díszje lehet, de különféle színű szalagokkal bármelyik évszakban használható.

- Kuglófforma
- 4 csésze madármag
- Áfonya
- 1 és 1/2 csomag ízesítetlen zselatin
- 1/2 csésze meleg víz



- 1/3 csésze kukoricakeményítő
- 3 evőkanál világos kukoricaszirup
- Vastag szalag

Permetezzük be olajjal a kuglófformát, helyezzük bele az áfonyaszemeket ízlésesen, öntsük rá a madáreleséget. A zselatint a vízzel, a keményítővel és a kukoricasziruppal főzzük össze, még zselés állaga lesz, majd öntsük a magokra lassan. Ezután tegyük hűtőszekrénybe amíg megszilárdul, majd kösünk rá szalagot és akasszuk ki a kertbe. **B**

LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Apifito Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
 Cím: Monor, Martinovics u. 18.

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető
 Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317,
 horvath.szilvia@regiolapok.hu
 www.regiolapkiado.hu | E-mail: info@regiolapok.hu.
 Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft. • ISSN 2786-2143

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget! A kiadványban szereplő akciós termékek és szolgáltatások árai a készlet erejéig érvényesek!





MESTEREMBEREK

**FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS,
LAMINÁLT PARKETTÁZÁS,**

**HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,
VIAKOLOROZÁS, BELSŐ SZÁRAZÉPÍTÉS
(GIPSZKARTONÓZÁS),
BETONKERÍTÉS ELEMÉK ÉPÍTÉSE**

HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE.

Gál Attila • 06-20/274-6312

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszerelés,
javítás, centrírozás
- gépjármű-
diagnosztika
- időszakos karbantartás
- futóműállítás



MÉHÉSZ JÁNOS Kft. 2200 Monor, József A. utca 108/38. (Gomba felé vezető út)
Telefon: 06-29/416-123 • www.muszakivizsga-monor.hu

TETŐFEDŐ SZOLGÁLTATÁSAINK

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS

Épületek tetőszigetelés, vízszigetelés és hőszigetelés
kivitelezési munkáit készítjük, javítjuk és karbantartjuk

ÁCSMUNKÁK

Tetőszerkezetek építése, felújítása és erősítése valamint
kocsibeállók, előtetők, garázsok, kiülők és további
faépítmények

TETŐFEDÉS

Új épületek tetőfedése, régi épületek felújítása, palatető
felújítása bontással vagy bontás nélkül, régi tető javítása,
beázás megszüntetése

BÁDOGOSMUNKÁK

Bádogos szerkezetek szakszerű javítása, új szerkezetek
kialakítása, legyártása és beépítése

**15%
kedvezmény
Ingyenes felmérés
GARANCIÁVAL!**



+36-70/225-6932

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

- Új tetőszerkezetek készítése
- Régi, öreg tetők felújítása, lécezés,
fóliázás, szarufaerősítés
- Lapos tetők és garázsok szigetelése
GV nehézlemezrel
- Munkálatainkra teljes körű garanciát
vállalunk

Demeter Sándor – ács, tetőfedő
Tel.: 06-30/326-8727



**FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST
VÁLLALUNK ALPINTECHNIKÁVAL
AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.**



**HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30/218-7023**

HERENDI TAMÁS zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz
ajtónyitások.**

Zárcsere műanyag
és kovácsajtókban.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.

**Speciális biztonsági zárok
felszerelése.**

MÁRIBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET

**Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334**



Asztalos

Polónyi Ferenc:
06-30/397-2144
Monor, Szélmalom u. 42/A

vállalja konyhabútorok, szekrények,
kisebítőbútorok, irodabútorok, korlátok, stb.
készítését.

Nyílászárók gyártását, építését,
szaunaépítést, lambériázást.



**VÁLLALUNK VÍZ-,
KÖZPONTIFŰTÉS-
SZERELÉST,
FÜRDŐSZOBA FELÚJÍ-
TÁST. Bontástól
a burkolásig.
KÖMŰVES ÉS
GÉPÉSZETI MUNKÁKAT.
Lakosságnak és
közületeknek.**

SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal
06-30/421-2604
surmanmihaly0@gmail.com

LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
 - acélszerkezetű lépcsők
 - toló-úszó-nyíló kapuk
 - kömüvesmunkák
 - polikarbonát tetők
 - festést nem igénylő
deszkakerítések
- gyártását és szerelését
vállalom Pest megyében.**

Tel.: 06-20/219-6040
www.rennel.hu

V

Pihenje ki magát és töltődjön fel a **Vesta Hotel**ben, Tápiószecsőn!

Termálvizünk ízületi, mozgásszervi és nőgyógyászati problémák kezelésére alkalmas.

Wellness-napijegyek
Felnőtt 2500 Ft • Diák: 1500 Ft
Nyugdíjas/gyerek: 1000 Ft
Családi jegy: 7500 Ft
10 alkalmas wellnessbérlet mellé **ajándék 30 perces masszázs**
Aromaterápiás, vagy gyögmasszázs:
25 perc 4500 Ft
Svédasztalos vacsora
4900 Ft/fő előzetes bejelentkezés alapján

info@vestahotel.hu
06-20/452-0788
www.vestahotel.hu

Egész évben vásárolható szaküzletben

Oriási tűzijátékvásár Gyálon!

- ★ Bombetta termékek (sorozatvetők)
- ★ Rakéták, görögtüzek
- ★ Állatbarát tűzijáték
- ★ Díszdobozos ajándéktárgyak
- ★ Partykellékek
- ★ Héliumos lufifújás
- ★ Rendelhető vízi-show, láng-show

Az értékesítés a 173/211 korm.rendelet alapján történik.

Cím: Gyál, Vecsési út 12.
Tel.: 06-20/9-386-368

E-mail: vezuv.kalmar@gmail.com ★ **Web: www.vezuvtuzijatek.hu**

IMPLANT DIAMOND

Szolgáltatásaink:

- Esztétikai fogászat
- Fogmegtartó kezelések
- Fogszabályozás
- Fogágybetegségek kezelése
- Fogpótlások (inlay, korona, kivehető fogor)
- Szájsebészet és műtéti beavatkozások (implantálás, csontpótlás).

Dr. Sarrahi Shahin 20 év szájsebészeti- és parodontológiai tapasztalattal szeretettel várja Önöket!

Dental Diamond • 2230 Gyömrő, Szent István út 21.
www.implantdiamond.eu • **Tel.: 06-30/181-5000, 06-20/200-0007**

Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT,
és KONYHAI KISEGÍTŐ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.

cityfood 

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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

