



A méhek és gyógy-
vények erejével

9. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK:
Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu



2019. JANUÁR



Hosszabbítsuk
meg autónk
abroncsainak
ÉLETTARTAMÁT!

11. old.

ÉLES LÁTÁS
Ne tévessze
szem elől!



2. old.

Hasznos tippek
A KÖLTÖZÉSHEZ

12. old.

BÁLINT
GAZDA
A fokhagyma
varázsszer



14. old.

villámáron
melléklet
9. oldalon

VÖRÖSBOR,
a folyékony
gyógyszer

6. old.



PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS



A Continental Automotive Hungary Kft. Napmátka utcai gyára autóelektronikai részegységek és mikroelektronikai áramköri modulok gyártását végzi kimagaslóan fejlett technológiákat alkalmazva a járműelektronika szinte minden területén.

Az alábbi munkakörökbe keressük új munkatársainkat:

OPERÁTOR, GÉPKEZELŐ

Amit kínálunk:
Szakmai fejlődés, képzések, előrelépési lehetőség
Biztos munkahely, tiszta környezet
Versenyképes alaphér és egyéb juttatások
Egyéni és csapatszintű sikerek elismerése

Várjuk jelentkezését a conti@prohuman.hu e-mail címen,
vagy a +36 70 197 5291-es telefonszámon

Kristályvirág Optika

- Computeres látásvizsgálat
- Baba- és gyermekszemészet
- Szemüvegkészítés és -karbantartás
- Kontaktlencse-illesztés, -betanítás és -kontroll
- Ingyenes szaktanácsadás
- Napszemüveg
- Ajándékutalvány

2360 Gyál, Táncsics M. u. 61.
Tel.: **06-70/902-5876**
www.kristalyviragoptika.hu

Nyitvatartás
hétfő–péntek: 9–18, szombat: 9–13



Strapabíró, hajlítható
GYEREKSZEMÜVEGEK

ÚJDONSÁG!

AKCIÓK!

Szemfenékfotó és
szemnyomásmérés
szemész szakorvos
által végzett
távdiagnózissal

- komplett szemüveg már 9 500 Ft-tól
- Inflecto márkájú keretek mellé ajándék Hoya lencse
- a Hoya legellenállóbb felületkezeléssel ellátott lencséje mellé dioptriás napszemüveglencsét adunk ajándékba

Egyéni akcióról és további részletekről érdeklődjön üzletünkben!

Ha lépést akar tartani a fejlődéssel:

nord

ektromos fűtési rendszer

gazdaságosság, megbízhatóság
dizájn, okos eszközökről is vezérelhető

www.petricsnordart.hu
06-30/342-7060



5 év garancia

A 7 leggyakoribb KUTYABAJ

Barát, házőrző, játszótárs. A kutya kölyökként ennivaló szőrgombóc, akinek minden megbocsátható, felnőttként pedig teljes jogú családtag. A gazdik nagy része így gondolkodik négylábú társáról. Az eb olyan, mint a gyerek, szüksége van a nevelésre, máskülönben jönnek a problémák. De mik a leggyakrabban előforduló gondok?

1 Sokat ugat, látszólag ok nélkül

Számos oka lehet az ugatásnak, hiszen ingerelheti valami úgy is a kutyát, hogy azt mi nem is érzékeljük. A folyamatos hangoskodás hátterében persze állhat szorongás, feltűnési vágy, rossz beidegződés is. Ilyenkor segíthet a kondicionálás. Ez azt jelenti, hogy az ugatást kiváltó ingerhez egy parancsot kapcsolunk. Például, ha csengetnek, küldjük a kutyát a helyére. Egy idő után a csengő hangját összeköti azzal, hogy a helyére kell menni.

2 Kutyatársaságban bedurvul

Általában nem agresszív, de más kutyát látva kikel magából és azonnal támad. Nem szokta még meg a fajtatársak társaságát. Hátározott vezényszavakkal kell rendreutasítani amikor ilyen, sőt akár az orrára is lehet koppintani, ha muszáj. Szoktassuk fokozatosan más kutyák társaságához.

3 Állati ürüléket eszik, akár a sajátját is

Lehet, hogy az étrendjéből hiányzik valamilyen szükséges tápanyag. A kutyának nem elég az emberi ételek maradéka, ahogy egy konkrét táp sem. Konzultáljunk az orvossal, alakítsunk ki változatos étrendet neki, és semmiképp ne engedjük az ürülekevést!

4 A szőlítésre nem reagál

A kutyát meg kell tanítani rá, hogy hallgasson a nevére. Először otthon érdemes gyakorolni, amikor más inger nem vonhatja el a figyelmét. Szólítsuk a nevén, és ha figyel, adjunk bőségesen jutalomfalatot!

5 Rángatja a pórázt sétáltatáskor

A pórázon sétálást is meg kell tanulnia. Legjobb módszer, ha a rántás pillanatában megállunk. De ha szükséges, vigyük el egy kutyaiskolába, vagy olvassunk utána több módszernek a szakirodalomban.

6 Mindent megrág, amit csak elér

A folytonos rágás oka lehet, ha fogzik, szorong, vagy csak egyszerűen unatkozik. A legértékesebb cipőket, holmikat természetesen nem szabad elől hagyni, és minden nap biztosítani kell a kutyának a mozgás lehetőségét. A bútorokat, ajtófélfákat keserű spray-vel érdemes befújni.

7 Mindenkire ugrál

Egy idegen vagy éppen ismerős érkezése miatti izgalom nyilvánul meg az ugrálásban. Sosem szabad hagyni, főleg számára ismeretlen vendégek esetében. A legjobb, ha ráparancsolunk, hogy üljön le – persze ehhez előtte meg kell tanítanunk a vezényszót – és várja meg, amíg a vendég megy oda hozzá. Gyakorlással ez is megtanítható.



ÉLES LÁTÁS?

Ne tévessze szem elől!

EGY megdöbbentő adat szerint körülbelül az emberek felének vannak látásproblémái, vagyis sokan szorulnak valamilyen látásjavító eszközre. Mindez persze nem probléma, hiszen ahogy mondani szokták: „a szemüveg öltöztet”. Viszont ahogy egy rosszul szabott ruha, úgy egy hanyagul kiválasztott szemüveg is kényelmetlenséget okozhat.

Egyszerű megoldásnak tűnik valamely áruházban pár percnyi próba után leemelni egy szemüveget olvasáshoz, egyet pedig távollátáshoz. Később azonban ezek cserélgetése rengeteg kellemetlenséghez vezethet, erős napsütés esetén pedig dioptriás napszemüvegre is szükség lehet. Egy szakértő segítsége azonban megkímélheti ezektől a gondoktól!

Mára az optikákban elérhetővé váltak azok a modern szemüveglencsék, amelyek egyszerre biztosítják a közeli és távoli éleslátás élményét. A multifokális lencsénél a távoli és az olvasó rész között a dioptria fokozatosan változik, így sürgősen még egy szemüveget vásárolni.

Szükségtelen külön dioptriás napszemüveg vásárlása is, hiszen e lencsék kaphatók már fényre sötétedő verzióban is. Ha pedig mindezek ellenére sem szeretne szemüveget hordani, az üzletekben már elérhetők a multifokális kontaktlencsék is, így nyugodtan járhat-kelhet, nem kell attól tartania, hogy szem elől téveszt valamit. Sőt az is biztos, hogy újonnan szerzett magabiztossága mindenki számára szembeötlő lesz.

Márta Ervin KONTÉNER

- sít, szemét szállítás
- sóder, homok termőföld
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bob cat



Tel.: 06-20/984 9242

Vestär

Ferihegy Market Central
Várjuk 2000 m²-es üzletünkben!

2220 Vecsés, Fő út 246–248. 15/A üzlet (CCC mellett) • Nyitva: H–Szo: 9–20, V: 9–18

**ÚJ TAVASZI
KOLLEKCIÓ**

Női alkalmazottat
keresünk eladó és
pénztárosi munkakörbe.
Jelentkezni önéletrajzzal:
363197047@qq.com

Olasz és török árúk

cipők • papucskok • táskák • háztartási cikkek • férfi-, női és gyermekruházat

PÉCEL KAPUJA

KUTYÁS BISTRO
ÉS RENDEZVÉNYHELYSZÍN

Bp. XVII. kerület Péceli út, M0-ás találkozója

Foglalás, rendelés, további info:

+36-28/745-669

f : Pécel kapuja

PK

Február 9-én 8 órától

**Disznótorral
egybekötött
eszem-iszom.**

**Az elkészített kézműves
termékek megvásárolhatók.**

**Jöjjön kóstoljon,
egyen, vegyen!**

**LÁTVÁNY-
DISZNÓVÁGÁS**



MENYASSZONYI RUHÁK
Közel hozzád!
1188 Budapest,
Rákóczi utca 75/A
www.legszebbbruha.hu
Tel: 061-269-3929

**Új vagy egyszer kikölcsönzött
márkás ruhák eladása
kölcsönzési ár alatt.**

Külső homlokzati hőszigetelés korrekt áron, garanciával!

**Akár 15
méteres
magasságig!**



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

LION ÉLELMISZER- BOLT

**GYÁL,
SZÉCHENYI U. 6.**

Nyitva: H–V: 5–23-ig

**AZ AKCIÓ 2019.
JANUÁR 22-TŐL
FEBRUÁR 14-IG, ILLETVE
A KÉSZLET EREJÉIG TART!**

**Az élelmiszerboltba
eladót keresünk.**

Szakképzettség nem szükséges.
Albérletet és szállást családi ház-
ban, kedvezményes díjon tudunk
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8–18 között
06-70/432-9810,
06-30/449-4506

**Első osztályú FRISS ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS
20%-kal TARTÓSAN csökkentett áron kapható
a Lion Élelmiszerbolt zöldségosztályán!**

Hajdú kolbász	1399 Ft/kg	1139 Ft/kg
Csemege szalonna	1230 Ft/kg	1100 Ft/kg
Kedvenc májas 500 g	300 Ft	259 Ft
Goldi sajtkészítmény	1499 Ft	1249 Ft
Medve 140 g több íz	399 Ft	259 Ft
Mizo uht tej 1,5% 1 l	289 Ft	259 Ft
Uht tej 1,5% 1 l	208 Ft	177 Ft
Hell energiatál 0,25 l (classic, red, alma)	169 Ft	151 Ft
Coca cola termékek 2,25 l	485 Ft	439 Ft
Delavie classic 0,25 l	294 Ft	269 Ft
Fa tusfürdő 250 ml	499 Ft	419 Ft
Silan öblítő 925 ml/900 ml több illat	524 Ft	499 Ft
Jar mosogatószer 450 ml	349 Ft	288 Ft
Eredeti Vilmoskörte 1 l	7599 Ft	6561 Ft
Eredeti Vilmoskörte 0,7 l	4999 Ft	4625 Ft
Famuos Grouse 0,7 l	5540 Ft	4699 Ft
Miller 0,33 l	289 Ft	265 Ft

**HIDEGTÁL-
RENDELÉST
FELVESZÜNK!**



Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon



ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER **1350 Ft**

ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft

ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1450 Ft

2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS **2500 Ft**

2 SZEMÉLYES
HALTÁL **3990 Ft**

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontypatkó, ropogós
rostonsült kárász, vegyes körettel

A képek
illusztrációk.



Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu
06-70/419-2923

Jéghideg
csapolt
meggy és
Heineken
SÖR
kapható!



**HELYBEN FOGYASZTÁSRA és ELVITELRE IS!
AZ ALÁBBI ÉTELEK KÖZÜL VÁLASZTHAT:**

Rántott csirkeszárny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1250 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1350 Ft
Holstein szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1250 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1250 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1250 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csont nélküli csülök:	210 Ft/10 dkg
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1250 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1250 Ft
Magyaros babgulyás:	850 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1250 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	230 Ft/10 dkg
Milánói makaróni:	1150 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	850 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	1350 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

**MINDEN
SZERDÁN
LÁNGOS-NAP**

Füstölt csülkös káposztás
Milánói, gyrosos, sajtos-
tejfölös, sonkás-sajtos,
velős-tojásos

**MINDEN
CSÜTÖRTÖKÖN
CSÜLÖK-NAP**

Csülök Pékné módra,
Csülökpörkölt
Füstölt csülkös cipó
kemencében sütve
Egész csülök kemencében

**MINDEN
PÉNTEKEN
HAL-NAP**

Halászlé belsőséggel
Rántott ponty,
Sült hekk,
Sült kárász

Kétféle menüből
választhat

1000 Ft

helyben
fogyasztással
vagy elvitelre

2019 január 21 – január 27.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Jókai babléves Varga béles	Pinokkió kedvence leves Házi rakott burgonya	Paradicsomleves Rántott tengeri hal, rizs	Zöldbableves Bácskai rizses hús	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék, fasírt	Májgombóclevés Brassói apró pecsenye, sült burgonya	Lakodalmas tyúkhús- leves. Sajttal-sonkával töltött karaj, rizi-bizi
2	Zöldborsóleves Körömpörkölt, főtt burgonya	Lencsegulyás Hentes tokány, rizs	Gyümölcsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Orja leves Párizsias csirke, zöldséges rizs	Frankfurti leves Sült csirkecomb, rizi-bizi	Magyaros gombaleves Rakott kelkáposzta	Lakodalmas tyúkhús- leves. Csülkös pacal, főtt burgonya

2019 január 28 – február 3.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tejfölös burgonyale- ves Bolognai spagetti	Csirkeraguleves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Csontleves metélttel Kacsazúzapörkölt, tarhonya	Marha gulyásleves Spagetti carbonara	Thai csirkeleves Burgonyafőzelék, sült kolbász	Dörgicsei csibeleves Csirkepörkölt, galuska	Sertésraguleves Vadas marha, spagetti
2	Karfiollevés Eszterházy tokány, rizs	Csilis kukoricaleves Rántott csirkecomb, rizi-bizi	Fokhagymakrémleves Csülök jóaszony módra	Tökjő leves Alföldi vagdalt, burgonyapüré	Zöldborsóleves Rántott csirkefalatok, zöldséges rizs	Zöldborsókrémleves Kemencés rakott csülök	Sertésraguleves Mátrai borzaska, rizi-bizi

2019 február 4 – február 10.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Fejtettbableves Diós-mákos metélt	Sertésraguleves Spenótfőzelék, főtt burgonya, főtt tojás	Gyümölcsleves Töltött csirkecomb, rizi-bizi	Minesztra leves. Hagymás-mustáros sertés szelet, s. burg.	Csurgatótt tojásleves Csülkös székelyká- poszta	Húsgombóclevés Tepsis burgonya, sült burgonya	Marhahúsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya
2	Frankfurti leves Tarhonyás hús	Tárkonyos burgonyaleves Lecsós csirkemáj, rizs	Vitaminos zöldség- leves. Marhapörkölt, tarhonya	Palóc gulyásleves Turós derelye	Szarvasgulyás Rokfortos penne, csirkével	Pinokkió kedvence leves. Paradicsomos húsgombóc, főtt burg.	Marhahúsleves Mátrai borzaska, rizs

2019 február 11 – február 17.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tiszai halleves Túros csusza	Kolbászos burgo- nyaleves. Reszelt máj, főtt burgonya	Paradicsomleves Thai csirke, pirított tészta	Becsinált zöldség- leves Csilis bab	Vegyes gyümölcsle- ves. Csirketál vegye- sen, zöldséges rizs	Májgaluskaleves Töltött dagadó, főtt burgonya	Tárkonyos szarvasra- guleves Milánói sertésborda
2	Zúzagulyásleves Sült csirkecomb, rizi-bizi	Csirkeraguleves Zöldborsófőzelék, fasírt	Jóaszony leves Rakott zöldbab	Tökös csülkös leves Tavaszi marha, rakott marha	Falusi göröcsleves Zöldbabfőzelék, sült kolbász	Brokkolikrémleves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Tárkonyos szarvasra- guleves Sertéspörkölt tészta

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK

egész évben családok, személyek részére
napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Munkáscsoportok részére kedvezményes
napi 1 600 Ft/fő ágynemű, TV, hűtőhasználat, nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

**Telefon:
06-30/944-0689**

JANUÁR 26. 15 óra

SZOMBATHY MÁRTA
NÉPI RUHAKÉSZÍTŐ
ELŐADÁSA

Azt a kincset, amely a népművészetben a viseletek gazdagságában ered, először a gyerekeinknek kell átadnunk, hogy majd idővel, felnőttként is sajátjuknak érezzék.

Gyál, Arany János Községi Ház



JANUÁR 26.

ÚJ ÉV-ÚJ BOR

Szervező: Péteri Borbarát Kör Egyesület.
Péteri, Földváry-Boér Elemér
Művelődési Ház

JANUÁR 29. 10 óra 30

IRODALMI TEÁZÓ

A programot vezeti: Bege Nóra
fotográfus, művészetterapeuta
Üllő, Vargha Gyula Városi Könyvtár



FEBRUÁR 2. 16 óra

ARS POETICA:
DR. KEMÉNY
DÉNES ELŐADÁSA

Monor, Vigadó Kulturális
és Civil Központ

FEBRUÁR 6. 16 óra

KÉZIMUNKÁZÓK
TALÁLKOZÓJA

Gépi és kézi kötés, horgolás,
kötőkeretes tanulás, tapasztalatcsere.
Maglód, Mag-Ház

FEBRUÁR 9. 7 óra

GYÁLI BÖLLÉR-
VERSENY
ÉS FESZTIVÁL

Hetedik alkalommal rendezik meg
a térség egyik legnépszerűbb
böllerversenyét.

Gyál, víztorony

FEBRUÁR 9. 19 óra

CSÓKOS ASSZONY

operett három felvonásban
A Gyömrő Színház előadása.
Gyömrő, Hankó István
Művészeti Központ



FEBRUÁR 11. 18.30

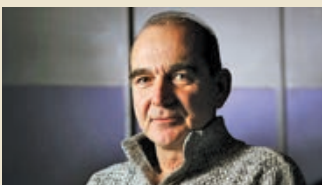
PÁL FERI ATYA
ÚJRA A MONORI
VIGADÓBAN!

Monor, Vigadó Kulturális
és Civil Központ

FEBRUÁR 20. 18 és 20 óra

HOGYAN ÉRTSÜK
FÉLRE A NŐKET?

Csányi Sándor színművész előadása.
Maglód, Mag-Ház



FEBRUÁR 21. 19 óra

VIRÁGOT
ALGERNONNAK

Daniel Keyes regényéből
Vecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ

FEBRUÁR 23. 20 óra

MARGARET
ISLAND KONCERT

A zenekar harmadik lemezeinek
bemutató koncertje.
Vecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ



A jól sikerült
esküvő TITKA

MINDEN menyasszony és minden
vőlegény arra vágyik, hogy az
esküvőjük az életük legszebb és
legemlékezetesebb eseménye
legyen. Szép beszédet mondjon
az anyakönyvvezető és a pap, le-
gyen gyönyörű díszítés a temp-
lomban és az étteremben, az
asztalok roskadozzanak a finom
ételektől és jófajta italoktól, le-
gyen táncolható a talpalávaló és
remek a hangulat, hogy biztosan
jól érezze magát a násznép egé-
szen hajnalig. És akkor az apró
részletekről még nem is esett
szó.

Hogy ez a cél teljesüljön, szük-
ség van egy olyan személyre, aki
leveszi a terhet a szerelmesek
válláról, hogy a nagy nap tényleg
csak róluk szóljon. Erre pedig ki
más lehetne alkalmasabb, mint a
vőfély, vagy a ceremóniamester?

A klasszikus vőfély, a tollas, kal-
pagos, bajszos bácsika a hagyó-

mányt, míg az öltönyös ceremóni-
amester inkább a trendet képviseli.
Azt mondják, hogy az esküvő leve-
zénylésére az a legmegfelelőbb
személy, aki e kettőt megfelelően
ötvözi az esemény során. Régeb-
ben általában egy jó barát bújta a vő-
fély szerepébe, de ma már célsze-
rűbb hivatásos szakembert, profi
vőfélyt–avagy ceremóniamestert –
hívni az esküvőre. Egy profi képes
arra, hogy „a hátán vigye” a rendez-
vényt. Kézben tartja az eseménye-
ket, odafigyel a részletekre, irányít,
amikor arra szükség van, de képes
láthatatlanná válni, ha épp úgy kí-
vánja a helyzet. A rokon, vagy barát
inkább mulatni szeretne.

Egy biztos, spórolni nem az
esküvőt levezénylő személy díján
kell, hiszen egy esküvő a vőfély,
vagy ceremóniamester nélkül
olyan, mint az autó kormány nél-
kül. Karambolozni meg ugye senki
sem szeret...



VÖRÖSBOR,
a folyékony
gyógyszer

KISMÉRTÉKBEN gyógyszer, nagy-
mértékben orvosság – mondja a
népi bölcsesség a vörösborról. Az
esetek nagy részében persze ez
inkább csak amolyan védekezés,
amivel a „túlgyógyszerezett” fér-
jek igyekeznek életük párját meg-
békíteni, pedig azért van benne
igazság. A vörösbor ugyanis tényleg
gyógyszer. Ha mértékkel fogyaszt-
ják.

Nem csak nálunk, a borvidékek
hazájában, hanem nemzetközileg
elismert tény, hogy a napi szin-
ten elfogyasztott 2-3 dl vörösbor
jótékony hatással van a szerve-
zetre. A „folyékony gyógyszerben”
található értékes vegyületek és a
magas antioxidáns-tartalom csök-
kentik a szív- és érrendszeri meg-
betegedések kialakulásának koc-
kázatát. Az antioxidánsok gátolják
a szervezet építőanyagainak ké-

miai sérülését, miközben erősítik
a C- és E-vitaminok jótékony hatá-
sát.

A borban lévő anyagok nem
csak gyulladásgátlóként lépnek
fel, de gátolják a herpeszvírus,
illetve a gyermekbénulás kór-
okozójának elszaporodását is, mi-
közben védenek a rosszindulatú
daganatok kialakulása ellen. A
koleszterinszintet csökkentik, a
vörösvértestek számát pedig se-
gítenek növelni.

A számos kedvező hatásra vi-
szont csak abban az esetben szá-
míthatunk, ha mértéktartó módon
fogyasztjuk a szőlőből nyert ne-
dűt. „Nagymértékben” fogyaszt-
va éppen az ellenkező hatást vált-
juk ki, mert az alkohol ott rombol,
ahol tud. A fenti bölcsességnek
tehát az első fele igaz, a többi vi-
szont csak vágyalom.



Tegyél egy utazást
DISNEYLANDBE!

Szárnyalj az égig egy sárkány-
repülővel, vagy járd be a mesék
világát! Mindezt megteheted a
Konzolside-ban található virtuális
játékokkal.

A legújabb játékok mellett ré-
gebbi lemezeket is találsz, a kíná-
lat igen bőséges – jelenleg közel
1000 darab játék vár – és folya-
matosan bővül. Playstation, Xbox,
Nintendo – az összes géphez ta-
lálsz játékot az üzletben. Emellett
természetesen alapgépeket, kont-
rollereket és egyéb kiegészítőket
is vásárolhatsz a Konzolside-ban.

NE ESS PÁNIKBA!

Egy számodra fontos lemezt nem
játszik le a meghajtó? Ha nincs el-
törve, repedve, akkor a Konzolsi-
de-ban biztosan megmentik, még

Nem működik?
Ne vágd a falhoz!

Talán nem túlzás azt állítani,
hogy amit a gyáli üzletben nem
tudnak megjavítani, azt nagy
valószínűséggel nem is lehet.
A legújabb gépektől a retro
konzolokig – pl. PSII, SNES,
Game Cube, Wii –, de még a
kontrollerek javítását is vállal-
ják az üzletben!

a durvább karcolásokat tartalma-
zó lemezeket is! A polirozást akár
a helyszínen megvárhatod, de 1-2
napon belül biztosan vissza-
pod lemezeidet, amelyek olyanok
lesznek mint új korukban!

PS, X-BOX, KONZOLOK és JÁTÉKOK
minden mennyiségben, verhetetlen áron

Ajándék-
utalvány
kapható!

Gyál, Vak Bottyán utca 66. / piactér 16.
Tel.: 06-30/714-1513 • Facebook: Konzolside

Nyitva: H: zárva, K–P: 09.00–18.00
Szo: 10.00–14.00, V: 08.30–13.00

KONZOL
SIDE

HIRDETÉS

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

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

Jelentkezni lehet:
E-mailben: karrier.city@gmail.com
fényképes önéletrajzzal
Telefonon: 06-20-77-111-53

Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

7

OPEL
bontó!
www.opella.hu

OPEL BONTÓ
Új, gyári és utángyártott, valamint
bontott alkatrészek árusítása.
Végleges autókivonás!
www.alkatreszshop.eu

GUMISZERVIZ
Szerelés 24"-ig, centrírozás, defektjavítás
Fék, futómű javítás • Műszaki vizsga
TPMS szenzor szerelés
abroncs.eu

GUMITÁROLÁS,
GUMISZÁLLÁS

Budapest XVIII. ker.-i
építőanyagkereskedésbe
keresünk
ÉRTÉKESÍTŐ
kollégákat
irodai és külterületi feladat
betöltésére is.

Ingatlanajánlatok
a tuzep@krila.hu címre kérem.

KERTRENDEZÉS
-építés, fakivágás,
gallyazás,
zöldhulladék
elszállítása,
kerítések építése
javítása.

Ingyenes munkafelmérés.
Tel.: 06-70/635-7804

Angol és német egyéni és csoportos
NYELVOKTATÁS
gyerekeknek
és felnőtteknek
Pestszentimrén a Family Nyelviskolában.

Jelentkezés folyamatosan!
Tel.: 06-70/388-1333 • Geburth Sándorné



MEGOLDÁS

autótolvajok ellen

NINCS ellophatóan autót. Legyen az akár a legkorszerűbb lopásgátló eszközzel felszerelve, 100 százalékos védelem nincs. Bármilyen berendezést is szerelünk bele, mindig megvan az esélye, hogy hűlt helyét találjuk. De mégis milyen megoldásokkal próbáljuk megvédeni gépjárművünket?

Szakemberek szerint már egy egyszerű villogó led is felére csökkenti az esélyét az autótolvásnak. Ennek egyszerű oka van: a tolvajok mindig a legkönnyebben, legkevesebb kockázattal feltörhető autót választják. Lehet, hogy gyanús lesz nekik, de miert kockáztatnának, ha a közelben áll egy másik autót, amelyben semmi nem villog?

Ha nem csupán ijesztgetni akarjuk a tolvajokat, akkor válasszunk a különféle mechanikus védelmi rendszerek közül, mint például a kormány-, vagy a sebességváltózár.

Az elektronikus védelmi rendszerek beépítését is érdemes megfontolni. Az egyszerű riasztó helyett ma már főleg GPS-nyomkövetővel szerelik az autót, de ha olcsó megoldást keresünk, már egy rejtett indításgátló is sokat segíthet.

A legbiztosabb védelmet persze a mechanikus és elektronikus eszközök együttes használata adja. Egy jól felépített védelmi rendszert körülbelül 130 ezer forintért lehet kialakítani.

JÓ TANÁCS!

Az elektronikus autóvédelmi eszközök, lopásgátló berendezések beszerelését mindig bizzuk szakemberre! Lehetőleg olyanra, aki régóta dolgozik már a szakmában. Nagy értékű autót esetében ne sajnáljuk rá a pénzt, mert könnyen kiderülhet, hogy amit korábban drágának hittünk, az ellopott autót árához képest igenis olcsó lett volna!



A pihentető alvás

5 KŐBE VÉSETT SZABÁLYA!

Semmi nem tud annyit segíteni egészségünk megőrzésében, mint a pihentető alvás. Nem véletlen, hogy a szervezetünknek szüksége is van rá. Nem mind-egy azonban, hogy mikor, hol, hogyan és mennyit alszunk.

Azt hihetnénk, hogyha éjszaka 7-8 órát aludtunk a puha ágyban, kényelmes pizsamánkban, betakarózva, akkor már is rendben van minden. Pedig ez csak az első lépés. Van azonban még pár szabály, amit érdemes betartani!

1 Rendszerben az erőt!

A leggyakoribb tévhit, hogy ami alvást a munkanapokon elhanyagoltunk, azt a hétvégén majd ki tudjuk pihenni. Ez nem csak tévedés, de óriási hiba is, hiszen a kevés alvás miatt napokig túlhajsztolt lesz a szervezet, míg a szükségesnél több hétvégi fekvés pedig megterheli. A legjobb megoldás, kitapasztalni, mennyi alvási van szükség egy nap – ez mindenkinél más a 8 órához képest is – majd lehetőség szerint minden nap ugyanakkor lefeküdni.

2 A koffeinnek mennie kell!

Napi 2-3 kávé még nem káros, de nem mindegy, mikor isszuk az utolsót. Azt már sokan tudják, hogy a koffein csak „lökésszerűen” ébreszti fel az embert, azaz a kávé elfogyasz-

tása után úgy fél, vagy egy órán át éberek vagyunk. Azzal viszont már kevesen vannak tisztában, hogy a teljes kiürüléshez 6-7 óra kell, tehát a nap során minél később iszunk kávét, annál inkább megzavarjuk az esti alvást. És persze a mennyiség sem mindegy!

3 Túlhevülni veszélyes!

A kutatások szerint az alváshoz ideális hőmérséklet 18-19 Celsius-fok. Ennél jóval melegebb helyiségben, vagy vastag pizsamában, takaró alatt szintén feleslegesen nagy terhelést kap a szervezet, így érdemes lejjebb venni a fűtést és vékonyabbra cserélni a takarót.

4 Kérem, kapcsolja ki!

Tévé, számítógép, mobiltelefon, tablet és még ki tudja mi minden lopakodott már a hálószobába a modern világ elektromos ketyeréi közül. Az elektrosztatikus sugárzás és a kékes fény, ami ezekből az eszközökből áramlik, nehezíti az elalvást. Hatásukra ugyanis a test „azt hiszi”, nappal van, így nem termel elegendő alvási hormont, azaz melatonint. Minden ilyen berendezést érdemes a hálón kívül hagyni és lefekvés előtt legalább fél órával már nem használni.

5 A testünk tisztán szereti!

Az egészséges alvás érdekében gyógyszer, altatót szedni már magában is ellentmondásos. Persze a kémia sok problémára tud megoldást, így a tabletta tényleg elaltat, de ez nem természetes, pihentető töltődés lesz, csupán önmagunk elkábítása. Ne tegyük! Ha csak az orvos – indokoltan – el nem rendeli az altatót. Aludjunk inkább tisztán! Szép álmokat!



Villámáron

Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

MELLÉKLET

AKCIÓS
ÁRAK

JEANS FACTORY

J&F A Te stílusod!

A monori
kasszasorával szemben!

TESCO

8 ezer Ft
feletti vásárlás
esetén
700 Ft
kedvezmény!

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



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

Bankkártya és
ajándékutalvány

ELFOGADÓHELY!

monor.jeansfactory

Nyitva: hétfőtől szombati: 09.00–20.00,

Vasárnap is várunk szeretettel 09.00–19.00 óráig!

Szerezze be most tűzfáját!
Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

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

AKÁC

hasított

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A felsőpályai telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás
VEGYES tűzifa

35 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

TÖLGY, BÜKK

hasított

3 100 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A felsőpályai telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás
AKÁC tűzifa

40 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)



**TERMELŐI
MÉZDISZKONT**

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Méhpempős akácméz 250 g: **2490 Ft** 25 g méhpempővel

Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek
30 g-os csomagban, 10 féle **990 Ft/csomag**

Pirított tökmag 250 g: **790 Ft**

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

Levendulás, kakukkfűves,
citromfűves, mentás,
kamillás, rozmaringos,
zsályás, köményes,
bazzalikomos
és ánizsos.
Propoliszos méz.



Minden
mézünk
egységesen:
990
Ft/ ½ kg

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

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

Üzlet bezárása miatt ELADÓ

- fehérre festett 2 db. 4 polcos **FÉMPOLC**,
mérete h: 75 cm, sz: 30 cm, m: 150 cm, ára: **1 000 Ft/db**
- **SZEKRÉNY** 1 polcos keményfaburkolatú,
mérete: h: 60 cm, sz: 62 cm, m: 80 cm, ára: **2 500 Ft**
- **SZEKRÉNY** 1 polcos, guruló fehér színű,
mérete: h: 150 cm, sz: 42 cm, m: 80 cm, ára: **2 500 Ft**
- kulcsos **PÉNZKAZETTA** 2 db. **1 500 Ft/db**
- **REKLÁMTÁBLA** LED-es fluoreszkáló, filccel
feliratozható, tápegységgel,
mérete: sz: 50 cm, m: 70 cm, 2 db. **9 500 Ft/db**
- **NYITÁS-ZÁRÁS** feliratú LED-világítás **TÁBLA**
tápegységgel, ára: **9 500 Ft**

Érdeklődni: **+36-30/954-2320**

10 TRÜKK, amitől nagyobbnek tűnik a lakás



A csíkok észrevehetően tágítják a teret.

Napfényes, tágas lakásban a közérzetünk is jobb. Van élettér, szeretett tárgyainknak jut elég hely, nincs zsúfoltság. Otthonunk kialakításakor általában valami ilyesmire vágyunk, a pénztárcánk viszont sokszor kompromisszumra kényszerít, így a megvásárolt ingatlan kicsit kisebb és másabb lesz, mint amit előtte elképzeltünk. Lehet egy kis szoba is hatalmas? Igen, csak néhány apró trükkön múlik.

1 A padló és a bútor legyen világos

Klasszikus, közismert lakásberendezési trükk, a világos színek használata. A padlóburkolat, a szőnyeg és a bútor legyen vajszerű, vagy akár fehér, amit szintén világosabb színárnyalatokból építkező dekorációval dobunk fel.

2 Tükröt a falra!

Aki nem szereti a nagyon világos berendezést, az a tágas tér érzetét az ablakon keresztül érkező természetes, vagy a világításból nyert mesterséges fénnel is el tudja érni. Ebben egy falra helyezett nagyméretű tükrök segíthet.

3 Vezesse a szememet, kérem!

A helyiségbe lépve előnyös, ha a berendezés és a padló mintázata a helyiség ellentétes vége felé „mutat”, arra viszi a tekintetet.

4 A függőleges naggyá tesz!

A függőleges vonalak vizuálisan nagyítják a teret. Hosszú-csíkos függöny, vagy roló, keskeny, de magas szekrény, képek, tükrök, állólámpa vagy dekorációs tárgyak mind le-fel vezetik a szemet és ettől nagyobbak érezzük a szobát.

5 Le a kontraszttal!

A színvilág ízlés szerint választható, csak ne legyen túl kontrasztos, főleg ha a szoba amúgy is zsúfolt. Lágymódú, elmosódó kontú-

rokkal elvesznek a határok, nehezebben mérhető fel a távolság.

6 Üveg a falban

A tartófalakon kívül szinte bárhova lehet üvegtéglát, üvegpantelt vagy ablakot építeni. A mintás, homokfúvott vagy tejüveg elválasztóelemek megakadályozzák a belátást, de átengedik a fényt.

7 A trükkök trükkje

A vizuális trükkök mindig segítenek. A csíkok, a diagonális, azaz átlós minták, a plafonig világosodó falszín szinte észrevehetetlenül tágítják a teret.

8 Függöny helyett roló

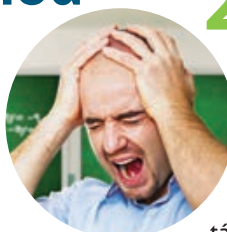
Amennyire elegáns tud lenni egy szép, nagy, díszes sötétítőfüggöny, annyira sok helyet is követel a szobában. A zsúfolt hatás elkerülése érdekében cseréljük le a függönnyet rolóra, vagy redőnyre, ami hangszigetelés szempontjából is jobb.

9 A fal csak halványan látszik

Minél halványabb, világosabb színnel festjük a falat, annál távolabbinak érzékeljük később.

10 Kevesebb bútort a szobába!

Gondolja végig, melyik bútorra van igazán szüksége! A hálószobában az ágy melletti fiókos komód például éjjeliszekrényként is használható, így máris eggyel kevesebb bútor van a helyiségben.



5 természetes gyógymód FEJFÁJÁS ELLEN

VÁLTOZÉKONY IDŐ, erős frontok, fejfájás. A mostani tél kellemetlen velejárója. Az időjárással nem tudunk mit kezdeni, de a fejfájással igen. Számos gyógyszer és gyógyhatású készítmény kapható, amivel percek alatt csökkenthető a szenvedés. Néha elkerülhetetlen a gyógyszer-tár-látogatás, de miért ne próbálnánk ki a természetes gyógymódokat, ha vannak?

Íme az öt leghatásosabb gyógyszermentes módszer.

1 Igyunk citromfűteát!

A leggyorsabb megoldás, ha citromfű leveleket apró darabokra vágva beteszünk egy papír zsebkendőbe és az orrunkhoz szorítjuk. Nagy és alapos levegővétel mellett azonnal segít.

2 Omega 3-mal a megelőzésért!

A fejfájás egyik oka lehet az Omega 3 hiánya a szervezetből. A pótláshoz leginkább a halételek, vagy a kövér porcsin nevű, savanykás ízű növény fogyasztása a legjobb.

3 Gyógyító érintés

A halánték, a homlok óvatos dörzsölése, illetve a nyak és a vállak határozott, de nem durva masszírozása azonnali segítség lehet, amire bárkit megkérhetünk

a környezetünkben, akár családtagot, akár kollégát.

4 Főljön le a kávé!

A kávé egyik hatása, hogy összehúzza az ereket mindenhol, így az agyban is. Ezzel a fájdalom csökken és éberebbek is leszünk.

5 Támadjunk borsmentával!

A citromfűhöz hasonlóan a borsmenta is hatékony fegyver lehet, amikor hasogat a fej. Készüljön egy kis tea belőle, ízesítsük virágmézzel, és meg is van a segítség!

Találd meg önmagadban a boldogságot! MERT MEGÉRDEMLED!



HOGYAN?

Egy folyamatot indít el az agyunkban, kutatások igazolják, hogy egy olyan változást idéz elő, mely során a belső párbeszéd és a konfliktusok lecsillapodnak és nő az összekapcsolódás, öröm- és szeretet-érzés, melyre egész életünkben vágytunk. A világ nagy vezetői, segítői, mint Tony Robbins, Usher, és Lewis Howes segítői is ezzel a módszerrel fejlesztik magukat.

Gálik Klára kurzusai és az Indiából hozott módszer segítenek ebben. A segítségükkel feloldhatjuk a régóta fennálló problémáinkat, a negatív mentális berögződéseket, mintáinkat, a negatív (örökölt) hiedelemrendszereket, és így egy új, boldogabb, sikerebb és beteljesedett élet bontakozik ki a szá-

munkra, melyben bőség lesz tapasztalható minden életterületen.

UGYE SZERETNÉD MEGTAPASZTALNI MINDEZT?

Jelentkezz Gálik Klára programjaira!
<https://galikklara.com>

EGYSÉGBEN ÉLNI PROGRAMOK

INGYENES

Gálik Klárával

TEREMTSZD MEG AZT A SZERELMET, AMIRE VÁGYSZ!
2019. 01. 21. SZERELM TEREMTÉSE MEDITÁCIÓ
a Hotel Platánusban

ISMERD MEG ÉS HASZNÁLD A TUDATALATTI EREJÉT!
2019. 01. 28. TANÍTÁS ÉS MEDITÁCIÓ:
TUDATOS ÉS TUDATALAN ELME
a Magnet Közösségi Házban

NE HIGGY EL SEMMIT, PRÓBÁLD KI ÉS TAPASZTALD MEG A SAJÁT BŐRÖDÖN!

Jelentkezés és bővebb információ: <https://galikklara.com/programok>

KAPCSOLATOK PROGRAMSOROZAT®

2019. 02. 04-én indul
Hunguest Hotel
Platánus

VÁLTOZTASD MEG AZ ÉLETED, TAPASZTALD MEG A CSODÁT!
MEGOLDÓDNÁK A RÉGÓTA FENNÁLLÓ PROBLÉMÁID, EZÁLTAL VALÓRA VÁLNAK A VÁGYAID

11 alkalmas belső utazás, ami gyökeresen megváltoztatja az életedet!

IDÉN CSAK EGYSZER INDUL! NE MARADJ LE RÓLA!

Bővebben: <https://galikklara.com/kapcsolatok-programorozat>
Jelentkezés: <https://galikklara.com/programok>

Családi házak teljes körű kőműves kivitelezése

alapozás • falazás • földémkészítés
lépcsőkészítés • vakolás • hőszigetelés

MEGBÍZHATÓ, ÖTFŐS CSAPAT
SZAKSZERŰ MUNKAVÉGZÉS • MŰSZAKI VEZETÉS
Helyi referenciákkal!
Drapály Imre • 06-70-6399-733

AZONNALI
KEZDÉSSEL!
DOLGOZZ
NÁLUNK!

PANNONJOB

BÓNUSZ
CAFETERIA
BEJÁRÁSI TÁMOGATÁS

SEGÉDMUNKÁS
GÉPKEZELŐ KARBANTARTÓ
BETANÍTOTT OPERÁTOR

JELENTKEZZ MOST!
06 (20) 391-5715

Monori Retro Fesztivál

2019. április 12.

KORDA GYÖRGY és
BALÁZS KLÁRI
DESPERDADO
ZOLTÁN ERIKA
APOSTOL
KOZMIX, TNT
DJ DOMINIQUE

Monor Városi Sportcsarnok

JEGYÁRAK:
álló: 4000 Ft
ülő: 4500 Ft

Jegyek vásárolhatók személyesen a Hobby Kuckóban Monor, Petőfi S. u. 8., a Szolgáltatóházban -, hétköznap 10–17 óra között.

Online jegyértékesítés: jegy.hu és pannonjegyek.hu

NEOTON FAMILIA KASZA TIBI ÉLŐ KONCERT DJ DOMINIQUE

Monor Városi Sportcsarnok

2019. március 8.



Hogyan maradjunk

EGÉSZSÉGESEK ÉS FIATALOK?

EGY módszer a sok közül: az infrasauna. Kevesen ismerik, a többség azt hiszi, csak egy újabb divat, vagy a gazdagok úri játéka. Pedig nem drága, és rendkívül hasznos. Egyre több orvos is ajánlja. Elkezdeni sosem késő.

Nem mindenki bír a hagyományos finn szaunában 90 fokban ülni, még csak negyed órán át sem. Az infrasaunában viszont 45 és 60 fok van, nincs félhomály sem, ehelyett színes fények váltakoznak terápiás célból. A színek ugyanis jótékony hatással vannak az idegrendszerre. A zöld például nyugtat, míg a piros energiát ad.

Az egyszeri alkalom – mint mindenben – itt is kellemes, de hatástalan időtöltés. Viszont ha valaki kúraszerűen, pár naponta eltölt benne 45 percet, hamarosan megérzi az infravörös sugarak jótékony hatását. A bőr egyre feszebb, rugalmasabb lesz, így csökken, vagy el is tűnik a narancsbőr, távoznak a szervezetből a méreganyagok, normális szintre áll be a koleszterin és a vércukor, gyógyul a pikkelysömör, megszűnik az izomgörcs, javul a közérzet. Mindemellett súlycsökkenés is várható, tehát fogyókúra kiegészítésére is alkalmazható.

Természetesen csodát tenni az infrasauna sem tud, de az egészséges életmódhoz és a kezdődő problémák kezeléséhez hasznos segítséget nyújthat. A fogyással elért ideális testsúly és az egészséges bőr pedig kulcsfontosságú ahhoz, hogy idősebb korban is fiatalosak maradjunk.



Hasznos tippek

KÖLTÖZÉSHEZ

Az otthonteremtés izgalmas. A költözés kevésbé. A szülői házban, az albérletben vagy az előző lakásunkban annyi kacat összegyűlt, amennyit elképzelni sem mertünk volna.

Nem könnyű hozzáfogni, de előbb-utóbb muszáj. Hogy lehet a legkönnyebben megúszni a be-, le-, fel- és kipakolást? Íme 7 tipp:

1 Írjunk egy listát a tennivalókról! A költözés nem akkor kezdődik, amikor a teherautó megáll a ház előtt, hanem már hetekkel korábban!

2 Szerezzünk be minden csomagolóanyagot hetekkel a pakolás előtt! A különböző méretű dobozok mellett szükségünk lesz nagy és erős szemeteszákra, ragasztószalagra, vastag hegyű filcre, zsinórra és rengeteg újságpapírra.

3 Csomagolás előtt szelektáljunk. A költözés a legjobb alkalom arra, hogy megszabaduljunk minden felesleges holmitól. A sokéves hivatalos papíroknak, a megunt magazinoknak, a már nem használt kis- és nagy bútoroknak vagy a sosem szeretett giccses dísz tárgyaknak már nem érdemes helyet keresni az új lakásban. Legyünk magunkkal is szigorúak! A végérvényesen kihízott ruhadarabok és a „majd egyszer még jó lesz valamine”-gondolattal eltett tárgyakat sosem fogjuk már használni, felesleges lenne tovább őrizgetni ezeket.

4 A háztartások többsége tele van elromlott gépekkel, szerszámokkal, berendezési tárgyakkal, amiket mindig meg szeretnénk

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

6 öltözködési titok

a meglepően

HOSSZÚ LÁBAKÉRT

A magasságáról senki nem tehet, a többség mégis elégedetlen vele. Aki alacsony magasabb szeretne lenni, aki nagyon magas, szívesen adna át pár centit. A hölgyeknél még fontosabb a kérdés, hiszen a hosszú, karcsú lábakra mindenki elismerő pillantásokat vet nemtől és kortól függetlenül.

A divat világában se szeri, se száma azoknak a trükköknek, amivel hosszabbnak tűnhet a láb, ha már a természet nem volt kegyes. Íme a 6 legfontosabb öltözködési titok a hosszú lábakért!

Hosszabbítsuk meg

autónk abroncsainak

ÉLETTARTAMÁT!

Nagyjából még két hónap, és ismét cserére szorulnak az autónk gumibroncsai. Szerencsés esetben csak a nyári gumikat cseréltetjük át télire, rosszabb esetben új abroncsokat kell vásárolnunk. Pedig az abroncsok élettartama akár másfélszeresére is növelhető, ha figyelembe vesszük a következő szempontokat:



1 Rendszeresen ellenőrizzük az autógumikat. Csak néhány percig tart, amivel azonban rengeteg pénzt és időt takaríthatunk meg. A kopott abroncsok jelentősen csökkentik a gépkocsi biztonságát és teljesítményét. Míg egy rosszul karbantartott abroncs élettartama 30 ezer kilométernél is kevesebb lehet, addig rendszeres odafigyeléssel – persze vezetési stílustól és útviszonyoktól függően – akár 45 ezer kilométert is használhatjuk.



adásul a test központját magasabbra helyezi, már ami a látványt illeti. Ezzel viszont hosszabbnak tűnik a comb és az összehátás jobb.

4 Egy szoknya, egy nadrág
Az előző derékhangsúlyos öltözködést még jobban erősíthetjük, ha nem egy plusz ruhadarabra helyeződik a figyelem, hanem maga a nadrág vagy szoknya ér derékig. A blúz, póló, ami csípőig ér, optikailag nem előnyösen töri a testet, ezért jobb, ha a derékhoz igazítunk mindent.

5 Nadrágfazonok
A karcsúbb, de alacsonyabb hölgyek bátran bevállalhatják a leggings-et magas sarkú cipővel, míg a teltebbeknek ez már nem előnyös. Helyette inkább a lábszárban bővebb fazonok állnak jól, mint például a trapéznadrág, ami örök visszatérőként ismét egyre nagyobb teret hódít a divat világában – talán pont azért, mert sokat segít abban, hogy a rövidebb láb is hosszabbnak tűnjön.

6 A magas sarok varázslata
A magas sarkú cipők, csizmák éppen azért készültek, hogy viselőjük szó szerint nagyobb-nak tűnjön mások szemében. A látszólag viselhetetlen darabok annyira sokat tudnak nyújtani a lábon, hogy az bizony az egész megjelenést befolyásolja. A tűsarok mellett szerencsére már számos megjelenési formája van a sarokmagasításnak, így ezek a fura cipők is lehetnek kényelmesek és alkalmasak a mindennapi viseletre.

2 Havonta ellenőrizzük az abroncsnyomást. Főképp a nagy sebességű utazások előtt kell erre sort kerítenünk. Az abroncs ugyanis akkor is lehet „puha”, ha nem néz ki annak. A megfelelő nyomás az abroncsok biztonságának és élettartamának legfőbb tényezője.

3 Ellenőriztessük a kerekek kiegyensúlyozását. Erre minden 10-12 ezer kilométer megtétele után kerítsünk sort. Ezzel megelőzhetjük a kerekek forgása közben fellépő vibráció okozta abroncskárosodásokat. Ráadásul védjük vele a gépkocsi felfüggesztését, a kormányművet és a csapágyakat is. A leírtak miatt, amennyiben évente átlagosan 20 ezer kilométert teszünk meg, a téli és nyári abroncsok cseréjét mindenképpen olyan műhelyben végeztessük el, ahol van centrírozó berendezés is.

4 Rendszeresen ellenőrizzük a profilmélységet. Ha egyenlőtlen kopást tapasztalunk, keressünk fel egy olyan műhelyt, ahol futómű-beállításal is foglalkoznak. A profilmélységnek legalább 1,6 milliméternek kell lennie. Ez alatt veszélyes az autózás, másrészt a rendőr is jogosan büntethet meg bennünket, ha megállít.

5 Ha magunk cseréljük le abroncsainkat, akkor szintén 10-12 ezer kilométerenként forgassuk át a kerekeket, a pótkereket is ideértve. Így más helyre kerülnek a gumibroncsok, egyenletesebb kopást eredményezve.



Mitől lesz ellenállhatatlan A HONLAPJA?

BÁLINT GAZDA:

A FOKHAGYMA VARÁZSSZER

ITT A TÉL, jönnek a vírusok, megfázások, betegségek. Az immunrendszerünk folyamatos terhelésnek van kitéve, és ha legyengül, akkor hamar ágynak eshetünk. A legjobb, ha természetes immunerősítőt választunk, mint például a fokhagyma. E növényhez kapcsolódó népi bölcsességgel az ország kertésze, Bálint gazda is egyetért.

A jellegzetes illatú, markáns fűszernövény szinte minden konyhában megtalálható, hiszen a magyaros ételek készítésének egyik fontos alapanyaga. Rendszeres fogyasztása nagy segítséget jelent az egészségünk megőrzésében, amivel már az ókori ember is tisztában volt. Tudományosan igazolt gyógyhatásai mellett széles körben használták varázsszerként: az ókori népek a nyakukban viseltek egy gerezd fokhagymát amulettként és azt tartották róla, hogy az megvédi őket a szemmel verés és a betegségek ellen – írja Bálint gazda a saját weboldalán.

A közismert kertész szerint a fokhagyma rendszeres fogyasztása hatásos védelmet nyújt a különböző bakteriális fertőzések, légúti megbetegedések és a magas koleszterinszint ellen, erősíti az immunrendszert, megakadályozza a szervezet gombásodását, véralvadást gátló és vérnyomáscsökkentő hatású.

Az erős illata és íze miatt érdemes mézzel, joghurttal vagy kefirrel elkeverve fogyasztani, miután apró kockákra vágjuk. Napi egy gerezd mézben elkevert fokhagyma elfogyasztása is hatékony segítség lehet szervezetünknek a betegségek elleni védekezésben.

TIPPEK FOKHAGY- MASZAG ELLEN

- Csavarj ki egy citromot. Hígítsd kevés vízzel és idd meg!
- Rágcsálj el néhány szál petrezselymet, a klorofill eltünteti a zavaró fokhagymaszagot.
- Ropogtass el néhány kávészemet!
- Igyál zöld teát!



A legújabb kutatások bebizonyították, hogy a felhasználók közel felét a honlap megjelenése döntően befolyásolja. Tehát, ha az oldal megjelenése profi és vonzó, üzenetei egyértelműek, akkor a leendő vásárló nem keres tovább. A grafikusok, honlaptervezők és -készítők felelőssége tehát óriási. Egy jól tervezett, szépen kivitelezett és megfelelően informatív honlap az interneten szűrőzőket is megfogja, így abból is lehet rendszeres olvasó vagy vásárló, aki nem ilyen céllal ült le a gép elé. Előfordul, de nem ez a jellemző. Sokkal fontosabb a magán vagy céges oldalunk szempontjából azokra koncentrálni, akik valóban a mi szolgáltatásaink után keresgélnek a világhálón.

A felmérések szerint a weboldalra érkezők mindössze 10 másodperc alatt nem csak az első benyomást élik át egy honlappal – és annak tulajdonosával – kapcsolatban, hanem meg is fogalmazzák a véleményüket. Ez persze nem mindig tudatos, de ennyi idő alatt kialakul, hogy amit lát, azt profinak, színvonalasnak, felkészültnek és érdekesnek találja-e, vagy sem? A pozitív benyomás sok esetben vásárláshoz vezet, a negatív viszont azonnal csökkenti az érdeklődést és továbbkattintásra serkenti a látogatót. Mire kell tehát figyelnie a honlap készítőjének?

Mindenekelőtt pontosan meg kell határozni, hogy ki a célcsoport, milyen stílust lehet és kell feléjük képviselni, azaz mik is az ő igényeik? Mindezek alapján a megjelenés elemeit a grafikkal közösen érdemes kialakítani. Lehetőség szerint válasszunk egyedi megjelenést, kerüljük a sablonokat, de az oldal felépítése, színvilága és az alkalmazott betűtípusok legyenek könnyen átláthatók,

Amióta csak létezik az internet, folyamatosan kutatják a hatásait, elsősorban a marketingesek megbízásából. Mit, miért néz a látogató? Hogyan lehet rá leginkább hatni? Mi kell ahhoz, hogy megvásárolja a terméket, szolgáltatást, akár átvitt értelemben, akár szó szerint?

SZERETNÉL EGY WEBOLDALT?

Mi nem csak egy weboldalt akarunk neked készíteni, hanem sokkal többet. Minőségi online megjelenésed segítségével SIKERESEBBÉ SZERETNÉNK TENNI VÁLLALKOZÁSOD!

HÍVJ MOST!
06-20-5-934-534

webre TESZLEK
www.webreteszlek.hu
hello@webreteszlek.hu

**10
másodperces
szabály**

szemet kímélők. Az átadni kívánt üzenetek ne legyenek túlzsák és tolatkodóak, de egyértelműen közvetítsék a honlap gazdájának szándékait. A kézzelfogható termékekről legyenek igényesen kidolgozott fotók, rövid és világos leírásokkal, a szöveg és az összes grafikai elem pedig vezesse a szemet. A letisztult, könnyen átlátható oldalon használt képek, videók mérete ne legyen túl nagy a gyors betöltés érdekében.

A 10 másodperces szabály alapján mondhatjuk, hogy a honlap megjelenése a siker egyik kulcsa, ezért megéri a befektetést. A legfontosabb tehát a látszat? Igen. De csak ha az nem csal!



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

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



Ingyenes helyszíni felmérés:
06-70-639-9733

Cserényi
márkajegyzék - autószerelő

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

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

**KERESSEN
SZAKEMBERT** a
www.lokacio.hu
weboldalon



**Ne vegye
félvállról
a dugulást**

**AZ EGÉSZSÉGE
BÁNHATJA!**

A dugulás nem játék, hiszen nem csak kellemetlen szagokat okoz a lakásban. A csatornából feltörő bűzt különböző veszélyes gázok okozzák. Ha feljön a szennyvíz, komoly egészségügyi problémát jelenthet a fertőzésveszély! Nagyon fontos a lefolyó dugulását minél hamarabb megszüntetni! A lefolyóba kerülő hajsza és ételmaradékok, valamint a felgyülemlett mosogatószer és szappan is okozhat dugulást.

**HÁZI PRAKTIKÁKKAL
IS EL KERÜLHETŐ A BAJ**

A szódabikarbóna, a bórax, a só, a pezsgőtabletta, a boltokban kapható lefolyótisztítók, de még a szénsavas üdítők is segítségünkre lehetnek a megelőzésben. Fél pohárnyi szódabikarbóna és egy egész pohár ecet egymás után a lefolyóba öntve tökéletes tisztítószerek bizonyul.

**HA MÁR SEMMI SEM SEGÍT,
FORDULJON SZAKEMBERHEZ!** Ne várja meg, amíg otthonát elönti a szennyvíz!

Kérjen segítséget szakembertől! Harcsa Sándor garantáltan átfolyóvá teszi a lefolyókat!

A KISUJJÁBAN VAN!

Duguláselhárítás, csatorna-mosás, fűtésrendszerek tervezése, kiépítése, javítása, korszerűsítése, vegyestüzelésű kazán bekötése, gázkandallók javítása és cseréje, fűtési rendszerek légtelenítése, falfűtés tervezése és kivitelezése.
Mindez a Harcsa Sándor kisujjában van.
Hívja bátran a 06-20/491-5089 telefonszámot!

**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetés,
vízszerelés.**

Tel.: 06-20/491-5089



**Víz- Gáz-
FÜTÉSSZERELÉS**

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

TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!
info@futesrendszer-vedelem.hu
06-20-348-8073

**SZOBAFESTÉS,
MÁZOLÁS,
TAPÉTÁZÁS**

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

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

TÉLI AKCIÓ!

Prémium autók Dél-Koreából 8320 000 Ft-tól

A kedvezményekről és
akciókról érdeklődjön
márkakereskedésünkben!



SSANGYONG
Délpest

Rexton G4 prémium SUV
2.2 e-XDI 181 LE/420 Nm
dízelmotor, 4WD

3 t vontatási kapacitás

Mercedes-Benz E-Tronic
7 fokozatú automata váltó

Összkerék hajtással is
rendelhető

1194 BUDAPEST
HOFHERR ALBERT U. 38/D
+36 1 280 1533,
+36 20 318 3760

erteakesites@ssangyongdelpest.hu
www.ssangyongdelpest.hu

5 SSANGYONG
évv garancia

Kombinált üzemanyag fogyasztás: 7,6–8,4 (AT) l/100 km*. CO₂ kibocsátás (vegyes): 198–221 g/km*.
A műszaki adatok felszereltségfüggők. A képen látható autó illusztráció.

*WLTP szabvány szerint

Petrovai Pince vállalja

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

Monor, Strázsahegy Mézes sor
47.372241, 19.447860

Petrovai Tamásné Anikó
06-70/434-3254

petrovaipince.hu • Petrovai Pince
Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.

Hagyományörző DISZNÓTOR

családok, baráti társaságok,
munkahelyi közösségek
részére korlátlan étel-
és italfogyasztással.



KEPA AUTÓSZERVIZ



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ CSEREAUTÓ

Klíma töltés, javítás és tisztítás

Eredetiségvizsgálat

Kipufogójavítás

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás**

**Futóműállítás
5000 Ft-tól**

**AKCIÓS
OLAJCSERE**
A nálunk vásárolt
motorolajat, helyben
díjmentesen
kicseréljük!

2360 Gyál, Ady Endre u. 7. a posta mellett
06-30/241-8550 • 06-20/947-3887

www.kepaszerviz.hu

Kata Élelmiszerbolt

Makó pékség termékei (megrendelést felvesszünk)
Rozsos, teljes kiőrlésű termékek. Tejtermék, felvágott,
üdítő, szeszesital, mirelit és jégkrém. Újság, teleföntöltés.

2360 Gyál, Bajcsy-Zs. u. 57.

Nyitva: H-P: 6-19, Szo: 6.30-13.00, V: zárva
Tel.: 06-30/644-7830

JÓT JÓ ÁRON!

Kárpát kenyér

1 kg, 1/2 kg

Szeletelve,
csomagolva
is kapható



Rozsos,
magos,
gesztenye-
lisztes, teljes
kiőrlésű
termékek

