



Mit gondolnak
A MACSKÁK

8. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK:

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu



2019. FEBRUÁR



5+1 NŐNAPI
ajándékötlet

10. old.

TIPPEK a téli
szürkeség ellen

3. old.

Miért olvassunk
KÖNYVET?

6. old.

AUTÓÁPOLÁS
hidegben

10. old.

NEGYVENNAPOS
nagybőjt

13. old.

villámáron
melléklet
9. oldalon

5+1 szabály
ÁLLÁS-
INTERJÚN

2. old.



PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

Ssangyong XLV

Lenyűgöző formavilág, határtalan tér.

A 4x4 specialista Ssangyong új, családi SUV-ja a Tivoli alapjaira épült, mely sok száz millió eurós beruházás és precíz fejlesztés eredménye. 4440 mm hosszhoz 2600 mm-es tengelytáv tartozik, így nem meglepő, hogy a kényelmes utastérhez már alaphelyzetben is tágas, akár 720 literre bővíthető csomagtér párosul. A korszerű, 1,6 literes EURO 6-os, környezetbarát, dízel és benzines erőforrások 6 sebességes manuális vagy automata váltóval rendelhetők.

5 SSANGYONG
ÉV garancia



SSANGYONG
Délpest

4X4 SPECIALISTA KOREÁBÓL

Próbálja ki Ön is
márkakeres-
kedésünkben!

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

ertekesites@ssangyongdelpeszt.hu
www.ssangyongdelpeszt.hu

CO₂ kibocsátás (vegyes): 134–192 g/km*

Vegyes fogyasztás: 5,2–8,4 l/100 km*

A képen látható autó illusztráció.

*WLTP szabvány szerint

5+1 szabály

AZ ÁLLÁSINTERJÚN

Elküldted az önéletrajzod és behívtak állásinterjúra? Nagyszerű! Néhány illemszabály segíthet abban, hogyan tegyél még egy lépést azért, hogy az állás a tiéd legyen. Ha az önéletrajz már elérte a kívánt hatást vigyázzunk, nehogy leromboljuk a képet viselkedésünkkel!



kal előbb érkezel. Ha valamilyen oknál fogva előfordul, hogy késel, feltétlenül hívd fel a céget telefonon. Amíg nem hívnak, ne lépj az irodába, várj, amíg szólítanak. Köszönnöd neked kell először, de kezet valószínűleg a HR-es nyújt.

2 Vigyázz a kézfogással!
Már az első pillanatban sok minden kiderül rólad. A határozatlan kézfogás introvertált alkatra, rossz kommunikátorra utal, míg a közepesen erős, magabiztos szorítás azonnal szimpátiát kelt. Egyértelmű, hogy kézfogás közben a partner szemébe nézünk.

Léteznek örök érvényű illemszabályok, amelyeket nem kerülhetsz meg, ha versenyben akarsz maradni, bár a kiválasztási módszer cégenként és munkaterülettől függően változó lehet.

1 Pontosság
A legalapvetőbb elvárás a pontosság. Érdemes a megbeszélte időpont előtt öt-tíz perccel bejelentkezni a recepción. Az viszont meglehetősen kellemetlen tud lenni, ha sok-

3 Visszafogottság és elegancia
A következő fontos dolog amire figyelned kell, az öltözködés. Amit viselsz, mindig egyfajta üzenetet közvetít rólad a környezetednek. Itt most az üzenet az intelligens, tanult pályázó arculata: vagyis válassz egyszerű, visszafogott színű és fazonú interjúöltözetet, és natúr sminket.

Kövesd a lefelé sötétedő alapszabályt: világos blúz, sötét nadrág vagy szoknya, fekete

cipő. A ruhatabuk közé tartozik a miniszoknya, fehér cipő, arany kiegészítők, a rózsaszín, lila, sárga színek viselőit pedig kapásból komolytalannak bélyegzik. Az árnyalatoknál a hideg tónusokkal a mondanivalódra irányítod a figyelmet, a meleggel pedig nyugalmat árasztasz.

4 Testbeszéd
Az egyik legfontosabb a testbeszédet, amit nem is mindig tudsz irányítani, hát figyelj rá tudatosan!

Nem túl szimpatikus egy öntelt, fotelban szétterülő interjúalany, éppúgy, mint egy önbizalomhiányról árulkodó görnyedt testtartás.

Nőként talán automatikusan keresztbe teszed a lábad, ám a hivatali protokoll ezt igazi modortalanságnak ítéli, ugyanis eredetileg szexuális üzenete van. Helyette zárd össze a térded, a lábaid legfeljebb a bokádnál keresztbezzék egymást. A kezed is rólad beszél! Illetlen az asztalon babrálni vele, tollal vagy papírokkal játszani, de hevesen gesztikulálni is. Sokszor nehéz megállni, de tartsd lazán az öledben, ne fond keresztbe és még véletlenül se tedd zsebre.

5 Jó modor
Ha odafigyelsz erre a néhány pontra amely a protokoll alapvető szabályait tartalmazza, azzal azt üzened, hogy képes vagy alkalmazkodni, gond nélkül beilleszkedsz, valamint tisztelsz a partnert. Ha bemagolod az illetant, azt rögtön kiszúrák és neveltségesé válsz. A tanult klisék és előre gyártott gesztusok nem keltenek senkiben jó benyomást, az előadásod hiteltelenné válik.

+1 Légy önmagad!
Talán ez a legfontosabb tanács nem csak állásinterjún, hanem az élet minden területén. Mi sem egyszerűbb annál, mint magunkat megismerésíteni. Amennyiben tiéd az állás, nem viselhetsz álarcot egész nap. Ezért jobb, ha már az első pillanatban látszik ki is vagy valójában. Így a bemutatkozásod őszinte lesz, és ha nem árusz zsákmacskát, az a munkáltató dolgát is megkönnyíti és a tiédet is.

HIRDETÉS

10 éve dinamikus fejlődő nagyüzemi konyha gyakorlattal 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

TIPPEK téli szürkeség ellen

Ha kinézünk az ablakon reggel még csak a szürkeség és a jégvirág az amit látunk. Néhány apró trükkel, mégis már most otthonunkba varázsolhatunk egy kis vidámságot és a napsütés ígérétét.

Nyissunk ablakot és engedjük be a friss levegőt!

Apulóvertől még egy darabig azért ne váljunk meg, de a meleg hangulatos szobából már reménykedve figyelhetjük, ahogy a nappalok hosszabbodnak és a sötétség egyre kevesebb ideig lehet úrrá hangulatunkon.

1 Friss színes virágok
Amikor épp hazafelé tartunk egy borongós februári napon, álljunk meg útközben a virágosnál és vegyünk néhány szál színes friss vágott virágot, vagy akár cserepeset, ami most virágzik. Jó ötlet lehet a tulipán, a százszorszép, a margaréta, a liliom vagy a nárcisz, hisz ezek a növények már a tavasz érintését hordozzák szirmaikban. Cserepes növények közül az orchidea, mely épp most bontogatja szirmait, a primula, a hagymás jácint vagy nárcisz ami sokáig vidámságot varázsol otthonába. Tegyük virágot az étkezőasztalra, a fürdőszobába, a hálószobába, hogy mindenütt találkozhassunk velük.

2 Új szövetek vidám színek
Feldobja a lakást néhány új pasztell árnyalatú díszpárna, sötétítőfüggöny, asztalterítők. Divatosak mostanában a wintage stílusú apró virágos, pöttyös, csíkos mintájú szövetek, lakásdekorációk, frissíthetjük a falakat is

vidám színekkel. Nem kell az egész lakást újra festeni, vagy tapétázni, elég csak egy-egy falat és máris megváltozik a szoba légköre.

3 Illatok
A tél nehéz édeskés, fűszeres illatait cseréljük könnyed tavaszi illatokra. Rengeg illatból választhatunk, mint a rózsza, a citrom, ylang-ylang, geránium, palmarózsa. Ezek mind füstölő, illóolaj vagy gyertya formájában friss illatot teremtenek a falak között.

4 Lomtalanítás
Itt az ideje megválnunk azoktól a tárgyaktól, ruháktól, amiket már jó ideje nem használunk. Szakemberek azt mondják, hogy amit két éve nem használtunk, azt nagy valószínűséggel nem is nagyon fogjuk, tehát, ha több helyet szeretnénk magunknak, ezeket a dolgokat adjuk oda rászorulóknak, vagy hirdessük meg és adjuk el. Rendezzünk garázs vásárt! Gyömrőtől Monoron át egészen Budapestig nagy divatja van mostanában ezeknek a kiárusításoknak. Ne foglalja feleslegesen a helyet, hisz csak úgy tud az új beáramlani az éltünkbe, ha helyet adunk neki.

5 Nagytakarítás
Nagymamánk hagyományát megőrizve eljött az ideje a tavaszi nagytakarításnak is. Sokan fogják a fejüket és borsózik a hátuk tőle, viszont érdemes rá időt szakítani, mert megalapozza a jó hangulatunkat a tisztaság érzése. Ami télen összegyűlt por és társai, gyakran okoznak allergiás tüneteket, úgyhogy szabaduljunk meg tőlük minél hamarabb. Ha végképp nincs időnk a nagytakarításra, érdemes megkérni valakit, hogy segítsen, de ha hétvégén a családtagokat is bevonjuk a munkába, akár még egy spontán vidám családi buli is kikerekedhet belőle.

6 Friss levegő
Nincs más hátra, ha tiszta a lakás és minden a helyén, tárjuk szélesre az ablakot és engedjük be minél gyakrabban friss levegőt! Érezhetjük majd, ahogy napról napra kellemesebb, melegebb levegő járja át otthonunkat.

HIRDETÉS

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



Ingyenes helyszíni felmérés:
06-70-639-9733

Üveges és képeretező

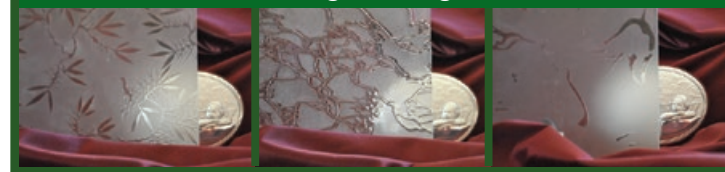
Ivánski Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
Tel.: 06-30/214-7167, 06-29/415-874
www.kego.hu

Hőálló üvegek kályhába, kandallóba



Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.



LION ÉLELMISZER- BOLT

**GYÁL,
SZÉCHENYI U. 6.**

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2019.
FEBRUÁR 19-től
MÁRCIUS 17-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
Pick téliszalámi	6083 Ft	5399 Ft
Pick diákcsemege	2399 Ft	2069 Ft
Sunny étolaj 1 l	415 Ft	349 Ft
Mizo uht tej 2,8% 1 l	289 Ft	269 Ft
Uht tej 1,5% 1 l	208 Ft	177 Ft
Hell energiai 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
Heineken 0,5 l dobozos	289 Ft	265 Ft
Soproni 0,5 l dobozos	229 Ft	205 Ft

**HIDEGTÁL-
RENDELÉST
FELVESZÜNK!**



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 roston
sült kárász, vegyes körettel



A képek
illusztrációk.



**Jéghideg csapolt meggy és
Heineken sör kapható!**

Nagymama

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

**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

**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kisegítőt keresünk.**

Albérletet és szállást családi ház-
ban, kedvezményes díjon tudunk
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/419-2923,
06-30/449-4506

**Nagymama kifőzdéje,
pecsenyesütője**

www.pecsenye7.webnode.hu

**MINDEN
SZERDÁN
LÁNGOSNAP**

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

**MINDEN
CSÜTÖRTÖKÖN
CSÜLÖKNAP**

Csülök Pékné módra,
csülök pörkölt
Füstölt csülkös cipó
kemencében sütvé
Egész csülök kemencében

**MINDEN
PÉNTEKEN
HALNAP**

Halászlé belsőséggel
Rántott ponty,
sült hekk,
sült kárász

2019 február 18 – február 24.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Zuza gulyásleves Rakott burgonya	Lebbencsleves Toros káposzta	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemáj, főtt burgonya	Csontleves metélttel Rakott kelkáposzta	Paloc gulyásleves Milánói makaróni	Májgombóc leves Eszterházi tokány, tészta	Marhahúsleves, finom- metélt. Brassói apró pe- csenye, sült burgonya
2	Paradicsomleves Rántott csirkeszárny, rizi-bizi	Zöldborsóleves Sült oldalas, párolt káposzta, főtt burgonya	Tefjölös zöldbaleves Csülök pörkölt, főtt burgonya	Burgonyagombóc-leves Sertés pörkölt, galuska	Kolbászos burgonyaleves Tököfőzelék, fasírt	Gyümölcsleves Rántott csirkemell, rizi-bizi	Marhahúsleves, finom metélt Zúzapörkölt, tarhonya

2019 február 25 – március 3.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Turós csusza, szalonna	Tarhonyaleves Kelkáposzta-főzelék, stefánia vagdalt	Tiszai halles Vargabéles	Csülkös pacalos gulyás Pásztor tarhonya	Burgonyakrém leves Rántott pontypatkó, rizs, tartár	Vadas leves Kemencés rakott csülök	Gödöllői tyúkhúsleves Mátrai borzaska, rizi-bizi
2	Vegyes zöldségleves Vegyes csirketál, rizi-bizi	Olasz zöldségleves Zsivány pecsenye	Gyümölcsleves Töltött dagadó, párolt káposzta, főtt burg.	Tök jó leves Húsgombóc vadasan, spagetti	Vegyes zöldségleves Lencsefőzelék, füstölt csülök	Magyaros gombaleves Bolognai spagetti	Gödöllői tyúkhúsleves Marhapörkölt, tarhonya

2019 március 4 – március 10.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Szarvas vadraguleves Stiriai metélt	Csontleves metélttel Zöldborsófőzelék, fasírt	Csilis kukorileves Csirke ropogós, rizs, tartár	Lencse gulyás csipet- kével Spagetti carbonara	Tökös csülkös leves Marha pörkölt, tarhonya	Gyümölcsleves Csirkemájbrassói, sült burgonya	Lakodalmas sertésragu- leves. Csirkefalatok, vadasan, spagetti
2	Zöldséges karfiolleves Bakonyi szelet, galuska	Róka Rudi leves Csirkefalatok, sajtmár- tás, tészta	Gyümölcsleves Szarvaspörkölt, burgo- nyafánk	Thai csirkeleves Húsos rakott zöldbab	Zöldséges becsinált leves. Szabolcsi töltött káposzta	Erdélyi húsgombóc- leves. Húsos lazagne kemencében	Lakodalmas sertésragu- leves. Rántott szelet, petrezselymes bug.

2019 március 11 – március 17.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Sertésraguleves Csülkös székelyká- poszta	Jóasszony raguleves Sárgaborsófőzelék, sült kolbász	Vegyes gyümölcsleves Csülkös körömpörkölt, főtt burgonya	Zöldségleves Bécsi rakott csirkemell, rizs	Csülök gulyás csipet- kével Krumplis tészta	Orjaleves metélttel Húsos palacsinta rántva, rizs, tartár	Magyaros szarvas- gulyás Milánói makaróni
2	Pinokio kedvence leves Sült csirkecomb, rizi-bizi	Erdélyi gombakrém- leves. Mititei, sült burgonya, mustár	Csontleves Csáki töltött szelet, burgonyapüré	Tárkonyos csirkeragu- leves Tarhonyás hús	Zöldséges velőgaluska- leves. Spenotfőzelék, főtt tojás, főtt burgonya	Vegyes gyümölcsleves Gombás marhatokány, tarhonya	Magyaros szarvas- gulyás. Csirkebrassói, sült burgonya

2019 március 18 – március 24.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Marhagulyásleves Cipóba töltött csülök kemencében sütvé	Csurgatott tojásleves Vegyes tál: rántott sajt, rántott kacsamáj,	Káposztás csülkös baleves Csirkepaprikás, nokedli	Gombakrémleves Csáki töltött karaj, pet- rezselymes burgonya	Vadas leves Kijevi csirke, riz-bizi	Májgombócleves Mititei roston sütvé, sült burgonya	Orjaleves gazdagon Birkapörkölt, főtt burgonya
2	Marhahúsleves Rakott húsos zöldbab	Kolbászos burgonyaleves Zúzapörkölt, tarhonya	Gyümölcsleves Gyros-tál, vegyes köret	Szárazbaleves Sertéstokány, galuska	Libaleves zöldségesen Tököfőzelék sült oldalassal	Francia hagymaleves Báránypörkölt, főtt burgonya	Orjaleves gazdagon Mátrai borzaska, rizi-bizi

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 ágyanemű, TV, hűtőhasználat, nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

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

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.
Nyitva: H-V: 5-23-ig

Kétféle menüből választhat

1000 Ft

helyben fogyasztással vagy elvitellel

**HIDEGTÁL-
RENDELÉS:
06-70/419-2923**

FEBRUÁR 23. 19 óra 30

RETRO EST

Felsőpakony, Lagúna
Rendezvényház

FEBRUÁR 24. 15 óra

FARSANGI NÓTAEST

Fellépnek Bokor János, Kátai Zsuzsa,
Szegedi Csaba és Farkas Mónika.
Kísér a HAKME cigányzenekara Berki
László prímás vezetésével.
Monor, Vigadó

FEBRUÁR 25. 17 óra

MEGEMLÉKEZÉS A
KOMMUNISTA DIKTA-
TÚRA ÁLDOZATAIRÓLBeszédet mond: Wittner Mária.
Monori VigadóFEBRUÁR 26.
10 óra, 12 óra, 14 óraFILHARMÓNIA
ELŐADÁS-SOROZAT

Monori Vigadó

FEBRUÁR 26. 10 óra 30

IRODALMI TEÁZÓ

Vezet: Bege Nóra fotográfus,
művészterapeuta.
Vargha Gyula Városi Könyvtár

MÁRCIUS 3. 19 óra

PINDROCH CSABA:
SEGÍTSÉG,
MEGNŐSÜLTEM!

Gyál, Arany János Közösségi Ház



MÁRCIUS 10. 18 óra 30

OLÁH IBOLYA
NŐNAPI KONCERTJEÜllő, Kiss Sándor
Művelődési Ház

MÁRCIUS 14. 17 óra

MOZI KLUB

Műsoron: Grand Hotel Budapest,
amerikai vígjáték.
Vecsés, Róder Imre
Városi Könyvtár

MÁRCIUS 16. 20 óra

ZORALL PRESSZO
METÁL LEMEZ-
BEMUTATÓVendégzenekar: Midller.
Vecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ

MÁRCIUS 17. 16 óra

STOLEN BEAT
KONCERT

Maglód, Mag-Ház

MÁRCIUS 22. 17 óra

SOKARCÚ KULTÚRA

El Camino, előadók: Mikusné
Vörösváczky Anikó, Vadászi Mária.
Vecsés, Róder Imre
Városi Könyvtár

MÁRCIUS 22. 19 óra

CSOPORTTÉRÁPIA

Váratlan fordulatokban és felismeré-
sekben, valamint sok-sok humorban
gazdag mjuzikalkámedí két részben.
Maglód, Mag-HázMiért olvassunk
KÖNYVET?Egy statisztika szerint az átlagos felnőttek több
mint negyede, 26 százalék a elismeri, hogy az
elmúlt évben még egy könyvet sem olvasott el.Vajon ezek az emberek tud-
ják, hogy a tudományosan
bizonyított tények szólnak
az olvasás mellett?Azok, akik könyvet olvas-
nak, hosszabb ideig élnekA Yale kutatói 50 évnél időseb-
beket vizsgáltak, megállapították,
hogy azok, akik naponta legalább
30 percet töltenek könyvek olva-
sásával jóval frissebbek, tájéko-
zottabbak és választékosabban
fejezik ki magukat, mint azok a
társaik, akik ennél kevesebbet,
vagy egyáltalán nem olvasnak
könyvet. Nyilvánvaló, hogy a
könyvek olvasásához kell egy bi-
zonyos elkötelezettség és köny-
vek szeretete, viszont érdemes rá-
szokni, mert sok dolgot javít, ami
a korral általában romlani szokott
beleértve a szókincset, a gondol-
kodási készségeket, a fantáziát és
a koncentrációt. Ez befolyásolhat-
ja az empátiát, a társadalmi felfo-
gást és az érzelmi intelligenciát is,
amelynek összege segít az embe-
rek számára, hogy hosszabb ideig
maradjanak ezen a bolygón.amit eddig a telefonján töltött
semmitmondó oldalakat böngé-
szve az ágyban fekvé, a vona-
tokon, az étkezési szünetekben
és a sorban várva. Két hónappal a
kihívás elkezdése után már jóval
nagyobb belső békét és elége-
dettséget érzett, sokkal jobban
aludt, és többet tanult, mint azt
valaha gondolta.A sikeres emberek
mind olvasnakMinél magasabb színvonalon él-
jük az életünket, annál inkább
szeretnénk aktívan részt venni
önmagunk fejlesztésében és eh-
hez a legrövidebb út a könyveken
keresztül vezet. Egy bizonyos in-
telligenciaszint felett már nem
elégzik meg az ember a média
vagy az internet által tált tartal-
lalommal, hanem önmaga választja
ki. A sikeres vezetők már tudják,
hogy könyvek nélkül soha nem
tartanának ott, ahol most, és zinte
minden sikeres ember ágya
mellett találunk könyveket.

TUDTA-E?

Ha csak a naponta ingázás-
sal töltött idő alatt könyvet
olvas, már rengeteget tett
kreativitása és az agya kar-
bantartása érdekében.Monor-Budapest Nyuga-
ti pályaudvar 2x40 perc na-
ponta.

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

ITT A FARSANG,
ÁLL A BÁL!A FEBRUÁR a farsang hava. A gye-
rekek csillogó szemmel adják elő
otthon, milyen jelmezt szeret-
nének, kinek a bőrébe bújnának
legszívesebben. A kedves szülők
pedig fogják a fejüket, hogy hon-
nan szerzik be a szükséges jelme-
zeket és mindezt mennyiért?Gondoltak már arra, hogy
nagyszerű jelmezek készíthetők
újrahasznosított anyagokból? Itt
az idő, hogy előkapjuk nagyma-
ma régi kalapját, vagy egy szek-
rény mélyén lapuló hálóinget,
amit nem volt még erőnk kidobni,
hiszen „majd jó lesz még valami-
re”. Eljött most az ő ideje. Nem
kell rögtön a boltba rohanni, egé-
szen biztos akad otthon néhány
gyöngy, toll, szalag és pár bizsu.
Ezeket összekombinálva már in-
dulhat is a csodás hercegkisasz-
szony.Egyszerű papírmáséból ké-
szíthetünk csodás álarcokat, ami-
ket ráadásul gyermekünk arcá-
hoz tudunk igazítani. A bőrbárát
alapanyag a titok, egy kis lisztet
kell vízzel összekeverni, aminek
tapétaragasztó szerű állaga kell
hogy legyen, majd papírcsíkokat
belemártani, amit aztán a gyer-mek arcára helyezünk, úgy hogy
befedje az arcot a szem, száj és
az orrocská kivételével. A kicsik
élvezni fogják a mókát, főleg ak-
kor, ha mesét olvasunk, addig míg
a maszk az arcukon megszilárdul
annyira, hogy azt le tudjuk venni,
úgy hogy ne deformálódjon el. Ez
néhány percet vesz igénybe, de
hagyjuk a maszkot egy éjszakán
át száradni és aztán kedvünkre
kifesthetjük akrilfestékkel.Be lehet szerezni arcfestéket,
ami szintén antiallergén össze-
tevékből áll és közvetlenül az
arcocskára festhetjük vele a kí-
vánt mintákat.Néhány lufi segíthet abban,
hogy a kicsikből szőlőfürtöt, vagy
málnát varázsoljunk. A legtöbb
üzletben már kapható környezet-
barát lufi, így a környezetet sem
szennyezzük vele.A használt dobozokból egy kis
ötlettel és némi festék, ragasztó
használatával érdekes robotokat
varázsolhatunk.A lényeg, hogy vonjuk be a
gyerekeket is a jelmez elkészí-
tésébe, hisz a farsangi zsűri az
ötletet és a befektetett munkát
fogja összességében értékelni,
a kicsiknek pedig mi lehet annál
nagyobb öröm, minthogy ebben
az ő keze is benne volt?

HIRDETÉS

Márta Ervin
KONTÉNER

• sitt, szemétszállítás
• sóder, homok termőföld
• 3, 4, 8, köbméteres
konténerek
• gépi földmunka, bob cat

Tel.: 06-20/984 9242

Hagyományos
farsangi fánkÍgy készítik Vecsésen
és környékén

HOZZÁVALÓK / 4 ADAG

- 500 g finomliszt
- 2,5 dkg friss élesztő
- 1 evőkanál cukor
- 1 evőkanál rum
- 3,5 dl tej
- 1 db tojás
- 75 dkg sertészsír
vagy 1 liter olaj

ELKÉSZÍTÉSE

1 A tejből kiöntünk egy de-
cit, és meglangyosítjuk.
Feloldjuk benne a cukrot és
belemorzsoljuk az élesztőt.2 Ha felfutott, hozzáöntjük
a liszthez.3 Hozzáadjuk a maradék te-
jet is, a tojást és a rumot.
Fakanállal kezdjük verni, és
jó 10 percen át dolgozunk raj-
ta, míg hólyagos, sima tésztát
nem kapunk.4 A tetejére szórunk egy kis
lisztet, és letakarva, me-
leg helyen duplájára keleszt-
jük.5 Ha kész, liszte-
zett deszkára bo-
rítjuk, kinyújtjuk 2-3 cm
vastagra és kiszaggatjuk. A
lehulló tésztszeleteket újra
összegyűrjük és kiszaggatjuk.6 Ismét letakarjuk és fél
órán át kelesztjük ugyan-
olyan meleg helyen.7 Ha kész, felforrósítjuk a
zsírt és a fánkokat fejjel
lefelé (tehát azzal az oldallal,
ami eddig a deszkán volt) a
forró zsírba tesszük. 2-3 perc
után, ha már szép piros az alja,
megfordítjuk8 Lecsöpögtetjük és tete-
jüket meghintjük porcu-
kossal.

HIRDETÉS

DUNA HOUSE
VECSÉS

10 ÉVE AZ ÖNÖK BIZALMÁBAN!

Tanulj a legjobbaktól,
tartozz a legjobbakhoz!
JELENTKEZZ MÉG MA
ÉRTÉKESÍTŐI CSAPATUNKBA!

vecses@dh.hu

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

Mit gondolnak A MACSKÁK?

Sokan választanak maguk mellé barátunkat vagy háziállatnak cicát. Imádnivalók, kecsesek és kedvesek.

A macskák azonban rejtélyesek. Nem lehetünk biztosak abban, hogy mindig értjük őket. Vajon mi folyik az okos kis fejükben?

A gondolkodó macska

Tudjuk, hogy a macskák okosak, de mi történik a fejükben? Hihetetlen, de a macskáknak több kognitív képességük van, mint gondolnánk, így agyuk nagyon aktív. Míg a tudósok sem fejtették meg mindent, ami a macskánk fejében zajlik, összegyűjtöttünk néhány érdekes macskakutatást, amely elmagyarázza, hogy a kedvencünk mit gondolhat.

Vajon a macskaérzelmeik ugyanolyanok, mint az emberi érzelmeknek?

John Bradshaw, a Bristol Egyetem macskaviselkedés szakértője szerint a macskák nem veszik észre, hogy teljesen más fajok vagyunk. Vagy úgy gondolják, hogy olyanok, mint mi, vagy épp olyanok vagyunk, mint amilyenek ők.

Nyilvánvalóan tudják, hogy nagyobbak vagyunk náluk, de ez cseppet sem zavarja őket, legfeljebb csak örülnek annak, ha nyolcasokat írhatnak le a lábunk körül.

Ez megmagyarázza, hogy a macskák miért jobbakká válnak, mert nem látják a különbségeket. Megpróbálnak a ház urai lenni, és általában sikerül is nekik. Bradshaw

elmagyarázza, hogy a macskák úgy kezelnek bennünket, ahogyan más macskákat kezelnék, de ez még mindig a tisztelet jele. Örülhetünk, hogy nem gondolnak ránk úgy, mintha ostobák lennénk, hisz a cicák nem dörzsölődnek náluk alacsonyabb rendű macskákhoz.

A macskák látják amit mi nem?

Amikor a cipőnk a szekrénybe helyezzük és bezárjuk az ajtót, bár nem látjuk a cipőket, de tudjuk, hogy még mindig ott van. A kutyák ezt soha nem értik meg. Viszont mindenki látott már olyan cicust, aki egyetlen pontra bámult hosszú percekig keresztül. Hátborzongató igaz? Vajon mit nézhet? Bizony, bizony, azt amit mi nem látunk, nem érzékelünk. Ők viszont igen.

Gondolkodnak-e a macskák arról, hogyan kell ételt szerezni?

Ezen a téren is meglehetősen lenyűgöző készségeket fejlesztenek ki. A tudósok kísérletet folytattak, ahol egy zsinór végéhez csatolták az ételt. A macskák húzták a zsinórt és megtalálták az ételt. A macskák rájöttek, hogy a zsinór húzásával ételhez jutnak. Így a tudósok arra a következtetésre jutottak, hogy a macskák megtanulják, hogy a fizikai világban a dolgok kölcsönhatásba lépnek egymással.

Hihetetlen jó hallásuk van

Jobb a hallásuk, mint hinnénk. A fülükben 32 izom található, amivel tökéletesen be tudják azonosítani, melyik hang honnan jött – innen tudják annyira jól, hogy éppen a sonkát, a cicátapot vagy csak a zöldséges dobozt bontottad-e ki.

Hogyan kötődnek a macskák és az emberek?

Annak ellenére, hogy nem mindig mutatják, a macskák gyakran gondolnak ránk. Észrevetted már, hogy kedvenceink gyakran bámulnak ránk? Ez általában azért van, mert figyelnek minket vagy megpróbálnak kapcsolódni velünk. Megfigyelte már, hogy amikor szomorú, cicája megpróbálja felvidítani, vagy csak csendben odabújik, mint egy jó barát? Nagyon érzékenyen reagálnak hangulatunkra. Viszont ha idegen lép a lakásba, nem mindig barátságosak vele.

Ez is azt mutatja, hogy mennyire tudnak kötődni ahhoz az emberhez, akit kiválasztottak. Mert jobb ha tisztában vagyunk vele, nem mi választottunk magunknak háziállatot, ő választott ki minket.

A macska pszichológiájára nézve most már van némi elképzelésünk arról, hogy mit gondolnak a macskák. Ezek után próbáljuk jobban megérteni macskatartó barátainkat és reménykedjünk, hátha minket is kiválaszt egy doromboló négy lábú.



Villámárón

Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

MELLÉKLET

AKCIÓS
ÁRAK

Szerezze be most tűzifáját!
Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással



EUTR szám: AA5856576

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

AKÁC

hasított

3400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A felsőpakonyi telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított

3100 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A felsőpakonyi telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás
VEGYES tűzifa

35000 Ft/kaloda

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

Kalodás
AKÁC tűzifa

40000 Ft/kaloda

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



APIFITO

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,
bázsálikomos
és ánizsos.



Minden
mézünk
egységesen:
990
Ft/ ½ kg

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

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

ZSIROS SÁNDOR HÚS BOLTJA

MONOR, PIAC TÉR mellett
Bocskai utca 2.
H: zárva, K–P: 6–18, Sz: 6–14
Tel.: 29/410-804
Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

Erzsébet-kártya elfogadóhely

Csütörtökönként
növevény-
birkahús

Frissen
darált
húsok

Hatóságilag
bevizsgált
húsok

Sertéslapocka
999 Ft/kg

Csirkecomb egész:
629 Ft/kg

Csirkeszárny
489 Ft/kg

Szívecskés szalámi kapható

A készlet erejéig

Sajtbél,
kolbászbél,
sajt- és felvágott-
különlegességek,
házi disznótoros.

CSEMEGÉZZEN KÍNÁLATUNKBÓL!

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

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
Sz: 10.00–14.00, V: 08.30–13.00

LQKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft.
Cím: 2200 Monor, Kossuth L. u. 71/A
Mobil: 06-70-319-4317 • Tel./fax: 06-29-412-587
Web: www.regiolapkiado.hu
E-mail: info@regiolapok.hu.

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

5+1 NŐNAPI ajándékötlet



A nőket meglepni tulajdonképpen nagyon egyszerű, mégis sokszor okoz fejtörést egy egy ünnep alkalmával, mivel is ajándékozhatnánk meg azokat a hölgyeket, akik számunkra kedvesek? Íme néhány ötlet, ami megkönnyítheti a döntést.

1 Virág
A virág a leggyakoribb ajándék nőnapra, ami tudjuk, kissé már klisé, de mégis gyönyörű és minden nőt levesz a lábáról. Legyen az egy csodás csokor, vagy cserepes virág. De nagyon népszerűek

idén az ajándékdobozokban lévő virágkötészeti műrekek.

2 Vacsora
Lepje meg szíve hölgységét egy romantikus vacsorával. Válasszon olyan éttermet, ahol még nem jártak és az úticélról csak az utolsó pillanatban rántsa le a leplet. A siker garantált és a gesztus mellé annak is biztosan örülni fog, hogy ezen a napon nem neki kell elkészíteni a vacsorát.

3 Kreatív kép vagy képeslap
Még épp belefér az időbe, hogy egy kis kreativitással ne kelljen mélyen a pénztárcánkba nyúlni. Tökéletes ajándék lehet egy kedvenc kép kinyomtatva egy szép keretben, vagy akár egy saját kezűleg összeállított képeslap amelyhez társul egy idézet vagy néhány kedves szó.

4 Ajándékkosárka
Nagyon ötletes tud lenni egy kis kosárba összeválogatott ajándékkoszag aminek a tartalma lehet illatos gyertya, fürdőszó, fürdőolaj, füstölő. Csak válasszon ki egy szint és bármelyik drogériában segítenek a válogatásban és a csomagolásban is, hogy igazi szívhez szóló ajándékkal térhesen haza.

5 Színház-, mozi- vagy koncertjegy
Szerencsés eset, ha éppen aznapra szól, de egészen biztos, hogy örömet okoz akkor is, ha egy borítékba téve kapja meg a kedves hölgy a jegyeket egy színházi darabra, filmre vagy éppen koncertre, ami megfelel az ő ízlésének. Talán az urak is kibírnák azt a kis időt anélkül, hogy unatkoznának.

+1 Csoki
A csoki mindig bejön. Ha már semmi más nem jut eszünkbe akkor egy finom bonbonnal vagy egy különleges csokoládéval biztosan eléri a kívánt hatást.

Ne feledjük, örömet okozni nekünk is öröm!



Autóápolás HIDEGBEN

Bár már nagyon várjuk a tavaszt, a napsütést, azért még bőven van a télből. Óriási tévhit, hogy az autót télen nem kell ápolni. Akkor kell csak igazán, hiszen a sár, a sózott utak igencsak igénybe veszik járművünket.

Hogy tavasszal ne érjen meglepetés íme néhány tipp, hogyan előzhetjük meg a hosszabb távú problémákat.

1 Kezdjük a karosszériával, hiszen ez érintkezik leginkább a külvilággal, ennek védelme ki-

emelten fontos. Sokszor nem is a hideg okozza a legnagyobb gondot, hanem a sózott utakon egy köfelferődés helye. Itt sokkal hamarabb elkezdődhet a rozsdásodás. Ha még időben észrevesszük egy festékvárató toll segítségével gyorsan orvosolhatjuk a hibát.

2 Télen érdemes többször használni a nagynyomású mosót, különös gondot kell fordítani az alváz megtisztítására, mert a legtöbb só ide verődik fel.

3 A mosásnál érdemes igénybe venni a viaszolást, mert nem csak szép fényt kölcsönöz a karosszériának, hanem védi is azt a zord időjárással szemben.

4 Nem is gondolnánk, hogy a motortér is odafigyelést igényel. Tartsuk tisztán minden évszakban, de télen figyeljünk arra, hogy az elektromos részek be legyenek fújva vízkiszorító, kenő- és olajozó spray-vel.

5 Szilikonos spray-vel vagy egy szilikonzsíros áttöréssel megvédhetők a szélvédők, ajtók körüli gumiétegek melyek a hideg hatására ridegebbé válnak, könnyen megrepedezhetnek vagy akár el is szakadhatnak.

6 A szélvédő tisztán tartása kívül belül fontos, egyrészt, nem árt, ha kilátunk rajta, másrészt a szennyezett üveg sokkal

hamarabb párásodik. Ennek elkerülésére tarthatunk autókban páramentesítő tasakot is, amely magába szívja a nedvességet az autó belső teréből.

7 Ahhoz, hogy reggelente azonnal tudjunk indulni megoldás lehet egy fűtött garázs, de már az is nagy segítség, ha odafigyelünk az akkumulátor élettartamára, hisz a hidegben sokkal hamarabb lemerül. Bár napjainkban az akkumulátor már nem igényel olyan nagy törődést, de azért 3-4 évente érdemes lecserélni.

8 A nyári szélvédőmosó nem bírja a hideget, ezért mindenképp cseréljük télire, nehogy befagyjon.

TIPP:

Télen mindenképpen legyen a kocsiban egy meleg takaró, jégoldó spray, jégkaparó, kézi seprű, hólapát illetve hólánc. Így nem éri meglepetés a hosszú téli utakon sem.

A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

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

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

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

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

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



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



MINDEN

LÁTHATÓVÁ VÁLIK!

Tudunk egy helyet, ahol garantáltan mindenki úgy jön ki az üzletből, hogy imádja a szemüvegét és látása is tökéletes.

Itt biztosan jó kezekben lesz, és segítenek megtalálni a saját stílusát. Ami biztos, hogy kitágul a világ, hisz minden tökéletesen fog látni.

TÖRNETLEN!

BIZONY, MÁR ILYEN IS LÉTEZIK
Nanovista-, strapabíró gyermekkeretek a Kristályvirág Optikában.

Ebben az üzletben tudják mit jelent minőségi látást biztosítani a gyáli, illetve a környező településen élő emberek számára. Lehetőséget biztosítanak a gyermekekellátására a közelben. Minőségileg is felszerelt vizsgálóban a lehető legpontosabb szemüveget készítik el, szemfenékfotó, szem-

nyomás-mérés és gyermekszemvizsgálat után.

Mindezt úgy, hogy a kicsik is örömmel távozzanak, ne pedig egy vizsgálat kellemetlenségével.

NEM KELL FELTÉTLEN A SZEMÜVEG MELLETT DÖNTENI!

Az üzletben dolgozók szívesen be-tanítják a kontaktlencse használatát, felhelyezését is, miután kiválasztották együtt a megfelelőt.

ÜGY GONDOLJA MINDEZ TÚL SOKBA KERÜL?

TÉVED! A Kristályvirág Optika lehetőséget nyújt arra, hogy kamatmentes hitelre vásároljon.

Mindig vannak szezonális, de állandó kedvezmények is.

Induljon most és minden láthatóvá válik!

Kristályvirág Optika

• **Komplett szemüveg már 9 500 Ft-tól**

• Szemüvegét megvásárolhatja 6 havi kamatmentes részletre is! Feltételekről érdeklődjön üzletünkben!

• A Hoya legellenállóbb felületkezeléssel ellátott lencséje mellé **dioptriás napszemüveglencsét adunk ajándékba**

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

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

• Computeres látásvizsgálat
• Baba- és gyermekszemészet
• Kontaktlencse
• Ingyenes szaktanácsadás
• Napszemüveg
• Strapabíró, hajlítható gyerekszeme-
üvegek

MENŐ APPOK

HIÁNYZIK AZ ANGOL, DE NINCS IDŐ NYELVTANFOLYAMRA? EZEK AZ INGYENES APPOK SEGÍTENÉK A TANULÁSBAN

Nyelvet tanulni számtalan módon lehet, de játszva tanulni mégiscsak sokkal érdekesebb, főleg ha azt bárhol, bármikor megteheted a mobilod segítségével.

Duolingo



A Duolingo nyelv-tanuló app célja, hogy a nyelvtanulást olyan izgalmassá és szórakoztatóvá tegyék, hogy az emberek a különféle játékok helyett inkább a nyelvtanulást válasszák. A Duolingo változatos, jól felépített, megfelelő kihívást tartogató feladatokon keresztül segít az angol nyelvtanulásban. A leggyakoribb feladatok az angol mondatok fordítása és gyakorlása.

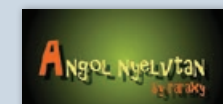
A kezelése rendkívül egyszerű. Kezdd szinten, felnőtt nyelvtanulóként is gyors fejlődést lehet vele elérni. Képes motiválni. Játékos, így szívesen tanulsz majd vele. Javarást egyszerű mondatokat tanít a szokásos pusztázatok helyett.

The Free Dictionary



A szolgáltatás 15 nyelven ad a kezünkbe egynyelvű szótárt, amelyben ha rákeresünk egy szóra, nem csak leírást kapunk az adott nyelven a szó jelentéséről, de a hangszóró ikonra kattintva a helyes kiejtést is hallhatjuk. Az angolul tanulók vagy tudásukat fejlesztők számára külön jó hír, hogy ezen a nyelven még a jogi, gazdasági, orvosi szakszövegekre is külön szótárt találnak, illetve a kifejezések és szólások egynyelvű leírását is. A Dictionary alkalmazás akasztófajátékával ráadásul próbára is lehet tenni az eddig megszerzett nyelvtudást.

Angol nyelvtan



Ez az alkalmazás magyar nyelven foglalja össze az angol nyelvtant. Ha kezdő vagy és még nem érted a nyelvtani magyarázatokat angolul, akkor ez több sikerélményt fog adni, mint az angol nyelvtani appok.

Lényegében ez a nyelvtanapp egy jól összeszedett angol nyelvtankönyv a zsebedben olvasgatásra.

Rendszerezett struktúrában, érthető leírásokkal és sok-sok szemléltető példával.

Meditáció KEZDŐKNEK

Bárki meg tudja csinálni

Kezdjük el, ahogyan jól esik...

Mindenki halott már a meditáció jótékony hatásairól. Sok ember számára a meditáció mégis egy olyan dolog, amire megint nincs idő. De bizony van! Íme 5+1 meditációs tipp a kezdőknek.

1 Kezdesnek bőven elég 3-5 perc

A legtöbb haladó meditátor 3–5 perccel kezdett. Eleinte még a 3 perc is hosszú időnek tűnhet, így akár kevesebb is lehet, a fontos az, hogy meg tudjuk figyelni a légzésünket ez idő alatt.

2 Miért jó nekem a meditáció?

Lényeges ennek a kérdésnek a megértése. A meditáció nagyszerű módja annak, hogy segítsen csökkenteni az általános túlérzékenységet, így támogatva a nyugodt idegrendszert, valamint ellenállóbbá tesz a mindennapi stresszel szemben.

3 Értsd meg a meditáció alapelveit!

A kezdeti meditálók gyakran mondják, hogy nem tudnak megszabadulni a zavaró gondolatoktól. A jó hír az, hogy nem is kell! Elég csak megfigyelni azokat és tovább engedni. Sok éves tapasztalattal rendelkező jogiknak sem mindig sikerül kizárni teljesen a külvilágot. Első lépésként az is nagy eredmény, ha a figyelmet sikerül – akár többször is – visszavinni a fókuszpontra anélkül, hogy magunkat kritizálnánk.

4 Meditáció útközben

Mai rohanó világunkban is akad mindenkinél néhány perc, amit gyalog kell megtennie. Mivel a gyaloglás segíti az emberek koncentrációját és csökkenti a figyelmetlenséget, a gyaloglással járó meditáció kiváló kiindulópont lehet.

EGY 10 PERCES GYALOGLÁS SORÁN FIGYELJÜK MEG

- a testünk mozgását
- a tartásunkat
- a légzésünket
- megfigyelhetjük a szelet vagy a napsütést
- a körülöttünk lévő hangokat
- a körülöttünk lévő tárgyakat
- majd engedjük el mindezt és hagyjuk, hogy tudatunk kalandozzon, ne gondoljuk semmire, se a múltat, se a jelenre, se a jövőre, csak hagyjuk, hogy mindez átáramoljon a fejünkön
- majd hozzuk vissza a fókuszot, kezdjük el megfigyelni a testünket, a légzésünket és így tovább, egészen addig, amíg tart a séta

5 Felejtjük el a mindent vagy semmit alapelvet!

Kezdjük el, ahogyan jól esik, akár sétálva, akár néhány percig ülve otthon az ágyban a légzés megfigyelésével és a gondolatok folyamatos visszairányításával, ha elkalandoznak. Ne hagyjuk abba, ha kimarad esetleg egy alaklom, folytathatjuk bármikor. Sokkal összeszedettebben indul a nap, ha ezt meg tesszük önmagunkért.

+1 Keressünk rövid meditációs programokat

Vannak meditációs gyakorlatok amelyek például kevesebb mint 3 percet vesznek igénybe. Tökéletes a lélekszinkronizálásra a Soul Sync meditáció vagy a Mindfulness-gyakorlatok. Az is nagyszerű kezdesnek, ha minden nap más módszert próbálunk ki, így meg tapasztalhatjuk, melyik az igazán nekünk való, hisz minden meditációnak más más jótékony hatása van.

Tesztek és tanulmányok kimutatták, hogy azoknak az embereknek akik 11 napon keresztül rendszeresen meditáltak 90%-a folytatta a napi meditációt és az is köztudott tény, hogy amit 21 napig csinálunk, az szokássá válik.

NEGYVENNAPOS

NAGYBÖJT

A hagyományos húsvét előtti böjt a katolikus vallásban előírás a modern tudomány szerint viszont megszívlelendő életmódbeli tanács.

A nagyböjt a húsvétot megelőző 40. napon (plusz vasárnapok), hamvazószerdán, azaz idén március 6. kezdődik. A katolikus vallásban a negyvennapos vezeklő és böjti időszak megemlékezés Jézus böjtölésének, illetve kinszenvedésének időszakáról. Hamvazószerdán az egyház a híveket az élet mulandóságára emlékezteti és bűnbánatra szólítja fel. A hívők számára a böjt a bűnbánat, a kísértés legyőzésének és a szív megnyitásának eszköze, az ünnepre való felkészülés, a megtisztulás ideje. Maga a húsvét előtti böjtölés szokása a negyedik században alakult ki.

Nézzük csak meg mit is jelent ez a gyakorlatban?

A szigorú böjt mindössze két napra vonatkozik hamvazószerda és nagypéntek: ekkor húsmentesen kell étkezni, legfeljebb háromszor szabad enni, és csak egyszer szabad jóllakni. A hat nagyböjti pénteknek kevésbé szigorú szabályai vannak, ekkor csak húsmentesen kell étkezni. Más napokon azonban nincs semmiféle korlátozás. Inni bármennyit szabad, természetesen a kávé és az alkohol elkerülésével.

Régen sokkal szigorúbban vették ezt, mint napjainkban, a nagyböjti napokon teljesen csupán egyetlen egyszer evett a böjtölő, mégpedig „napszentület”, azaz nap-

nyugta után. A legelszántabbak nem csak húst, de tojást, tejterméket sem ettek negyven napig. Természetesen voltak kivételek, akik betegségükből adódóan nem böjtölhettek, illetve a 14 év alatti gyerekekre és a 60 év felettiekre egyáltalán nem vonatkoznak a böjti előírások, 14 és 18 év között pedig csak a hústiltalom.

A tudomány mai állása szerint a böjt nem csak vallási szempontból hasznos, hanem az egészséges életmód részeként is érdemes beiktatni. A böjt fizikai hatása, hogy a szervezet elkezd megszabadulni a méreganyagoktól, a test könnyedebb és tisztább lesz. Az ember ilyenkor befelé figyel, az elme lecsendesül, a test és a lélek is megtisztul a böjt során. Ilyenkor megtapasztaljuk, milyen az, amikor nem a táplálék uralja a testet.

A helyes böjtölésnek vannak szabályai. Az első napokban érdemes sok zöld teát inni, mivel csillapítja az éhséget, energiát ad. Nélkülözhetetlen a tiszta víz megemelt fogyasztása és a méregtelenítő gyógyteák: csalán, hár, bodza, kakukkfű. A friss levegő is fontos a test tisztulásához ezért érdemes nagyokat sétálni. Naponta háromszori étkezés a minimum, ami szükséges ilyenkor is, azonban ha napi ötször eszünk kisebb adagokat, az növeli a hatékonyságot. Agyunkban a jóllakottság érzése 20 perc után alakul ki, érdemes ezért lassan falatozni. Amennyiben ránk törne az éhség fogyasszunk nyers zöldségeket, gyümölcsöt.

Ha úgy érezzük, nem bírjuk tovább és azonnal feladnánk, keressünk valami lélekmelengető jutalmat, egy kád forró illatos fürdőt, egy jó könyvet, masszázst, bármit, ami jól esik és elvonja a lázadó pocakról a figyelmet.

Komolyabb böjt esetén mindenképp szükséges dietetikussal vagy más szakemberrel egyeztetni!

Zöldséges köles

ELKÉSZÍTÉSE

A kölest főzzük meg – körülbelül tíz perc alatt elkészül –, közben az olívaolajon megpárolhatjuk a répát és a brokkolit kevés tengerisóval. Minél kevesebb vizet használunk, hogy az ízük jobban érvényesüljön. Ezután összeállítjuk az öntetet. Majd összekeverjük a kölest és a zöldségeket, az egészhez hozzáadjuk az öntetet. Nagyon finom frissen fogyasztva, de pár órára hűtőbe téve is fogyaszthatjuk salátaként.

HOZZÁVALÓK

- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 csésze köles
- 1 csésze főtt sárgarépa
- 1 csésze brokkoli
- 2 nagyobb paradicsom
- 1 evőkanál olívaolaj

AZ ÖNTETHEZ:

- 3 evőkanál citromlé
- 2 teáskanál zúzott fokhagyma
- 1 teáskanál tengeri só
- 1/4 teáskanál fekete bors
- 1 teáskanál őrölt kömény



Rakott cukkini burgonyával

HOZZÁVALÓK

- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 20 dkg cukkini
- 60 dkg krumpli
- 2 ek olaj
- 1 ek zabpehely
- 2-3 db paradicsom
- só
- néhány szál kakukkfű
- friss petrezselyem
- 6-8 dkg reszelt trappista sajt
- 2-3 dkg parmezán sajt
- bors
- 2 db tojás
- 1 dl zsírszegény főzőtejszín
- 1 evőkanál görög joghurt

ELKÉSZÍTÉS

1 A hagymát és a fokhagymát megpucoljuk, a hagymát hajszálvékonyan felkarikázzuk, a fokhagymát áttörjük. A cukkinik végeit levágjuk, a krumplit meghámozzuk és megmossuk, majd mindkettőt vékony szeletekre gyaluljuk. A sütt előmelegítjük 200 °C-ra.

2 Egy serpenyőben felforrósítunk 1 evőkanál olajat és megfonnyasztjuk rajta a hagymát és a zúzott fokhagymát. Egy lapos kerámia tálat tálat kikenünk 1 evőkanál olajjal, majd meghintjük zabpehellyel. Kis-sé egymásra csúsztatva, váltakozó sorban belerakjuk a cukkini- és burgonyakarikákat.

3 A tetejére paradicsomot karikázzunk, majd arányosan elosztva a tetejükre simítjuk a párolt hagyma és fokhagyma keverékét. Meghintjük sóval, kevés kakukkfűvel, petrezselyemmel. A sajtok felével megszórjuk, majd megsózzuk és megborsozzuk.

4 A tojásokat elkeverjük a tejszínben és a joghurtban, kicsit megsózzuk, majd a cukkinis rakott krumplira locsoljuk. Lefedjük alufóliával és az előmelegített, forró sütőben kb. 35 percig sütjük. Kb. 15 perc után leszedjük az alufóliát, a tetejét megszórjuk a maradék reszelt sajttal, kevés zabpehellyel, és további 20 percig sütjük, amíg enyhén megpirul. Tálalás előtt 5 percig pihentetjük.



A VONZÁS TÖRVÉNYÉRŐL EGYSZERŰEN

Avagy, mindenki a saját boldogságáért felelős

Mindenki hallott már a vonzás törvényéről és van róla egy elképzelése. Sokan azt gondolják, ez valamiféle varázslat, elképzelés valamit és hopp, már ott is van. Nos ez nem így működik.

Az Univerzum törvénye ennél azért kicsit bonyolultabb. Sokan szeretnék azt hinni, hogy a problémák megoldásához nem kell más, csak egy varázspálca. Ezek az emberek csalódnak, mert hamis elvárásokkal indulnak. Hibáztatják az életet, az Univerzumot, hiszen ők mindent megtettek, elmentek egy tanfolyamra, befizették a pénzt, elképzelték amit akartak, mégsem lett belőle semmi. Mivel nem kapták meg a kívánt eredményt, kiábrándulnak az álmaikból.

Ez a törvény pedig mindig működik. A vonzás törvénye nagyon hasonlít a gravitációs törvényhez; nem látod, és gyakran nem is figyelsz rá tudatosan. Ha azonban jobban megfigyeljük, nagyon könnyen láthatjuk az összefüggéseket.

Ez egy folyamat, ami időbe telik amíg megtanuljuk hogyan tudnánk tudatosan használni a vonzás törvényét. A türelem a sikeres élet egyik kulcsfontosságú tulajdonsága.

Megpróbáljuk elmagyarázni ezt, oly módon hogy könnyen érthető, mégis átfogó legyen, így bárki felhasználhatja a saját életében.

1 Minden rezgés

2 A rezgés törvényének megértése.

Minden egyes dolog a legnagyobb csillagoktól és a bolygóktól az űrben, egészen a legkisebb homokig, állandó rezgésállapotban van. Ez már nem varázslat, hisz tudósok sokasága

dolgozott ezen, tudományos tényekkel alátámasztva, igazolva. Ezt nehéz lehet elhinni, hiszen minden körülöttünk olyan szilárdnak tűnik. Az agyad annyira okos, hogy megtanulta, hogyan kell lefordítani ezeket a rezgéseket a saját „valóságodba”. Gondolj bele... Milyen színeket észlelsz? Ha bármilyen tudományt tanulmányoztál, akkor tudod, hogy a szín csak egy rezgés egy bizonyos frekvencián. Milyen hangokat hallasz? Ezek a hangok nem mások, mint a rezgések, amiket az agyad lefordított annak érdekében, hogy számokra érzékelhetővé váljanak. Ebből a tudásból megállapítható, hogy az egész „valóságod” a fejedben van.

3 Ahhoz, hogy tudatosan hozzuk létre a valóságodat, kezdj el hinni abban, hogy minden rezgés!

4 A következő, amit meg kell érteni az, hogy a rezgés törvényének alapelve, hogy a hasonló frekvenciájú rezgések hasonlókat vonzanak.

Gondolj két vízcseppre, amelyek lassan mozognak egymás felé. Mi történik, amikor közelebb kerülnek? Elég közel kerülnek ahhoz, hogy vonzódnak egymáshoz és egy vízcseppé válnak két különálló helyett. Ez azért fordul elő, mert hasonló vibrációval rendelkeznek. Gondoljunk ugyanazokra a jelenségekre egy csepp vízzel és egy csepp olajjal. Nem számít, milyen közel állnak egymáshoz, nem válnak egyggyé. Ez azért van, mert rezgés-

sük túlságosan különbözik egymástól.

Ez az a gondolat, amin a vonzás törvénye alapul. Ha valamit szeretnél elérni az életben, függetlenül attól, hogy mi az, akkor próbáld ahhoz hasonló rezgéseket sugározni magadból, amely összhangban van a kívánt valósággal.

Ha például pénzt szeretnél, érezd úgy, hogy már megkaptad, hihetetlenül gazdag vagy és bármit megvehetsz, amit csak szeretnél. Vagy ha szerelmet szeretnél, képzelj el a kívánt partnert, írd le magadnak, milyen tulajdonságokkal rendelkezzen és kezd el vizualizálni, amint otthon vár és épp az ebédet készíti neked. Ugyanez a helyzet az egészséggel is. Fontos, hogy maradj ezen a rezgésintelen, és ha elég foglalkozol a vágyaiddal be fognak teljesülni.

Sajnos ugyanez igaz az ellenkezőjével is, hiszen, ha folyton a hiányra összpontosítunk, arra, hogy nincs pénz, nem engedhetem meg magamnak, egyedül vagyok, rossz kedvem van, így is

lesz, hisz ez a rezgés is hasonló állapotot fog vonzani.

5 Ha minden vibráció és hasonló frekvenciájú rezgések kerülnek össze, és mindenkinek megvan a képessége, hogy szabályozza a rezgését; akkor biztosan kontrollálhatod az életed körülményeit!

A probléma akkor merül fel, amikor megpróbáljuk irányítani a valóságunkat anélkül, hogy először beállítanánk rezgésünket. Ezen keményen dolgozni kell.

Egy pillanatra sem szabad kiöklenni ebből az állapotból.

6 Szánjunk időt arra, hogy mélyen gondolkozzunk el azon amit szeretnénk. Ha mélyen belegondolunk, ugyanarra a következtetésre jutunk, hogy az emberiség múltjának nagyszerű vezetői mind elérték amit akartak: vagyis megteremtjük saját valóságunkat.

7 Ha úgy érzed, nem tudod mindazt fejben tartani, amit szeretnél, írd le! Fogj el lapot és jegyzetelj! Nagyszerű ötlet határidőnaplót vezetni és van egy olyan módszer, ami lépésről lépésre segít abban, hogy elérd a kitűzött célot, ez a Tudatos tervezés.

Írd le mi a célod és a Tudatos Tervező-füzetek elvezetnek hozzá a lehető legrövidebb időn belül!

Senki sem ígéri, hogy ebbe nem kell munkát fektetned. Bizony nagyon sok munka felépíteni egy olyan életet, amelyet szeretnél, de egészen biztos, hogy megéri.

JÖVŐKÉP 2019 ÚJRATÖLTVE
2 napos kurzus
Tudatos Tervező™ csomaggal
Idén utoljára 2019. március. 2-3.

LÉGY AZ ÉLETED ALKOTÓJA!
Váltsd valóra az álmaidat!

Az elsők között lehetsz, akik használják a Tudatos Tervezőt, így kipipálhatod az éves céljaidat akár már fél év múlva!

Harmónia Palota Rendezvényközpont • 1088 Budapest, Múzeum utca 9.

Bővebben: <https://galikklara.com/programok/jovokep-kurzus>
Jelentkezés: <https://galikklara.com/programok>



Külső homlokzati hőszigetelés
korrekt áron, garanciával!

Akár 15 méteres magasságig!

Hívjon bizalommal: 06-70/639-97-33

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

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

OPEL bontó!
www.opella.hu

2360 Gyál, Pesti út 26.
06-29/340-899,
06-20/917-0957

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

GUMISZERVIZ
Szerelés 24"-ig, centrírozás, defektjavítás Fék-, futóműjavítás • Műszaki vizsga TPMS szenzorcsere
abroncs.eu **GUMITÁROLÁS, GUMISZÁLLÁS**

Családi házak teljes körű kőműves kivitelezése

alapozás • falazás • földmunkák készítése
lépcsőkészítés • vakolás • hőszigetelés

MEGBÍZHATÓ, ÖTFŐS CSAPAT
SAKSZERŰ MUNKAVÉGZÉS • MŰSZAKI VEZETÉS

Helyi referenciákkal!

Drapály Imre • 06-70/6399-733

KERESSEN SZAKEMBERT

www.lokacio.hu

a weboldalon



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!



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

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

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

AZONNALI KEZDÉssel
Monor és környékéről (10 km-es körzetben belül), könnyű betanított fizikai munkára (csiszológépre) **józan életű munkatársakat keresünk.**

Rugalmas munkaidő napi 6-10 óra.
Órabér: bruttó 1300-1800 Ft.
Nyugdíjasok is jelentkezhetnek!
Tel.: 06-20/412-1475

GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

Vállalunk tetőfedő-, bádógos-, ácsmunkákat,

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



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

Szépségforrás Stúdió
Alakformáló Stúdió és Kozmetika

LEGYÉL TE IS SZŐRTELEN!

VÉGLEGES szőrtelenítés

MOST INGYENES PRÓBAKEZELÉS!

- Tartós szőrmertesség
- Gyors eredmények
- Fájdalommentes
- Szőrbénövés, irritációmentes

KARCSÚSODJ, SZABADULJ MEG A NARANCSBŐRTŐL!

06-70/630-0285 www.szepsegforrasstudio.hu

Bükk és tölgy hasított TŰZIFA

1x1x1,7 m-es kalodában

Szállítás igény esetén megoldható.
Mérőszalaggal ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget.

Érdeklődni a Krila Kft. telephelyein:

KRILA

Vecsés, Széchenyi út 62. 06-30/178-5159
Budapest, Üllői út 731. 06-30/178-5154
Budapest, Királyhágó u. 71. 06-30/263-7738

41 990 Ft/db

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

VÍZ - GÁZ - FŰTÉSSZERELÉS
GÁZKESZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!
DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL ÉJJEL-NAPPAL!

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

NYUGDÍJASOKNAK MUNKA!

Telefonosokat keresünk

Blaha Lujza téri irodánkba.

Nyugdíjasok, diákok jelentkezését is várjuk.

Rugalmas munkaidő, akár heti pár napra is van lehetőség.

Tel.: 06-30/898-2013

JEANS FACTORY

J&F A Te stílusod!

A monori TESCO kasszasorával szemben!

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!

Folyamatosan megújuló készlettel, női-férfi divatruházat széles választékával várunk szeretettel!

monor.jeansfactory

Nyitva: hétfőtől szombati: 09.00–20.00,
Vásárnap is várunk szeretettel 09.00–19.00 óráig!