



A KREATÍV GYEREK- SZOBA TITKA

2. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. ÁPRILIS



Egészségére!

HÚSVÉTI
ZÖLDSÉGEK

13. old.

A kreatív
emberek
jellemzői
5+1 PONTBAN

10. old.

3+1 Pici lépés
egy szebb jövő
érdekében!

11. old.

Alapvető tápanyagok

A SZÉP BŐRÉRT

12. old.

Villámáron
melléklet
9. oldalon

Anyák
napi
tippek
SAJÁT
KEZÜLEG

6. old.



PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

Márta Ervin KONTÉNER

- sít, szemétszállítás
- sóder, homok termőföld
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bobcat



Tel.: 06-20/984 9242

PS, X-BOX, KONZOLOK és JÁTÉKOK

minden mennyiségben, verhetetlen áron



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



Kristályvirág Optika

- Komplet 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 gyerekszemüvegek



ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

20 éve
a lakosság
szolgálatában

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

Ingyenes felmérés, kisebb
javítások azonnali kezdéssel!



Bécsi János
Tel.: 06-30/732-8492

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 **mikroszajtikon** mutathatják be vállalkozásukat, akik élnek a kínáló 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 oldalon, amely felkelti a Lokáció olvasóinak figyelmét! **Az informatív tartalom, a színes képek, a tetszetős megjelenés vásárlásra ösztönző hatását ön is megtapasztalhatja**, ha tesz egy próbát és nyit az online reklámok felé!

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

LOKÁCIÓ
A HELYI KERESŐ

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



A KREATÍV GYEREKSZOBA

TITKA

Napjainkban a gyerekszobák telis tele vannak játékokkal. Legtöbbjük felesleges, és soha nem is játszik vele a gyermek, pedig játékok nem csupán játékszerek, hanem a jövő építőkövei.

Két német kutató – Strick és Schubert – vizsgálták, hogy melyik jobb a kevesebb vagy a több játék és arra jutottak, hogy a gyermekek fejlődését az szolgálja, ha nem árasztjuk el őket rengeteg játékkal. Kutatásuk eredményeit 9 pontban foglalták össze.

1 Javul a kreativitás. Nemrégiben meggyőzték egy óvodás csoportot, hogy három hónapig távolítsák el az összes játékot. Bár a kísérlet kezdeti szakaszában az unalom volt az úr, de a gyerekek hamarosan elkezdtek használni környezetüket a játékok megalkotásához és mindez hozzásegítette őket a képzeletük igénybevételéhez. A túl sok játék megakadályozza, hogy a gyerekek fejlessék képzeletüket.

2 A gyerekek kevesebb ideig képesek összpontosítani, ha túl sok játék kerül az életükbe, mert a figyelem így megoszlik a rengeteg impulzus hatására. Nem tudnak egy egy játékra koncentrálni, amikor számtalan lehetőség van a polcokon.

3 Javul a szociális érzék. A kevesebb játékkal rendelkező gyermekek megtanulják, hogyan alakíthatók ki kapcsolatok más gyerekekkel és felnőttekkel. Megtanulják hogyan kommunikálnak, ha egymással játszanak. Ezek a gyermeki barátságok akár életre szólóak lehetnek.

4 Jobban értékelik a kis dolgokat. Amikor túl sok játékuk van, természetesen kevésbé törődnek velük. Nem fogják megtanulni értékelni őket, ha mindig van mire cserélni.

5 Akik nincsenek elkényeztetve játékokkal, jobban szeretik az olvasást, az írást és a művészetet. Kevesebb játék lehetővé teszi számukra a könyvek, a zene, a színezés és a festészet szeretetét. A művészetek iránt érzett szeretet segít nekik jobban értékelni a világ szépségét, érzelmeit és fejleszti a kommunikációt.

6 Kevésbé válnak önzővé. A gyerekek, akik mindent megkapnak, úgy gondolják, hogy mindent megtehetnek. Ez a hozzáállás oda vezet, hogy nem tudják értelmezni és feldolgozni a későbbi kudarcokat, hisz nem ehhez vannak szokva.

7 Akik nem rendelkeznek játékokkal telezsúfolt gyerekszobával, jobban értékelik a természetet. Ők nagyobb valószínűséggel vesznek részt a testmozgásban, ami egészségesebb és boldogabb testet és lelket eredményez.

8 Igyekezünk gyermekünknek olyan játékokat vásárolni, ami a készségeit fejleszti, így szívesebben és többször kézbe veszük, mintha csak egy újabb haszontalan kacattal lepjük meg, ami a sarokban végzi.

+1 Akinek gyermeke van, tudja, hogy a játékoktól a káosz hamar eluralkodhat az egész házban. A kevesebb játékkal könnyen urai maradhatunk a helyzetnek.

Sokat tanulhatnak általuk a világról és önmagukról. Itt is érvényes a mondás hosszú távon „a kevesebb több”. **VB**



VALÓRA VÁLTJUK ÁLMAIT

Önnek csak azt kell kitalálni, mi-lyet szeretne, a többire a Krila tűzép kínálja a megoldást.

Felújításban, építkezésben szakszerű segítséget kaphat a választáshoz. A cég 3 telephellyel rendelkezik, így garantált a hatalmas választék és a hihetetlenül jó ár. Amennyiben mégsem találja amit keres, akkor sem kell másho-

vá mennie, csak elmondani az elképzelését és azt rövid szállítási határidővel megrendelik.

VÁLOGASSON KEDVÉRE!

Minőségi alapanyagok hatalmas választéka és a hagyományos tűzépen megszokott sóder, homok, cement, oltott mész, téglák, zsálukő, Ytong-elemek mellett, az egyéb építőanyagok, falazó és vakolóhabarcsok, esztrichek, csemperagasztók, is raktárkészleten, vannak.

Ha térkövet szeretne, itt több-féléből is válogathat. A könnyűszerkezetes megoldásokhoz, mint beltéri válaszfalakhoz, előtétfalakhoz a gipszkartonokat és

ÉDES ÉLET BŰNÖZÉS NÉLKÜL

Édes, finom süteményillat lengi be a levegőt ahogy belépünk az Azzurro cukrászda ajtaján. Itt nem kell attól tartania, hogy a kalóriák vagy az összetevők bármi gondot okoznának, hiszen itt „minden mentes”. Az itt található édes finomságok nem tartalmaznak cukrot, glutént és laktózt sem, valamint van lehetőség arra is, hogy teljesen tejmentesen készüljön el a vágyott édesség, amennyiben ezt előre jelzik. Érdemes megkóstolni a helyben sült sós süteményeket is.

Fogyasszon el ennek a kedves kis üzletnek a teraszán egy finom kávét, teát vagy üdítőt és egy mindenmentes sütit lelkiismeretfurdalás nélkül, a teljesség érzésével!

Ma már a mindenmentes táplálkozás a modern gondolkodást tükrözi, így az üzletről és tulajdonosairól is elmondható, hogy a haladó és egészséges életvitelt képviselik.

Az itt vásárolt termékek garantáltan minőséget képviselnek. A termékek kézzel készülnek olyan megbízható körülmények között, ahol véletlenül sem érintkeznek allergén anyagokkal.

A sós sütemények helyben sültnek, így még akár melegen meg lehet kóstolni őket.

A bolt polcain megtalálhatók az egészségtudatos alapanyagok, amelyekből akár otthon is elkészítheti kedvencét és a boltban segítséget is kap a választáshoz, valamint a felhasználáshoz.

EZT IMÁDNI FOGJA!

Megrendelését az ön által leadott igények szerint állítjuk össze, legyen szó akár tortáról vagy süteményekről bármilyen alkalomra, legyen az húsvét, ballagás, születésnap vagy családi, baráti összejövetel. Garantált a minőség, hiszen itt a megrendelő igénye a legfontosabb. **(x)**

Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

a hozzájuk tartozó szerkezeti és kiegészítő elemeket is megtalálja.

EZ MÁR MINDENNEK A TETEJE!

Ha még mindez nem lenne elég és cserépre vagy egyéb tetőfedő anyagra van szüksége, arra is kínálnak megoldást. Valamint tűzelőanyag-igényeket kalodás tűzifával és fabrikettával orvosolják. Az Üllői úti telephelyen lehetőség van a bankkártyával történő fizetés lehetőségére is. A Krila Kft. Építőanyag kereskedelem telephelyein mindent megtalál. **(x)**

HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS A LEHETŐ LEGRÖVIDEBB IDŐN BELÜL

1182 Budapest, Üllői út 731.,
Tel.: 06-30/178-5154,
E-mail: tuzep@krila.hu
1182 Budapest,
Királyhágó út 71.,
Tel.: 06-30/263-7738
E-mail: tuzep3@krila.hu
2220 Vecsés, Széchenyi út 62.,
Tel.: 06-30/178-5159
E-mail: tuzep.vecses@krila.hu

HOMLOKZATI HŐSZIGETELÉS

10 cm-es polisztirollapos HŐSZIGETELŐ CSOMAG
1 m² csomag tartalma:

1 m² polisztirollap, 6 kg polisztirollap-ragasztó, 1,1 m² dryvitháló, 0,15 kg alapozó, 2,5 kg 1,5 mm-es fehér nemesvakolat.



Vecsés, Széchenyi út 62.
Budapest, Üllői út 731.
Budapest, Királyhágó u. 71.

2 995
Ft/m²

AKCIÓ!
2019. április 15-ig

AZZURRO
a „mentes”
cukrászda

Glutén, cukor,
laktózmentes!
Minden termékünk így készül!

- SÜTEMÉNYEK
- DÍSZTORTÁK
- EGÉSZ TORTÁK
- GYEREK TORTÁK
- SÓS SÜTEMÉNYEK

Tortarendelést felveszünk!



cím: 2220 Vecsés, Fő út-Ecseri út sarka /az üzletsoron/
telefon: +3670 772 7127 web: azzurrocukraszda.hu

Megnyitottunk!



LION ÉLELMISZERBOLT

**GYÁL,
SZÉCHENYI U. 6.**

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2019.
ÁPRILIS 9-től
MÁJUS 19-ig, ILLETVE
A KÉSZLET ÉREJÉIG TART!**

**Az élelmiszerboltba
eladót keresünk.**

Szakképzettség nem szükséges.
Albérletet és szállást családi ház-
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
Házi zsír 1 kg	499 Ft	379 Ft
Goldi sajtkészítmény	1499 Ft/kg	1249 Ft/kg
Amerland szeletelt sajt	2772 Ft/kg	2399 Ft/kg
Sága sajtos párizsi	1819 Ft/kg	1499 Ft/kg
Tenna étolaj 1 l	415 Ft	369 Ft
Mizo uht 2,8% 1 l	289 Ft	269 Ft
Mizo uht 1,5% 1 l	269 Ft	239 Ft
Uht tej 1,5% 1 l	208 Ft	177 Ft
Hell energiatart 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
Pur 900 ml	537 Ft	499 Ft
Jar mosogatószer 450 ml	349 Ft	288 Ft
Ariel mosó kapszula 14 db-os	1449 Ft	1150 Ft
Nesquik 200 g	389 Ft	339 Ft
Milka desszert 110 g-120 g	899 Ft	699 Ft
Kinder meglepetés csokitorta 20 g	294 Ft	259 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.



**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kisegítőt keresünk.**

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

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu



**BLACK BURGER
1200 Ft**



**AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft**



**SPORT BURGER
500 Ft**

Helyesbítés: A Lokáció előző kiadásában tévesen jelent meg a húsvét vasárnapra
vonatkozó információ. Húsvét vasárnap zárva tartunk. Elnézést kérünk a hiba miatt!

2019. április 22 – április 28.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	ZÁRVA	Rózsa Sándor kedven- ce leves. Vegyestál: rántott sajt, rántott sertéskaraj rizizizivel	Ördögűzőleves Kemencében sült rakott karfiol	Olasz minestraveles Lecsós kacsamáj petrezselymes burgonyával	Lebbencsleves parasztosan Túrós csusza szalonnaporccal	Szegedi pontyhalászlé Túrós csusza szalonnaporccal	Tárkonyos malacragu leves Szarvaspörkölt főtt burgonyával
2		Vegyes gyümölcsleves Birkapörkölt főtt burgonya	Zöldborsó-krémleves Csülök jóasszony módra kemencében sütve	Magyaros gombaleves Marhapörkölt tarhonyával	Tárkonyos vadragu- leves Kemencés paraszto- csülök	Májgombóclevés Cigánypecsenye, hagymás törtburgo- nyával	Tárkonyos malac- ragu-leves. Sajttal sonkával töltött csirkemell rizizizivel

2019. április 29 – május 5.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Lencsegulyásleves fűstölt csülökkel Stíriai metélt keme- ncében sütvé	Falusi csirkeleves gaz- dagon. Lacipecsenye karikaburgonyával kemencében sütvé	Bakonyi húsos rizsleves Húsgombóc vadas mártással, spagettivel	Vegyes gyümölcs- leves Csülök Pékné módra kemencében sütvé	Csülkös pacalos gulyásleves. Sült ser- tész, spenótfőzelék főtt burgonyával	Fokhagymakrémleves pirított zsemlekocká- val. Csirkebrassói sült burgonyával	Marhahúsleves, finom metélt. Brassói aprópecsenye, sült burgonya
2	Csurgatott tojásleves Böllerpörkölt galus- kával	Tiszai hallesves gyufa- tésztával. Zöldséges- marhahúsos spagetti kemencében	Káposztás csülkös bableves. Sült oldal- as párolt káposztával, főtt burgonyával	Thai csirkeleves Bácsi rizseshús	Kolbászos burgonya- leves. Fűszeres kacsamáj sütvé burgonyapürével	Zöldborsóleves Bolognai spagetti	Marhahúsleves, finom metélt Zúzapörkölt, tarhonya

2019. május 6 – május 12.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Csurgatott tojásleves Vegyes tál: rántott sajt, rántott kacs- máj,	Birkagulyásleves Rakott húsos tészta kemencében sütvé	Legényfogóleves. Magyaros kacsamáj, pirított burgonya	Tiszai sertésraguleves Stroganoff marha, rizs	Tárkonyos sertésragu-leves. Csirke vadasan	Tiszai halászlé Stíriai metélt	Újházi tyúkhúsleves, metélttel Szarvaspörkölt, főtt burgonya
2	Kolbászos burgonyaleves Zúzapörkölt, tarhonya	Burgonyagombóc- leves. Csülök pörkölt, sós burgonya	Tárkonyos zöldborsó leves. Csabai karaj, burgonyapüré, párolt káposzta	Karfiolleves Tarhonyás	Frankfurti leves Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Fokhagymakrémleves Cigánypecsenye, sült burgonya	Újházi tyúkhúsleves, metélttel Bécsi csirkemell, rizi-bizi

2019. május 13 – május 19.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Marhagulyásleves Cipóba töltött csülök kemencében sütvé	Csurgatott tojásleves. Vegyes tál: rántott sajt, rántott kacs- máj, rizi-bizi	Káposztás csülkös bableves Csirkepaprikás, nokedli	Gombakrémleves. Csáki töltött karaj, petrezselymes burgonya	Vadasleves Kijevi csirke, rizi-bizi	Májgombóclevés Mititei roston sütvé, sült burgonya	Orjaleves gazdagon Birkapörkölt, főtt burgonya
2	Marhahúsleves Rakott húsos zöldbab	Kolbászos burgo- nyaleves Zúzapörkölt, tarhonya	Gyümölcsleves Gyros-tál, vegyes köret	Szárazbableves Sertéstokány, galuska	Libaleves zöldségesen Tökfőzelék sült oldalassal	Francia hagymaleves Báránypörkölt, főtt burgonya	Orjaleves gazdagon Mátra 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

ÁPRILIS 17. 19 ÓRA

NŐ A TÉT – zenés vígjáték két részbenVecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ

ÁPRILIS 29. 20 ÓRA

HOGYAN ÉRTSÜK FÉLRE A NÓKET?
Csányi Sándor előadása

Maglód, MagHáz

MÁJUS 5.

SÜLYSÁPI FUTÓNAPKorosztályos futamok,
gyermekváltók és családi futás.
Előnevezés május 1-jéig.
Súlysáp, Szent István Általános

MÁJUS 6. 19 ÓRA

SZÉCSI 75 – SZÉCSI PÁL EMLÉKKONCERTVecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ

MÁJUS 10. 19 ÓRA

MAGNA CUM LAUDE koncert

Üllő Városi Sportcsarnok

MÁJUS 16.

DR. CSERNUS IMRE ELŐADÁSA

Monori Vigadó, emeleti galéria



MÁJUS 18.

Dumasínház SZOMSZÉDNÉNI PRODUKCIÓ

Monori Vigadó, díszterem

HIRDETÉS

Ingatlanába költöztek a méhek?

Ingyenes
rajbefogást
vállalok!40 éves
méhészeti
tapasztalattal.Hívjon a **06-70/607-4444**-es számon!

MUNKAERŐT KERESÜNK!

**Vecsésre bejárni tudó ÁCS szakmában jártas vagy járatlan, de tanulni és dolgozni, fejlődni akaró munkaerőt és segéd munkást keresünk hosszú távú közös munka reményében.**

A cég elnyerte a Tondach Év tetője I. díját családi ház kategóriában, ennek megfelelően munkájára igényes, fejlődőképes, lendületes jelentkezőt szeretnénk. Ha még iskolába jársz sem akadály, persze ha szakirányú.

ÁCSKALAPÁCS BT.

Tarsoly Sándor • Tel.: 06-20/982-6783

Anyák napi tippek

SAJÁT KEZÜLEG

Közeleg az anyák napja, minden édesanya egészen biztosan örül egy szál virágnak ezen a napon, de miért ne lephetnének meg egy kis kedvességgel, amit saját kezűleg készítettünk el? Némelyiket a gyerekek kivitelezhetik önállóan, de van ahol azért jól jön édesapa segítő keze.

SZERETETBEFŐTT

Pici papírlapokra írd fel 365 kedves üzenetet, miért szereted az édesanyádat, ezeket egyenként tekerd fel, apró szalaggal kösd össze, majd tedd bele egy befőttes üvegbe. Az üveget aztán díszítheted kedved szerint.



WELLNESS OTTHON

Gyűjts össze néhány sima felületű követ. Nagyon figyelj arra, hogy ne legyenek rajta éles, kiálló részek. Ezeket ragaszd fel egy lábtörlőre nagyon erős ragasztóval és már kész is a wellness otthon. Ha mindez nem lenne elég, lepd meg édesanyádat azzal, hogy a fürdőszobába bekészítesz néhány gyertyát, illatos olajokat, habfürdőt, és a kád elé helyezed az általad készített masszírozó lábtörlőt.



KÉSZÍTS FÜRDŐGOLYÓT!

Mi kell hozzá?

- 100 gramm szóda bikarbóna
- 50 gramm citromsav (porrá őrölve)
- 25 gramm étkezési keményítő (pl. kukoricakeményítő)
- 25 gramm só (a só és keményítő aránya változhat, összesen 50 gramm legyen)
- szárított virágszirom, gyógynövény...
- 30 gramm kókuszszír folyósra langyosítva, de próbálkozhatsz egyéb olajjal, zsírral is. A szőlőmagolaj is kiváló bőrápoló, sőt az olívaolaj is tökéletes
- 50-60 csepp illóolaj

Elkészítés:

Külön összekevered a száraz és nedves összetevőket, majd összeöntöd őket és az elegyet masszává dolgozod!

Golyókat formázol a keziddel.

Jó erősen (nagyon erősen, ne hogy szétesen) összenyomod és hűvös helyre rakod szikkadni. Jót tesz neki, ha egy-két napot hagyod száradni.

Ezután csak a kreatitáson múlik, hogyan csomagolod be az illatos csodákat.

Bármelyiket is készíted el, a siker garantált és megdobogtatja édesanyád szívét.

Tudtad, hogy Gyálon vagy Budapesten lévő hobbiboltokban és drogériákban mindent be tudsz szerezni a fenti tippekhez, ami szükséges? *vlad*

PRÉMIUM MINŐSÉG ELÉRHETŐ ÁRON

Extra felszereltségű, felső kategóriás autókat találhatunk a Ssangyong délpesti márkakereskedésében. A Ssangyong, a dél-koreai autók legmagasabb minőségét képviseli az autógyártásban. A magas felszereltséggel rendelkező járművekért azonban nem kell vagyontokat fizetni, ár-érték arányban magasan verik versenytársaikat a piacon. Az autókhoz opcióként rendelhető aktív vezetéstámogató rendszerek (vészfékasszisztens, a holttér- és a sávelhagyás-figyelő rendszer), illetve a prémium kategóriás Rexton terepjárónál elérhető az elegáns nappa steppelt bőrkárpit, a mű-

szerfalon és az ajtókon végigfutó hangulatfény, a szellőztethető és hűthető-fűthető ergonomikus kialakítású első ülések, melyek gondoskodnak arról, hogy a pihentető kényelem mindennapjai részévé váljon. A Rexton belső tere akár 7 utas számára is fejedelmi kényelmet kínál és az autóba 360 fokos kamerarendszer is rendelhető.

LEGYEN KÜLÖNLEGES ÉS FANTASZTIKUS ÉLMÉNY MINDEN UTAZÁS

A WALLIS AUTOMOTIVE EUROPE Kft. 2012 őszén kezdte meg

Magyarországon a Ssangyong teljesen megújuló termékpalettájának forgalmazását, melynek vonalvezetése és megjelenése igazodik az európai elvárásokhoz. A délpesti Ssangyong szalon idén januárjában nyitotta meg kapuit, ahol megcsodálhatók és meg is vásárolhatók a márka által forgalmazott modellek. Az autó magas műszaki színvonalának köszönhetően annak fogyasztási és dinamikai paraméterei szintén versenyképesek.

Minden modellre 5 évig vagy százezer km-ig teljes körű gyári garanciát vállal a dél-koreai gyártó (x)

PRÓBÁLJA KI!

A tesztvezetéshez nem kell mást tenni, mint bejelentkezni, kiválasztani, melyik modellt szeretné, és az előre egyeztetett időpontban meg is tapasztalhatja mit jelent a felső kategóriás minőség és kényelem.

Amennyiben úgy dönt, hogy azonnal meg is vásárolná, nem kell hosszú hónapokig várakozni, mert jelentős készlettel rendelkezik a márkaképviselet.

Bejelentkezés a www.ssangyongdelpest.hu oldalon.

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 sebességű manuális vagy automata váltóval rendelhetők.

5 év garancia

MOST akár
1 000 000 Ft
KEDVEZMÉNNYEL!CO₂ kibocsátás (vegyes): 134–192 g/km*
Vegyes fogyasztás: 5,2–8,4 l/100 km*
A képen látható autó illusztráció.
*WLTP szabvány szerint

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 3760erteakesites@ssangyongdelpest.hu
www.ssangyongdelpest.hu

HIRDETÉS

OPEL bontó!www.opella.hu2360 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 szenzorszerelés

abroncs.euGUMITÁROLÁS,
GUMISZÁLLÁS**Építőipari munkatársakat keresünk jó hangulatú családias csapatunkba.****Kőműves szakmunkás: 2500–3500 Ft/óra****Kőműves segéd- vagy betanított munkás: 1500–2000 Ft/óra****Munkavégzés helye: főképp Monoron****06-70/639-9733**



Melyik a te JÓGASTÍLUSOD?

Bármilyen jóga stílussal javíthatod erőnléted, rugalmasságod és egyensúlyod. Minden jóga stílus oldja a feszültséget a testben, csendben tartja az elmét és segít pihenni, relaxálni.

Ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozd ki magadból, válassz egy jóga stílust, amely megfelel az aktuális erőnlétednek, valamint a személyiségednek és céljaidnak.

Keresd fel kezelőorvosod, ha bármilyen egészségügyi problémád van, beleértve a magas vérnyomást vagy a cukorbetegséget, mielőtt elkezdenéd gyakorolni a megfelelő stílust.

Próbáld ki a különböző stílusokat és tanárokat, hogy megtudd, mi a legjobb neked, de néhány szóban bemutatjuk a legnépszerűbb típusokat.

ASHTANGA JÓGA

Az ashtanga jóga egy speciális légzéstechnikát használ, melynek célja, hogy az elmét összpontosítsa és a testen keresztül irányítsa a levegő áramlását.

BIKRAM JÓGA

26 jóga pozíciót csinálsz egy nagyon meleg szobában, 100 fok felett.

HATHA JÓGA

A „Hatha jóga” eredetileg a jóga fizikai gyakorlatát jelentette; a légzés gyakorlása helyett. Gyakran használják a Hatha jóga kifejezést, amikor különböző jóga stílusok kombinációjával találkozunk.

Ajánlják kezdő jogázóknak azért, hogy megtanulják a különböző ászanákat.

IYENGAR JÓGA

Részletorientált és lassú tempójú Iyengar jóga is nagyon jó kezdőknek. Itt használhatsz a kellékeket – öveket, tömböket és párnákat –, hogy helyesen illeszkedj a pozíciókba. Hasonló az Anusara jóga és a viniyoga is.

KRIPALU JÓGA

A Kripalu jóga lassú mozdulatokkal kezdődik, amelyek alig okoznak fizikai megterhelést, izzadást. A mélyebb tudatosság, test-lélek-elve szintjén folyik a gyakorlás.

KUNDALINI JÓGA

A Kundalini jóga inkább szellemi és filozófiai megközelítésű, mint a jóga más stílusai. A Kundalini fő feladata a meditáció, a légzési technikák és a kántálás, valamint a lassú, hosszantartó jógatesttartások.

POWER JÓGA

A jóga egyik leg sportosabb formája. Az Ashtanga jóga ászanáinak sorozata alapján a Power jóga rugalmasabbá teszi a testet, javítja az egyensúlyt és megerősíti a test izmait.

VLAD

Miért érdemes tavasszal

TŰZIFÁT VENNI?

A magasabb fűtőértékű száraz tűzifával sokat spórolhatunk, mert kedvezőbb köbméteráron jön ki. A felhasználás előtt jóval korábban javasolt megvásárolni a tűzifát. A nedves tűzifa nagyon nehezen vagy egyáltalán nem ég, és sokkal kisebb a fűtőértéke. A legjobb, ha legalább egy nyáron át, de még jobb, ha két nyáron át szárad a tűzifa a tárolónkban, fedett, szellős helyen, így garantálva a nagyobb fűtőértéket. Ne költse pénzét arra, hogy a nedvességet kelljen elpárologtatnia a fából, nem beszélve arról, hogy hamarabb lesz meleg otthonában, ha száraz fát használ. A frissen vágott, illetve magasabb víztartalmú fa a begyújtást követően először csak azért ég, hogy a vizet kipárologtassa a fából. Meleget csak ezután képes adni. Számítsunk rá, hogy a nem nyári időszakban, hanem ősszel megrendelt tűzifa nagy valószínűséggel magas víztartalmú lesz.

NE BÍZZA A MENNYISÉGET A VÉLETLENRE!

A tűzifa köbméterben való elszámolása a lehető legpontosabb mennyiség. Míg a nedves tűzifa kb. 2-szer annyit nyom, mint a száraz, a fa térfogata állandónak tekinthető. A Forest-Wil Bt.-nél garantáltan a kért mennyiséget kapja, ami szám-

lával igazolható. Az ömlesztett tűzifa mennyiségét nem lehet a rakott fa mennyiségével összehasonlítani. A kalodában árusított, rakott fa ára azért is magasabb, mert ott a köbméter pontosan, kézzel kirakott, míg az ömlesztettet rakodókanállal rakják fel a teherautóra, így az nem pontosan illeszkedő fadarabokat jelent. Az erdészeti köbméter 1,75 normál köbméternek, a hézagokat leszámolva 1 sima köbméter fának felel meg. A Forest-Wil Bt.-nél többféle szempont szerint kérheti tűzifáját. Lehet gurigázva, hasítva vagy köbméterben igény szerint. Háromféle száraz keményfa közül választhatnak a kedves érdeklődők, ezek a tölgy, a bükk és az akác. Ezek a fajták a 2008 óta fakitermeléssel foglalkozó szakemberek saját erdőgazdálkodásából származnak.

ADDIG IS EGY KIS FÜVESÍTÉS?

A Forest-Wil Bt. rövid határidővel am 2-3 év garanciával vállal kertépítést, főképp füvesítést, gepszőnyeg lerakását.

Emellett vállalják alpintchnikával veszélyes fák kivágását, elszállítását. (EUTR szám: AA5856576)

ELÉRHETŐSÉG:

NÉMEDISZÖLŐ, ÚJVILÁG ÚT.
(A Felsőpakonyi telephelyről elköltözték)
Tel.: +36-20/511-7557,
+36-29/343-689

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

Tavaszi AKCIÓ!



EUTR szám: AA5856576

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

AKÁC

hasított

3 200 Ft/q

Erdői m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás
VEGYES tűzifa

33 000 Ft/kaloda

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

TÖLGY, BÜKK

hasított

2 900 Ft/q

Erdői m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás
AKÁC tűzifa

38 000 Ft/kaloda

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



villámárón
Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

**AKCIÓS
ÁRAK**



Hívjon, vagy írjon!

06-29/325-337

a.prohaszka@adotervezokft.hu

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

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

**Kft., bt.
egyszerűsített
végelszámolás-
sal kapcsolatos
ügyintézés**



MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.

H: zárva, K–P: 6–18, Szo: 6–14

Tel.: 29/410-804

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

CSEMEGÉZZEN KÍNÁLATUNKBÓL!

Erzsébet-
kártya
elfogadóhely

Csütörtökönként
növendék-
birkahús

Frissen
darált
húsok

Sütögetni
való tarják,
grill-
kolbászok,
grillfűszerek.

CSIRKEMELL csontos: 999 Ft/kg

Sózással készült, hosszan érlelt
hagyományos füstölésű SONKA

csont nélkül: 2500 Ft/kg A készlet erejéig

Ízletes PARASZTKOLBÁSZ, vecsési
SAVANYÚSÁGOK, friss termelői TOJÁS

HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT HÚSOK



Alakformáló Stúdió és Kozmetika

**KÉSZÜL A BIKINISZEZONRA,
KARCSÚSODJ ÉS SZABADULJ MEG
A NARANCSBŐRTŐL!**

Vecsés, Telepi út 2. • Bejelentkezés: 06-70/630-0285

www.szepsegforrasstudio.hu • http://lokacio.hu/szepsegforras-studio/

ZSÍRPUSZTÍTÓ
narancsbőrgyilkos

kúra ÁPRILISBAN, most
50% KEDVEZMÉNNYEL
PRÓBÁLHATOD KI
8500 Ft helyett
4250 Ft

Óriási IPL AKCIÓ
Hatékony, gyors eredmények

Bajusz:
2990 Ft
Hónalj
+bikínivonal:
12990 Ft

GLS

Éjszakai munkalehetőség!

RAKODÓ/SZORTÍROZÓ

FELADAT
A szortírozóüzembe beérkező csomagok pakolása, irányítása futószalag mellett.

ELVÁRÁSOK

- Jó fizikai állóképesség
- Terhelhetőség
- Pontosság

MUNKAIIDŐ
Hétköznapokon 16:30–01:30

AMIT KÍNÁLUNK

- Kezddként átlag nettó 180–200 000 Ft, betanítás után elérhető átlag nettó 220 000 Ft fizetés (alapbér, étkezési hozzájárulás, prémium)
- 13. havi fizetés
- Hosszú távú, stabil munkahely

JELENTKEZZ MOST!

06 30 367 42 48
job@glis-hungary.com

MUNKAVÉGZÉS HELYE
Alsónémedi

- Munkába járásához ingyenes céges busz vagy költségtérítés
- Autóval könnyen megközelíthető az 5-ös útról

JEANS FACTORY

J&F A Te stílusod!

A monori kasszasorával szemben!

TESCO

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

8 ezer Ft feletti vásárlás esetén **700 Ft kedvezmény!**

Minden más akcióval összehasonlítható! a kedvezmény érvényesítéséhez hozza magával a hirdetőt!

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

Bankkártya és ajándékutalvány **ELFOGADÓHELY!**

Nyitva: hétfőtől szombatiig: 09.00–20.00,
Vasárnap is várunk szeretettel 09.00–19.00 óráig!

A kreatív emberek jellemzői 5+1 PONTBAN



Csikszentmihályi Mihály a Kreativitás című könyvében azt mondja, „minden emberi tevékenységből a kreativitás felel meg legjobban annak, amit mindannyian remélünk, hogy valaha az életünkbe kerül”.

A kreativitás lehetővé teszi számunkra, hogy kitárjuk az elménket, új és izgalmas dolgokat tegyünk, és ebben olyan módon vegyünk részt, hogy egy lépéssel közelebb kerüljünk a teljes potenciálunk eléréséhez. Vannak olyan emberek, akik kreatívnak születtek, vagy ez egy olyan képesség, amit el lehet sajátítani? Amíg ezt a tudósok kutatják, addig is nézzünk néhány ellentmondást.

1 Szétszórtak mégis összpontosítanak

A kreatív embereknek sok fizikai és szellemi energiájuk van. Több órát dolgozhatnak egy olyan dologgal, amely figyelmet kíván és fá-

rasztó, mégis lelkesek. Rengeteg dologgal képesek egyszerre foglalkozni, amiknek látszólag semmi közük egymáshoz. Ez nem jelenti azt, hogy a kreatív emberek hiperaktívak vagy mániákusak. Rengeteg időt töltenek a pihenéssel, csendesen gondolkodva azokon a dolgokon ami érdekli őket.

2 Intelligensek, de naivak

A kreatív emberek okosak, de egy kutatás kimutatta, hogy a nagyon magas IQ nem feltétlenül vonja magával a magas szintű kreatív teljesítményt. Vagyis a magas IQ-val rendelkező emberek általában nem élnek meg a kreativitásukat, mert nem hagyják elméjüket elkalandozni. Csikszentmihályi azt sugallja, hogy a kreativitás egy bizonyos mennyiségű bölcsességet és gyermekiséget is magában foglal. A kreatív emberek okosak, de képesek megőrizni a csodát, a kíváncsiságot és a képességet, hogy friss szemekkel nézzék a világot.

3 Játékosak de fegyelmezettek

Csikszentmihályi megjegyzi, hogy a játékos hozzáállás a kreativitás egyik jellemzője, de a könnyedség és az izgalom egyszerre tűkrözdik bennük. Amikor egy projekten dolgoznak, a kreatív emberek képesek a környezetük idegein táncolni, mert látszólag nem tesznek semmit, pedig órákig dolgoznak, gyakran hajnalig ébren maradnak, amíg elégedettek lesznek a munkájukkal és valahogy

mindig elkészülnek határidőre. Mit gondol, ha találkozik egy művésszel? Izgalmas, romantikus és elbűvölő, ugye? Sokak számára a művészet valóban csodát jelent. De a sikeres művész is nagyon sokat dolgozik, amit mások nem látnak.

A kreatív ember hamar rájön, hogy a valódi kreativitás magában foglalja a szórakozás és a kemény munka kombinálását.

4 Reális álmodozók

Kreatív emberek szeretnek álmodozni és elképzelni a világ lehetőségeit és csodáit. Képzeteletükbe és fantáziájukba merülhetnek, de a valóságban továbbra is biztos alapokon állnak. Gyakran álmodóknak nevezik őket, de ez nem jelenti azt, hogy a felhők felett élnek. A kreatív típusok – a tudósoktól a művészekig és a zenészekig – képzeletbeli megoldásokat találhatnak ki valós kérdésekre.

„A művészet és a tudomány magában foglalja a képzelet ugrását egy olyan világba, amely különbözik a jelenlegitől” – magyarázza Csikszentmihályi. „A társadalom egy része gyakran ezeket az új ötleteket fantáziáknak tekinti. És igazuk van. De a művészet és a tudomány egésze az, hogy túlmegy azon, amit most valóságnak tekintünk, és új valóságot teremtenek.”

5 Büszkéek, mégis szerények

A kreatív emberek büszkéek az elért eredményeikre, de általában rendkívül alázatosak. Nagy tisztelettel adóznak azoknak, akik előttük dolgoztak és a korábbi innovációik befolyásolták a munkájukat. Láthatják, hogy munkájuk gyakran figyelemre méltóbb, mint másoké, de ők nem erre fókuszálnak. Csikszentmihályi szerint, sokszor annyira összpontosítanak a következő ötletükre vagy projektjükre, hogy hidegen hagyja őket az előző projekt elismerése.

+1 Konzervatívak, mégis lázadók

A kreatív emberek egy definíció szerint a „rendszeren kívüli” gondolkodók, és gyakran úgy is gondoljuk, hogy nem konformista, sőt inkább lázadó. Csikszentmihályi azonban úgy véli, hogy nem lehet valóban kreatívnak lenni anélkül, hogy először magunkévá ne tennénk a kulturális normákat és hagyományokat.

A kreativitás azt sugallja, hogy amellet, hogy tiszteletben tartjuk a hagyományokat képesek legyünk lépést tartani a fejlődéssel. Képes megbecsülni és megragadni a múltat, miközben új és továbbfejlesztett módon keresi a lehetőségeket. A kreatív emberek sok szempontból konzervatívak lehetnek, de tudják, hogy az innováció legtöbbször lehetőségeket jelent. VB

Fából mindent EGY HELYEN

Szaletli, kerítés, tető vagy garázs. Ami fából elkészíthető ahhoz itt egészen biztos, hogy megtalálja a hozzávalókat. A Lumber Market fatelepén minden anyagot megvásárolhat, amelyre szüksége lehet akár még tetőépítés vagy felújítás során is. Fólia, zsindelek, lécek, szarufák, ácskapocs, szögek, hogy csak párat említsünk a kínálatból. Jöjjen el az üllői fatelepre, győződjön meg saját szemével a faanyag minőségéről és válasszon az anyagok közül.

BARKÁCSOLÓKNAK IS

Mindegy, hogy otthon szeret barkácsolni, vagy építőipari vállalkozása van, a fatelep kínálata igazodik a vásárlók igényeihez, az otthoni hobbibarkácsolók éppen úgy megtalálják a keresett faanyagot, mint például egy építőipari cég. A Lumber Market 2008. Kft. nem tesz különbséget az ügyfelek között. Legyen szó kerítés- vagy tetőanyagáról, zsindelekéről, lécekről, deszkákról, egy darabról vagy több százról, a Lumber Market 2008. Kft. fatelepe minden vá-

sárló számára megoldást nyújt, ha faanyagról van szó.

NINCS ELÉG HELY A KERTI SZERSZÁMOKNAK?

Ne a padlást vagy a sufnit zsúfolja tovább, egy kerti faházal egy helyre összpontosíthatja szerszámaikat, közben pedig rengeteg helyet szabadíthat fel otthonában! Csak ki kell találnia és a szakemberek elmondják mire van szükség, sőt, össze is állítják, valamint komplett árajánlatokat készítenek, hogy könnyebb legyen a választás. Ha minőségi szerszámtároló faházat keres, a Lumber Market 2008 Kft. egyedi igények alapján is készít minőségi, stabil szerkezetű szerszámtároló faházakat.

GARANCIA A TUDÁS

Több évtizedes szakmai tapasztalattal várják a vásárlókat! A Lumber Market 2008. Kft. két és fél évvel ezelőtt lépett be a faipari kereskedők közé, de a tulajdonos családja, a Papp név immár 40 éve jelen van a piacon. A családi vállalkozás fő profilja a fenyő fű-

Lumber market 2008. Kft.

2225 Üllő, Zsaróka út. Telephely és üzlet.
06-20/245-9317, 06-20/263-5130
E-mail: lumbermarket2008@gmail.com

Minőségi szlovák és ukrán FENYŐ FŰRÉSZÁRU
Nézzon be hozzánk! Kérjen árajánlatot! Küldjön sms-t, mi visszahívjuk!

Nagykereskedelmi tételben is impregnálunk.

Viszonteladókat is kiszolgálunk rakat illetve kamion-tételben 6 m-ig

Szaletli, kerítés, tető vagy garázs, nálunk megtalálja a hozzá megfelelő faanyagot!

Igény szerint gyalulás, méretre vágás, impregnálás.

Továbbra is várjuk vevőinket!

Szerszámtároló faházak előrendelésre!

részárú kereskedelme és az ehhez tartozó szolgáltatások, mint a faanyagok méretre vágása, gyalu-

lása, továbbá saját készítésű faházak árusításával is foglalkoznak üllői telephelyükön. (x)

3+1 PICI LÉPÉS EGY SZEBB JÖVŐ ÉRDEKÉBEN!



MEGMENTHETJÜK vajon a Földet? Ki tudja? Lehet, hogy csak néhány apró dolog, de ha mindennapi szokássá válik, sokat teszünk vele környezetünk érdekében. Összegyűjtöttünk néhány egyszerű praktikát a Föld Napja alkalmából, amit április 22-én ünnepelünk világszerte.

KAPCSOLD LE A VILLANYT!

Ha lekapcsolod a lámpákat, amikor elhagysz egy szobát az üvegházhatást okozó gázok kibocsátása lényegesen csökkenthető. Húzd ki a konnektorból az elektronikus eszközöket és készülékeket, például a mobil vagy egyéb töltők, ezzel is csökkentet az energiafelhasználást. Fordítsd a javadra: gyűjts meg néhány gyertyát, nézd a holdat és élvezd az éjszakai égboltot fényszennyezés nélkül!

CSÖKKENTSD A VÍZHASZNÁLATOT!

Minden alkalommal, amikor fogmosás közben nem folytatod, ha-

nem elzáród a vizet áldásos dolgot teszel Földanyának. Ezzel havonta akár 800 liter vizet is megtakaríthatunk. A konyhában is spórolsz, ha nem folyóvízben mosogatsz!

TÖLTSD ÚJRA!

Használj újratölthető elemeket! Ami pedig nem az, ne a kukába dobd, hisz szinte minden boltban található elemgyűjtő doboz, ahonnan aztán a megfelelő helyre szállítják.

ÜLTESD FÁT!

A legjobb dolog amit tehetsz a Földért! Mint már tudod, a fák eltolítják a légkörből a szennyeződések és csökkentik az üvegházhatást okozó gázok hatásait. A lakásban is, hasznunkra lehetnek a növények, hisz bárhol vannak, mindenütt képesek arra, hogy a levegő tisztításában részt vegyenek. Telepíts egy kis konyhakertet vagy tegyél mindenhol szobanövényeket, hogy javítsd a levegő minőségét! VLAD



Alapvető tápanyagok A SZÉP BŐRÉRT

A bőr a belső lényünk tükröződése. Az életmódon és a genetikán kívül, minden amit eszünk szerepet játszik a bőr egészségében. A megfelelő ételek fogyasztása nem csak a bőr szépségét növeli, hanem a ráncokat, a pattanásokat, a gyulladásokat és más bőrrel kapcsolatos problémákat is minimalizálja.

A legtöbb ember a bőrt kémiai termékekkel kezeli, de nem foglalkozik a kiváltó okokkal. Pedig a legegyszerűbb szépségtitkok megtalálhatók a legtöbb háztartásban. Figyeljünk rá, hogy mit eszünk és élvezzük a gyönyörű bőr előnyeit.

C-vitamin

Az E-vitaminhoz hasonlóan a C-vitamin is erős antioxidáns. A C-vitamin segít csökkenteni a stresszt a szervezetben és a rák kockázatát. A C-vitamin is szerepet játszik a kollagén szintézisében, ami fontos fehérje a bőr rugalmasságának növeléséhez. Sok gyümölcs és zöldség a C-vitamin nagy forrása, fontos, hogy a diétának is részei legyenek ezek.

A magas C-vitamin-tartalmú élelmiszerek a következők: brokkoli, kelbimbó, kelkáposzta, paprika, guava, acerola, cukorrépa, grapefruit, eper, piros és zöld paprika, kelkáposzta, petre-selyem, zöldségfélék és fehérrepa.

Szelén

A szelén egy erős antioxidáns nyomelem, amely a bőr szilárdságának és rugalmasságának fenntartásáért felelős. Ez az ásványi anyag nem csak a pattanások megelőzését szolgálja, hanem a bőr kockázatát is csökkenti. Elősegíti az E-vitamin felszívódását és

fokozza az E-vitamin antioxidáns funkcióját, amely főleg a bőrben tárolódik.

A szelénben gazdag élelmiszer források közé tartoznak a következők: brazil dió, dió, vörösborsó, tonhal, máj, búzacsíra, hering, hagyma, tenger gyümölcsei, teljes kiőrlésű gabonák, barna rizs és a baromfi.

E-vitamin

Az E-vitamin az egyik legfontosabb vitamin a bőr egészségéért. Az A-vitaminnal kombinálva az E-vitamin különösen hatékony bizonyos bőrrákok megelőzésére. Az E-vitamin antioxidáns tulajdonságai miatt segít a szennyezés, a dohányzás, a feldolgozott élelmiszerek és a napsugárzás által okozott szabad gyökök elleni küzdelmet. A szabad gyökök felelősek a bőr korai öregedéséért és a ráncok kialakulásáért.

Élelmiszerforrások magas E-vitamin-tartalommal: mandula, tojás, dió, avokádó, spárga, napraforgómag, fenyőmag, spenót, zabpehely és olajbogyó.

Omega3

Ezek az esszenciális zsírsavak (EFA-k) gyógyító előnyöket nyújtanak különböző gyulladásos állapotokban, mint például az ekcéma. Az EFA-k felelősek a bőrjavításért, a nedvesség-tartalomért és az általános rugalmasságért is.



Mivel a test nem állítja elő ezeket a zsírsavat, az étrenden keresztül kell bevinni a szervezetbe.

A magas omega-3-as élelmiszerek a következők: dió, lazac, makréla, szardínia, lenmag és chia mag.

A-vitamin + béta-karotin

Az A-vitamin nagyon fontos a bőrjavítás és karbantartás szempontjából. Ha száraz a bőr, ez lehet az A-vitamin-hiány jele. Béta-karotin, az A-vitamin prekursora az élénk színű élelmiszerekben található antioxidáns. Ez az antioxidáns segít csökkenteni a szabad gyökök kialakulását, amely a napsugárzás által okozott bőrkárosodás miatt következik be.

Az A-vitamin és a béta-karotin forrásai közé tartoznak a következők: máj, spárga, őszibarack, cékla, kelkáposzta, spenót, tojás, édesburgonya és pirospaprika.

Cink

A cink fontos ásványi anyag, amely segít javítani a sérült szöveteket és gyógyítja a sebeket. A cink másik fontos alkalmazása a bőr káros ultraibolya-sugárzástól való védelme. Ha aknés, pattanásos a bőr, az a cinkhiány következménye lehet. A cink segíthet megelőzni a pattanást és szabályozhatja az olaj termelését a bőrben.

A magas cinktartalmú élelmiszerek: osztriga, pekándió, baromfi, tökmag, gyömbér, hüvelyesek, tenger gyümölcsei, gombák és teljes kiőrlésű élelmiszerek.

Ha a testét ezekkel a vitaminokkal táplálja, bőre gyönyörű és egészséges lesz. *lad*

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

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

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

EGÉSZSÉGÉRE! HÚSVÉTI ZÖLDSÉGEK

Húsvétkor ritkán szoktuk visszafogni magunkat, ha étkezésről van szó. Napokon keresztül tömjük magunkba a húsos-sonkás és tojásos ételeket, ami igencsak megterheli az emésztőrendszerünket.

Tudták ezt már elődeink is, ezért hagyományosan olyan zöldségeket fogyasztunk ilyenkor, amelyek nagyban hozzájárulnak az egészséges emésztéshez. De vajon melyek ezek és hogyan fejtik ki hatásukat?



Fejes saláta

Sokan nem kedvelik a fejes salátát enyhén keserű íze miatt. Pedig éppen ez az íz teszi igen hasznossá húsvét tájkán. A keserű íz hatására ugyanis éppen azok az emésztőnedvek kezdenek el termelődni nagyobb mennyiségben – például az epe –, amelyek elősegítik a hústelek feldolgozását is a vékonybélben. A saláta azonban nem csak ízével, hanem magas rost-

tartalmával is hozzájárul egészségünkhöz. A rostok ugyanis bevonó hatásúak, ezáltal a hús emésztése során képződő anyagok kevésbé irritálják a bélfalat. Ugyanezek a rostok hozzájárulnak a széklet lazításához is, így a húsvét elteltével nem kell székrekedéssel, illetve aranyér-problémákkal megküzdenünk. Persze mindezek a kedvező hatások csak kellő mennyiség elfogyasztásával érhetők el.



Torma

Az ecetes torma kedvező élettani hatásáért nagyrészt illóolaj-tartalma felelős, amely számos baktériumfaj szaporodását gátolja. Ez igen jól jön akkor, ha egyszerre nagy mennyiségű húst fogyasztunk. Az emésztésünk ugyanis ilyenkor lelassul, a hús több időt tölt a gyomorban és a vékonybélben, így a baktériumoknak több idejük van elszaporodni benne. Ezt akadályozza meg a torma illóolaja. A csípős ízét adó mirozin enzim enyhén izgatja a gyomor és bélnyálkahártyát, ezáltal több emésztőnedvet termelünk, amely szintén hozzájárul kedvező hatásához. A torma ezek mellett nagy mennyiségű antioxidáns vegyületet, köztük C-vitamint tartalmaz, amelyek képesek semlegesíteni a húsemésztés során képződő szabad gyököket.



Retek

Legyen szó hónapos, jégcsap vagy fekete retekéről, mindenképp érdemes sokat fogyasztani belőlük húsvétkor. Minél csípősebb a retek, annál kedvezőbb lesz az élettani hatása is, mivel annál inkább fokozza az epeelválasztást. Már az étkezés elején érdemes néhány retek elfogyasztanunk, hiszen már az ízérzet is elősegíti az emésztőnedvek termelődését. A retekben lévő számos vitamin (C, B, K, folsav) és ásványi anyag (pl. kálium, magnézium, kalcium, vas, cink) csak tovább növeli értékét.



Újhagyma

A fokhagymához hasonlóan az újhagyma is hozzájárulhat a koleszterinszint csökkentéséhez. Ez a tulajdonsága különösen jól jön rengeteg sonka, tojás és fonott kalács elfogyasztása után. Az újhagyma azonban ennél is többet tud! Együttal kitűnő prebiotikum is, amely képes ellensúlyozni a bélflóra hirtelen változását, amely a sok hús fogyasztása miatt alakul ki. A benne lévő, a vékonybélben emésztés nélkül áthaladó inulin ugyanis kitűnő tápanyag a vastagbélben élő, egészségvédő baktériumoknak. Ne feledkezzünk hát el arról, hogy ott legyen az ünnepi asztalon! *paj*

Családi házak teljes körű
kőműves kivitelezése

alapozás • falazás • földemkésztés
lépcsőkészítés • vakolás • hőszigetelés

MEGBÍZHATÓ, ÖTFŐS CSAPAT
SZAKSZERŰ MUNKAVÉGZÉS • MŰSZAKI VEZETÉS

Helyi referenciákkal!

Drapály Imre • 06-70/6399-733

ÖRÖKZÖLD FAISKOLA

2230 GYÖMRŐ, FRANGEPÁN UTCA 2. Nyitva: H–P: 8–17 Szo: 8–13

Konténeres
GYÜMÖLCSFÁK
széles választékban.

Mobil: 06-30/483-7892
www.kerteszetgyomro.hu

Smaragd tuják

már **999 Ft-tól**
kaphatók

Mennyiségi kedvezmény!

Örökzöldet a termelőtől!

Munkaerőt keresünk!

**Parkoló, gépkocsibejárók, járdák
térkövezése, betonozása
25 év tapasztalattal!**

Ingyenes helyszíni felmérés:
06-70/639-9733

A koncertek meghosszabbítják

AZ ÉLETED

Ha szereted a zenét, tudod, hogy egy nagy koncert mennyit javíthat a hangulatodon. „A zene az elme gyógyszere” – mondta John A. Logan, a 19. századi politikai alak. Ez a megállapítás időtlen, és mikor is lehetne aktuálisabb, mint napjainkban, amikor a koncert-szezon a kezdetét veszi.

A koncerten való részvétel ezeket az előnyöket nyújtja az elmédnek és a testednek:

Stresszcsökkentés

A zenei előadáson való részvétel csökkenti a kortizol és más stresszhormonok felszabadulását, a londoni Imperial College kutatói által a Public Health folyóiratban februárban közzétett tanulmány szerint. A kutatók megállapították, hogy 117 résztvevő kortizolszintje jelentősen csökkent, miután Eric Whitacre koncertjén vett részt. „A koncerten való rész-

vétel fiziológiai eredménye a szívfrekvencia, a vérnyomás és a légzési arány csökkenése” – mondja Dr. Nirav N. Mehta.

Fájdalomcsillapítás

A tanulmányok kimutatták, hogy a műtét előtt, alatt és után a zene hallgatása fájdalomcsillapító hatást gyakorol a betegekre. Ugyanez igaz a koncertekre látogatókra is, mondja Dr. Steven Eisenberg, a San Diego-i székhelyű onkológus, hematológus és belgyógyász szakember. Amikor egy koncerten izgatott állapotban vagy, az agyad endorfinokat termel, ezek apró fehérjemolekulák, feladatuk a kémiai információ szállítás, neurotranszmitterek által. Csökkentik a testi és lelki fájdalomérzetet és boldogságérzést okoznak.

„A szeretett zene hallgatása megnövelheti a fájdalomküszöböt” – mondja Eisenberg, aki „The Singing Doctor” néven ismert, mert dalt ír a rákos emberek számára.

A kapcsolódás és a közösség érzése

Mindenki szeretne tartozni valahová. A koncerteken sokszor több ezer ember van jelen, akik mind ugyanazt a zenét kedvelik és várják, hogy kedvencük megjelenjen a színpadon. Ilyen pozitív állapotban sokszor életre szóló barátságok szövődnek a véletlen találkozásokból. „A koncerten már kikapcsol az agy, elfelejti a túlzó jegyárakat, a forgalmi dugót, vagy az éppen aktuális hétköznapi problémát. Csak a mosoly marad” – mondja Eisenberg.

14

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

A dalszövegekben magadra ismersz

Egy kedvenc zenekar vagy énekes meghallgatása bizonyos élményeket idézhet vissza, mint amikor először hallottad azokat a dalokat és hasonlót éreztél, mint amiről a dal szól. Az öröm, az ártatlanság, a vágy, a csalódás, a szomorúság, a sajnálat vagy a düh dalban megírva hat az érzésekre és így mindenki, akiben épp ilyen érzések uralkodnak, magáénak tudja tekinteni – mondja Thomas M. Beaudoin, a Fordham Egyetem docense, aki több könyvet írt a zenéről és a vallásról. „A zene lehetőség arra, hogy újra megnézzek egy részt az életemből és átgondoljam, hol tartok most azokkal az érzelmekkel” – mondja Beaudoin. – Majdnem olyan, mintha terápiára járnál, csak sokkal jobb, hisz nincs szükség másra, csak a kedvenc zenédre és önmagadra.

Kondicionál

A koncerthelyszínre gyaloglás, majd onnan vissza, a show alatti fel-le ugrálás, vagy ha a kedvenc dallamodra táncra perdülsz, már komoly edzésnek felel meg. Másfél óra intenzív mozgás egy koncerten olyan, mintha 30 percet töltöttél volna a futópádon – mondta Eisenberg. A rekeszizom is edzésre kerül, amikor énekel a többi rajongóval és kedvenc zenekaroddal. Bár ott észre sem veszed, azért óvatosan a hangerővel, mert lehet, hogy másnapra elmegy a hangod.

A jólét érzése

Azok a személyek, akik rendszeresen zenei előadásokon vesznek részt, magasabb jólét érzetet mutatnak, mint azok, akik nem – a Deakin Egyetem kutatói által kiadott tanulmány szerint. A kutatók 1000 embert kérdeztek meg, hogy betekintést nyerjenek a zene és a jó közérzet közötti kapcsolatba. „A megállapítások azt mutatták, hogy akik rendszeresen vesznek részt zenei rendezvényeken, koncerteken boldogabbak, kiegyensúlyozottabbak és sokkal barátságosabbak, lojálisabbak, mint azok, akik nem végeznek efféle tevékenységet.” VB



VÍZ- GÁZ- FÜTÉSSZERELÉS

- új és meglévő épületek teljes körű gépészeti kivitelezése
 - gázvezeték kiépítése, műszaki átadása, MEO ügyintézés, ismételt nyomáspróba
 - vízvezeték szerelése
 - fűtési rendszerek kiépítése
 - gépi fűtésrendszer-tisztítás
- TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!**
info@futesrendszer-vedelem.hu
http://lokacio.hu/schmid-peter
-egyen-i-vallalkozo/

06-20/348-8073

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszerelés.

Tel.: 06-20/491-5089



Ha precíz munkát szeretne, minket hív!

Festés, mázolás, burkolás, gipszkartonozás ács- és kőművesmunkák garanciával. Ingyenes felmérés!

Tel.: 06-70/637-8080 • Majer Norbert

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

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

KLÍMASZERELÉS, TELEPÍTÉS, KARBANTARTÁS

T.: 06-70/314-3924

Festés, mázolás rövid határidőn belül, akár kőműves munkákkal is kiegészítve.

Ingyen bútormozgatás,
festés utáni takarítás.



Hívjon bizalommal!
Tel.: 06-70/256-1809

KERESSEN SZAKEMBERT a weboldalon

www.lokacio.hu

15

Festés, mázolás rövid határidőn belül!

Nyugdíjasoknak 30% kedvezmény!

Idős, valamint egyedülállóknak
ingyen bútormozgatás,
festés utáni takarítás!

Tel.: 06-30/433-1702 Petrovics János

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,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

FESTÉS – MÁZOLÁS – TAPÉTÁZÁS BELSŐ FELÚJÍTÁS

INGYENES FELMÉRÉS
Tel.: 06-30/276-1105

Nyugdíjasoknak
35%
KEDVEZMÉNY!



Külső homlokzati hőszigetelés korrekt áron, garanciával!

Akár 15
méteres
magasságig!



Hívjon
bizalommal: 06-70/639-9733

**GALLYAZÁST
VÁLLALOK**
kb. 5 méteres
magasságig.

**METSZÉS
ÉS ROTÁCIÓS
KAPALÁS**

Árajánlatot ingyenes helyszíni
felmérés után adok. **HÍVJON MOST!**
Tel.: 06-30-218-7023

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

Ablakfer
Tel.: 06-70/317-8857
www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

A hirdetés
felmutatójának
-5%
a redőny
árából!

**Útépítés,
aszfaltozás,
térkövezés!**

Igény esetén
– óradíj ellenében –
segédmunkásokat
tudunk
biztosítani.

Kőműves
munkák,
festés,
mázolás.

Tel.: 06-20/290-6620

**ÁCS,
TETŐFEDŐ
és BÁDOGOS
MUNKÁT VÁLLALOK**
saját anyagból.

A kiszállítás ingyenes.
Garanciát vállalok a munkára.
Tel.: 06-20/495-6462



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek

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

Pirított tökmag 250 g: **790 Ft**

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

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



Minden
mézünk
egységesen:
990
Ft/ ½ kg

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

NYÁRI NYITVATARTÁS:

2019. április 10-től augusztus 20-ig

CSAK CSÜTÖRTÖKÖN, PÉNTEKEN és SZOMBATON

VAGYUNK NYITVA 8-tól 12-ig.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444



**KLIMABESZERZÉS,
KLIMABESZERELÉS,
KLIMAKARBANTARTÁS,
KLIMAJAVÍTÁS EGÉSZ ÉVBEN.**
BORBÉLY ANDOR: 06-70/276-0022

INGYENES KISZÁLLÁS és TANÁCSADÁS

**Klíma-
szerelés**

50 000 Ft-tól

**Klíma-
karbantartás**

5 000 Ft-tól

Kata Élelmiszerbolt
Makó pékség termékei (megrendelést felvesszünk)
Rozsos, teljes kiőrlésű termékek. Tejtermék, felvágott,
üditő, szeszesital, mirelit és jégkrém. Újság, telefontöltés.
2360 Gyál, Bajcsy-Zs. u. 57.
Nyitva: H-P: 6-18, Szo: 6.30-13.00, V: zárva
Tel.: 06-30/644-7830

JÓT JÓ ÁRON!

**Kalácsra
rendelést
felvesszünk.**

Kalácsok:
fonott, foszlós,
kakaós foszlós,
sós foszlós



**Kárpát
kenyér**

1 kg, 1/2 kg
Szeletelve is



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

**10 éve dinamikusan 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