



**KARNEVÁL a világ
minden tájáról**

2. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. FEBRUÁR



**Mit jelent
A VALENTIN-NAP?**

12-13. old.

FEBRUÁR
a szív tudatosság
hónapja

6. old.

**Mire való
A QR-KÓD?**

10. old.

**ÉTELEK, amik
boldoggá
tesznek**

11. old.

Villámáron
melléklet
9. oldalon

**A TAVASZ
HÍRNÖKEI**

7. old.

PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

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

**Ajándék-
utalvány
kapható!**

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

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

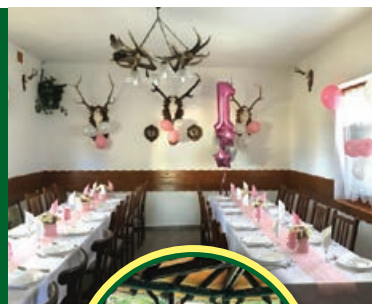
Petrovai Pince
vállalja

- névnapok, születnapok
- ballagások
- lány- és legénybúcsúk
- kereszttelők
- családi összejövetelek
- céges rendezvények
teljes körű lebonyolítását

Monor, Strázsahegy Mézes sor
47.372241, 19.447860

Petrovai Tamásné Anikó
06-70/434-3254

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



Alakformáló Stúdió és Kozmetika

**LEGYÉL TE IS
SZÖRTELEN!**

**IDÉN
KÉSZÜL FEL
IDŐBEN A
BIKINISZEZONRA!**

Karcsúsítás, zsírbonítás,
narancsbőrgyilkos
alakformáló kezelések

**HATÉKONY,
GYORS EREDMÉNYEK**

**VÉGLEGES
szőrtelenítés**

**Bajusz:
3500 Ft**

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

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

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



KARNEVÁL a világ minden TÁJÁRÓL

Február a világon mindenütt a farsangról, a bálokról szól. A legtöbb országban hagyomány van, mégis mindenütt egy kicsit másképp ünneplik, holott a lényege ugyanaz.

A legfontosabb kellék a móka, jókedv és a nevetés, mindez színekkel, jelmezekkel fűszerezve. Jelentése, hogy vége a télnek és minden új életre fog kelni.

Jég és hó uralja a karnevál napjait a hideg Kanadában, Velencében a Piazza San Marco álarok tengerévé válik, míg New Orleans színes felvonulások és jazz-zene otthona. Nézzük most meg milyen változatosan ünneplik a karnevált szerte a világon.

EURÓPA

Franciaország – nizzai karnevál

Noha a Carnaval de Paris is létezik, Nizza az a francia város, amely a legismertebb a karneváljáról. A fesztivál legkorábbi feljegyzése Charles d'Anjou gróf 1294-es utazási jelentésében található. A nizzai karnevál csodálatosan színes és virágos. Virágfelvonulások több napon zajlanak. A nizzai karnevál a karneváli királyi tradicionális elégetésével a Place Masséna helyén tűzijátékkal ér véget.



Olaszország – velencei karnevál

A velencei karnevál az egyik legnagyobb és leghíresebb Európában. Mivel minden sarkon

van valami, néha nehéz nyomon követni a dolgokat. Ekkor kerül megrendezésre például a Corri, a Venicemarathon Club által szervezett maszkos futás. Nem szabad kihagyni a Volo dell'Angelo-t, az álruhás nő menekülését a San Marco harangtoronytól a színpadra. Az ünnepségek befejezéséhez egy harangtorony fölé nagy zászlón Velence emblémáját, a szárnyas oroszlánt emelik fel. A rendezvények nagy része nem Velence utcáin zajlik: a nagyszabású megnyitót az Arsénale-ban, a város egykori hajógyárában tartják, vacsorákat pedig főképp, a Galeria delle Meraviglie-ben (Csodák galériája) rendeznek.

Spanyolország Santa Cruz de Tenerife karnevál

Tenerife szigetén mindenütt ünneplik, de a legnagyobb ünnepség Santa Cruzban zajlik. A hagyományos felvonulás minden évben ott történeke Mardi Gras-on. 1987-ben egy énekesnő Celia Cruz által a Santa Cruze karnevál-on zajló koncert még a Guinness-rekordok könyvébe is bekerült. Több mint 200 000 ember vett részt a koncerten. Az ünnepségek hagyományosan egy nagy, díszített halszobor (általában kartonból vagy szövetből készül) égetésével zárulnak.

Spanyolország – Cádiz-karnevál

Egy másik ismert karnevál a Carneval de Cádiz. Még a karnevál kezdete előtt egész Andalusia a Falla Színházhoz követi, ahol kb. 100 zenei csoport versenyez körülbelül 20 napig azért, hogy részt vehessenek a karneválon. A karnevál várakozása olyan nagy, hogy még a valódi fesztivál előtt megkezdődnek a kis streetfood-fesztiválok, például a „Pestínada”, ahol finom mézes palacsintákat szolgálnak fel.

DÉL AMERIKA

Brazília – Rio de Janeiro karnevál

Különösen híres karneválról a brazil főváros, Rio de Janeiro, amely a világ legnagyobb karneválját ünnepli. A fesztivált Momo karneváli királyi koronázásával nyitja meg a polgármester. Az ünnepségek legfontosabb eseménye a szamba-felvonulás. Számos utcai fesztivál is zajlik, zenével és tánccal szombattól keddig. A legnagyobb és legszervezettebb a Cinelândia téren található. A szambafelvonulás során számos szambaisko-



la versenyez egymással, hogy belépjen a Grupo Especialba. Minden iskola egy mottót választ, ehhez igazítják a jelmezeket és a táncot.

Bolívia – Oruro karnevál

A bolíviai Oruro karnevál 10 napig tart, és legfontosabb vonzereje a felvonulás vagy az „Entrada”. Mivel Oruro városát szent helyen építették fel, így a bolíviai őslakosok, minden évben visszatérnek, hogy ott szent rituáléjukat elvégezzék. Noha a spanyol telepek megtöltötték a rituálét a 17. században, mégis gyakorolták ezt keresztény rítusnak álcázva. Ez magyarázza, hogy az őslakos népek vallásának számos eleme van az Oruro-karneválban. Ezért az oruroi ünnepségeket felvette az UNESCO 2001-ben az „Hagyományos és immateriális kulturális örökség remekművei” listájára. 2008-ban a karnevál szerepelt az „Az emberiség immateriális kulturális örökségének reprezentatív listáján”.

AFRIKA

Namíbia – Windhoek karnevál

Kölni karnevál Namíbiában? Bizony! Ebben az országban, Afrika délnyugati részén, a karnevált különösen a német namíbiak körében ünneplik. A „Windhoek Karneval” (WiKa) Namíbia legnagyobb karneválja. Az egészet a Windhoek Sportklub szervezi, amelyet 1951-ben alapítottak német emigránsok. Ezek a karneválok később kezdődnek. Március végén kezdik és április közepéig tart. Ennek oka az, hogy februárban még mindig túl meleg van a szabadtéri rendezvényekhez. Mint ahogy Németországban szokás, ott is van hercegglabda, felvonulás, találkozók, és még sok más. Minden évben itt is más-más téma köré épül az ünnepségsorozat. V

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

Csatlakozz a GLS-hez!

ÉJSZAKAI KÉZI RAKODÓ / SZORTÍROZÓ
munkatársakat keresünk **Alsónémediben!**

- Tudsz pakolni?
- Akarsz 200-220 ezer Ft-ot keresni?
- Segítünk munkába jutni busszal vagy kocsival!
- Munkaidő: hétköznap 16:30-01:30

Vissza is hívunk!

☎ 06-30-367-4248
✉ job@glshungary.com
f @GLSHungaryKft

GLS

A klasszikus szalagos farsangi fánk receptje

A fánk tészta akkor az igazi, ha könnyű, és szalag fut rajta körbe. Az alapreceptet variálhatod rengeteg módon, a közepébe rejthetünk lekvárt, beleforgathatjuk olvasztott porcukorba, mázhatjuk csokoládéba, de kókusszal és színes tortadarával is lehet díszíteni.

HOZZÁVALÓK

- 50 dkg liszt
- 2 dl tej
- 6 dkg vaj
- 5 tojássárga
- 5 dkg porcukor
- 4 dkg élesztő
- csipet só

ELKÉSZÍTÉS

A tejet langyosítsuk meg, de arra vigyázzunk, hogy ne legyen meleg. Keverjük bele a cukrot, majd morzsoljuk bele az élesztőt. Várjunk 10-15 percig, amíg felfut, tehát jócskán megemelkedik. A lisztet szitáljuk át, hogy a tészta még lágyabb legyen. Rakjuk hozzá az olvasztott vajat, a megkelt élesztőt, a tojássárgát

és a sót. Jól dagasszuk meg. A tészta akkor jó, ha hólyagos, és elválik az edény falától.

Takarjuk le, majd kelesztjük meleg helyen 45-50 percen keresztül. Nagyon fontos, hogy a tészta rendesen megkeljen, különben nem lesz szalagos a fánk. Ha a duplájára emelkedik, lisztezett felületen nyújtuk ki egy centi vastagra és szaggassunk belőle tetszőleges nagyságú köröket. Rakjuk a fánkokat lisztezett tálcára, és kelesztjük még 15 percig.

Ezután forrósítsunk olajat, helyezzük bele a tésztát, és mindkét oldalát süssük meg. Ne legyen alatta túl nagy a láng, mert akkor belül nyers maradhat. Azzal is számoljunk, hogy a fánk sütés közben körülbelül a másfélszeresére nő. Tapasztalt háziasszonyok fedő alatt sütik a tésztát addig, amíg meg nem fordítják. Ez körülbelül három perc. Ha a fánk mindkét oldala aranybarna, szedjük ki, és csepegtessük le papírtörőn. Szórjuk meg a még meleg fánkot porcukorral.



Eredeti NEMES KÖVEK

Monorierdőn a 4-es főút mellett található az a vállalkozás, ahol a köveket művészi módon munkálják meg. Nem véletlen, hogy a Rudas és a Széchenyi fürdő köfelújítási munkálatait rájuk bízták, hiszen több évtizedes szakmai tapasztalattal végzik precíz, kifogástalan, szakszerű munkájukat. Elsősorban gránit, márvány és mészkő forgalmazásával foglalkoznak de műköből is elkészítik amit a megrendelő szeretne. Az eredeti nemes kövek tartósak és gyönyörűek, a cég saját műhelyében kerülnek megmunkálásra. A Juhász Épkőnél a prémium minőség garantált.

MIRE VALÓK A KÖTÖMBÖK?

Elsősorban a márványról és a gránitról a síremlékek, sírkövek jutnak az emberek eszébe, pedig felhasználási módjukban számtalan praktikus lehetőség rejlik. Gondoljunk csak a lépcsőkre, ablakpárkányokra, konyhapultokra, fürdőszobákra és zuhanykabinokra. Milyen csodálatos és időtálló

egy olyan fürdőszoba, ahol a járólap és a falfelület is gránitburkolatot kap. A konyhapultok szinte tönkreteszhetetlenek, ha ezeket az anyagokat választjuk hozzá.

AKIKET NEM FELEDÜNK

A sírkövek megmunkálásánál is nagyon fontos a kő minősége. A Juhász Épkőnél szívesen és türelemmel segítenek. Legfontosabb céljuk, hogy minden megrendelő igényét teljesíteni tudják, ezáltal segítve, hogy az emlékek valóban szépek maradjanak. Káprázatosan sok szín, minta és forma választékból válogathat a kedves megrendelő. Magyarországon szinte egyedülálló lézertechnikával készítik el a feliratokat. A fotókat eredeti fénykép minőségben tudják a kőre varázsolni és akár még az eredeti aláírás is megőrizhető ezzel a technológiával. Természetesen a hagyományos, már ismert módokon is elkészítik az ügyfelek óhaját, például porcelánképek, vésett vagy homokfújt felirat formájában. (x)

JUHÁSZ SÍRKŐ JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett
Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497

Web: sirkó.109.hu

E-mail: juhaszsirkó.monorierdo@gmail.com



- Gránit, márvány, mészkő, műkö egyedi sírkövek készítése (nem kínai)
- Betűvésés
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása

Gránit sírkövek

Nagyüzemi konyha HŰTŐRAKTÁROS –KOMISSIÓZÓ munkatársat keres, éjszakai/délutáni munkavégzésre.

Fényképes önéletrajzokat várunk:
karrier.city@gmail.com címre

Munkatársakat keresünk vecsési telephelyre:

- **teherautó-sofőrt** „C” kategóriával
- **kis billencsre sofőrt** „B” kategóriával
- **targoncás árukiadót**
- **mész csomagolót** (gépi zsákolás)

Munkaidő: H–P: 7–17h
Érdeklődni lehet munkaidőben:
Török Ignác
Vecsés, Széchenyi utca 0182/53
vagy 06-30/665-2045

LION ÉLELMISZERBOLT

**GYÁL,
SZÉCHENYI U. 6.**

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2020.
FEBRUÁR 17-től
MÁRCIUS 15-ig, ILLETVE
A KÉSZLET EREJÉIG 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!**

Házi paprikás vastag kolbász	3800 Ft/kg	2800 Ft/kg
Sága fst. pulykaparizsi	1799 Ft/kg	1599 Ft/kg
Tolle trapista sajt	2599 Ft/kg	2299 Ft/kg
Pick viaszos borjú májas	2869 Ft/kg	2599 Ft/kg
Pick chilis zöld fűszeres párizsi	2600 Ft/kg	2199 Ft/kg
Brynzana juhtúró	2346 Ft/kg	1999 Ft/kg
Tchibo family instant kávé 50 g	699 Ft	499 Ft
Napraforgó-étolaj 1 l	415 Ft	363 Ft
Medve sajt 140 g	399 Ft	259 Ft
Milka desszert 110 g	899 Ft	699 Ft
Uht tej 1,5%, 1 l	239 Ft	199 Ft
Mizo 1,5% laktózmentes 1 l	401 Ft	349 Ft
Hell classic energiatál 0,25 l	189 Ft	169 Ft
Bomba classic üveg 0,25 l	159 Ft	139 Ft
Pepsi-termékek 0,33 l	149 Ft	109 Ft
Ajax 1 l több illatt	699 Ft	550 Ft
Bref WC-illatosító golyó	450 Ft	374 Ft
Miller sör 0,33 l	294 Ft	259 Ft
Steffl 0,5 l dobozos	239 Ft	219 Ft
Soproni meggy ale 0,5 l dobozos	309 Ft	289 Ft
Jim Beam 0,7 l	6320 Ft	5999 Ft
Jagermaster 1 l	7061 Ft	6599 Ft
Ballantines whisky 1 l	8412 Ft	7699 Ft

**HIDEGTÁL-
RENDELÉST
FELVESZÜNK!**



**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1850 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS 3000 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontypatkó, ropogós roston
sült káráz, vegyes körettel

**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:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1500 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1500 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 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:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	990 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 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:	990 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft



A képek
illusztrációk.



**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



**BLACK
BURGER
1200 Ft**



**AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft**

Gyál, Széchenyi u. 6.

A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.

Nyitva: H-V: 5-23-ig

Kétféle menüből választhat

1200 Ft

helyben fogyasztással vagy elvitelre

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

2020 február 17. – február 23.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Zöldborsóleves Milánói makaróni	Csontleves Magyaros csirkemáj, sós burgonya	Paradicsomleves Tengeri hal rántva, rizs, tartár	Sertésraguleves Rántott csirkeszárny, vajás burgonya	Bableves csipetkével Káposztás tészta	Dörgicsei pipileves Rakott kelkáposzta	Húsleves gazdagon Rántott szelet, rizibizi
2	Karfiolleves Zúzapörkölt, tarhonya	BrokkolikréMLEVES Gombapaprikás, galuska	Frankfurti leves Falusi rakott burgonya	Zöldségleves Szerpenyős burgonya, sült virsli	Zöldséges csontleves Tökfőzelék, fasírt	Korhelyleves Mákos tészta	Húsleves gazdagon Sertéspörkölt, főtt tészta

2020 február 24. – március 1.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	BurgonyakréMLEVES Szárnas rizottó	Tojásleves Babsólet	Csontleves Bácskai rizses hús	Tárkonyos burgo- nyaleves Tojásos galuska	Magyaros gombaleves Lecsós virsli, tarhonya	Májgombóclevés Rakott karfiol	Gulyásleves Túrós derelye
2	Hamis gulyás Túrós csusza	Zöldbableves Rántott csirkemáj, petrezselymes burgonya	ZellerkréMLEVES Hortobágyi húsos palacsinta	Vadas leves Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	Zúzagulyásleves kelkáposzta-főzelék, fasírt	Tarhonyaleves Sajtos-tejfölös spagetti	Gulyásleves Párizsi szelet, rizibizi

2020 március 2. – március 8.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	ZöldborsókréMLEVES Bácskai galuska	Csontleves Spenótfőzelék, tükörtojás	Falusi göröcsleves Burgonyás tészta	Zöldséges rizsleves Spagetti carbonara	Erőleves, metélttel Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Paradicsomleves Húsos tészta	Tyúkhúsleves Pacal pörkölt, sós burgonya
2	Tojásleves Házi disznótoros, főtt burgonya	Tárkonyos zöldségleves Zöldborsópörkölt, galuska	Húsgombóclevés Paradicsomos burgony	Kukorica-kréMLEVES Hentestokány, rizs	Zöldbableves Darás tészta, baracklekvárral	SajtkréMLEVES Szárnas rizottó	Tyúkhúsleves Rántott sajt, rizs, tartár

2020 március 9. – március 15.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Olasz minestrálevés Túrós sztrapacska	Lebbencsleves Szilvás gombóc	FokhagymakréMLE- ves, Stefánia vagdalt, hagymás tört burgonya	Gulyásleves csipet- kével Császármorzsa, barack lekvár	Lencseleves, füstölt csülökkel Farsangi fánk	Gombaleves Túrógombóc, vaníliaöntet	Húsleves gazdagon Zúzapörkölt, tarhonya
2	Zöldborsóleves Bakonyi pörkölt, főtt tészta	Zöldségleves Lencsefőzelék, sült virsli	Tarhonyaleves Pusztai pörkölt	ZellerkréMLEVES Páztortarhonya	Gyümölcsleves Tökfőzelék, sült virsli	Frankfurti leves Rakott burgonya	Húsleves gazdagon Rántott szelet, rizibizi

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, hűtőhasználattal,
nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

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

FEBRUÁR 12. és 18. 19 óra

PÁRATLAN PÁROS

A Bánfalvy Stúdió és a BÁKK bemutatja Ray Cooney Páratlan Páros c című vígjátékát. Szereposztás: John Smith – Száraz Dénes, Mary Smith – Kiss Ramóna, Barbara Smith – Mezei Réka Léda, Stanley Curtis – Beleznay Endre, Porterhouse felügyelő – Harmath Imre, Troughton felügyelő – Suhajda Dániel, Bobby Franklyn – Kiss Zoltán, fotóriporter – Pintér Gábor.
Vecsés, BÁKK



FEBRUÁR 23. 16 óra

BÁKK MANÓ
FARSANGJA AZ ALMA
EGYÜTTESSEL

2020-ban hagyományteremtő szándékkal családi vásárnapokra invitáljuk a kicsiket és nagyokat.
Vecsés, BÁKK

FEBRUÁR 28. 19 óra

JAG-VARÁZS

Fellépők: JBL (Magyar László, Nimmerfroth József, Szentannai Bertalan), Kék Balaton (Bodrogközi Péter, Bodrogközi Gergely, Hunya Ádám, Matiz Iván, Zombok Tamás), Megyeri Katalin és kísérete.
Monor, JAG



MÁRCIUS 11. 19 óra

Szente Vajk:
LEGÉNYBŰCSÚ
vígjáték két részben

Szente Vajk íróként nem csak a vég-sőkig feszíti a nevetőizmokra specializálódott bohózat kereteit, hanem föl is frissíti azt, már-már szinte a műfaj paródiája pereg a néző előtt.
Vecsés, BÁKK



FEBRUÁR

a szív tudatosság
hónapja

Kevesen tudják, hogy világszerte az év második hónapját a szív tudatosság hónapjának nevezik. Ez arra hívja fel az emberek figyelmét, hogy jobban bánjanak a szívükkel és segítsék ebben környezetüket is.

Mivel Magyarországon még mindig a vezető halálokok közé tartoznak a szív- és érrendszerbeli megbetegedések, érdemes kicsit jobban odafigyelnünk erre a kezdeményezésre. A jó hír, hogy a szívbetegségek gyakran megelőzhetők, amikor az emberek egészséges döntéseket hoznak és tudatosan kezelik meglévő betegségeiket. A gyakori orvosi ellenőrzés, a testmozgás, a helyes táplálkozás és az egészségkárosító szokások elhagyása kulcsfontosságú szerepet játszanak ebben. A közösségek, az egészségügyi szakemberek és a családok együtt működhetnek annak érdekében, hogy lehetőségeket teremtsenek az egészségesebb döntések meghozatalához.

- Sportoljunk együtt családtagjainkkal és barátainkkal.
- Hagyjuk abba a dohányzást! Már egy évvel a dohányzásról való leszokást követően felére csökken a szívkoszorúér-betegség kialakulásának kockázata.

TUDDAD E, HOGY?

- A nők szíve gyorsabban ver, mint a férfiaké, percenként átlagosan 78-szor, míg a férfiaké 70-szer.
- A testünkben lévő érhálózat hossza kb. 96-97 ezer km, amit ha kiegyenesítenénk két és félszer érné körbe a Földet.
- Kutatások igazolják, hogy a jóga és a meditáció hatékonyan csökkenti a pulzusszámot, ami segít a vérnyomás csökkentésében.
- Az átlagos szív akkora, mint egy felnőtt ököl mérete.
- A szív napi kb. 115 000-szer ver és naponta mintegy 2000 liter vért pumpál.
- A szívbetegség legkorábbi ismert esetét egy 3500 éves egyiptomi múmia maradványaiban azonosították.
- Minden emlős közül a bálnának van a legnagyobb szíve.
- A legtöbb szívroham hétfőn történik.
- A szív dobogó hangját a szív nyitó és záró szelepe okozza.
- A nevetés jó hatással van a szívre. Csökkenti a stresszt és erősíti az immunrendszert. **V**

ÍME NÉHÁNY ÖTLET:

- Ösztönözzük a családokat apró változtatásokra, például só helyett használnak egészséges fűszereket.
- Motiváljuk a pedagógusokat, hogy a testmozgást az iskolában a nap részévé tegyék. Ez segíthet a diákoknak a jó szokások korai elsajátításában.
- Kérjük meg az orvosokat és az ápolókat, hogy beszéljenek a szívbetegségek megelőzésének módjáról.
- Mérjük rendszeresen vérnyomást és ösztönözzünk erre másokat is.

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

Vicces reggeli HOROSZKÓP

Gondolkodtunk már azon, vajon milyen lenne, ha a 12 különböző állatövben született ember együtt indítaná a reggelt?

A míg a Bak kapcsolja a vízmelegítőt, az energiamegtakarítás érdekében, a Mérleg és az Oroszlán a tükörreért harcol.

Ugyanakkor a Szűz friss gyümölcslevet készít, az Ikrek megpróbál találni valamit, ami elveszett, a halak viszont még alszik.

Ez egy vicces bemutató arról, hogyan nézne ki egy reggel, ha az állatöv mind a 12 jele együtt élne ugyanabban a lakásban.

6:00: A Szűz felkel, és kitakarítja a fűdöszobát, mielőtt zuhanyozna. Fogmosás után a fogkeféjét egy steril zsákba helyezi, és távol tartja másoktól.

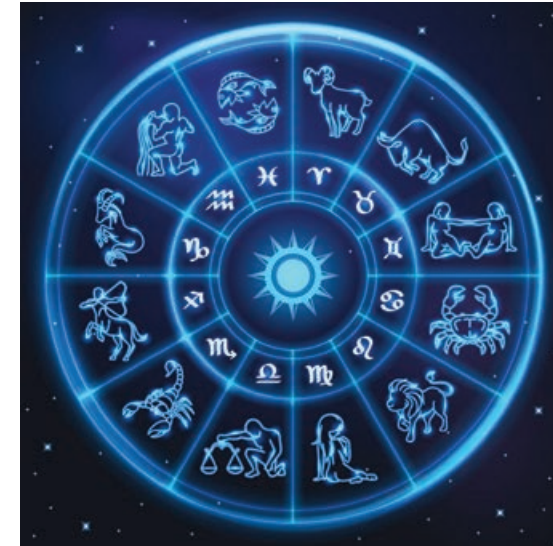
6:15: A Bak felkel és kapcsolja a vízmelegítőt, mert az éjszakai árammal történő vízmelegítés véget ért.

6:20: A Vízöntő reggel kocogni megy.

6:30: A Mérleg és az Oroszlán egy tükör előtt állnak, és közelharcot vívnak a hidratálóért és a hajszeléért.

6:40: A Bika leveses kanállal forró csokoládét eszik.

6:45: A Nyilas felkel és kapcsolja a vízmelegítőt.



7:00: A Rák szendvicseket készít, míg a Szűz friss gyümölcslevet. Az Ikrek még mindig ágyban fekszik, okostelefonján ellenőrzi e-mailjét, a Facebookot és az Instagramot.

7:05: A Skorpió megpróbálja betörni a fürdőszoba ajtaját, mert még mindig nem jutott be, majd a Mérleg kijön, halálosan sértett arccal, kezében piperecikkeivel.

7:10: A Kos felkel, és kapcsolja a stoppert.

7:11: A Kos már a lépcsőn integet, lezuhanyozott és felöltözött. Majd kapcsolja a stoppert.

7:15: A Bika kikaparja az edény aljáról még a maradék csokit.

7:20: A Mérleg és az Oroszlán ismét küzdenek a tükör előtt, még egy utolsó ellenőrzés, mielőtt elindulnak.

7:30: A Vízöntő hideg zuhanyt vesz, mert a Bak ismét kikapcsolta a vízmelegítőt.

7:40: Mindenki távozik.

7:45: Az Ikrek visszajön, mert elfelejtette a három mobiltelefonjának egyikét.

7:50: Az Ikrek ismét visszatér mert elfelejtette a pénztárcáját.

8:00: A Halak felébred, rájön, hogy be van zárva, és nincs kulcsa, majd visszafekszik. **B**

A tavasz
HÍRNÖKEI

Még reggelente javában fagy és duzzogva kapargatjuk autónk szélvédőjéről a jeget, azért a tavasz már csendben kopogtat és csalogatja elő a föld alól az első virágokat.



Sok kiskertben már ki is nyílt a hóvirág, a tavasz első hírnöke, amely a hó alól is kidugja fejecskéjét, hogy lássa az első napsugarakat.

A szerény és tiszta fehér hóvirágokat pompás színekbe öltözve követi a krókusz vagy más néven sáfrány lila sárga, fehér rózsaszín virágai már igazi színekavalkádot hoznak a szürke téli napok után.



A hófény apró, csillag alakú, kék virágaival a sziklakert első virága is lehet. A szívós, hegyi virág néhány év alatt elszaporodik, virágszőnyeget alkotva a kertben.

A fekete hunyort a karácsony rózsájának is nevezik, képes előbújni akár már decemberben is. Az itthon őshonos rokonai védettek, de virágüzletekben cserépben is kapható.



A csodálatos jácint mindenkit elbűvöl telt virágaival és összetéveszthetetlen illatával, ami már csakugyan a tavasz illata, a tavasz hírnöke. Ahogy elmúlnak a fagyok, máris kibontja szebbnél szebb virágait.

Aki nem tud ilyen sokáig várni, akár saját ablakába is csalogathatja a tavaszt, amennyiben jácintmagymákat hajtathat. Mindenképp vidámságot és színt visz a mindennapokba és megtöri a tél unalmát, hiszen csodás, friss, tavaszi illata betölti a szobát. **lad**

www.tan-go.hu

TANGO PROJEKT Kft.

Online
képzések
is!

A, B, C, C+E, D

kategóriák GKI

Gyorsított képzés

Tel.: 06-20/912-6359

MIT KEZDJÜNK EGY AJÁNDÉK NAPPAL?

Idén kaptunk egy plusz napot. Ráadásul február 29. szombatra, azaz hétvégére esik. Igaz, hogy február van, és még messze a tavasz, a napsütés, de ne hagyjuk, hogy ez a borongós idő hangulatunkra is befolyással legyen!

Fogjuk fel egy ajándék napnak és töltsük el hasznosan. Néhány tipp, ha esetleg nem lennének ötletek:

nos lehet, ha mostanában nem jutott rá időnk. Megtaníthatunk egy új trükköt kiskedvencünknek, vagy legalább próbáljuk meg!



RENDEZZÜNK PARTIT!

Hívjuk meg a barátainkat, családtagjainkat és ne hagyjuk, hogy a szürke tél rányomja a bélyegét a hangulatunkra. Rendezzünk egy igazán jó bulit! Csináljunk lejátsszási listát, rendeljünk pizzát és jöhetnek a barátok.

KÉSZÍTÜNK FOTÓKOLLÁZST!

Vegyünk elő a fényképalbumot, és merengjünk el a régi emlékeken. Majd válogassunk ki néhányat, és készítsünk belőle egy kollázst, amit aztán beleteszünk egy nagy képkeretbe, hogy minden nap láthassuk.



TÖLTSÜK EZT AZ IDŐT HÁZIÁLLATUNKKAL!

Ha van háziállatunk, akkor biztos, hogy nem szoktunk unatkozni. Játsszunk velük, vagy menjünk sétálni. Egy jó kis fürdetés is hasz-



TÁNCOLJ ÚGY, MINTHA NEM LENNE HOLNAP!

Táncolni bármikor lehet! Amikor valaki táncolni kezd, biztos, hogy hamarosan mosoly jelenik meg az arcán. Az sem baj, ha nem tudunk táncolni, hisz néhány lépést megtanulhatunk online és táncolhatunk csak úgy a kedvenc zenénk üteme szerint. Ha van hozzá partnerünk, még csodásabb az élmény.



ÍRJUNK BLOGOT!

Az írás és a blogkészítés is jó módszer arra, hogy bármilyen témáról beszéljünk. Mindenki maga dönti el, hogy nyilvánosságra hozza a blogot amit ír, vagy csak a maga kedvéért. Kezdjük el ma, ki tudja, lehet ezután szokássá válik majd.

KÉSZÍTÜNK EL EGY ÚJ RECEPTET!

Keressünk egy szakácskönyvet vagy csak nyissuk meg valamelyik gasztrooldalt a neten. Vágjunk bele bátran a kísérletezésbe és készítsünk el valami finomságot, olyat, amelyet eddig még soha. Izgalmas kaland lesz!



villámáron

MELLÉKLET Helyi vállalkozások LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK

SZAKÁCS és KONYHAI DOLGOZÓ munkakörbe kollégákat keresünk Ecserre
 a több mint 20 éve működő JUZSO Hidegkonyha és Party Szervízhez.

Elvárásunk a kemény és precíz munka. Cserébe korrekt feltételeket és megbecsülést ígérünk.

Hívjon munkanapokon 9 és 15 óra között a +36-30-954-1118 számon!

www.juzsoparty.hu

ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE

Már 12 000 Ft-tól!

Vladár Zoltán
 okl. építőmérnök,
 kamarai szám: TÉ 13-63943
 Tel.: 06-20/317-9312
 E-mail: vladarzoltan@gmail.com
 Web: www.mobilmernok.hu

Szerezze be most tűzfáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

TÉLI TŰZIFA VÁSÁR

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

AKÁC

hasított

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás VEGYES tűzifa

35 000 Ft/kaloda

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

Kalodás AKÁC tűzifa

40 000 Ft/kaloda

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

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

Tel.: 06-30/960-8495, 06-70/426-3151



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Méhempós akácméz 250 g: 2490 Ft 25 g méhempővel

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, rosmaringos, zsályás, köményes, bazsalikom és ánizsos.



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

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

Vecsési nagyüzemi konyha gyakorlattal rendelkező

HENTEST, SZAKÁCSOT és KONYHAI KISEGÍTŐT KERES kiemelt bérezéssel.

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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

MIRE VALÓ A QR-KÓD?



tok és fehér terek mintáit tárolják. Ezek a minták beolvashatók és emberi olvasható információkká alakíthatók képalkotó eszköz, például kamera vagy szkennel segítségével, bár manapság a leggyakoribb módszer a QR-kódok szkennelésére az okostelefon fényképezőgépének és egy speciális alkalmazásnak a használata.

Miért hasznosak a QR-kódok?

A QR-kódokat könnyű előállítani és használni. Ezek kényelmesek sokféle adat tárolására. Előnyük, hogy ez a rengeteg adat egy apró négyzetben sűrűdik össze. Ha a QR-kódban tárolni kívánt adatok csak alfanumerikus karakterekből készülnek, akkor egyetlen QR-kód legfeljebb 4000 karakterből állhatna.

Mire használják a QR-kódokat?

Mivel különféle típusú információkat tudnak tárolni, a QR-kódokat többféle célra használják. Általában olyan adatok tárolására, mint például:

- Egyszerű szöveg – üdvözlő üzenetek a konferenciákon.
- Cím – személyes otthoni cím, üzleti cím.
- Telefonszámok – személyes telefonszám, a vállalat telefonszáma.
- E-mail címek – személyes vagy üzleti fiókok.
- URL – webhelyek vagy meghatározott weboldalak címei.
- Linkek az alkalmazásokhoz – olyan alkalmazásboltokban található, mint például a Google Play vagy az Apple App Store.
- Fizetések – A QR-kódok tárolhatják a bankszámlára vagy hitelkártyára vonatkozó információkat.
- Online fiókok hitelesítése – a webhelyek megjeleníthetnek egy QR-kódot, amelyet egy regisztrált felhasználó beolvashat

Mi a QR-kód?

A QR-kód kifejezés a Quick Response azaz, azt jelenti „gyors válasz”. A QR-kódok négyzet alakú vonalkódok (kétdimenziós vonalkódok), amelyeket először Japánban fejlesztettek ki és használtak. Mint minden vonalkód, a QR-kód nem más, mint az információ tárolása egy gépi olvasható optikai címkén. A QR-kódban szereplő adat bármi lehet, az egyszerű szövegtől az e-mail címeig, a telefon-számokig és így tovább.

A QR-kódok négyzet alakú rácsban elrendezett fekete pon-



okostelefonjával és automatikusan bejelentkezhet.

- WiFi-hitelesítés – a QR-kódok segítségével tárolhatók a WiFi-hálózatok hitelesítési adatai, például SSID, jelszó és titkosítási típus: amikor egy ilyen QR-kódot okostelefonnal szkennelünk, automatikusan csatlakozhatunk a hálózathoz.
- Számos egyéb, kevésbé ismert felhasználási területe van még. Japánban például vannak sírkövek QR-kódokkal, amelyek olyan weboldalakra mutatnak, amelyek információt tartalmaznak az elhunytiról.

Az igazság az, hogy sokféle információt tárolhatunk QR-kódban, aminek csak a képzelet szabhat határt.

Hol jelennek meg a QR-kódok?

QR-kódokat találhatunk rengeteg helyen, de talán ezek a leggyakoribbak:

- Névjegykártyákon, amelyek különféle elérhetőséget tartalmaznak.
- Az okostelefonok és más eszközök csomagolásán, ezek hivatkozásokat rejtnek az alkalmazásokhoz. Vagy a vásárolt eszközhöz tartozó támogatási szolgáltatást, a termékoldalt, amely tartalmazza az adott eszközről szóló információkat.
- TV-reklámokban, óriásplakátokban, online hirdetésekben és más típusú hirdetésekben
- A vállalkozások készletcímkein, amelyeket olyan információkkal láttak el, mint sorszám, cikkszám, hardver specifikáció, leltár dátuma stb.

Röviden: bárhova elhelyezhetünk egy QR-kódot, amelyet okostelefonnal be lehet szkennelni: egy darab papírra, ruhára, TV-képernyőre vagy egy épület homlokzatára. A lehetőségek végtelenek.

Hogyan lehet beolvasni egy QR-kódot?

A QR-kódok szkennelésének legegyszerűbb és leggyakoribb módja az okostelefon és a QR-szkennelő alkalmazás használata. Számtalan QR-szkennelő alkalmazás található a Google Play Áruházban, és rengeteg ilyen eszköz található az Apple App Store-ban. Általában csak annyit kell tenni, hogy a telefon fényképezőgépét a QR-kód fölé tartjuk, és a QR-letapogató alkalmazás lefordítja azt.

Hogyan hozhat létre QR-kódot?

A QR-kódok létrehozása előtt először gondolkodjunk el azon, hogy milyen információkat szeretnénk tárolni, és hol kívánjuk terjeszteni ezeket. Miután ezt kitaláltuk, keressük meg az interneten a „QR-kód-generátorokat”, amik lépésről lépésre végigvezetnek a folyamaton, hogy saját QR-kóddal rendelkezessünk.

VLAD

ÉTELEK, amik boldoggá TESZNEK

Hihetetlen, de vannak olyan ételek amik boldoggá tesznek. Bár az evés önmagában egy olyan dolog ami jó érzéssel tölt el, mégis vannak olyan összetevők amik kicsit többet tesznek hozzá, hogy hosszú távon is jól érezzük magunkat.



Piros paprikák

Miért a piros? Nem minden paprika ugyanolyan? Valójában a piros színű paprika – amit hagytak érni, és nem szedték le, amikor még zöld volt, lényegesen magasabb tápanyagtartalommal rendelkezik, mint fejletlen társai – több mint kétszerese a C-vitamin-tartalma és akár nyolcszorosa az A-vitamin. A magasabb vitaminkoncentráció elősegíti a hangulat közvetlen javítását és erősíti az immunrendszert.

Keverhetjük salátába vagy süssük meg őket. Mindenesetre minden zöldség jobb nyersen a vitaminok és tápanyagok szempontjából.

Kókuszdió

A kókuszdió tele van közepes láncú trigliceridekkel, olyan zsírokkal, amelyek jobb hangulatot eredményeznek; a Yale és a SUNY Albany kutatói által végzett közös tanulmány azt is megállapította, hogy az ízletes kókuszdió neuroprotektív hatással bír.

És bár a kókuszdiót általában a magas kalóriatartalmú desszertekben találjuk meg, nem kell külön cukrozott sütit



sütnünk, hisz önmagában is nagyon kellemes íze van. Próbáljunk meg kókuszdiókrémet használni a kávéba, adjunk hozzá natúr kókuszpelyhet kedvenc sült ételünkhez, vagy csak együk önmagában rágcálnivaló helyett.



Tökmagok

A tökmagok ropogós kis magok a boldogsághoz. Triptofánt tartalmaz, amely javítja az alvás minőségét, javítja az általános kedvet és optimalizálja a viselkedést is, valamint csökkenti az édesség utáni vágyat.



Spárga

Ez a zöldség a triptofán egyik legfontosabb növényi eredetű forrása. A spárga magas folsavmennyiséggel is büszkélkedhet, amely segíthet a depresszió elleni küzdelemben. A kutatások azt mutatják, hogy a depresszióban szenvedők 50 %-a szenved alacsony folsavszinttől.

Koktél-paradicsom

A paradicsom a likopin forrása, ez egy antioxidáns, melynek betegségmegelőző szerepét számos daganatos megbetegedés kialakulásában statisztikai és kutatási adatok is alátámasztják.



Kedvező élettani hatása nagyrészt erőteljes antioxidáns tulajdonságaival magyarázható. A likopin egészségre gyakorolt hatásait folyamatosan vizsgálják, de az már tudományosan is kimutatható, hogy egy sor krónikus betegség megelőzésében játszhat fontos szerepet, köztük a prosztaták, a szívbetegségek és az időskori vakság megelőzésében. A likopin antioxidáns hatásával csökkenti a szervezet szemmel látható – bőr ráncosodása – és nem látható idő előtti öregedését. Bőrünk szépsége pedig boldogsággal tölt el.

Spenót

A vashiány – egy olyan probléma, amellyel sok nő szembesül. „A vashiány gyakran, kimerültséget, gyengeséget és ingerlékenységet okozhat” – mondta Cassie Bjork, RD, LD. Szerinte a helyzet orvoslása kétoldali megközelítést igényel: „Ha úgy gondolja, hogy étrendjében nincs vas, koncentráljon arra, hogy több spenótot, vörös húst és májat egyen. Ezután ellenőrizze, hogy a test képes-e használni a vasat?,” – mondja. „Probiotikumokban gazdag joghurt, zsíros hal és az L-glutamin-kiegészítő fogyasztása segíti a vas hatékonyabb felszívódását” – magyarázza Bjork.

Bizonyos ételek együtt erősebbek, mint önmagukban.

Ha mandarint eszünk spenóttal máris segítettünk testünknek a vas felszívódását illetően.



Cékla

A cékla betaint tartalmaz, amely támogatja a szerotonintermelődést az agyban, ezzel javítva a hangulatot. A céklafélékben nagy adag folsav is található, amely stabilizálja az érzelmi és mentális egészséget. Minden megevert cékla közelebb visz a boldogsághoz. **bea**



Mit jelent

A VALENTIN-NAP?

Lehet szeretni és lehet utálni, de tény, hogy február 14-én évek óta hazánkban is nagy népszerűségnek örvend a Valentin-nap.

Talán kevesen tudják hol is gyökerezik ennek a napnak az eredete. Igazából senki sem tudja pontosan, de van néhány mítosz, ami sejtetni engedi.

Ki lehet Szent Valentin?

A legenda szerint *Valentin* pap volt, aki a harmadik századi Rómában szolgált. Volt egy császár akkorigban a neve *II. Claudius* aki rájött, hogy az egyedülálló férfiak jobb katonák, mint azok, akik házasságba lépnek. Ezzel a gondolatával, beiktatották a házasságot a fiatal férfiak számára,

abban a reményben, hogy egy erősebb katonai bázist tudnak ezáltal létrehozni. Állítólag Valentine úgy vélte, hogy ez a rendelet nem tisztességes, és titokban összeadta azokat a párokat, akik házassodni szerettek volna. Amikor II. Claudius császár megtudta Valentin cselekedetét, meggyilkolták.

Egy másik legenda szerint Valentine bebörtönzött férfi volt, aki beleszeretett a börtönben egy lányába. Mielőtt megölték volna, elküldte a lánynak az első Valentin-napi kártyát, melyet úgy írt alá, hogy a Te Valentinod. Ezt az aláírást máig használják a Valentin-napi üdvözlőlapokon.

Talán soha nem fogjuk megtudni a Szent Valentin nevű ember mögött álló igazi történetet.

Az viszont biztos, hogy mielőtt a Valentin napot bejegyezték volna a naptárba, február közepén az ókori római naptárban volt egy ünnep. Ez az ünnep (vitathatatlanul a Valentin-nap eredete), amelyet Lupercalianak neveztek, megünnepezték ezen a napon a termékenységet, és volt egy kedves szertartás

is. Két edénybe neveket raktak, az egyikbe fiú, a másikba lány neveket, és ezeket a neveket párosával húzták ki az edényekből. Az ókori Görögországban az emberek ekkortájt ünnepezték Zeusz isten és Héra istennő házasságát. Egyes történészek arra következtetnek, hogy ez is a Valentin-naphoz köthető.

Az ötödik században *Gelasius* pápa jegyezte be a naptárba, hogy február 14. Valentin-nap.

Ha megpróbáljuk kitalálni, mit kellene tennünk Valentin-napon, akkor csak annyit kell tudni, hogy nincsenek szabályok. Ez egy új korszak, és a szeretet napját bármikor megünnepelehetjük, ahogy akarjuk. Egy romantikus vacsora, mozi, vagy akár egy Valentin-napi parti szervezése szintén remek módja annak, hogy megünnepeljük. Bármilyen csínálunk, biztosan örömet fogunk vele szerezni, amennyiben partnerünk is kedveli a Valentin nap romantikáját.

A legenda miatt a Szent Valentin a szerelem védőszentje lett. A Szent Valentin ima arra kéri őt, hogy kösse össze a szerelmeseket, hogy a kettőből legyen egy pár. *bea*

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

5+1 ÖTLET

Valentin-napra

Közeleg a Valentin-nap és sokan érezhetik úgy, hogy nyomás nehezedik rájuk, amiatt, hogy nem tudják mivel lephetnék meg kedvesüket. Valójában csak néhány eredeti ötletre van szükség. A házi készítésű személyes ajándékok azok, amelyek a legjobban közvetítik a szeretetünket.

1 Közös program egész évre

12 db boríték szükséges hozzá és egy kis fantázia. Az egyes borítékokba rejtünk egy-egy meglepetést, ami lehet valami érdekes program előre megszervezve, vagy színház-, mozi-, koncert-jegy, wellnesshétvége, biciklitúra de akár sielés is. Így minden hónapban van egy fix közös programunk.

májában. Nem csak klassz ajándék, de remek kikapcsolódás is az összerakása.

4 Fürdő-bomba

Az illatos, szív alakú fürdőbomba egy befőttes üvegben nemcsak szépek és kedvesek, de nagyon hasznosak is egy fárasztó nap végén.

2 „Szeretlek” lista

Csak írjuk le egy papírra miért szeretjük a másikat, majd tegyük egy képeretbe, ami bárhol szem előtt lehet, így mindig mosolyt csal az arcára.



5 Sörösüveg virágokkal

Ki mondta, hogy a férfiakat nem lehet meglepni? Fűzzünk a sörösüveg tetejére szívecskés papírból készült virágokat és már kész is.

3 Puzzle

Válasszunk ki egy közös kedvenc képet és hívassuk elő puzzle for-

+1 Saját készítésű sajtortorta szívecskékkel

Finom édes meglepetés.

Valentin-napi sajtortorta

HOZZÁVALÓK

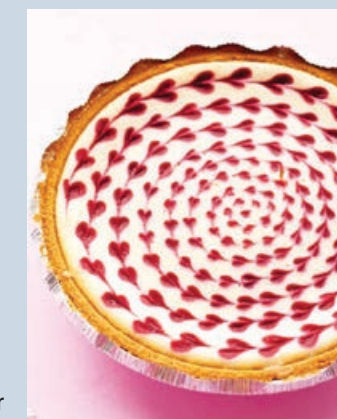
ALAPHOZ

- 365 g zabkeksz
- 70 g teavaj

SAJTKRÉMHEZ

- 625 g krémsajt
- 25 dkg cukor
- 1 teáskanál vaníliaaroma
- 3 db tojás

- 75 g málna
- 1,5 csapott evőkanál cukor



ELKÉSZÍTÉS

1. A zabkekszet aprítsuk morzsává és adjuk hozzá az olvasztott vaját. Keverjük össze, majd nyomkodjuk bele a sütőpapírral bélelt csatos tortaformába.
2. 180 °C-on 10 percig süssük elő.
3. A krémsajtot habverővel habosítsuk kb. 3 percig, majd adjuk hozzá a cukrot és a vaníliaaromát.
4. A krém közepébe üssünk egy tojást, és a habverővel keverjük addig, amíg homogén állaga nem lesz, majd ismételjük meg a másik tojással is.
5. Ha kihűlt a kekszalap, öntsük rá a krémet.
6. A málnát főzzük össze a cukorral. Ha kész, egy szűrőn pasz-szírozzuk át.
7. A krém tetejét a málnával pöttyözzük, egy fecskendő segítségével, spirál alakban kívülről befelé haladva és a pöttyök közepén húzzunk végig egy fogpiszkálót, így kapjuk meg a szívecskés mintát.
8. A tortaforma alját és az oldalát 4-5 rétegben burkoljuk alufóliával.
9. Forraljunk kb. fél liter vizet, majd egy nagyobb tepsi aljába öntsük bele.
10. Óvatosan tegyük bele a sajtortortát.
11. Előmelegített sütőben 165°C-on süssük 65 percig, 30 perc elteltével a tetejét fedjük be alufóliával, és így süssük tovább.
12. Hagyjuk kihűlni, majd egy éjszakára tegyük hűtőbe.
13. Másnap kiszedhetjük a tortaformából a csodás kis meglepetésünket.

HIRDETÉS

Nagyüzemi konyha
ALAPANYAG-RAKTÁRBA
munkatársat keres!

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

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
Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.
Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

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

WEO
taxi

06-20/236-4000

HIRDETÉS

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

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

ingatlan
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

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

1% jutaléktól!

Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!



A CÉGRŐL dióhéjban:

A **Shinheung SEC EU Kft.** leányvállalata a dél-koreai **SHINHEUNG ENERGY & ELECTRONICS CO. LTD**-nek, amely cég már az 1980-as évektől kezdve kimagasló helyet foglal el az ázsiai elektromos alkatrészgyártásban, és most Monoron alapozza meg az európai autóiparban is a helyét.

TERMÉKEINK:

CAP ASS'Y Module és alkatrészei.
Elektromos autók akkumulátorcelláinak biztonsági lezáró egysége, mely a robbanásveszélyt kiküszöböli.

MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Min. 200 000–250 000 Ft bruttó fizetés (iskolai végzettség vagy szakmai tapasztalat szerint egyéni elbírálás)
- 3 műszakos munkarend
- Néhány területen 12 órás munkarend
- +80% éjszakai pótlék
- Jelenlegi buszjárat: Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
- Tervezett buszjárat: Gomba, Bénye, Káva, Pánd, Tápióság
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Év végi prémium az alapbér akár 50%-a
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Lehetőség továbbképzésekre az anyavállalatnál
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet

JELENLÉGI FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

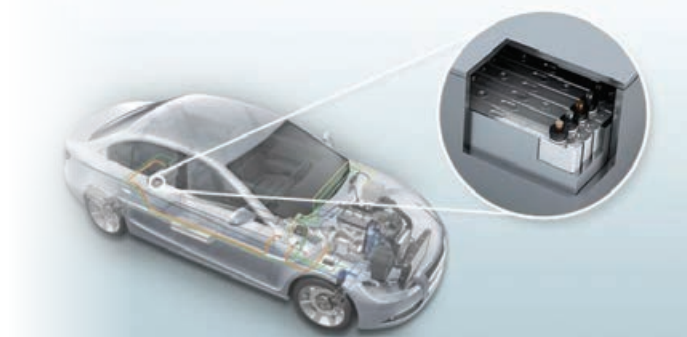
Gépsori operátor/Présgép kezelője

Főbb feladatok

- A gyártósor működtetése:
- Előkészített tálcák behelyezése
- A gépek beállítása, karbantartása
- Hibajelzések értelmezése és elhárítása
- Rendszeres minőségi önellenőrzés
- Jegyzőkönyvvezetés
- Szerszámok javítása, cseréje
- Készlet-, maró-, csiszológépek használata

Minőség-ellenőrzés

- Az autógyártás szigorú minőségi kritériumainak való megfelelés biztosítása:
- Be- és kimenő áruellenőrzés
- Folyamatellenőrzés
- Mérőműszerek használata
- Adatgyűjtés, analízis, kommunikáció a gyártósorral és a vevőkkel



Amennyiben felkeltettük érdeklődését lépjen kapcsolatba velünk e-mailen a **shinheungallas@gmail.com** címen bármikor, vagy telefonon hétköznap 8.00 és 16.00 között a **+36-70/3259091** telefonszámon!

Többet megtudhat rólunk a következő weboldalon:
<http://lokacio.hu/shinheung-sec-eu-kft/>



Minimális elvárások

- Középfokú végzettség
- Mechanikai alapismeretek
- Elszánt tanulási szándék
- Angol nyelvtudás

Előny

- Tapasztalat fémmegmunkálásban, automatizált gépek működtetésében
- Minimális angol nyelvtudás
- Ipari jellegű szaktudás:
- Elektromosság
- Pneumatika
- Lézeres hegesztés
- Készlet-, maró-, csiszológépek ismerete
- Targoncagazdálkodás

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek



GARANCIÁVAL! NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

Vállalunk tetőfedő-, bádogos-, ácsmunkákat,
azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat, beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők szigetelését.

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

KERTÉPÍTÉS * KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS * GALLYÁZÁS
FÜVESÍTÉS * ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE és JAVÍTÁSA

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557

Márta Ervin
KONTÉNER

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

Tel.: 06-20/984 9242

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések, megszüntetése, vízszelvény.

Tel.: 06-20/491-5089

HERENDI TAMÁS
zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz ajtónyitások.**
Otthona védelméről gondoskodna?
Előzze meg a betörést!
Törés- és másolásvédelem, erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárok felszerelése.

Hívjon bizalommal: 06-30/489-5334

Komplett tetőcserék, csereplemez-fedés, ácsmunka, bádogozás, habarcsolás, lapostető-szigetelés, komplett belső felújítások, generálkivitelezés.

Petró Tibor
Tel.: 06-20/372-3745

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 fűtési rendszer-tisztítás

TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!
info@futesrendszer-vedelem.hu
http://lokacio.hu/schmid-peter-egyeni-vallalkozo/
06-20/348-8073

VÍZSZERELÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS, CSATORNATELEPÍTÉS FÖLDMUNKÁVAL, KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE FÜTÉS, RADIÁTOR, BOJLER, MOSDÓ, CSAPTELEP CSERÉJE, BESZERELÉSE

06-70/635-7804

Üveges és képkeretező
Ivánszki 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.



KEPA AUTÓSZERVIZ



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ CSEREAUTÓ

Klímatöltés, -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

Eladó, kiadó INGATLANT KERESÉK ügyfeleim részére

18 éves
szakmai
tapasztalat,
értékbecslés.

A
siker díja
2-3%

Hívjon, nem fog csalódnii!
Tel.: 06-20/397-4055

Tavaszi üdülés Hajdúszoboszlón félpanzióval



22 500
Ft/fő/7 éj,
13 900
Ft/fő/3 éj

www.frankvendeghaz.hu
Tel.: 06-30/944-9398,
06-30/977-6495

**OPEL
bontó!**

www.opella.hu

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

www.alkatreszshop.eu

Új, gyári és utángyártott, valamint
bontott alkatrészek árusítása.
Végleges autókivonás!



GUMISZERVIZ

Szerelés 24"-ig, centrírozás, defektjavítás
Fék-, futóműjavítás • Műszaki vizsga
TPMS szenzorszerelés

abroncs.eu



**GUMITÁROLÁS,
GUMISZÁLLÁS**

KÁRPITOS



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

Bő szövetválasztékkal, rövid határidővel,
Tel.: 06-30/576-3456 reális árral várjuk megrendelőink
jelentkezését.

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com • Web: www.csordaskarpit.hu

Vadonatúj Korando modell

**Kipróbálhatja
szalonunkban.**

Foglaljon időpontot!



SSANGYONG
Made in Korea



Igazi családi SUV. Rendkívül gazdag biztonsági alapszereléssel,
tágas belső térrel, erős, gazdaságos Euro 6D-s motorokkal,
akár összerékékhajtással vagy automata váltóval is rendelhető.

A márkakereskedésünkbe érkező autók nagy része már idén átvehető.

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5-8,3 l/100 km, felszereltségtől függően.

Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.

CO₂ kibocsátás (vegyes):
144-190 g/km.

**Induló ár:
5 949 000 Ft-tól**

5 SSANGYONG
ÉV garancia

SsangYong Délpest

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • www.ssangyongdelpest.hu
ertekekesites@ssangyongdelpest.hu • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó
illusztráció.