2012. május

Ezüst Évek

KULTÚRA•EGÉSZSÉG•UTAZÁS•AKTÍV MINDENNAPOK 50 ÉV FELETT

www.pecsiaktualis.hu

Amulett ÉKSZER
A MÁRKÁS KARIKAGYŰRŰK BOLTJA!
KARIKAGYŰRŰK
20%
kedvezménnyel!
AMULETT, AMIT SZIVESEN VISELÜNK...
Pécs, Irgalmasok u.3.
Tel.: 72/216-372
www.amuletekszer.com

HAZAI SZÁLLODÁK AJÁNLATAI

KIRÁNDULÁSOK SOMOGYORSZÁGBAN

A hallás fontossága

Aktív mindennapok 50 felett

Üzleti problémák hatékony kezelése

ELŐSZEZONI AKCIÓS ÜDÜLÉSEK

Családi program az egészségéért!

Ingyenes hallásvizsgálat

és hallókészülék próbahordás

2012. május 10-től 31-ig!

GEERS Garanciával: 30 napos pénz visszafizetés, ha nem elégedett!

GEERS HALLÓKÉSZÜLÉK www.geers.hu

GEERS Hallókészülék Szaküzlet
Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u. 2/1.
Tel.: 72/225-146

INGYEN HÍVHATÓ INFORMÁCIÓS VONAL
06-80/182-182

3400 Mezőkövesd, Napfürdő út 2. Tel.: +36 49 412 844
E-mail: marketing@zsory-furdo.hu www.zsory-furdo.hu

ZSÓRY

GYÓGY- ÉS STRANDFÜRDŐ | MEZŐKÖVESD

ZSÓRY GYÓGY-ÉS STRANDFÜRDŐ: AZ ÉLMÉNY, AMI GYÓGYÍT!

LÁTOGASSON EL A MEGÚJULT ZSÓRY-FÜRDŐBE!

A megújult mezőkövesdi Zsóry Gyógy- ésStrandfürdő egész évben várja a kikapcsolódásra és gyógyulásra vágyó vendégeket!

Gyógyuljon a kiváló gyógyhatásfokú vízben, mely Magyarország első számú gyógyfürdői közé emelte a Zsóry-t! A 72 °C gyógyvíznek Magyarország összes gyógyvizei között a legmagasabb a kén tartalma.
A kénes gyógyvíz reumás megbetegedések, ízületi gyulladások és kopások, különböző női megbetegedések enyhítésére, gyógyítására, valamint sérülések, ortopédiai műtétek utókezelésére alkalmas.
A 2005 májusában átadott új és egész évben nyitva tartó gyógyászati részlegen különböző szolgáltatásokat vehetnek igénybe a vendégek. Ezek között van, amelyet orvosi beutalóval rendelkező betegek vehetnek igénybe és van olyan szolgáltatás, amelyet beutaló nélkül is igénybe lehet venni. A fürdőben OEP támogatással is igénybe vehető kezelések: orvosi gyógymasszázs, súlyfürdő, tangentor, iszappakolás, kádfürdő, szénsavkád.
A gyógyfürdőben orvosi rendelő is található, ahol hetente két alkalommal lehet felkeresni a reumatológust. A gyógyászati részlegen 12 masszírozó fülke található, valamint 9 tangentor kád. 3 kád áll rendelkezésre a kádfürdős kezeléshez. A súlyfürdőben 8 fő számára tudnak akasztót biztosítani, valamint található egy mozgáskorlátozottak számára kialakított beemelő szerkezet amellyel a beteg bejutását segítik a súlyfürdőbe. Az iszappakolásos kezeléseket 9 ágyon tudja a fürdő biztosítani. A tangentoros kezelés, a súly- és kádfürdős kezelés 15 perces, az iszappakolás 30 percig tart. Ezen kívül igényelhető 15 és 30 perces masszázs is.
Próbálja ki a nyakdögönyözővel, pezsgőággyal ellátott élménymedencét!
Felejtse el a mindennapi gondokat a Zsóry fürdő újonnan kialakított Szauna Világában! A hagyományos finn szauna és gőzkabin mellett bioszauna, infraszauna, aroma kabin és sókabin található. A jégkút és a merülőmedence garantált felfrissülést nyújt a szaunázás után. A jacuzzi és a terápiás medence által válik teljessé a megújulás. Kényeztesse magát és válasszon a hat féle aromaolajos masszázs közül!

Tartalomjegyzék

Gyógyászati segédeszközök

Gyógyfürdők

Kirándulások Somogyországban

Lakberendezés

Orvosok, gyógyterápiák

Programajánlat

Szállodák

Utazási irodák

Kedves Olvasó!

A tavasz a megújulás időszaka. Jól tudjuk, hogy az idősebb generáció nehezen mozdul ki otthonról, ám a nap sugarai, a lassan beköszöntő nyár az ő lelkükben is felébresztik a testi-lelki megújulás vágyát. Lehet 50 év felett is fájdalom nélkül megélni az életet. Ehhez persze egy tudatos, egészséges életmód is szükséges. Csokorba szedtük azokat az egészségügyi szolgáltatókat, ill. termékeiket, melyek módot adnak megismerni a gyógyulási lehetőségeket. Lehet mozgalmas életet is élni, lehet kirándulásokat, üdüléseket szervezni. Célunk a magazinnal az, hogy információval lássuk el az ezüst évek generációját. Arra bíztatjuk nyugdíjas olvasóinkat, hogy az elmúlt évtizedek fáradalmait bátran pihenjék ki. Kiadványunkban szereplő szolgáltatók ehhez kínálnak alternatívákat wellnes üdülési ajánlataikkal. Nem feledkezünk meg azokról a kisebb csoportokról sem, akik a nyugdíjas klub keretein belül saját maguknak szeretnének szervezni olyan - akár több napos - programokat, melyek a szabadidejük kellemes eltöltését hivatottak szolgálni. Célunk, hogy sorozatban mutassuk be az ország neves helyeit, ahova esetleg az aktív munkával töltött évek alatt nem volt lehetősége eljutni az olvasónak.

Szeretnénk köszönetet mondani Somogyváry Attilának a Baranya Megyei Nyugdíjas Egyesület Elnökének támogatásáért.

Az Ő segítségével érjük el a baranyai nyugdíjas klubbokat és tagjaikat, akik reményeink szerint örömüket lelik ebben a kiadványban.

Következő találkozásunkig (június közepe) kívánunk programokban gazdag, egészséggel teli napokat!

Ezüst Évek Magazin szerkesztősége

Ezüst Évek

KULTÚRA, EGÉSZSÉG, UTAZÁS AKTÍV MINDENNAPOK 50 FELETT

www.pecsiaktualis.hu

Időszaki kiadvány
Terjesztés:
Baranya megye területén nyugdíjas klubok, orvosi rendelők, egészségügyi központok, nyugdíjas házak, rehabilitációs intézmények, szociális otthonok, gyógyászati szakboltok, kultúrális központok és élelmiszerboltok
Felelős kiadó:
Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
Nyomtatás: Oláh nyomdaipari kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483
06-30/460-7284
mostaktualis@t-online.hu
Az kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.
A magazinban szereplő hirdetések kizárólag a kiadó engedélyével használhatók fel.

Vízben az „orvosság“

a fájdalmak enyhítésére, gyógyulásra

a Dávodi Fürdőben

„Fürödve gyógyulni, gyógyulva fürdeni!”

A Dávodi fürdő 7 hektáros területen fekszik. A medencék vize a hévizeknél megszokott 35-38 °C. A medencék kialakításánál a nyugodt pihenés lehetőségének megteremtése volt a szempont. A határoló falaik mentén szinte teljes hosszban ülőpadokat alakítottak ki, melynek segítségével akár az idősebb korosztály is kényelmesen élvezheti a Dávod-Püspökpusztai gyógyvíz jótékony hatását. A tűző naptól feszített árnyékolók védik a látogatókat, a medence közepén található határolók mentén gyógyvizes masszázszuhanyok kaptak helyet.

A vegyelemzés szerint a víz kiemelten alkalmas nőgyógyászati és mozgásszervi megbetegedések, csont- és ízületek kopásos akár degeneratív betegségeire vagy reumás fájdalmak, gerincbántalmak, emésztőrendszeri és epebántalmak, anyagcserezavarok, bőrbetegségek gyógyítására, balesetből vagy sérülésből eredő problémák utókezelésére. Érdemes mindenkinek kipróbálnia a gyógyvizes medencét, és élvezni gyógyfürdő kedvező hatását. A belépőjegy ára tartalmazza gyógy- és strandfürdő medence szolgáltatását. A Dávodi Gyógyfürdő Kft. fürdőjében minden a rendelkezésére áll, hogy pihenése kompromisszumok nélkül teljen. Öltözőszekrényeinkben biztonságosan tárolhatja a fürdőzéshez felesleges holmikat, napágyainkon kényelmesen élvezheti a napozást, majd a büfében felfrissülhet, és megtöltheti pocakját finomságainkkal. Szeretettel várjuk a pihenni, gyógyulni kívánó nyugdíjas csoportokat is! **Dávodi Gyógyfürdő Kft. Strandfürdő 6524 Dávod-Püspökpuszta, Béke tér 1. Tel.: 30/488-2471**

MIT TUDUNK MI?

A fiatalok rohanó, stresszel tűzdelt élete, nem teszi lehetővé az idősödő generáció teljes oda figyelését, ezért nagyon fontos lett mindenki számára egészségük megőrzése, ezzel megnövelve a betegségmentes nyugdíjas életszakaszt. **A KARDIOVASZKULÁRIS MEGBETEGEDÉSEK** ma is vezető halálokként tartják nyilván Magyarországon.
Ez a betegség érinti a **szívet és/vagy a szervezet teljes érrendszerét**.
Kutatások bizonyították, hogy az arteriális érfalmerevség együtt jár a bal kamra tömegének növekedésével, amely a szív pumpáló kamrája. Ez a tény pedig rámutat arra, hogy **a merev artériák növelik a szívinfarctus és a stroke előfordulásának kockázatát.**

A másik erekre néma gyilkosként is ismert krónikus és egyelőre még nem gyógyítható betegség a **CUKORBETEGSÉG.** Ha évek óta fennáll, sokkal alattomosabb **szövődmények** kialakulására is számítanunk kell. Ezek szerteágazó, igen sok szervre kiterjedő betegségek lehetnek. Ilyen károsító szövődmény a közepes és nagy átmérőjű **erek** átlagosnál **gyorsabban** kifejlődő **érelmeszesedését** jelenti és ez már viszonylag fiatal korban is jelentkezhet. Ez **érinti az agy, a szív és láb artériáit, hajszálérhálózatát is!** A japán technológiájú CardioVision készülékkel az érszűkületet megelőző állapotot mérni lehet! A vizsgálat ideje10 perc és teljesen fájdalommentes. A vizsgálat a **felsőtest artériás érfalmerevségét,** és az artériás és hajszálérhálózat károsodásának, **meszesedésének mértékét**, indexszám formájában mutatja meg. Ezek az **érfalon belüli elváltozások nem mindig járnak tünetekkel, viszont a mért elváltozások kiválóan javíthatók alternatív terápiával, amelyek nem igényelnek műtéti beavatkozást, sem gyógyszeres terápiát. FONTOS TUDNI: Az időben megkezdett speciális kezeléseink** hatására **sok esetben az addig meglévő panaszok csökkentek, vagy megszűntek,** kezelt pácienseink jelentős részének **életminőségén tudtunk javítani, mert más kezelésekkel ellentétben**, bizonyítottan hatékony, fájdalmatlan mellékhatásoktól mentes, egész testre ható (fejtetőtől lábujjig) **személyre szabott.**

KUTATÁSI EREDMÉNYEINK IS IGAZOLJÁK, AMELY 660 KEZELT PÁCIENSÜNK KÖRÉBŐL KERÜLT KI, ÉS A DEBRECENI EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI INTÉZETTEL KARÖLTVE, JAPÁN ÉS FINN KUTATÁSI EREDMÉNYEKKEL ALÁTÁMASZTVA IS BIZONYÍTOTTÁ TETTÜNK, HOGY VAN SEGÍTSÉG!

A fejlesztett technológiájú sonoterápia (infrahangterápia) az artériák kezelése a szívkontrakcióval szinkron adagolt alacsony frekvenciájú és energiájú hanghullámokkal. Eddigi tapasztalatok és klinikai vizsgálatok alapján elmondható, hogy a sonoterápiás kezeléssorozat a **betegek 80%-ánál hatásos.** A másik kezelési fajta a mágnesterápia, amely speciálisan erre a célra kifejlesztett jelalakot alkalmazza, és világszerte szabadalommal védett. A kezelés során néhány percen belül aktivizálódnak a test saját folyamatai. Ennek hatására javul a vérellátás, különösen a hajszálerekben, aktivizálódik az anyagcsere, serkentődik a sejtmegújulás, emelkedik a sejtek energiaszintje, megnő az oxigénellátottság, javulnak a véráramlás tulajdonságai (csökken a vérrögösödés hajlama), ellazul az izomzat.
Kezeléseinket orvosi tisztaságú oxigénnel túltelített víz és otthoni fogyasztásra az **új, Pécsen még egyáltalán nem kapható Grander technológiával készített víz** fogyasztásának lehetőségével tesszük teljes egésszé, amelyet minden kezelésre jelentkező páciensnek AJÁNDÉKBA ADUNK, naponta OTTHONI fogyasztásra! Hiszen az emberi szervezet 75% víz! **A víz feladata:** szállítja a tápanyagokat a sejtekhez, **eltávolítja az anyagcsere során keletkezett felesleges termékeket,** rugalmassá teszi az ízületeket a csontok összekapcsolásához. A legfontosabb szerveinket védő rugalmas burkot víz alkotja. **Az emberi szervezet vízhiánya legelőször az érrendszer állapotán mutatkozik meg.**

Kiknek javasolt a vizsgálat elvégeztetése MINDENKINEK, aki kíváncsi érrendszerének állapotára. Hiszen az érfalon belüli elváltozások nem mindig járnak tünetekkel, viszont a mért elváltozások **kiválóan javíthatók TERÁPIÁNKKAL!**

Sonoterápia

TEGYEN AZÉRT, hogy EREIT VÉDJE! MINDAZOK, AKIK MÁJUS HÓNAPBAN A MAGAZIN FELMUTATÁSÁVAL JELENTKEZNEK SZAKORVOSI VIZSGÁLATTAL EGYBEKÖTÖTT ÉRRENDSZERI ÁLLAPOT FELMÉRÉSÜNKRE A VIZSGÁLAT DÍJÁBÓL

60%-os

KEDVEZMÉNYT BIZTOSÍTUNK!

(10 000 Ft helyett 4 000 Ft)

Munkácsy Sonoterápiás Gyógyító Központ Pécs, Munkácsy M.u. 23 (a régi OTI mellett)
Bejelentkezés: munkanapokon: 8-16 óráig +72/820-455 +36/20-377-7542

Ági-Fon

A hallásgondozás szakértője

- Hol és mióta működik a szalon?

- 13 éve nyitottuk első üzletünket, jelenleg a **Rét utca 11.** szám alatt, az Idegklinikával szemben vagyunk. Uniós színvonalú vizsgáló műszerek, orvos és szakképzett kiszolgáló személyzet áll a szolgáltatásainkat igénylők rendelkezésére. Időpont egyeztetéssel elkerülhető a várakozás – válaszolja Ábrányi Ágnes üzletvezető.

- Mikor kell hallászcsökkenésre gyanakodnunk?

- Érdemes a hallásélességünket megvizsgáltatni, amint a családtagok jelzik hogy, az átlagnál hangosabb a TV, rádió, vagy társalgás közben többször kell visszakérdezni. Minél előbb kap segítséget a hallássérült, annál gyorsabban tud visszailleszkedni a családba, tágabb környezetébe. A hallászcsökkenés fokozott balesetveszélyt, befelé forduló személyiséget, depressziót okoz, de bűncselekmények áldozataivá is tehetik extrém esetben a nagyothallót.

- Idős személyekkel általában hangosabban beszélünk – feltételezve a rosszabb hallást. Nekik is fontos szakemberhez fordulni?

- A kommunikációs igény az ember alapvető szükséglete, melyről lemondani nem szabad. Idős emberek gyakran úgy állnak a problémához, hogy *„a hátralévő kis időre”* halláskárosodással is elfogadható az élet. Nem tudhatjuk, hogy a „kis idő” esetleg több évet, évtizedeket jelent-e, ráadásul egyéb betegségek, érzékszervi zavarok léphetnek fel, esetenként a hallászcsökkenés az idő múlásával fokozódhat. A csend világában élő idős személy kizárja önmagát szerettei köréből, tudata idővel beszűkülhet és a leépülése is felgyorsulhat. A rossz látás a tárgyaktól, míg a csökkent hallás a személyektől távolít el, ezért fokozottan fontos számukra „kis időre” is jól hallani! **Gyakran fogadunk el meghívásokat,** hogy egy-egy előadáson megismertessük a fül csodálatos felépítését, a hallás mechanizmusát, a hallássérülés ismérveit, és szociológiai következményeit. Ezek az előadások mindig nagyon népszerűek.

- Milyen választékkal kínálják a hallásjavításhoz kapcsolódó termékeket?

- Termékeink importált, a csúcs minőséget képviselő eszközök, a legszélesebb márkaválaszték nálunk található. Igyekszünk minden ügyfelünk igényének megfelelni. Ők nem kizárólag hallássérült személyek, sokan a pihenésük, a későbbi zajártalom megelőzéséhez a zajvédő eszközöket keresik. Mások uszodavíz elleni védekezéshez kérnek védő illesztéket. Újdonság a vadászatot segítő és a puskadörrenést tompító készülék, egyre népszerűbb a motorozáshoz használt védő füldugó. - Mindenkire kellő időt fordítva, szakértelmünkkel, udvarias kiszolgálással biztosítjuk a személyre szabott lehető legjobb megoldást. A hónapok múltával ismét jelentkezők itt nem "betegnek", hanem *vendégnek, vásárlónak, kedves ismerősnek* érzik magukat.

További információ: Pécs, Rét u. 11.
72/215-941, 06-30/536-7941 www.agifon.hu
Nyitvatartás: h-p.: 8 - 16-ig, szo.: 9.30 - 13.30-ig

ELETERO GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET

Átrium Üzletház fszt. a Király u. végén!
Tel.:72/326-313
Nyitva: H-Cs: 9-17, P: 9-16

Receptbeváltás,
vérnyomásmérők,
vércukorszintmérők, parókák,
izületi rögzítők,
kompressziós harisnyák!
Mellprotézisek, melltartók,
lúdtalpbetétek,
kényelmi betétes lábbelik,
papucsok, cipők, szandálok.

Dr. Pintér István
belgyógyászati
magánrendelése
06-70-409-1122
www.pinterdoktor.hu

ÚJ!
KÁLCIUM ÉS CSONTSŰRŰSÉG MÉRÉS MOST 3 000 FT HELYETT INGYENESEN!

Testanalízis:
valós és biológiai életkor mérés.
Speciális problémák kezelése.
Tartós fogyás éhezés nélkül.
Egyénre szabott táplálkozási tanácsadás.

20 éves tapasztalattal, orvosi felügyelettel.

2012.05.15-tól-06.15-ig

Dr. Répásy Györgyné
06-30-956-4942, 06-20-987-9973
Dr. Répásy György
06-30-688-6089

MOFETTA
az ér- és izületi betegek reménye

- végtagok idült verőér-, visszér-, nyirokér- betegségeiben
- cukorbetegség érszövődményei, magas vérnyomás esetén
- mozgásszervi betegségek esetén érdeklődni

dr. Forrai Márta
+36 20/200-1188

ÍRISZDIAGNOSZTIKA
DR. SZILASI ANNA PHD
BELGYÓGYÁSZ, HÁZIORVOS, ÜZEMORVOS, TERMÉSZETGYÓGYÁSZ.
PÉCS, HUNGÁRIA ÚT 28.
EGÉSZSÉGKÖZPONT
TEL.: 72/333-392
06-20/967-8341
WWW.EGESZSEGKOZPONT.HU

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET

ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA

- Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
- Boka, térd, derék rögzítők
- Vérnyomás- és vércukormérők
- Inkontinencia betétek
- Betegápolást megkönnyítő termékek
- Kompressziós harisnyák
- Tejszívógép kölcsönzése
- Szaktanácsadás!

7623 Pécs, Rákóczi út 46.
KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417
Nyitva: hétfő-csütörtök: 9-17 h
péntek: 9-12 h

Starkey
Amerika vezető hallókészülékei
KÍVÁNCSI A HALLÁSÁRA?
INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT*
HALLÓKÉSZÜLÉK PRÓBAHORDÁSSAL
Pécs, Keszüi út 76.
72/526-526, 30/688-8897
www.borostyan.eu
Ingyenes saját parkoló

borostyán gyógyközpont
Orvosi vények beváltása
- Gyógyászati segédeszközök
- Otthon- és háziápolási termékek
- Batz lábbelik széles választéka ÚJ!
- Vérnyomásmérők
- Vércukorszintmérők
- Mágneses ékszerek
- Joya lábbelik
- Scholl lábbelik akár 50 % -os engedménnyel
- SALUS szupinálós cipők
- Talpbetétek
- Mellprotézisek
- Parókák

Bankkártyás és egészségpénztári fizetési lehetőség.
*Az akció érvényessége: 2012.02.26 - 12.30.
A kockázatokról olvassa el használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát.

Fagyöngy
KÍNÁLATUNKBÓL:
GYÓGYNÖVÉNY-DROGÉRIA
* gyógyteák
* vitaminok,
* étrendkiegészítők
* gyógybalzsamok
* olajok
Új címünk:
PÉCS, YBL M. U. 7/2
Tel.: 72/259-301
Könnyű megközelíthetőség
Nyitva: hétfő - péntek 8.30-17.00
szombat 8.30 - 12.00

Gyógynövényekkel az egészségéért!
Egyszerűen segíts magadon!
Zervital készítményekkel a gombás eredetű betegségek ellen (lábgomba, körömgomba, berepedezett sarok, pikkelysömör, felfekvéses sebek, ízületi, mozgásszervi panaszok, izomgyulladás, fekély stb.)
További információk és elérhetőség:
Tel/fax: 72/532-054, 72/742-518
mobil 06-20/370-6153, e-mail: vig.gy@t-online.hu

Nyirokterápia: megújuló keringés

FIZIOCENTRUM Megduzzadt végtagok leghatékonyabb kezelése

A sokak életét megkeserítő nyirokbetegség leghatékonyabb ellenszere a Földi-féle komplex nyirokterápia, melynek köszönhetően pár hetes kezelés látványos eredményt hoz az évek óta tartó szenvedésben, ami leginkább a többszörösére duzzadt végtagokban jelenik meg.

Veleszületett betegség vagy különféle **sérülések**-beavatkozások (ficamok, törések, műtétek) nyomán a testünk bármely részén **ödémák**, vagyis látható és **tapintható** duzzanatok alakulnak ki. Ilyenkor a megsérült nyirokrendszer nem tudja ellátni szállító feladatát és a folyadék felgyülemlik számos további problémát okozva. Ez a folyamat ma már **hatékonyan gyógyítható,** leginkább a Nyugat Európában jól bevált **Földi-féle komplex nyirokterápiával.** A kezelés eredményeként az egész testet ellazító fogások hatásaként fokozódik a nyirokerek működése, csökken a duzzanat, erősödik az immunrendszer. Így csökkennek a betegség által okozott végtagduzzanatok.

Fontos, hogy a kezelés mindennapos terápiát igényel: a FIZIOCENTRUM szakemberei a problémától függően egyénre szabott, két-három hetes, alkalmanként 25 – 50 percig tartó kezeléssel **garantálják** a várt eredményt.

A 25 perces nyirokterápia augusztus 31. -g alkalmanként 1000 Ft, az 50 perces terápia alkalmanként 2000 Ft!

Hatékony gyógymódokat kínálunk továbbá az izom- és ízületi betegségekben szenvedőknek is. Kezeléseinket (egyéni és csoportos tornák, masszázsterápiák) nyugdíjas vendégeink kedvezményesen vehetik igénybe.
Kérésre a pécsi nyugdíjasklubokban rövid, ingyenes előadásokon ismertetjük terápiáink jótékony hatását.

Fiziocentrum Pécs, Mártírok útja 17.Tel.: 72/212-463, 20/22-25-225 www.fiziocentrum.hu

„Gyógyvilág”
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS
Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, vércukormérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.
Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig
KÉRÉSRE HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS!

SAS ÉS TÁRSA OPTIKA KFT.
7621 Pécs, Jókai tér Nyitva: hétfő-péntek: 9.00-17.30 Tel.: 72/225-200
GYERMEK ÉS FELNŐTT SZEMÉSZETI SZAKRENDELÉS KEDD, SZERDA, PÉNTEK.
RENDEL: DR. PUSZTAI ÁGOTA SZEMÉSZ FŐORVOS
50% SZEMÜVEGLENCSÉK KEDVEZMÉNNYEL!*
*Részletekről érdeklődjön az üzletben
EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYA ÉS WELLNESS-TIKETT ELFOGADÓHELY. www.sasoptikapecs.hu

Nyugdíjasok Egyesülete

Egyesületünk a rendszerváltás éveiben alakult, amikor tömegesen kerültek nyugdíjba a megyében élő bányászok és más nagyiparban dolgozók.

Egyesületünk fő feladatának tekinti mind a mai napig a nyugdíjas társadalom helyi érdekvédelmét és érdekképviseletét. Egyesületünk úgy lett megszervezve, hogy a nagylétszámú tagság a lakóhelyéhez legközelebb találja meg azt a nyugdíjas közösséget ahol a felmerülő problémáinak megoldásához segítséget kap. Programjainkkal szeretnénk elérni tagságunk szellemi és fizikai képességeinek megtartását. Nagy figyelmet fordítunk arra, hogy a hátrányos helyzetű tagjaink, mozgáskorlátozottak, betegek, egyedülálló, nehéz szociális körülmények között élők is igényeiknek megfelelő programokhoz jussanak. Az előbb megjelölt célok érdekében működtetünk kézműves csoportoknak. Évente 10 előadásból álló „Népfőiskola” sorozatot szervezünk kitűnő előadókkal.

Angol és német nyelvtanfolyamokat biztosítunk tagjainknak. Nyugdíjasok számára utazásokat, kirándulásokat szervezünk. Ennek keretében ingyenes színház, mozi, múzeumlátogatások, egészségügyi előadások, hangversenyek kerülnek megrendezésre. Nagy figyelmet fordítunk a régiónkban élő nyugdíjasok együttműködésére. Évente rendezünk találkozókat, kultúrális és sport kategóriákban.

Lehetőséget adunk ezek során a nagyszámú nemzetiségek bemutatkozására. Energiaszámlájukat nehezen fizető személyek érdekében szponzorok segítségével pályázatot nyújtunk be a HÉRA Alapítványhoz.

Somogyváry Attila Nyugdíjasok Egyesülete Elnöke
7625 Pécs, Majorossy u. 15. szám.
Telefon: 72/210-064
Email: nyugegy@dravanet.hu

Speciális laboratóriumi vizsgálatok segítségünkre lehetnek a fenyegető betegségek korai felismerésében és azok megelőzésében

A szív- és érrendszeri betegségek statisztikai adatok szerint a férfiak és nők körében egyaránt a legjelentősebb halálokok közé tartoznak, meghaladva a daganatos betegségek előfordulási gyakoriságát. Ma már tudjuk, hogy a környezetünkben és a szervezetünkben keletkező rendkívül agresszív természetű molekulák az un. **szabadgyökök jelentős szerepet játszanak** ezen betegségek kialakulásában. Ha a kelleténél több képződik belőlük a szervezetünkben, vagy nem adjuk meg testünknek a semlegesítő folyamatokhoz szükséges tápanyagokat, vitaminokat, akkor **kialakul az OXIDATIV STRESSZ** állapota és **a szabadgyökök pusztítása már** szervezetünk ép sejtjeit is fenyegetik.

A magas vérnyomás, szívinfarktus, agyi keringési rendellenességek, cukorbetegség, mozgásszervi és autoimmunbetegségek, rosszindulatú daganatok kialakulásában a szabadgyökök szerepe meghatározó. Ugyancsak számos betegség hátterében (depresszió, hajhullás, ekcéma, asztma, bélgyulladások) ma már kimutatható a **tápanyagokkal szemben kialakuló allergia** gyermek és felnőttkorban egyaránt. Speciális laboratóriumi vizsgálatokkal és az eredmények sokoldalú, szakmai kiértékelésével fontos információkat kaphatunk a szervezetünket érő szabad-gyök-támadásról és azok kivédéséről, illetve étrendünk megfelelő összetételéről.

Az országosan egyedülálló diagnosztikai vizsgálatokat az **OXYLAB Betegségkockázat- elemző Laboratórium** végzi **Pécs, Munkácsy Mihály u. 25.**
Tel: 30 414 9777/, melynek részletes tevékenysége honlapunkon **www.oxylab.hu** megismerhető.

OXYLAB
Betegségkockázat-elemző laboratórium
országosan egyedülálló diagnosztika
Vegye kezébe Ön is EGÉSZSÉGÉT!
Modern laboratóriumi vizsgálatok
www.oxylab.hu
– a STRESSZ állapot
– a táplálék allergia
– a daganatos betegségek korai jeleinek kimutatására.
Egyéni rizikóbecslés
A laboratórium helye
Pécs, Munkácsy Mihály u. 25. (bejárat a Gábor u. felől).
A laboratórium vezetője Prof. Dr. Rőth Erzsébet egyetemi tanár
A vizsgálatra történő bejelentkezés
telefonon: +36 30 414 9777 • interneten: www.oxylab.hu
Rendelési idő minden szerdán 15.00–18.00-ig.
Egészségpénztári elfogadó hely

Joya - a jó döntés!

A világ legpuhább cipője.
Az eredeti.

Testünk csodálatos szerkezet, melyben városi körülmények között járva betonon, aszfalton, járólapon és parkettán valamint hosszú évek mozgásszegény életmódjával tudunk maradandó károkat okozni. A kemény és egyenes talajon járva a testünkre ható erők átformálják járásunkat, testtartásunkat, melynek következtében lábunkat erőteljesen magunk elé lendítjük, így a továbbhaladást kénytelenek vagyunk hátunk túlzott előre döntésével segíteni. Csípőnk dőlésszöge megváltozik, a karok-lábak rotáló mozgása elmarad, vele együtt a felsőtest izmainak folyamatos munkája is.

A természetes talajon mezítláb járva folyamatos apró egyensúlyozó mozdulatokra kényszerülünk, mely megakadályozza az izomzat aszimmetrikus, egyensúlytalan fejlődését. Sima talajon a folyamatos egyensúlykeresés hiánya, illetve esetlegesen fájó végtag kímélése megszokott, gyakran felvett pozíciókat eredményez, rendszeresen túlterhelve adott ízületeket. **A végeredmény: láb-, ízületi és hátfájdalom.**

A rendszeres testmozgás mellett a lábunk alá helyesen megválasztott felülettel speciális cipőtalppal tudunk a legtöbbet tenni a megelőzés és a már kialakult deformitások terápiája érdekében. A helyes testtartást segíti elő az aktív-komfort cipő kategóriát egyenlőre egyedülálló márkaként képviselő Joya. A lábbeli puha és rendkívül rugalmas cipőtalpán nem a cipőnk talpa, hanem a saját lábfejünk végzi el a helyes gördítő mozdulatsort, állandó mozgásban tartva a lábfej és a boka körüli izmokat. Ha a megszokott cipőnket Joya-ra szeretnénk váltani, azt járástanulás és eladói instrukciók nélkül is megtehetjük. A Joya járófelületének majdnem teljes egésze a talajra simul, az egészséges instabilitást a billegés helyett a puha és rugalmas régetek kombinációja által kiváltott apró egyensúlyozó mozdulatok biztosítják.

A Joya cipők segítségével a mozgatórendszerünk számára egészséges felszínt varázsolhatunk lábaink alá otthon, az utcán és a munkahelyünkön is. A Zürichi Műszaki Egyetemen végzett átfogó járástanulmányok eredményeit a Magyar Gyógytornászok Társasága is megerősítette:

„A Joya talpszerkezete biomechanikai szempontból átgondolt felépítésű. A lábboltozatot alátámasztja, a bokaízületet megtartja, biztosítja a sarokcsont semleges helyzetét. A talp hossz, - és harántboltozataira nézve jól tehermentesít, súlyeloszlása kitűnő. A lábbeli szerkezete megkönnyíti járás során a gördítés kivitelezését. Könnyedebb, légiesebb járást biztosít,, csökkentve a kemény talajjal való ütközés nyíró erejét. A Joya lábbeli szinte elvégzi a lábfej gördítését és így a mozgás, a járás megvalósul a láb ízületeinek fájdalma nélkül. Súlyos, fájdalmakkal rendelkező betegek számára megnövelheti a járással megtehető távolságokat."

Győződjön meg személyesen Ön is a Joya lábbelik kényelméről és jótékony hatásáról!

Megérkeztek a Joya legújabb tavaszi-nyári modelljei!

Joya Smart, Joya Senso és Joya Air talpszerkezetek különböző igényekre.

Jöjjön el hozzánk, próbálja ki Ön is!
Tapasztalja meg Ön is a Joya életérzést!

Ingyenes
számítógépes talpvizsgálat

Bemutatótermünk - Pécs, Endresz Gy. u. 2.
www.joya.hu

swiss technology

Joya
A világ legpuhább cipője.
Az eredeti.

FÁJ AZ ÖN LÁBA?

Javasoljuk a vizsgálatot, mert a lábbetegségek nagy része megelőzhető vagy gyógyítható a megfelelő talpbetéttel!

Pedikom egyedi talpbetét.
Számítógépes talpbetét készítés.

TALPBETÉT CENTRUM Pécs, Citrom u.8. Csak az I.EMELETEN
Bejelentkezés :06-72/214-289 Pedikom Nyitva : H-P : 9-13, 14-18-ig

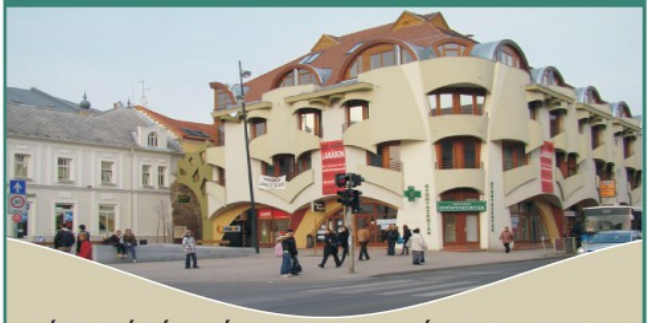
FÜL-ORR GÉGÉSZET

OEP által finanszírozott szakrendelés

Komló, Kossuth L.u.103.
Időpont kérés szükséges:
reggel 7.15 - 7.45 között,
délután 14.15-14.45 között
06-72/481-392
kivéve csütörtök.

AUDIOLÓGIAI (hallás) OEP által finanszírozott szakrendelés. Teljeskörű halláskészülék ellátás és Ottoneuralgiai kivizsgálás.
Időpont kérés: 06-30-556-9676
8.30-14.00 között minden nap, kivéve szerda.

BELVÁROSI GYÓGYSZERTÁR



PÉCS, RÁKÓCZI ÚT 49. (Hal tér, az Árkáddal szemben)
Nyitva: hétfőtől péntekig: 7:30-18:30, szombaton: 8-13 óra
Telefon: 06-72-216-165 www.primapatikak.hu

SZOLGÁLTATÁSAINK:
- hagyományos és homeopátiás gyógyszerek széles skálája
- étrendkiegészítők

- AKCIÓ:
BIO-SLIM DUO 90X : 5.170-Ft*
GinkoPrim Max 60x+30x: 3.290,-Ft*

- ingyenes vérnyomásmérés
- térítéses koleszterinmérés (időpont egyeztetéssel)

TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYÁVAL rendelkező betegek részére*:
* minden EGYÉB TERMÉK és KOZMETIKUM árából 10%
* a vény nélküli nem támogatott gyógyszerek árából 5%
* azonnali kedvezmény!
* ingyenes vércukormérés (időpont egyeztetéssel)

A törzsvásárlói kártya igénylése ingyenes!
Az kedvezmények és akciók nem vonhatók össze. *Az akció 2012. 05.11-től visszavonásig tart.

Infrahang-kezelés érszűkületes panaszokra (SONOTHERÁPIA)

- Járás közben fellépő lábikragörcs, lábfájdalom.
- Hűvös, fázó, vagy éppen zsibbadó végtagok.
- Nehezen gyógyuló ütőeres lábszárfekélyek.

És még számos más tünettel jár az érszűkület. Ez a betegség, amely az életkor előrehaladtával egyre gyakrabban jelentkezik ma már a halálokok hátterében az első helyen áll. Műtéti és gyógyszeres kezelés, valamint életmódváltoztatás mellett az elmúlt évtizedben egy újabb módszer az infrahang kezelés nyert létjogosultságot a panaszok enyhítésében és a betegek gyógyításában.

A SONOMAT készülék által kibocsátott infrahang rezgésszámát, erősségét és időtartamát egy EKG-val összekötött számítógép határozza meg minden beteg EKG-jának figyelembevételével.

K.Gy. 48 éves cukorbeteg:" harmadik éve járok a kezelésekre. Megelőzően 100 métert sem tudtam megtenni. Érsebészeten gyógyszereket, mozgást javasoltak. Panaszaim nem csökkentek. Már az első évben az infrahangkezelések után 1 km-t is tudtam gyalogolni, megszűnt az ujjaimon jelentkező érzéketlenség, zsibbadás. Azóta minden évben 40 kezelést alkalmaznak, s nagyon jól érzem magam."

A SONOMAT készülékkel végzett kezelés teljesen fájdalommentes, mellékhatásai sincsenek. Minden kezelés előtt szakorvosi vizsgálat történik, az esetleg műtéttel is korrigálható elváltozások felderítése, ill. egy kezdeti állapot felmérése céljából. Ezt a vizsgálatot a kezelések végén megismétlik az elért eredmények megítélése érdekében.

A kezelés indokolt: Hideg kezek, lábak, elkékült, elszíneződött végtagok, járáskor jelentkező lábikragörcs, elnehezedő, fáradó lábak esetén. Nem gyógyuló artériás eredetű fekélyek. szédülés, fülzúgás, feledékenység kezelésére. Megelőzésre (cukorbetegek esetében). A kezeléseket mindenkor szakorvosi vizsgálat előzi meg az esetleg műtéttel javítható állapotok, vagy egyéb más módon kezelendő elváltozások felderítése céljából. Érdeklődni lehet:

PÉCS, HAJNÓCZY U.21/C TEL. 72/256-364 HÉTFŐ-PÉNTEK 8- 16 ÓRÁIG

2012-BEN IS VÁRJA ÖNÖKET

KRISNA-VÖLGY

A LÉLEK OÁZISA

Kedves Hölgyem / Uram!

Egy különleges kirándulásra vágyik családjával, de még nem döntött, hová?

Páratlan élményt kínálunk a szépség és harmónia világában. Az egy napos kirándulás során ellátogathatnak a Krisna-völgy szívében található impozáns templomépületbe, ahol étterem, ajándékbolt és egy elbűvölő indiai szentély várja az idelátogató vendégeket. Megismerkedhetnek az önfenntartó farmgazdálkodás praktikáival, illetve a túra során csodaszép parkok, ligetek és dísztavak nyújtanak felüdülést a látogatóink számára.

Programajánlatunk csoportok részére	felnőtt	diák/ nyugdíjas:
Krisna-völgy megtekintése, kulturális program (zene, tánc) ebéd	3.450 Ft	2.950 Ft
Krisna-völgy megtekintése, kulturális program (zene, tánc) ételkóstoló	2.450 Ft	1.950 Ft
Krisna-völgy megtekintése, ebéd	2.950 Ft	2.450 Ft
Krisna-völgy megtekintése, ételkóstoló	1.950 Ft	1.450 Ft
Krisna-völgy megtekintése	1.450 Ft	950 Ft

KÜLÖNLEGES AJÁNLATOK, KIEMELT RENDEZVÉNYEK:

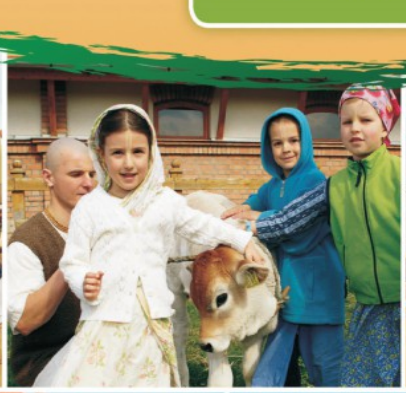
Krisna-völgyi Búcsú
2012. július 20–22.
www.bucsu.krisnavolgy.hu

Krisna születésnapja
2012. augusztus 10.

Édesség fesztivál
2012. november 11.

Amennyiben felkeltette érdeklődését ajánlatunk, részletes program és időpont egyeztetésért keressen minket:

KRISNA-VÖLGY
8699 Somogyvámos, Fő u 38.
Email: info@krisnavolgy.hu
www.krisnavolgy.hu
www.bucsu.krisnavolgy.hu
telefon: 30/641-2309



Kellemes kikapcsolódás a siófoki Hotel Mólóban***

HOTEL MÓLÓ

* közvetlen vízpart, saját strand
* kültéri és beltéri gyermekmedence, játszótér
* wellness centrum (úszómedence, beltéri és kültéri jakuzzik, szaunarészleg, fittness terem, masszázs)

Kedvezményes csomagajánlatok egész évben!
Üdülési csekket és SZÉP kártyát elfogadunk!

Hotel Móló*** 8600 Siófok, Vitorlás u. 16. Tel.: 84/310-047, Fax: 84/316-090
E-mail: molohotel@balatonihajozas.hu www.molohotel.hu; www.balatonihajozas.hu

VIKTÓRIA PANZIÓ ÉS ÉTTEREM

Viktória Panzió „A család panziója...”

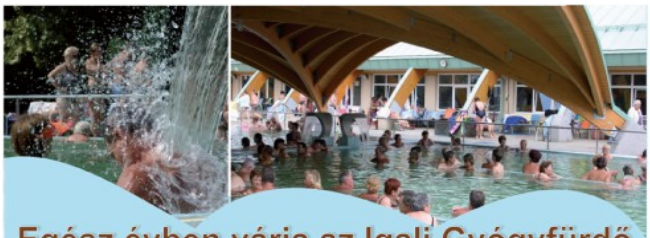
A Gyógyfürdőtől 200 méterre, nyugodt környezetben, családias hangulattal, barátságos kiszolgálással, finom ételekkel várjuk kedves vendégeinket!

Ajánlatunk:

SILVER Nyugdíjas napok, hogy a nagyiék is pihenjenek...
(2012.02.01-06.15.)
Szombattól vasárnapig csak a szállást kell fizetnie, a félpanziót ajándékba adjuk!!!
Tartalma: 7 nap 6 éjszaka 2 ágyas szobákban, reggeli és menüválasztásos vacsora, zárt parkoló használat.
Ár: 31.500 Ft/fő+ifa

VISSZAVÁRÓ NAPOK (2012.04.01-06.30.)
Régi és új vendégeinknek is ajánljuk!
Tartalma: 4 nap 3 éjszaka félpanziós ellátással (reggeli és menüválasztásos vacsora), délutáni kávé, vagy tea, sütemény (1x), díjmenetes internet csatlakozási lehetőség, zárt parkoló használat, visszaváró kupon (értéke : 2000 Ft), melyet a következő foglalás alkalmával válthat be.
Ár: 21.600 Ft helyett 17.600 Ft+Ifa!!!

SZÉP kártyát, Üdülési csekket elfogadunk!
Elérhetőségünk: 7500 Nagyatád, Mártírok u. 20.
Tel: (82) 553 055, Web: www.viktoriapanzio.co.hu



Egész évben várja az Igali Gyógyfürdő

Pihenjen, gyógyuljon az Igali Gyógyfürdőben, mely szolgáltatásaival és egyedülálló gyógyvízével járul hozzá az Ön egészségének megőrzéséhez.
Az alábbi OEP által támogatott kezeléseket veheti igénybe:
medencefürdő, gyógymasszázs, súlyfürdő és vízalatti sugármasszázs.
info: 82/372-286, 82/573-058, www.igal.hu

DANUBIUS HOTELS GROUP

Balatoni pihenés; 4 éjszaka 3 árán!

GENERÁCIÓK VÁLASZTÁSA
40 ÉVE
DANUBIUS HOTELS GROUP

Látogasson el Balatonfüredre, Európa egyik legvirágosabb városába, és töltsön el **4 éjszakát 3 éjszaka árán** a nyugdíjasok országos művészeti vetélkedőjének helyszínén!

Hotel Annabella***
félpanziós ellátással,
standard kétágyas szobában

2012. június 1–7. között,
39.000 Ft/fő/4 éj + ifa

2012. június 8–18. között,
45.000 Ft/fő/4 éj + ifa

Az unokákat 14 éves korig óriási gyermekkedvezményekkel és animációs programokkal várjuk!

danubiushotels.hu

Tel.: (87) 889 436
annabella.reservation@danubiushotels.com

Ön simogatott már gímszarvast?

A gazdaság előzetes bejelentkezéssel látogatható!

A Zselic szívében, Bőszénfán található hazánk legszínesebb vadgazdasága, csodálatos természeti adottságú területeinken több mint 2000 nagyvad él. Vendégeink többféle típusú program közül választhatnak, melyek időtartama az egy órástól egészen a fél naposig terjed és szinte minden korosztály számára izgalmas, érdekes.
Saját, új éttermünkben – előzetes egyeztetés alapján különleges ételekkel várjuk a látogatókat.
Főképpen helyi alapanyagokból készült hideg- és meleg ételeket, vadhúsokból készült specialitásokat kínálunk vendégeinknek.

Látogasson el hozzánk, ha különleges élményekre és ízekre vágyik!

Elérhetőségek:
Kaposvári Egyetem EC
Vadgazdálkodási Tájközpont
7475 Bőszénfa, Malom u. 3.
Látogatótúrák: 0620/977-62-89
Központ: 0682/570-520
Honlap: www.szarvasfarm.hu
E-mail: szarvas.boszenfa@sic.hu

TOURS Grand ...a nyugodt utazás!

A tengerparti nyaralás ne legyen csak álom! Utazzon Görögországba utószezonban csak **23.900 Ft/fő áron!** A buszok Pécsről indulnak, az ár a szállás és a busz költségét is tartalmazza.

Tájékozódjon partner irodáinknál vagy weboldalunkon:
www.grandtours.hu
Grand Tours Debrecen 06-52/448-348

HAJDÚSZOBOSZLÓI
ÜDÜLÉS
FÉLPANZIÓVAL
fürdőszobás szobákban, a fürdő közelében, főszezonban 27.000 Ft/fő/hét utószezonban18.000 Ft/fő/hét-től.
Tel:06-30-867-6550

IKAROSZ UTAZÁSI IRODA • PÉCS

További akciós útjainkról érdeklődjön irodánkban!

GÖRÖGORSZÁG –PARALIA
Hotel Niki apartmanban, autóbusszal 2012. 06. 08 - 17.
Részvételi díj: 39.990 Ft/fő
– 20 % kedvezmény!

PÜNKÖSD ERDÉLYBEN, A HARGITA SZÍVÉBEN
2012. 05. 24 - 28. (5 nap/4 éj)
Részvételi díj: 64.900 Ft/fő
Autóbusszal, szállodában, félpanzióval, idegenvezetéssel

DÉL-OLASZORSZÁG
„Róma – Nápoly – Szicília"
2012. 06. 08 -19. (12 nap/9 éj)
Részvételi díj
86.900 Ft/fő-től
Autóbusszal, szállással (apartmanban) idegenvezetéssel

ALBÁNIA-
„Múlt és jelen varázsa"
2012. 06. 22 - 07. 01. (10 nap/7 éj)
Autóbusszal, szállodában félpanzióval, idegenvezetéssel
Részvételi díj: 89.900 Ft/fő

IKAROSZ Utazási Iroda
7621 Pécs, Király u. 15.
Tel: 72/ 510-633;
info@ikarosz.hu
MKEH: R00591/1993/1999

BARCSI GYÓGYFÜRDŐ ÉS REKREÁCIÓS KÖZPONT

10 medence, élményelemek, jakuzzi, szaunák, masszázs, reumatológiai szakrendelés, hidro- és elektroterápiás kezelések …

ÚJ RÉSZLEGÜNKBEN:

+ 100 m² gyógymedence, + gőzkabin, + finnszauna, + 2 infra szauna, + hidegkamra, + Kneipp taposó + merülő medence, + kiúszó folyosó, + megújult gyógyászati részleg

Nyitva: hétköznap 9³⁰-20, hétvégén 8-20 óra között

7570 Barcs, Május 1 u. 2.; Tel.: 82/565-500; www.gyogyfurdobarcs.hu

Üdülési Csekk

CAR-TOUR

CAR TOUR / CT Utazó Kft.
7621 7621 Pécs, Citrom u.5. Tel.:(72) 511-917, 233-914
Fax: (72) 224-261 , e-mail: pecs@cartour.hu,
Eng.sz: U-001147 , www.cartour.hu

Ízelítő előszezoni ajánlatainkból – Autóbusszal, egyéni utazással:

Hétvége Krakkóban, 2 éj,reggeli	35.900 Ft/fő
Erdélyi nagykörút, 5 éj, reggeli	65.900 Ft/fő
Zamárdi, Hotel Platán,3 éj,félpanzió	15.990 Ft/fő
Balatonszemes, Panzió 5 éj,FP	15.990 Ft/fő
Csopak, Hotel Holiday,5 éj, reggeli	12.990 Ft/fő
Ausztria, Lachtal 3 éj, all inclusive	24.500 Ft/fő

Nyugdíjas akciók és kedvezmények folyamatosan!
Mindenkit szeretettel várunk!

www.hotelflora.hunguesthotels.hu
hotelflora@hunguesthotels.hu

HUNGUEST HOTEL FLÓRA EGER ★★★

Családi vakáció!
Érvényes: 2012.07.01. – 08.31 között min. 4 éjszakás tartózkodás esetén.
11.500 Ft/fő/éj ártól félpanziós ellátással, wellness sziget használattal, strandbelépővel.
Pótágyár 12 éves korig: 5.000 Ft/fő/éj.
2012.06.15-ig történő foglalás esetén további ajándék!

(Nem)hétköznapi ajánlat:
Érvényes: 2012.06.30-ig min. 3 éjszakás tartózkodás esetén
már 10.500 Ft/fő/éj ártól

3300 Eger Fürdő u. 5.
Telefon: 36/513-300 • Fax: 36/320-815

Kehida Termál
A család fürdője itthon, Európa szívében!

Akciós terápiás csomagok, masszázsok, testkezelések …

Kedvezményes nyugdíjas jegyek!

A Kehida Termál Gyógy- és Élményfürdő termálvizes gyógymedencék masszázselemekkel, ivókút, csendszobák, szauna oázis, mediterrán belső terek, 94 m hosszú óriáscsúszda, kinti kamikaze csúszdák, pezsgősziget sodrómedence, gyermekpancsoló, pool bár és még sok egyéb csábító élményelem várja kedves Vendégeinket!

Hozza el hozzánk unokáját is!
5 éves kor alatt INGYENES a belépő!

Kehidakustány, Kossuth u. 62.
Telefon +36 83 534 501 E-mail: sales@kehidatermal.hu
www.kehidatermal.hu

TAVASZI-NYÁRI
CIPŐVÁSÁR
EGYES TERMÉKEK 2900 Ft-tól
SZÉLES, PROBLÉMÁS, FÁJÓS LÁBAKRA
NŐI ALKALMI FÉLCIPŐK
NŐI UTCAI FÉLCIPŐK
PAPUCSOK
BŐR BÉLÉSSEL
BOKA PROBLÉMÁKRA
KÖNNYŰ, RUGALMAS, ERŐSTARTÁSÚ LÁBBELI
HA ÖNNEK IS FONTOS A KÉNYELEM, JÖJJÖN EL!
MÁJUS 20.
VASÁRNAP 9-12 ÓRÁIG
PÉCS NEVELÉSI KÖZPONT
BÜTYKÖS, KALAPÁCSUJJAS LÁB NEM AKADÁLY!

ABLAK DISZKONT
Műanyag ablak - ajtó AKCIÓ!
Rendkívüli ajánlat csak nálunk!
Rendeljen MOST a gyártótól!
Pénzt, energiát takarít meg!
Szakszerű bontás, beépítés.
36 % árengedmény
Redőny beszerelés
0% beépítési díjjal.
Hő- és hangszigetelés,
+10 év garancia.
Helyszíni felmérés és megrendelés.
HÍVJON MOST!
ABLAK - DISZKONT
Pécs, Zsolnay V. u. 57. mintaterem
Tel./fax: 06-30/714-44-35, 72/216-351
E-mail: infoablakdiszkont@gmail.com
2012.05.15-06:30-ig

e-PATRONUS®
mindig kész a segítségére

Idősőr – közvetlen segély- vészhívó és kommunikációs készülék

Kedves Olvasó!

Köszöntjük cégünk, a ZOOM Biztonságtechnika Kft. nevében. Szeretnénk figyelmébe ajánlani egy új termékünket, amely kifejezetten az idősebb korosztály, az egyedül élők, betegeskedők, mozgásukban korlátozottak életkörülményeinek javítására, biztonságuk fokozására, a családi kapcsolattartás egyszerűbbé és olcsóbbá tételére került kifejlesztésre. Az e-PATRONUS® készülék egy új, innovatív koncepció, amely egyesíti magában a közvetlen és gyors segélyhívó, orvosi riasztó, családon belüli telefonos kommunikáció valamint élet- és vagyonvédelmi funkciókat.

Az e-PATRONUS® legfontosabb jellemzői:

1. Közvetlen, gyors és többszörös biztonságú vészjelzési és kommunikációs lehetőség! - Ha a rászorulónak, idős embernek, gyereknek, betegnek vagy mozgáskorlátozottnak segítségre van szüksége!
2. Automatikus működés! - Az e-PATRONUS® a kialakult vészhelyzetről bizonyos esetekben automatikusan értesíti Önt(figyelmeztet például a gyógyszerezési időpontokra, figyeli a napi rutin mozgások elmaradását, élet és vagyonvédelmi funkciókat is elláthat (füst és gázszivárgás érzékelés), jelzi a 230 V AC hálózat kimaradását, a saját akkumulátorának állapotát.
3. Nincs helyhez kötöttség! - Az e-PATRONUS® hozzá tartozó hordozható medállal szükség esetén vészjelzés kezdeményezhető anélkül, hogy a fix elhelyezésű bázis készülékhez kellene menni. A báziskészülék bárhol üzemeltethető ahol mobil lefedettség van. Az átviteli információk és a hívott számok tetszés szerint módosíthatók.
4. Ingyenes telefonként is használható! - Az e-PATRONUS® gyorshívó funkciója által Ön vagy a készüléket üzemeltető hozzátartozója egyszerű és gyors, korlátlan időtartamú normál telefonbeszélgetést folytathat, akár költségmentesen. A készülék kétirányú hangkommunikációs lehetőséget biztosít arra, hogy megfelelő jogosultság esetén Ön úgy nevezett ráhívás útján minden további beavatkozás nélkül közvetlenül behallgathasson a készülék környezetében hallható eseményekbe.
5. Nagyon olcsó üzemeltetési költség! - Az e-PATRONUS® szükségtelenné teszi a köztes távfelügyeleti szolgáltatók bevonását.

A készülékkel kapcsolatos bővebb információkról és a vásárlási lehetőségekről a készülék www.e-patronus.com internetes honlapján tájékozódhat, vagy az alábbi elérhetőségeinken érdeklődhet:

Telefonon +36 20 9 588 815 Fax: + 36 1 820 1053 E-mail: zoombt@msn.com

Nyugdíjas vásárlóinknak egyedi megrendelés esetén 30% kedvezményt adunk.

Az akció a nyugdíjas igazolvány és a hírdetés felmutatása ellenében, 2012. augusztus 31-ig érvényes.

Nyugdíjas klubok, szeretetotthonok, bentlakásos intézmények, stb. nagy összegű vásárlásaira egyedi elbírálású kedvezményt tudunk biztosítani.

Nálunk a nyugdíjasok az elsők!

WM

Bútoráruház

A képek csupán illusztrációk!

600 m2-en, saját, ingyenes parkoló. Egyedi konyhák tervezésétis vállaljuk.

Éjjeliszekrények * cipős szekrények * előszobafalak * kisbútorok * étkezők * tálalószekrények * heverők * fotelek * puffok * képek

Pécs, Vasút u. 2. * Tel/fax: 72/225-396 * Nyitva: H-P: 9-17-ig, Szo: 9-12-ig * www.w-mbutor.hu

SIKLÓSI VÁRSZÍNHÁZ

A Siklósi Várszínház programjai*

www.svsz.hu

2012. Június – Július – Augusztus

Várkert:

A Tenkes Kapitánya *– musical*
Július 05. Csütörtök, 21h
Július 06. Péntek, 21h
Július 07. Szombat, 21h
Július 08. Vasárnap, 21h
Július 09. Hétfő, 21h – Esőnap
Július 13. Péntek, 21h
Július 14. Szombat, 21h
Július 15. Vasárnap 21h
Július 16. Hétfő, 21h – Esőnap
Jegyárak: *I. kat.: 4500 Ft • II. kat.: 4000 Ft • III. kat.: 3500 Ft*

Boban Markovic KONCERT
2012. július 11. Szerda, 20h
Jegyár: *3000 Ft*

A Kőszívű ember fiai *– zenés játék Jókai Mór regénye alapján*
Július 19. Csütörtök, 21h
Július 20. Péntek, 21h
Július 21. Szombat, 21h
Július 22. Vasárnap, 21h
Július 23. Hétfő, 21h – Esőnap
Július 27. Péntek, 21h
Július 28. Szombat, 21h
Július 29. Vasárnap, 21h
Július 30. Hétfő, 21h – Esőnap
Jegyárak: *I. kat.: 4500 Ft • II. kat.: 4000 Ft • III. kat.: 3500 Ft*

Várudvar:

Mr. és Mrs. *– Verebes Linda és Pindroch Csaba*
Június 23. Szombat, 21h – Esőnap: Június 24. Vasárnap
Jegyárak: *2500 Ft*

Cyrano *– színmű*
Június 28. Csütörtök, 21h
Június 29. Péntek, 21h
Június 30. Szombat, 21h
Július 01. Vasárnap, 21h
Július 02. Hétfő, 21h – Esőnap
Jegyárak: *2800 Ft*

H. C. Andersen: **A vadhattyúk – Zsurzs Kati gyermekelőadása**
Július 07. Szombat, 17h
Jegyárak: ***Várbelépővel*** *megtekinthető.*

I love a piano – Malek Andrea koncert
Közreműködik zongorán Walter Lochmann.
Augusztus 09. Csütörtök, 21h – Esőnap: Augusztus 10. Péntek
Jegyárak: *2500 Ft*

Csárdás! – A Kelet tangója
– A Honvéd Táncszínház és Zenekarának produkciója
Augusztus 17. Péntek. 21h – Esőnap : Augusztus18. Szombat
Jegyárak: *2800 Ft*

***Minden esetben a Siklósi Várszínház a változtatás jogát fenntartja.**

Jegyek vásárolhatók: titkarsag@svsz.hu; www.svsz.hu; jegyrendeles.hu; jegymester.hu; ticketexpress.hu; a helyszínen; DRB Zrt., K&H Bank Zrt., OTP Bank bankfiókjaiban – befizetéssel, átutalással. Az Alexandra üzletlánc boltjaiban: Árkád Pécs, Bajcsy-Zs. u. 11.; Kaposvár Pláza, Berzsenyi u. 1-3.; Szekszárd Alexandra, Garay tér 1.; Bp., Nyugati tér 7.

SIKLÓSI VÁRSZÍNHÁZ
Siklósi Várszínház Kulturális és Idegenforgalmi Központ Nonprofit Közhasznú Kft.
H-7800 Siklós, Vajda János tér 8., Tel.: +36 72 579 427
titkarsag@svsz.hu • www.svsz.hu

Gyógy-Kastélyszálló Balf ***

www.gyogy-kastelyszallo.hu

Szállodánk nyugodt környezettel, üvegfolyosóval összekötött svéd uszodával, **gyógyfürdővel, gyógykezelésekkel,** wellness-szolgáltatásokkal

várja kedves Vendégeit!

ÍZELÍTŐ AJÁNLATAINKBÓL

- Korlátlan uszoda és gyógyfürdő használat
- **KEDVEZMÉNY** magyar TB-kártyával, HÁZIORVOSI BEUTALÓVAL rendelkező Vendégeinknek
- Időszakos, kedvezményes csomagajánlatok
- Svédasztalos reggeli, félpanzió
- Ingyenes internet csatlakozási lehetőség (WIFI)
- Ingyenes parkoló

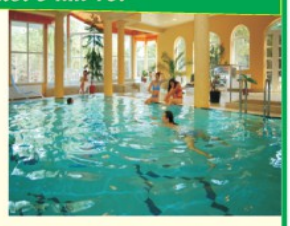
Mozgásszervi betegség esetén *háziorvosi beutalóval* rendelkező Vendégeink TB kártyájuk terhére vehetik igénybe a szükséges orvosi ellátást.

ELÉRHETŐSÉGEINK:

Gyógy-Kastélyszálló Balf
Tel.: (0036) 99 / 314 - 266
Fax.: (0036) 99 / 339 - 800
e-mail: balf@sopronreha.eu
H-9494 Sopron-Balf, Fürdő sor 12.
GPS: É47°39'4.44"-K16°39'37.42"

Gosztola Gyöngye Wellness Hotel

"Élmények a világ végén!"
Csodálatos erdei környezetben várjuk, az Őrség lábánál, Lentitől 5 km-re!



IDILLI NYUGDÍJAS HÉTKÖZNAPOK
félpanzió, üdvözlőkoktél, wellness, idegenvezetés Gosztolában, konzultáció szállodánk természetgyógyászával, ajándék: 1x talpmasszázs vagy 1 napra gyógyfürdő-belépő. 25,500.-/fő/3éj (kivéve "C" szezon)

NYÁRI FELÜDÜLÉS félpanzió, üdvözlőkoktél, wellness, ingyenes program és nyári koktél
3=4 éj akció: 39,990.-/fő/4éj 4=5 éj akció: 54,900.-/fő/5 éj

"HÁZTÓL-HÁZIG..." Csoportok, nyugdíjas klubok részére (min 15 fő): buszjáratot indítunk az Önök lakóhelyéről, ajándék programok, szervező részére díjmentes a szolgáltatás! Kérje ajánlatunkat!

Ingyenes transzfer Lentiből a vonat- vagy buszállomásról!

PROGRAMOK: gyógyfürdők, orchideakert, erdei kisvasút, borkóstoló, idegenvezetés: Plitvicei tavak, Szlovénia, Őrség...

Elfogadjuk: üdülési csekk, Szép kártya, Erzsébet utalvány
Tel: 92/701-353, 701-356 **www.gosztolagyongye.hu**

Aranyszarvas

Étterem, Panzió és Pizzéria
8749 Zalakaros, Gesztenye u. 3.
Tel: 93/340-276 wolfpanzio@metronet.hu

Zalakaroson a Gyógy-élményfürdőtől 450m-re AKCIÓS szállás félpanzióval az Aranyszarvas Panzióban!
5.500-Ft/fő/éj min. 2 éj tartózkodás esetén.
Gyermek kedvezmény!

ARANYSZARVAS PANZIÓ
Zalakaros Gesztenye u. 3.
Tel./fax.:93-340/276
web:www.farkaspanzio.hu
e-mail: wolfpanzio@metronet.hu
Szép kártyát, Erzsébet utalványt, Üdülési csekket, étkezési utalványokat elfogadunk.

Nyitva: minden nap 6-21-ig,
péntek-szombat: 6-20-ig,
éjszakai fürdőzés:20.30-23-ig,
Tel.: 77/422-590
6400 Kiskunhalas
Nagy Szeder István u.1.
info@halasthermal.hu
www.halasthermal.hu

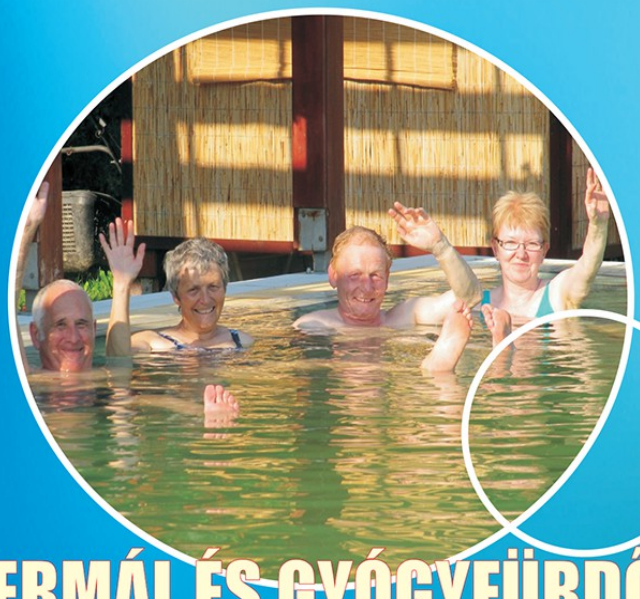
halasthermál
Az Önök strandja!
termálfürdő, uszoda
strand és kemping

2012. június-július

Ezüst Évek

KULTÚRA * EGÉSZSÉG * UTAZÁS www.pecsiaktualis.hu

Amulett ÉKSZER
A MÁRKÁS KARIKAGYŰRŰK BOLTJA!
KARIKAGYŰRŰK
20%
kedvezménnyel!
AMULETT, AMIT SZÍVESEN VISELÜNK...
Pécs, Irgalmasok u.3.
Tel.: 72/216-372
www.amuletteksz er.com



Aktív mindennapok 50 felett

TERMÁL ÉS GYÓGYFÜRDŐK AJÁNLATAI

Érszűkületi problémák hatékony kezelése

AKCIÓS NYÁRI ÜDÜLÉSI AJÁNLATOK

BARBARA WELLNESS PENSION
H-8360 Keszthely
Zámor u. 2.
Tel./fax: 06-83/319-865
www.barbara-pension.hu
info@barbara-pension.hu
Nyaralás
Wellness
Aktív pihenés
A Panzió idegenforgalmilag frekventált területen Keszthely legszebb zöldövezetében található. A szobákhoz tusoló, WC, TV, hűtő és balkon tartozik. Töltse szabadságát egy luxus igényeket is kielégíteni vágyó, a környék egyik legjobban felszerelt, családias hangulatú Wellness panziójában. A szobaárban benne foglaltatik: az uszoda, jacuzzi, grillező, gyerekjátszótér, bicikli használat és a zárható parkoló.
2-3 napos Wellness ajánlatok:
Kérje részletes tájékoztatónkat!
Szépségszalon
Szauna

BALATON HAJÓZÁSI MENETREND

SIKLÓSI VÁRSZÍNHÁZ

A Siklósi Várszínház programjai*

www.svsz.hu

2012. Június – Július – Augusztus

Várkert:

A Tenkes Kapitánya *– musical*
Július 05. Csütörtök, 21h
Július 06. Péntek, 21h
Július 07. Szombat, 21h
Július 08. Vasárnap, 21h
Július 09. Hétfő, 21h – Esőnap
Július 13. Péntek, 21h
Július 14. Szombat, 21h
Július 15. Vasárnap 21h
Július 16. Hétfő, 21h – Esőnap
Jegyárak: *I. kat.: 4500 Ft • II. kat.: 4000 Ft • III. kat.: 3500 Ft*

Boban Markovic KONCERT
2012. július 11. Szerda, 20h
Jegyár: *3000 Ft*

A Kőszívű ember fiai *– zenés játék Jókai Mór regénye alapján*
Július 19. Csütörtök, 21h
Július 20. Péntek, 21h
Július 21. Szombat, 21h
Július 22. Vasárnap, 21h
Július 23. Hétfő, 21h – Esőnap
Július 27. Péntek, 21h
Július 28. Szombat, 21h
Július 29. Vasárnap, 21h
Július 30. Hétfő, 21h – Esőnap
Jegyárak: *I. kat.: 4500 Ft • II. kat.: 4000 Ft • III. kat.: 3500 Ft*

Várudvar:

Mr. és Mrs. *– Verebes Linda és Pindroch Csaba*
Június 22. Péntek, 21h – Esőnap: Június 24. Vasárnap
Jegyárak: *2500 Ft*

Cyrano *– színmű*
Június 28. Csütörtök, 21h
Június 29. Péntek, 21h
Június 30. Szombat, 21h
Július 01. Vasárnap, 21h
Július 02. Hétfő, 21h – Esőnap
Jegyárak: *2800 Ft*

H. C. Andersen: **A vadhattyúk – Zsurzs Kati gyermekelőadása**
Július 07. Szombat, 17h
Jegyárak: Várbelépővel *megtekinthető.*

I love a piano – Malek Andrea koncert
Közreműködik zongorán Walter Lochmann.
Augusztus 09. Csütörtök, 21h – Esőnap: Augusztus 10. Péntek
Jegyárak: *2500 Ft*

Csárdás! – A Kelet tangója
– A Honvéd Táncszínház és Zenekarának produkciója
Augusztus 17. Péntek. 21h – Esőnap : Augusztus18. Szombat
Jegyárak: *2800 Ft*

**Minden esetben a Siklósi Várszínház a változtatás jogát fenntartja.*

Jegyek vásárolhatók: titkarsag@svsz.hu; www.svsz.hu; jegyrendeles.hu; jegymester.hu; ticketexpress.hu; a helyszínen; DRB Zrt., K&H Bank Zrt., OTP Bank bankfiókjaiban – befizetéssel, átutalással. Az Alexandra üzletlánc boltjaiban: Árkád Pécs, Bajcsy-Zs. u. 11.; Kaposvár Pláza, Berzsenyi u. 1-3.; Szekszárd Alexandra, Garay tér 1.; Bp., Nyugati tér 7.

SIKLÓSI VÁRSZÍNHÁZ
Siklósi Várszínház Kulturális és Idegenforgalmi Központ Nonprofit Közhasznú Kft.
H-7800 Siklós, Vajda János tér 8., Tel.: +36 72 579 427
titkarsag@svsz.hu • www.svsz.hu

Tartalomjegyzék

Gyógyászati segédeszközök

Gyógyfürdők

Kirándulások Somogyországban

Lakberendezés

Orvosok, gyógyterápiák

Programajánlat

Szállodák

Utazási irodák

Ezüst Évek

KULTÚRA, EGÉSZSÉG,
UTAZÁS AKTÍV
MINDENNAPOK 50 FELETT
www.pecsiaktualis.hu

Időszaki kiadvány
Terjesztés:
Baranya megye területén
nyugdíjas klubok, orvosi rendelők,
egészségügyi központok,
nyugdíjas házak,
rehabilitációs intézmények,
szociális otthonok,
gyógyászati szakboltok,
kultúrális központok és
élelmiszerboltok
Felelős kiadó:
Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
Nyomtatás: Oláh
nyomdaipari kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483
06-30/460-7284
mostaktualis@t-online.hu

Az kiadványban megjelent
hirdetések tartalmáért
a szerkesztőség nem vállal
felelősséget.
A magazinban szereplő
hirdetések kizárólag a kiadó
engedélyével használhatók fel.

Tanmese
a családi békéről

Történt egyszer, hogy egy férfi a háza építésével megbízott egy mesterembert. A munka szépen haladt, a mester valóban ügyesen dolgozott, a ház épültszépült. Az egyik nap váratlan nehézség lépett fel. A mesterember autója, amivel érkezett defektes lett, így a ház tulajdonosa vitte haza otthonába.

Amikor megérkeztek, a mesterember behívta a férfit, hogy bemutassa neki a családját. A bejárati ajtó előtt állt egy kis fa, s amikor elhaladtak mellette, a mesterember megállt pár pillanatra, s mindkét kezével megérintette az ágak hegyét.

A férfi kíváncsian megkérdezte, hogy mi volt ez,az előbbi "szertartás" amint az imént látott.

- Ez valóban egy sajátos szertartás. Ez a kis fa a probléma-fám! Tisztában vagyok azzal, hogy nem tudom el-kerülni munka közben a problé-mákat, de egy valami biztos, ezek a gondok nem tartoznak az otthonomra, a családomra. Így hát, minden este, mielőtt belépek a házamba, felakasztom erre a fára a problémáimat.

Aztán reggel újra föl-veszem őket már közel sem emlékszem olyan sok bajra, mint amennyit az előző este felakasztottam...

Mennyi vitát, háborút elkerülhetnénk, ha nekünk is lenne egy ilyen probléma-fánk! Soha nem késő, hogy "elültessünk" egyet!

HOTEL AQUAMARIN ★★★ HÉVÍZ

Regenerálódjon Hévízen a Hotel Aquamarin★★★-ban!

- Saját forrásból nyert világhírű hévízi gyógyvíz
- Két beltéri- és egy kültéri gyógyfürdőmedence
- Szaunák, merülőmedence, Kneipp taposó, sókamra, fitneszterem
- TB által támogatott gyógykezelések
- Egyénre szabott kúraprogramok
- Orvosi vizsgálat a mozgásszervi panaszok, illetve a szervezet általános állapotának felmérésére
- Komfortos szobák
- Bőséges panziós étkezések (svédasztalos reggeli + ebéd és/vagy vacsora)

8 000 FT-os KUPON!

Vágja ki a hirdetést, hozza magával, és a számlája végösszegéből 8 000 Ft-ot jóváírunk szobánként!*

* Beváltható:
2012. június 20. – augusztus 14. között minimum 3 éjszakás tartózkodás esetén.

További kedvezménnyel össze nem vonható.
A tájékoztatás nem teljes körű.
Kérjük, érdeklődjön az alábbi elérhetőségek egyikén:

H-8380 Hévíz, Honvéd u. 14.
Telefon: +36 83 / 545 979
sales@hotelaquamarin.hu
www.hotelaquamarin.hu

Ne hagyja, hogy az érszűkület megváltoztassa életét

* Zsibbad a lába?
* Görcsöl a lábszára terheléskor vagy nyugalmi állapotban?
* Kevesebbet tud menni?
* Érzéketlenek a lábujjai?
* Hidegek, fáznak a végtagjai?
* Szédül?
* Gyakran fáj a feje?
* Zúg a füle?
* Memóriazavara van?

A 20 kezelés naponta 30-40 percet vesz mindössze igénybe.

Ha ezek a panaszok jelentkeztek, előfordulhat, hogy **érszűkülete van.**
A korai stádiumban felfedezett betegség kezelésével elkerülhető a tragédia, az üszkösödés, mely az amputációhoz vezethet!
A forradalmi találmánnyal, a **Nashwan-Parasound készülékkel** mindössze 20 kezelésre van szükség, hogy az infra-, ultra és hallható hang segítségével rugalmasabbá váljon az ér fala illetve a beszűkült, elzáródott érszakasz környékén mellékerek képződjenek. Fontos odafigyelni az intő jelekre, de ajánlott azok számára is a fájdalommentes vizsgálat és kezelés, akik életében az alábbiak szerepet játszanak:

magas vérnyomás
magas koleszterinszint
cukorbetegség
dohányzás
mozgásszegény életmód
állandó stressz
túlsúly

A fájdalommentes vizsgálatot és kezelést az ország számos városában alkalmazzák, így Pécsen is.
A régió lakosainak jó hír, hogy azok, akik elkezdik a kúrát az e havi kezelendő csoporttal **20ezer forintnyi árkedvezményt biztosítanak** a kúra árából, ráadásul nekik **a vizsgálat ingyenes.**

Egyébként akciósan 3000 forintot kell fizetni érte. A kedvezmények nem vonhatóak össze.

Felvilágosítás:
www.medhungary.com, 06-20/920-4447, 06-30/249-9289, 06-70/290-3216, 06-72/551-714

REHA-CORPUS KFT

Rehabilitációs és sebészeti szakrendelések

MŰVÉGTAGOK GYÁRTÁSA, JAVÍTÁSA

Reha-Corpus Kft.,
7200 Dombóvár,
Ady E. u. 60.
+36 74 461 979,
+36 20 555 7373

Ingyenes páciens szállítás

Folyamatos kapcsolattartás

Ingyenes járásgyakorlat Szaktanácsadás

Mintaboltunk
7200 Dombóvár, Kórház u. 39-41.
+36 74 564 048, +36 20 555 9610

Rehabilitációs Centrum
7200 Dombóvár, Ady E. u. 60.
+36 74 461 979, +36 20 555 7373

www. rehacorpus.com, rehacorpus@rehacorpus.com

Megnyílt!

avemar
daganatos betegek részére

Avemar Információs Pont

7621 Pécs, Király utca 76. (Átrium Üzletház) I. emelet

Minden érdeklődőt szeretettel várunk új üzletünkben!

FOLYAMATOS AKCIÓK, KEDVEZMÉNYEK
AVEMAR BÉRLET RENDSZER
KUPONOK BEVÁLTÁSA
INGYENES INFORMÁCIÓS ANYAGOK

www.avevit.hu

Megismerheti az új Avevit filmtablettát is, amellyel napi 1 tablettában, mindenki számára elérhetővé vált a búzacsira-kivonat és az antioxidánsok kedvező hatása!

NYITVA TARTÁS: HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG 9.00 – 17.00

Telefon: 06 (20) 986 3221 ■ **E-mail:** aip.pecs@avemar.hu ■ **Internet:** www.avemar.hu/aip

Infrahang-kezelés érszűkületes panaszokra (SONOTHERÁPIA)

- Járás közben fellépő lábikragörcs, lábfájdalom.
- Hűvös, fázó, vagy éppen zsibbadó végtagok.
- Nehezen gyógyuló ütőeres lábszárfekélyek.

És még számos más tünettel jár az érszűkület. Ez a betegség, amely az életkor előrehaladtával egyre gyakrabban jelentkezik ma már a halálokok hátterében az első helyen áll. Műtéti és gyógyszeres kezelés, valamint életmódváltoztatás mellett az elmúlt évtizedben egy újabb módszer az infrahang kezelés nyert létjogosultságot a panaszok enyhítésében és a betegek gyógyításában.

A SONOMAT készülék által kibocsátott infrahang rezgésszámát, erősségét és időtartamát egy EKG-val összekötött számítógép határozza meg minden beteg EKG-jának figyelembevételével.

K.Gy. 48 éves cukorbeteg:" harmadik éve járok a kezelésekre. Megelőzően 100 métert sem tudtam megtenni. Érsebészeten gyógyszereket, mozgást javasoltak. Panaszaim nem csökkentek. Már az első évben az infrahangkezelések után 1 km-t is tudtam gyalogolni, megszűnt az ujjaimon jelentkező érzéketlenség, zsibbadás. Azóta minden évben 40 kezelést alkalmaznak, s nagyon jól érzem magam."

A SONOMAT készülékkel végzett kezelés teljesen fájdalommentes, mellékhatásai sincsenek. Minden kezelés előtt szakorvosi vizsgálat történik, az esetleg műtéttel is korrigálható elváltozások felderítése, ill. egy kezdeti állapot felmérése céljából. Ezt a vizsgálatot a kezelések végén megismétlik az elért eredmények megítélése érdekében.

A kezelés indokolt: Hideg kezek, lábak, elkékült, elszíneződött végtagok, járáskor jelentkező lábikragörcs, elnehezedő, fáradó lábak esetén. Nem gyógyuló artériás eredetű fekélyek. szédülés, fülzúgás, feledékenység kezelésére. Megelőzésre (cukorbetegek esetében). A kezeléseket mindenkor szakorvosi vizsgálat előzi meg az esetleg műtéttel javítható állapotok, vagy egyéb más módon kezelendő elváltozások felderítése céljából. Érdeklődni lehet:

PÉCS, HAJNÓCZY U.21/C TEL. 72/256-364 HÉTFŐ-PÉNTEK 8- 16 ÓRÁIG

CONFORTINA®

Egy ideális cipő
a család minden tagjának.

Kapható:
Pécs, Lánc utcai rendelőintézet
gyógyászati segédeszköz bolt

TÖKÉLETES TÁMASZTÉK ÉS EGYENSÚLY
Csökkenti a láb elfáradását

BUBORÉKOKON JÁRNI
Kellemes és pihentető érzés

KETTŐS KÖNNYEBBSÉG
Az anatómiailag megtervezett talpbetétnek és a könnyű cipőtalpnak köszönhetően

Pihentető, kényelmes, könnyű, tartós, mosható

TELJESKÖRŰ EGÉSZSÉGÜGYI KIVIZSGÁLÁS VOLL DIAGNOSZTIKÁVAL

Minden szervre kiterjedő 100 %-os kimutatás!

- gyors, kényelmes és fájdalommentes
- gyógyszer- vitamin és más anyagok szervezetre gyakorolt **tesztje**
- **góckutatás,** okok felderítése

A betegséget jobb megelőzni, mint kezelni!

Időpontkérés: 30/9766-144

Arctorna

FIATALODJON ARCTORNÁVAL!

Info:
ww.arctorna.hupont.hu
adriennarctorna@gmail.com
06-70/945-21-68

FÁJ AZ ÖN LÁBA?

Javasoljuk a vizsgálatot, mert a lábbetegségek nagy része megelőzhető vagy gyógyítható a megfelelő talpbetéttel!

Pedikom egyedi talpbetét.
Számítógépes talpbetét készítés.

TALPBETÉT CENTRUM Pécs, Citrom u.8. Csak az I.EMELETEN
Bejelentkezés :06-72/214-289 Pedikom Nyitva : H-P : 9-13, 14-18-ig

---

ÉLETFA GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET

Átrium Üzletház fszt.
a Király u. végén!
Tel.:72/326-313
Nyitva: H-Cs: 9-17, P: 9-16

Receptbeváltás, vérnyomásmérők, vércukorszintmérők, parókák, izületi rögzítők, kompressziós harisnyák! Mellprotézisek, melltartók, fürdőruhák, lúdtalpbetétek, kényelmi betétes lábbelik, papucsok, cipők, szandálok. Elsősegélynyújtó láda.

ÚJ!

KÁLCIUM ÉS CSONTSŰRŰSÉG MÉRÉS
MOST 3 000 FT HELYETT
MOST UTOLJÁRA INGYENESEN!

Testanalízis:
valós és biológiai életkor mérés.
Speciális problémák kezelése.
Tartós fogyás éhezés nélkül.
Egyénre szabott táplálkozási tanácsadás.

20 éves tapasztalattal, orvosi felügyelettel.

2012.05.15-től-06.15-ig.

Dr. Répásy Györgyné
06-30-956-4942, 06-20-987-9973
Dr. Répásy György
06-30-688-6089

BELVÁROSI GYÓGYSZERTÁR

PÉCS, RÁKÓCZI ÚT 49. (Hal tér, az Árkáddal szemben)
Nyitva: hétfőtől péntekig: 7:30-18:30, szombaton: 8-13 óra
Telefon: 06-72-216-165 www.primapatikak.hu

SZOLGÁLTATÁSAINK:
- hagyományos és homeopátiás gyógyszerek széles skálája
fogyókúrás és napozószerek, MATUZALEM termékek
Vichy, La Roche, Eucerin, Bioderma kozmetikumok

AKCIÓ:

BIO-SLIM DUO 90X	5.170 Ft*
Revalid hajtonik ampulla 20x	2.990 Ft*
GinkoPrim Max 60x+30x	3.290 Ft*
SCHOLL körömgomba ecsetelő	3.990 Ft*

térítéses koleszterinmérés (időpont egyeztetéssel)

TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYÁVAL
rendelkező betegek részére*:
* minden EGYÉB TERMÉK és
KOZMETIKUM árából 10%,

Igényeljen ÖN is KÁRTYÁT!!! www.primapatikak.hu

* a vény nélküli nem támogatott gyógyszerek árából 5%
* azonnali kedvezmény!
* ingyenes vércukormérés (időpont egyeztetéssel)

A törzsvásárlói kártya igénylése ingyenes!

A kedvezmények és akciók nem vonhatók össze. *Az akció 2012. 06.13-tól visszavonásig tart.

MOFETTA

az ér- és izületi betegek reménye

- végtagok idült verőér-, visszér-, nyirokér- betegségeiben
- cukorbetegség érszövődményei, magas vérnyomás esetén
- mozgásszervi betegségek esetén érdeklődni

dr. Forrai Márta
+36 20/200-1188

BETEGTAXI

Egészségügyi Szolgáltató Kft.

72/465-834

Térítéses ülő- /önállóan járó képes/ **és fekvőbeteg** /tólókocsis és hordágyas/ **szállítás**

Gyors
Szakszerű
Megbízható

Áraink:
Ülőbeteg szállítás:
2.000 Ft
/Pécs belterületén/
Fekvőbeteg szállítás:
3.500 Ft
/Pécs belterületén/

Web: www.betegtaxipecs.hu
E-mail: info@betegtaxipecs.hu

Vargha Gyógymód

Feltárja a panasz okát, egyénre szabott terápiával szünteti meg azt!

"Van a hagyományos orvoslás, rengeteg természetes gyógymód és nem utolsó sorban ami gyógyíthat is."

Vargha Zsoltot A Természetes gyógymódok szakértőjét és egyben a pécsi rendelő vezetőjét kérdezzük.....

- EÉ: **Mi a Vargha Gyógymód lényege?**
- V. Zs.: Az ideginger terápiát édesapám, dr. Vargha Zoltán fejlesztette ki, a világon egyedülálló módszer, melynek lényege, hogy újra tanítja működni a szervezetet, **a működési anatómia legújabb kutatásaira épülő gyógyítási módszer.**
Az embert a maga egészében nézzük, hiszen minden egyes élő szervezet működésileg egyedi és megismételhetetlen. Szervezetünkben minden mindennel összefügg, génprogramunk eredendően az önkorrekcióra törekszik. Sajnos sok esetben azonban, saját erőből már nem tud megindulni az öngyógyítás, amely a téves útról visszatérítene.
A Vargha Módszerrel tulajdonképpen nem egy bizonyos betegséget kezelünk, hanem tünetegyütteseket tárunk fel, a szervezet jelzéseire figyelünk, hisz sok esetben a bajok gyökerét nem is ott kell keresni ahol a tünetek jelentkeznek. Módszerünkkel hozzáférünk az idegrendszer, nyirokrendszer, hormonrendszer rejtett zugaihoz, célzott kezelésekkel mellékhatások és ártófaktorok nélkül, maradandóan állítjuk helyre a szervezet működésének normális állapotát.

- EÉ: **Az Önöket felkereső betegek mennyire bíznak a gyógyulásban, illetve a módszer hatékonyságában?**
-V. Zs.: Szájhagyomány útján terjed rólunk a hír. Akik felkeresik rendelőinket többnyire a nálunk gyógyult pácienseink javaslatára jönnek el. Akad olyan beteg, aki már sok terápiát kipróbált, többnyire eredménytelenül, és a sok kudarctól szkeptikussá vált, de amint néhány kezelés után saját szervezetében észleli a pozitív változásokat úgy változik meg a gyógyulásba vetett hite. A páciens együttműködésének megnyerése elengedhetetlen a gyógyuláshoz. Sok esetben a közeli hozzátartozót is bevonjuk, aki lelki támaszként végigkíséri a beteget a gyógyulás útján. Ha a beteg hajlandó változtatni rossz szokásain, helytelen életmódján, akkor hosszútávon visszanyerheti egészségét.

- EÉ: **Mit hiányol Ön az egészségügyből?**
-V. Zs.: Az orvostudomány rohamos fejlődése vitathatatlan, a legkorszerűbb diagnosztikai gépek, berendezések mind óriási találmányok, azonban véleményem szerint egy rendkívül fontos dolog van megszűnőben, amit a modern medicina nem pótol: az orvos- beteg kapcsolat. Tudományosan igazolt, hogy a legtöbb betegség kialakulásához lelki eredetű probléma vezet. A legrémesebb amikor a pácienstől még a reményt is elveszik, közlik vele, hogy betegsége gyógyíthatatlan, majd javasolják neki, hogy tanuljon meg együtt élni vele.

Miért kellene megtanulnia bárkinek is szenvedni? Amíg van szelídebb a szervezet számára hatékony módszer, addig azt kell alkalmazni, nem feltétlenül a kemikáliákban van a megoldás.
Mi arra biztatunk mindenkit: ne adja fel, akarjon meggyógyulni. Eredményeink is azt bizonyítják, hogy kilátástalan helyzetekben is van megoldás.

www.varghagyogymod.hu
Cím: Pécs, Tavasz u. 27.
Tel.: 72/ 211-359, 30/359-9598

ERB GRÁNIT
PÉCS
Siklósi u.
nagy temetővel szemben, Shell benzinkút mellett
Telefon:
06 20 333 7399
www.erbgranit.hu

GRÁNIT SÍRKÖVEK
készítése, felújítása, tisztítása.
ABLAKPÁRKÁNYOK 3800 Ft/fm-től
KONYHAPULTOK készítése!
• Komplett gránit síremlékek
165.000 Ft-tól
AJÁNDÉK vázával, betűvéssel!
• Síremlékek akár 1-2 napos határidővel, készletről, garanciával!
• Ingyenes árajánlatkészítés akár háznál is!

MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK
MÉG MINDIG AZ EGYIK LEGOLCSÓBB !!!
6 kamrás, 74 mm-es profil 3 rétegű üveggel is
Szakszerű bontás, beépítés,
Bontott ablakok elszállítása
Ingyenes felmérés, tervezés, tanácsadás
A LEGJOBB ÁR - ÉRTÉK ARÁNY!
GEALAN
ABLAKSZIGET, Pécs, Megyeri út 133. (OMV benzinkúttal szemben)
Tel.: 72/216-762, www.plastsystem.hu

ABLAK DISZKONT
Műanyag ablak - ajtó AKCIÓ!
Rendkívüli ajánlat csak nálunk!
Rendeljen MOST a gyártótól!
Pénzt, energiát takarít meg!
Szakszerű bontás, beépítés.
36 % árengedmény
Redőny beszerelés
0% beépítési díjjal.
Hő- és hangszigetelés,
+10 év garancia.
Helyszíni felmérés és megrendelés.
HÍVJON MOST!
ABLAK - DISZKONT
Pécs, Zsolnay V. u. 57. mintaterem
Tel./fax: 06-30/714-44-35, 72/216-351
E-mail: infoablakdiszkont@gmail.com
2012. 05. 15-06.30-ig.

Az akció időtartama 2012.06.11-30-ig!
SUZUKI ILOSFAI
Mi fér bele 9.999 Ft-ba?
* OLAJCSERE AZ ÖSSZES BENZINES SUZUKIRA
* FÉKBETÉT CSERE IGNIS, SWIFT, WAGON-R
Bárhol vásárolta Suzukiját, vállaljuk garancia megtartása mellett garanciális és garancián túli szervizelését.
LANCIA FIAT Alfa Romeo ALKATRÉSZ SZERVIZ
SUZUKI MÁRKABOLT ÉS MÁRKASZERVÍZ
INTEGRALE KFT.
7622 Pécs, Siklósi út 22. Tel.: 72/332-486 Tel/Fax: 72/511-752
Nyitvatartás: H-P: 8-17-ig, Szo: 8-12-ig
suzuki-ilosfai@dravanet.hu www.suzuki-ilosfai.hu

cronos
A társkeresés szakértője

Előzetes bejelentkezés az alábbi telefonszámokon:
06-20-928-2528, 06-30-300-3802

A társkeresés…, társtalálás… a ma emberének egyik legnehezebb feladata. Minden korosztályt érint, a huszonévesek pont úgy vágynak egy megértő, melegszívű, hű társra mint az Ezüst Évek olvasói.
Hányan gondolnak esti séta közben arra, bekukkantva az ablakokon, hogy a meghitt lakásokban boldog családok élnek ? Hányan forgolódnak álmatlanul, egyedül, a társtalanság nyomasztó érzésével a lelkükben? Hány társkereső élhet Pécs városában és környékén úgy, hogy megoszthatnák egymással a magányt, csak épp egyik sem tudja a másikról, hogy ő is társkereső. Nézi Pécs házait. Szürkék, lehangolóak. Még a fák, a virágok színei is fakók a reménytelen társkereső szemével nézve.

A céltudatos társkereső talál megoldást Pécsett és környékén!
Hazafelé veszi az irányt, és már tudja, hogy otthon bekapcsolja a számítógépet, megkeresi a Cronos társkereső oldalát (http://pecs.ctk.hu)... , és körülnéz. Bizonyára sokszor rajtakapja magát azon, hogy a fantáziájában már meg is teremtette magának a Társat, aki szintén ebben a városban vagy a környéken élő társkereső. Keresse! Előbb-utóbb megtestesül a gondolatban megteremtett álom. Ugye milyen nagyszerű, hogy Pécs városában Társkereső? Épp csak bekukkantott, és máris számtalan kedves társkereső arca néz vissza a fényképekről. Látja, milyen sok – szintén - társkereső embert rejt Pécs? Valahol az Igazi is köztük van! Jó lenne összefutni Vele az utcán! Igen, de tudjuk, senkire nincs ráírva, hogy társkereső. Önnek is meg kell tenni az első lépést, hogy egymásra találjanak!

Választhatja a klasszikus –irodai- társkeresést is!
A hagyományos – irodai – társközvetítést **választó párkeresőkkel személyes kapcsolatban állunk**. Tudjuk róluk a legalapvetőbbet: nem valamiféle fantomok, hanem valós személyek.
A beszélgetéseink során mi- a társközvetítés elhivatottságát valló irodavezetők - fontos információk birtokába jutunk a társkeresők személyiségével, életkörülményeivel, elvárásaival, elképzeléseivel kapcsolatban, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy az igényeknek megfelelő partner kiválasztásában a társközvetítés szerepének magas színvonalon eleget tegyünk.
Az iroda teljes diszkréció és rendszeres, személyre szabott szakmai segítségnyújtás mellett működik. Felsorakoztatjuk az igényeinek megfelelő partnerjelölteket, azonban a személyes találkozás dönti el, hogy ki nyeri el végül a kegyeit.

OROSHÁZA GYOPÁROSFÜRDŐ ****

Az Alföld gyöngyszemeként emlegetett Gyopárosfürdő egyszerre **strand, élményfürdő** és **gyógyfürdő,** gyönyörű természeti érték.
A Parkfürdő épp olyan népszerű a vendégek körében, mint például az **élmény-** vagy **gyógyfürdő,** sőt sokan akadnak, akik éppen a természet közelsége miatt kifejezetten a strandot szemelik ki látogatásuk célpontjául. A szórakoztató programok mellett a gyógy- és termálvizes medencék szolgálják a vendégek ellazulását. A sportolni vágyókat pedig egy 50 méteres úszómedence várja.

Egy gyopárosi fürdőkúra jótékony hatással lehet a mozgásszervi, nőgyógyászati, urológiai, bőrgyógyászati és idegrendszeri betegségekben szenvedők számára. A fürdő vizét 1999-ben nyilvánították gyógyvízzé. A vízben található hatóanyagok a kúrák során fájdalomcsillapító hatásukkal megkönnyebbülést hoznak a beteg, fájó testtájékon, fokozzák a szervezet regenerációs képességét, elősegítve a mielőbbi gyógyulást.
A gyógyvíz segít porckorongkopás, porckorongsérv, a gerinc kopása és egyéb ízületi kopások, ideg-, és ízületi gyulladások, valamint a csontritkulás okozta panaszok esetén is, de alkalmas a legkülönbözőbb sérülések utókezelésre és műtétek utáni rehabilitációra is.
A Gyopárosi Gyógyfürdő gyógyászati részlegén nem csupán gyógyvizes medence vagy kádfürdő segíti egészségünk visszanyerését, hanem különböző egészségügyi szolgáltatások sora is.
Gyopárosfürdőn lehetőség nyílik víz alatti gyógytornán és csoportos gyógyúszáson való részvételre is.

Szálláslehetőség: fürdőnktől 800 m-re, csendes, nyugodt környezetben, 50 hektáros ősparkban található szállodánk, a Gyopár Club Hotel*** és Konferenciaközpont kiváló pihenőhely a fürdő gyógyászati szolgáltatásait igénybe vevők részére.

SZÁLLODAI SILVER CSOMAGUNK TARTALMA:

-Szállás TV-vel, telefonnal, hűtővel felszerelt, parkra néző tágas szobáink egyikében

-Félpanziós ellátás

-Egész napos, korlátlan élményfürdő belépő személyenként a gyopárosi Gyógy és Élményfürdőbe, mely tartalmazza a 8 kültéri és 5 beltéri vízforgatásos medence, (köztük egy úszómedence és 3 gyógyvizes medence), és a kültéri gyógymedencék használatát.

-Választható programok: pénteki és szombati napokra éjszakai fürdőzés.

-Vezeték nélküli internet használat

-Parkoló használat

-Áfa

Csomag ára: 7750Ft/fő/éj/ kétágyas elhelyezéssel minimum 3 éjszaka foglalása esetén

Részletekről érdeklődjön elérhetőségeink egyikén.

Szálloda elérhetőségei:

Orosháza - Gyopárosfürdő, Gyopárosi u.3
Tel:68/512-710,68/898-042, Fax:68/410-357
www.gych.hu info@gych.hu
GPS: **46° 33' 49.4" N 20° 38' 14.7" E**

Fürdő elérhetőségei:

Orosháza Gyopárosfürdő:
5904 Gyopárosfürdő, Fasor utca 3.
Telefon: +36-68/512-260 E-mail: info@gyoparosfurdo.hu
GPS: **46° 33' 59" N ; 20° 37' 42.6" E**

Gyopár Hotel**

Nyugdíjas csomag (3 nap/2 éjszaka)

Az üdülési csomag tartalma: 2 éj szállás, félpanziós ellátás /svédasztalos reggeli és menüsoros vacsora/ 1 alkalommal belépő a Gyopárosi gyógyfürdőbe. Ingyenes zárt parkoló a szállodánál. Igény szerint lovaglás, sétakocsikázás, túrázás a 70 hektáros sziki - tó rendszerben.

Újonnan épült hotelünk a Gyopárosi Gyógy-és Élményfürdőtől 350-400m-re, a csónakázó tó partján található. 14 igényesen berendezett légkondicionált szobával rendelkezünk, amelyből 2 szobánk mozgáskorlátozottak számára is igénybe vehető. A szobák tv-vel, WIFI-vel, minibárral ellátottak.

Gyopár Hotel
5904 Orosháza - Gyopárosfürdő
Hűvös u 13

Tel.: +36-68/414-699
Fax:+36-68/414-699
Web: www.gyoparhotel.hu
E-mail: info@gyoparhotel.hu

Szigetvári Gyógyfürdő

A test és lélek harmóniája

Gyógyulás, pihenés, feltöltődés

www.szigetvarfurdo.hu

Nyugdíjas kedvezményes belépő!

A Szigetvári Gyógyfürdőben az 50 évvel ezelőtt felszínre törő 62°C-os hévíz nyújt felejthetetlen kikapcsolódást.

A víz nátriumkloridos alkáli-hidrogénkarbonátos gyógyvíz, mely rendkívül kedvező hatású az ízületi, reumatikus és mozgásszervi megbetegedések kezelésére. Magas fluorid tartalma révén rendszeres használata lassítja az időskori csontritkulást. Kiválóan alkalmas operációk és csonttörések utáni rehabilitációs, valamint nőgyógyászati problémák kezelésére, prosztata bántalmak megszüntetésére.

A magas vérnyomásban, érrendszeri betegségekben szenvedők és a szívbetegek is használhatják a fürdőt.

A gyógyászati részlegen reumatológus szakorvos felügyeletével széleskörű fizioterápiás, balneoterápiás kezelések OEP támogatással történő igénybe vételére is lehetőség van.

Üdülési Csekk ELFOGADÓHELY

Szigetvár, Tinódi u. 1/1. - Tel.: 06-73/510-485 - Nyitva tartás: 8:30-20:30

Majerik Hotel***

MAJERIK HOTEL HÉVÍZ

service4you HOTEL MANAGEMENT

8380, Hévíz, Kölcsey u. 6.
Tel: 83/341-178
E-mail cím: info@majerikhotel.hu
www.majerikhotel.hu

A Majerik Hotel*** kiemelt övezetben, Hévíz főteréhez közel, a Gyógytó szomszédságában, mintegy 100 méterre található. A két épületből álló hotelkomplexum nem csak kívülről kelti az otthonosság érzetét, hanem tágas falai között minden fellelhető, ami garantálja a vendégek kényelmét és tartalmas pihenését. Az elhelyezés egy – vagy kétágyas, pótágyazható szobákban illetve családi szobákban és mini konyhával rendelkező apartmanokban lehetséges. Szállodánk főépületének földszintjén helyezkedik el 80 fős éttermünk és a tágas hallból nyílik hangulatos Lobby-bárunk is.

Töltsön el 2 éj/ 3 napot a Majerik Hotelben, „Hévíz szívében, a Gyógytó közelében”

Ajánlatunk tartalma:

* elhelyezés kényelmes szobáink egyikében
* bőséges büféreggeli
* 3 fogásos menü ebéd vagy vacsora
* relax kertünk használata
* ingyenes WIFI használat az egész szálloda területén

Ár: 6450 Ft/fő/ éjszaka (minimum 2 éjszakától)
Az ajánlat a kiemelt időszakok kivételével, vasárnaptól-csütörtökig, 2012. december 23-ig érvényes.

Szállodánk 1000 Ft / fő / éj hétvégi felárral is látogatható.
Hévíz városában az idegenforgalmi adó 420 Ft / fő / éj, ami 18 év felett mindenkinek fizetendő és a parkolás díja, amennyiben autóval érkeznek

DRÁVAHAJÓZÁS A DRÁVÁN DRÁVASZABOLCSRÓL.

Információ:
Tel: 00 36 06/72 480-272
Mobil: 06 30 9 593 530
E-mail: drava.hajo@freemail.hu
Web: www.tourchance.hu

KORMORÁNOK NYOMÁBAN!

45 személyes sétahajónkról tekintheti meg a Drávának csak ezen a szakaszán fészkelő kormorán kolóniát és a csodálatos érintetlen Dráva vidéket.
Ajánljuk elsősorban csoportoknak – kedvezménnyel - de minden érdeklődőnek és természetet kedvelőnek.
Tekintse meg Ön is a minden színben pompázó gyönyörű természetet sétahajónkról előzetes egyeztetés alapján.

„Gyógyvilág”

GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS

Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, vércukormérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.

Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig

KÉRÉSRE HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS!

BÖRGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉS

Dr.Moezzi Mehdi

A PÉCSI BŐRGYÓGYÁSZATI KLINIKA SZAKORVOSA

- anyajegyszűrés
- fagyasztás (cryotherápia)
- electrocauteres kezelés
- kozmetológiai problémák

7624 Pécs, Ifjúság u. 2.
Rendelés: csütörtökön 16.00-18.00

Telefon: 36/70/211-1126

7800 Siklós, Dózsa Gy.u.7. hétfő: 16.00-18.00
7900 Szigetvár, Vár u. 3. kedd: 16.00-18.00

ÜDÜLÉSI JOGOKAT VÁSÁROLNA

TULAJDONOSTÓL MÁSODKÉZBŐL?

HÉVÍZ, KESZTHELY, SÁRVÁR, BUDAPEST, HAJDÚSZOBOSZLÓ, ADRIA, ZALAKAROS, BALATONFÜRED, NEMESNÉP, AUSZTRIA, KANÁRI SZIGETEK, HEGYVIDÉK, STB...

06-1/769-0614 06-70/637-1900
06-70/328-1900

ÜDÜLÉSI JOGOKAT

ELADÁSRA ADATBÁZISUNKBA KORLÁTOZOTTAN FOGADUNK.
TX-Xpress Kft., Budapest

Dr. Pintér István

belgyógyászati magánrendelése

06-70-409-1122
www.pinterdoktor.hu

IKAROSZ UTAZÁSI IRODA • PÉCS Alapítva: 1990

UTAZZON A NYÁRBA AZ IKAROSSZAL!

ISKOLAPADBÓL A NAPOZÓÁGYBA...
GÖRÖGORSZÁG –PARALIA
Hotel Niki apartmanban, autóbusszal
2012.06.22-07.01 (10 nap/7 éj)
Részvételi díj: 40.990 Ft/főtől

2012.07.06-07.15 (10 nap / 7éj)
Részvételi díj: 44.990 Ft/főtől

ALBÁNIA - „MÚLT ÉS JELEN VARÁZSA”
2012.06.22-07.01. (10 nap/7éj)
Autóbusszal, szállással (*** szállodában), félpanzióval, idegenvezetéssel
Részvételi díj: 89.900 Ft/fő

ERDÉLY – „A KÁRPÁTOK CSÚCSAIN”
2012.07.17-22. (6 nap/ 5 éj)
Részvételi díj: 84.900 Ft/fő
Autóbusszal, *** szállodában, félpanzióval, idegenvezetéssel

További akciós útjainkról érdeklődjön irodánkban!

IKAROSZ Utazási Iroda
7621 Pécs, Király u. 15.
Tel: 72/ 510-633; info@ikarosz.hu
MKEH: R00591/1993/1999

VI. Patcai Várjátékok
Országos Lovagrendi Találkozó,
2012. június 23-24.

Somogy Vármegye Patcai Erőssége

június 23. szombat

10.00-től	Egy középkori vár mindennapjai,
11.00-19.00	Lovagrendi és hajítógép bemutatók, középkori interaktív játékok,
19.00-23.00	Várostrom, lovasíjászat, tüzes golyó és tüzes íjászat, középkori táncház

június 24. vasárnap

9.00-től	Vívóverseny
10.00-től	Egy középkori vár mindennapjai
11.00 -16.00	Lovagrendi és hajítógép bemutatók, középkori interaktív játékok
16.00-18.00	Várostrom és csatajelenet, elvonulás

Mindkét nap

40 féle háziállat, tucatnyi beltéri és kültéri játszó alkalmatosság, óriási játszóház, étterem

Belépődíjak

Szombat:	1490 Ft/felnőtt,	1290 Ft/gyermek *
Vasárnap:	1290 Ft/felnőtt,	1090 Ft/gyermek *
Mindkét napra:	2390 Ft/felnőtt,	1990 Ft/gyermek *

*14 év alatt

További információ:
www.katicatanya.hu info@katicatanya.hu
(30) 411-6002

KATICA TANYA® • PATCA

KAPOS TV Kassai Somogyi Hírlap

Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap: a vidéki területekbe beruházó Európa

ÚJ MAGYARORSZÁG VIDÉKFEJLESZTÉSI PROGRAM 2007-2013

VIKTÓRIA PANZIÓ

VIKTÓRIA PANZIÓ ÉS ÉTTEREM

Nyári felfrissülés Nagyatádon
(2012.06.15-09.01)

2 éj félpanziós ellátással,klimatizált szobákban,
1 db GRÁTISZ fürdőbelépővel , zárt parkoló használat **16.000 Ft/fő+ifa**

3 éj félpanziós ellátással,klimatizált szobákban,
1 db GRÁTISZ fürdőbelépővel , zárt parkoló használat **23.700 Ft/fő+ifa**

CSALÁDI VAKÁCIÓ-AKCIÓS AJÁNLATUNK CSALÁDOK RÉSZÉRE

2012-06-15-től 2012-09-01-ig
5 éj klimatizált szobában, félpanzióval + 1 db GRÁTISZ
fürdőbelépővel, zárt parkoló használattal, WIFI internet elérhetőséggel
2 gyermek (12 év alatti) szülőkkel egy szobában történő elhelyezése esetén:
- 1. gyermek (12 év alatti) teljes kedvezményt kap
- 2. gyermek (12 év alatti) csak a pótágy árát kell fizetni 3.800 Ft/éj

Ár: **39.500 Ft**/felnőtt

Programajánlatunk: Íjászat, kisvasutazás, Vidra-park, Hadi-park

SZÉP kártya elfogadóhely (OTP, K&H, MKB)! Üdülési csekket elfogadunk!

Elérhetőség: 7500 Nagyatád, Mártírok u. 20. (82) 553 055
www. viktoriapanzio.co. viktoriapanzio.nagyatad@gmail.com

SZERETETTEL VÁRJUK SELLYÉN A TERMÁLFÜRDŐBEN!

A 900 fő befogadására alkalmas sellyei termálfürdő 3,2 hektáros parkosított területen várja a pihenni, kikapcsolódni és sportolni vágyókat.
A hidrogén-karbonátos hévizek csoportjába tartozó termálvíz összetételéből adódóan elsősorban reumás megbetegedések, ízületi gyulladások kezelésére alkalmas.
A hangulatos, nyugodt környezetben 14 fő befogadásra alkalmas, felújított vendégház nyújt szálláslehetőséget.

7960 Sellye, Fürdő u.43. Nyitva tartás:10-22 óráig

IDŐSEK OTTHONA NYÍLT NÁGOCSON!

ÚJ ÉPÍTÉSŰ, TELJESEN AKADÁLYMENTESÍTETT ÉPÜLET SZÉP KÖRNYEZETBEN.

24 órás ápolói, gondozói szolgáltatás, orvosi ellátás, keresztény szellemiség.
Tel.:06-20/236-1299
06-20/379-6100
www.remenyseg.hu

TOURS Grand ...a nyugodt utazás!

Görögország még mindig biztonságban várja a nyaralókat!

Paralia, Sarti,
Neos Marmaras és
Nei Pori busz+apartman
már **23.900 Ft/főtől**

Korfu, Zakynthos, Kefalónia
és Toló már **31.900 Ft/fő**

Autóbusz indulás Pécsről, felár nélkül!

Tájékozódjon
partner irodáinknál
vagy weboldalunkon:
www.grandtours.hu
Grand Tours
Debrecen 06-52/448-348

2012-BEN IS VÁRJA ÖNÖKET

KRISNA-VÖLGY

A LÉLEK OÁZISA

Kedves pedagógusok / Diákok!

Még nincs döntés diákjai vagy kollégái kirándulásáról?

Páratlan élményt kínálunk a szépség és harmónia világában.
Az egy napos kirándulás során ellátogathatnak a Krisna-völgy szívében található impozáns templomépületbe, ahol étterem, ajándékbolt és egy elbűvölő indiai szentély várja az idelátogató vendégeket. Megismerkedhetnek az önfenntartó farmgazdálkodás praktikáival, illetve a túra során csodaszép parkok, ligetek és dísztavak nyújtanak felüdülést a látogatóink számára.

Programajánlatunk csoportok részére	felnőtt	diák/ nyugdíjas:
Krisna-völgy megtekintése, kulturális program (zene, tánc) ebéd	3.450 Ft	2.950 Ft
Krisna-völgy megtekintése, kulturális program (zene, tánc) ételkóstoló	2.450 Ft	1.950 Ft
Krisna-völgy megtekintése, ebéd	2.950 Ft	2.450 Ft
Krisna-völgy megtekintése, ételkóstoló	1.950 Ft	1.450 Ft
Krisna-völgy megtekintése	1.450 Ft	950 Ft

KÜLÖNLEGES AJÁNLATOK, KIEMELT RENDEZVÉNYEK:

Krisna-völgyi Búcsú
2012. július 20–22.
www.bucsu.krisnavolgy.hu

Krisna születésnapja
2012. augusztus 10.

Édesség fesztivál
2012. november 11.

Amennyiben felkeltette érdeklődését ajánlatunk, részletes program és időpont egyeztetésért keressen minket:

KRISNA-VÖLGY
8699 Somogyvámos, Fő u 38.
Email: info@krisnavolgy.hu
www.krisnavolgy.hu
www.bucsu.krisnavolgy.hu
telefon: 30/641-2309

Üdüljön az unokákkal a Balatonnál!

Saját stranddal, játszótérrel, animációval, sportolási lehetőségekkel rendelkező szálláshelyeinken szeretettel várjuk!

BALATONTOURIST

Balatontourist Part Hotel, Balatonelle, Köztársaság u 46.

Akciós ajánlat hétköznapokra.
Minimum 3 éjszaka tartózkodás esetén vasárnaptól csütörtökig

06.29-08.20. 14.400 Ft / éj / szoba 2 főre reggelivel • **08.20-08.26.** 10.800 Ft / éj / szoba 2 főre reggelivel Igény esetén félpanzió is van! • Az idegenforgalmi adó a helyszínen külön fizetendő (340 Ft / fő / éj 18 év felett). parthotel@balatontourist.hu • **Tel.: (36) 85/354-620**

Balatontourist Vadvirág Kemping és Üdülőfalu, Balatonszemes, Lellei út 1-2.

4 fős bungalók a vízparti kempingben.

06.29-08.20. 18.500 Ft / 4 fő / éj. • **08.20-08.26.** 14.500 Ft/ 4 fő /éj • Az idegenforgalmi adó a helyszínen külön fizetendő (390 Ft / fő / éj 18 év felett). • A bungalókban 2 hálószoba, felszerelt konyha, hűtőszekrény van. Ellátás: önellátás. • vadvirag@balatontourist.hu • **Tel: (36) 84/360-124**

Belföldi üdülési csekket és SZÉP kártyát elfogadunk!

További információ és foglalás is:

www.balatontourist.hu

Kék Hold Galéria

Az utazó festménykiállítás

AJÁNLJUK:

OTTHONUKBA ÉVFORDULÓKRA
NÁSZAJÁNDÉKNAK BALLAGÁSRA
NEVES ESEMÉNYEKRE SZÜLETÉSNAPRA
IRODÁKBA.

„ÉRTÉKES, SZÉP OLAJFESTMÉNYEK ELÉRHETŐ ÁRON.“

50 kortárs festőművész nyilvántartott alkotásaiból választhat kedvező fizetési feltételekkel galériánkban!

Amennyiben szeretné, az Ön otthonában is megtekinteni galériánk festményeit,mivel a Kék Hold Galéria egy Utazó Festménykiállítás.

Rendeljen személyes bemutatót, melyre elhívhatja barátait, ismerőseit is.
Internetes elérhetőségünk:
www.kekholdgaleria.hu

Várom megtisztelő érdeklődését.
Lisa Elinor galéria vezető

Tel.: +36 20/ 364-9696 E.mail: info@kekholdgaleria.hu kekholdgaleria@gmail.com

HOTEL MÓLÓ

Kellemes kikapcsolódás a siófoki
Hotel Mólóban***

- Családias, gyermekbarát szálloda
- Közvetlen vízpart, saját strand
- Kültéri és beltéri gyermekmedence, játszótér
- Wellness centrum (úszómedence, beltéri és kültéri jakuzzik, szaunarészleg, fittness terem, masszázs)
- A szálloda étterme (100-130 fős) és a hozzá kapcsolódó terasz balatoni panorámával, valamint a konferenciaterem (70 fős) kiválóan alkalmas kisebb – nagyobb szakmai- és családi rendezvények, csoportos kirándulások megtartására.

Kedvezményes csomagajánlatok egész évben!

Üdülési Csekk · ERZSÉBET UTALVÁNY · Széchenyi Pihenő Kártya ELFOGADÓHELY

HOTELSTARS.EU

Hotel Móló*** 8600 Siófok, Vitorlás u. 16.
Tel.: 84/310-047 • Fax: 84/316-090
E-mail: molohotel@balatonihajozas.hu
www.molohotel.hu • www.balatonihajozas.hu

Érvényes / Gültig / Valid: 2012. 06. 09 – 07. 06-ig és 08. 27 – 09. 09-ig / 09. 06 – 06. 07. und/and 27. 08 – 09. 09. 2012

Érvényes / Gültig / Valid: 2012. 07. 07 – 08. 26-ig / 07. 07 – 26. 08. 2012.

Érvényes / Gültig / Valid: 2012. 04. 07-08-09, 14-15., 21-22., 04.28 – 06-08-ig és 09.10 – 10.07-ig / 07-08-09, 14-15., 21-22., 04., 28. 04 – 08. 06 und/and 10.09 – 07.10. 2012.

Időtartam / Dauer / Duration	Felnőtt Erwachsene / Adult	Gyermek / Kind / Child (4-14 éves korig)
▲ Sétahajó 1 óra / Stunde / Hour	1500.-	650.-

Az ár- és programváltozás jogát a Társaság fenntartja!
Die Gesellschaft behält sich das Recht der Preis- und Programmänderung vor!
The Company reserves the right to change the price and the program!

Balatonfüred
H, K, Cs, P, V ▲10:00, 12:00, 14:00, 16:00, 17:30
Sze ▲10:00, 12:00, 14:00, 18:00
Szo ▲10:00, 12:00, 14:00, 16:00

Balatonfüred
H-V ▲10:00, 12:00, 14:00, 16:00, 17:30

Balatonfüred
H-V ▲11:00, 12:30, 14:00, 16:00

Alsóörs
K ▲10:00, 11:00,13:00, 15:00

Keszthely
H, K, Sze, P, Szo, ▲ 10:00, 11:30, 13:00, 14:30, 16:00, 17:30, 19:00
Cs ▲10:00, 11:30, 13:00, 14:30, 16:00
Szo ▲10:00, 11:30, 13:00, 14:30, 16:00, 17:30

Balatongyörök
K, Sze, Cs, P, Szo, V ▲17:00
H, Cs, P, Szo ▲13:30

Balatongyörök
Sze, V ▲11:00

Szigliget
K, Szo ▲19:30

Révfülöp
K, Cs, V ▲14:30
K, Cs ▲19:30

Balatonakali
H, K, Cs, Szo, V ▲ 10:30

Badacsony
H, Sze, Cs, P, Szo, V ▲ 11:00, 16:00
K ▲11:00
Sze, Cs, P, V ▲19:15

Zánka

Tihany
Sze, Szo ▲14:30

Csopak
K, Cs ▲ 18:00, 19:30,

Balatonalmádi
H, Sze, P, Szo ▲11:00, 16:00, 17:30
H, Sze, P ▲19:00
Cs ▲11:00, 14:00, 15:00

Balatonkenese
Cs ▲19:30
P ▲20:00
V ▲10:00, 11:00 14:00, 16:00

Keszthely
H - V ▲11:00, 13:00, 15:00, 17:00

Keszthely
2012. 04. 07-08-09, 14-15., 21-22., 04.28 – 06-08-ig és 09. 10 – 10. 23-ig
H – V ▲11:00, 13:00, 15:00

Tihanyrév

Szántódrév

Siófok
H - V ▲10:00, 11:30, 13:00, 14:30, 16:00, 17:30

Siófok
H - V ▲10:00, 11:30, 13:00, 14:30, 16:00, 17:30

Siófok
H-V ▲11:00, 12:30,14:00, 16:00

Balatonföldvár
H-V ▲10:00, 11:30, 13:00, 14:30,16:00, 17:30, 19:00
H-V ▲10:00, 11:30, 13:00, 14:30, 16:00, 17:30
2012.04.28.-06.08.-ig és 09.10.-09.16-ig
H-V ▲10:00, 11:30, 13:00, 14:30, 16:00

Balatonmáriafürdő
K, Sze, Cs, P, Szo, V ▲14:00
H, K, P ▲19:00

Balatonmáriafürdő
Sze, V ▲14:00

Balatonlelle
Sze, P, V ▲20:00
H – V ▲11:00, 14:00, 15:30, 17:00, 18:00

Balatonboglár
K, Cs, Szo ▲20:00

Balatonszemes
H, K, Cs, Szo, V ▲ 12:30, 16:00
Sze, P, V ▲19:30

Fonyód
K, Sze, Cs, P, Szo, V ▲10:00
K, P, V ▲19:00

Fonyód
K, P, Szo ▲ 10:30,11:30

Napok - Tage - Days

H	Hétfő, Montag, Monday
K	Kedd, Dienstag, Tuesday
Sze	Szerda, Mittwoch, Wednesday
Cs	Csütörtök, Donnerstag, Thursday
P	Péntek, Freitag, Friday
Szo	Szombat, Samstag, Saturday
V	Vasárnap, Sonntag, Sunday

▲1 h

- A sétahajók minimum 15 fő esetén indulnak.
- Promenadenschiffe fahren nur bei mindestens 15 Personen.
- Pleasure boats only run if there are a minimum of 15 persons.

Üdülési csekket elfogadunk!

Üdülési Csekk

SZÉP kártyát elfogadunk!

SÉTAHAJÓ • PROMENADENSCHIFF • PLEASURE BOAT

Az OTP Travel aktuális ajánlatai

R-0115/92/2001.

Pihenés, termál és gyógyfürdőzés

Bük, Hotel Piroska***
6 nap/5 éj félpanzióval, gyógyfürdő transzferrel — 49 900 Ft/fő-től

Dombóvár, Gunaras Resort Spa Hotel****
5 nap/4 éj félpanzióval, gyógyfürdő használattal — 39 000 Ft/fő-től

Hévíz, Hunguest Hotel Panoráma***
5 nap/4 éj félpanzióval, gyógy- és tófürdő belépővel — 46 400 Ft/fő-től

Zalakaros, Belenus Thermálhotel***
5 nap/4 éj félpanzióval, termálmedence használattal — 42 000 Ft/fő-től

Mórahalom, Thermál Panzió***
5 nap/4 éj reggelivel, gyógyfürdő használattal — 40 000 Ft/fő-től

Cserkeszőlő, Aqua Lux Wellness Hotel***
5 nap/4 éj félpanzióval, gyógyfürdő belépővel — 51 200 Ft/fő-től

Hajdúszoboszló, Hungarospa Thermál Hotel***
8 nap/7 éj félpanzióval, gyógyfürdő használattal — 72 800 Ft/fő-től

Gyula, Hunguest Hotel Erkel***
8 nap/7 éj félpanzióval, Várfürdő belépővel — 91 000 Ft/fő-től

Gyula, Gyula Panzió
3 nap/2 éj francia reggelivel — 11 800 Ft/fő-től

Pihenés, csend és erdei tiszta levegő

Bakonybél, Hotel Bakony***
3 nap/2 éj félpanzióval — 18 700 Ft/fő-től

Salgótarján-Eresztvény, Salgó Hotel
3 nap/2 éj félpanzióval — 14 000 Ft/fő-től

Nagyik unokákkal, 4 nap/3 éj félpanzióval — 44 300 Ft/család

Pécs, Rákóczi út 44.
(72) 522 825 • pecs@otptravel.hu
www.otptravel.hu

otp Travel

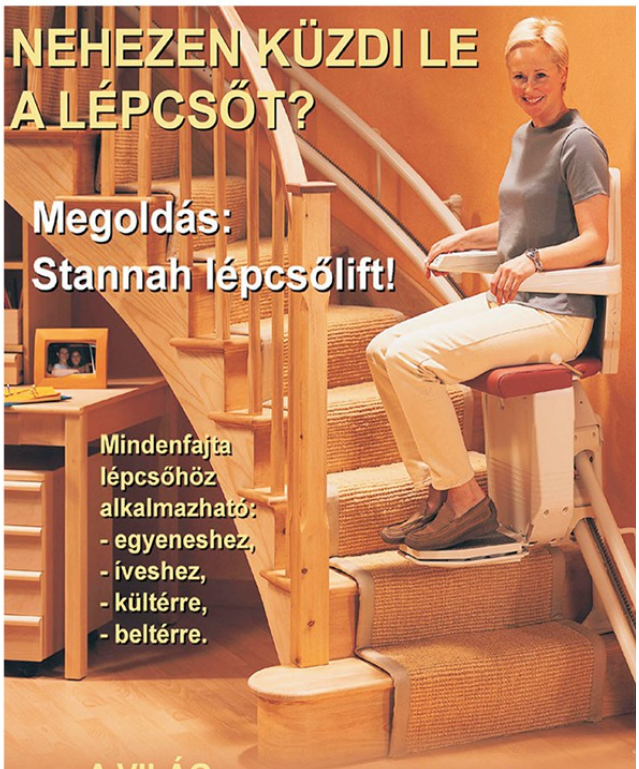
Hotel Kardosfa ★★★
Ökoturisztikai és Konferenciaközpont

A Csillagos Égbolt Szállodája"

Pihenjen különleges erdei környezetben, a Zselic szívében!

www.kardosfa.hu

Elérhetőségek: 7477 Zselickisfalud-Kardosfa
Tel.: 82/712-016 Mobil: 30/2047-278
E-mail: info@kardosfa.hu



A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.
2011 Budakalász,
József A. út 75. (Ipari park)
Üzletkötő: 06/20/550-2774
Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu

2012. július-augusztus

Ezüst Évek

KULTÚRA * EGÉSZSÉG * UTAZÁS *www.pecsiaktualis.hu

Amulett ÉKSZER
A MÁRKÁS KARIKAGYŰRŰK BOLTJA!
KARIKAGYŰRŰK
20%
kedvezménnyel!
AMULETT, AMIT SZÍVESEN VISELÜNK...
Pécs, Irgalmasok u.3.
Tel.: 72/216-372
www.amuletekszer.com

Aktív mindennapok 50 felett

GAZDANAPOK

UTAZÁSI ajánlatok

GYULA a történelmi fürdőváros

A GYÓGYULÁS útjai Érszűkület

Mezőkövesd Zsóry - fürdő

GYÓGYFÜRDŐK

REHA-CORPUS KFT

DANUBIUS HOTELS GROUP

danubiushotels.hu

Őszi Félpénzes akció Balatonfüreden!

Hotel Annabella***
Félpanzióval, kétágyas szobában,
szeptember 9–20. között,
24.900 Ft /fő/4 éj + ifa
Tel.: (87) 889 431
annabella.reservation@danubiushotels.com

Hotel Marina*** All inclusive
Korlátlan étel- és italfogyasztással, kétágyas szobában,
szeptember 6–22. között,
32.900 Ft/fő/4 éj + ifa
Tel.: (87) 889 536
marina.reservation@danubiushotels.com

Az akció érvényes az augusztus 31-ig leadott foglalásokra, 50% vissza nem járó előlegfizetés mellett a foglalást követő 20 napon belül. Más kedvezményekkel nem vonható össze!

Gyopár Hotel**

Nyugdíjas csomag (3 nap/2 éjszaka)
2 éj szállás, félpanziós ellátás/svédasztalos reggeli és menüsoros vacsora/ 1 alkalommal belépő a Gyopárosi gyógyfürdőbe.
Ingyenes zárt parkoló a szállodánál.
Igény szerint lovaglás, sétakocsikázás, túrázás a 70 hektáros sziki - tó rendszerben.

Családi csomag (3 nap/2 éjszaka) 2 éj, félpanziós ellátás (svédasztalos reggeli és menüsoros vacsora) 1 alkalommal
1/2 óra lovaskocsikázás a tóparton és a városban
1 alkalommal családi belépő a Gyopárosi gyógy- és élményfürdőbe 1 óra a Gyopár Szabadidő Központban
Három vagy négyágyas szobában 2 felnőtt+1 gyermek 54.400,-Ft/2+1fő/2éj
Gyermekeknek 3 éves korig a szállás és ellátás ingyenes.
További gyermekeknek 3-14 éves korig a szállás pótágyon 16.000,-Ft/fő/2éj
A talpmasszázs 2× félórás felnőtteknek a csomagárban.

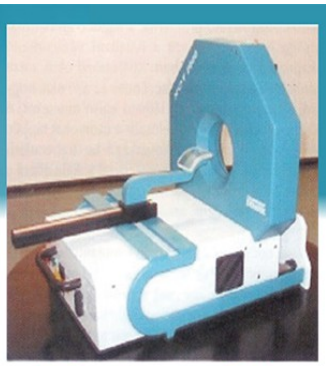
Relax csomag Gyopárosi pihenés (3 nap/2 éjszaka)2 éj, félpanziós ellátás (svédasztalos reggeli és menüsoros vacsora)1 alkalommal
1 óra szauna,1 alkalommal belépő a Gyopárosi gyógy- és élményfürdőbe
1 óra a Gyopár Szabadidő Központban
Egyágyas szobában 1 fő 23.900,-Ft/fő/2éj
Kétágyas szobában 2 fő 22.500,-Ft/fő/2éj
Háromágyas szobában 3 fő 22.100,-Ft/fő/2éj
Négyágyas szobában 4 fő 20.900,-Ft/fő/2éj
Tetőtéri kétágyas szobában 2 fő 22.100,-Ft/fő/2éj
Gyermek kedvezmény: 3 éves korig szállás ingyenes.
Gyermek pótágyon 3 – 14 éves korig: 14.500.-Ft
A gyermek csomagár nem tartalmazza az 1 órát a Gyopár Szabadidő Központban.

Újonnan épült hotelünk a Gyopárosi Gyógy-és Élményfürdőtől 350-400m-re, a csónakázó tó partján található. 14 igényesen berendezett légkondicionált szobával rendelkezünk, amelyből 2 szobánk mozgáskorlátozottak számára is igénybe vehető.
A szobák tv-vel, WIFI-vel, minibárral ellátottak.

Gyopár Hotel
5904 Orosháza - Gyopárosfürdő
Hűvös u 13

Tel.: +36-68/414-699
Fax:+36-68/414-699
Web: www.gyoparhotel.hu
E-mail: info@gyoparhotel.hu

SANI-PREVENT KFT.



Computertomográfos (3Dimenziós) csontsűrűség és csontszerkezet vizsgálat

A csontszerkezet ismerete nagyon fontos, mert ha még nincs is kialakult csontfogyás, csontritkulás, a szivacsos csontok szerkezete üreges lehet, ami már komoly mozgásszervi panaszokat okozhat.

Egészséges kép | Gócos csontvesztés | Üreges csontvesztés

Az XCT 2000 perifériás CT (számítógépes rétegvizsgáló) a jelenleg használt egyetlen olyan csontsűrűség mérő eszköz, ami valódi térbeli mérést tesz lehetővé, így a kétféle csontszövet (kéreg és szivacsos) elkülönítetten mérhető. Az elkülönített mérésnek köszönhetően idejekorán kimutatható a szivacsos csontállomány vesztése, ami már nagyon korán (akár 25-30 éves korban!) bekövetkezhet és igen sok izületi bántalom (porckopás stb.) hátterében döntő okként szerepelhet.

A mérés „noninvaziv" (a sugárterhelés nem éri el a háttér sugárzás mértékét), így bármilyen korú paciensnél használható, egyedül a terhes nőknek nem javasoljuk.

A mérés a veszélyeztetett korcsoportoknál évente indokolt:

- gyors növekedés ideje (10-18 év)
- nőknél 35 év, férfiaknál 45 év fölött
- terhesség, szoptatás után

Ettől eltérő esetben 2-3 évente érdemes ellenőrizni a csontok állapotát. Indokolt esetben természetes alapú csont és porcképző készítmények szedését javasoljuk, majd kontroll mérésekkel ellenőrizzük azok beépülését.

Sani Prevent Mozgásszervi Központ
1095 Budapest, Tűzoltó u. 78-80.
Időpont egyeztetés: 06-30/433-6073
www.saniprevent.hu

A minőség megérkezett a Goldattihoz!

zinzi
SILVER JEWELS

Augusztus 20-ig BEVEZETŐ ÁRON!

GOLDATTI

Pécs, Irgalmasok útja 1.
(a Zsolnay-kútnál)
Telefon: 72/311-711
Nyitva: h–p 9–18, szo. 9–13

Ezüst Évek

KULTÚRA, EGÉSZSÉG, UTAZÁS AKTÍV MINDENNAPOK 50 FELETT
www.pecsiaktualis.hu

Időszaki kiadvány
Felelős kiadó:
Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
Terjesztés:
Pécs, Kozármisleny, Birján, Belvárdgyula, Olasz, Szederkény, Bóly, Versend, Szajk, Lánycsók, Szalánta, Harkány, Siklós, Nagyharsány, Villány, Máriagyűd, Diósviszló, Ócsárd, Görcsöny, Pogány, Kővágószőlős, Boda, Bicsérd, Szabadszentkirály, Szentlőrinc, Kacsóta, Nagypeterd, Botykapeterd, Szigetvár, Hobol, Kétújfalu, Teklafalu, Drávafok, Sellye, Csányoszró, Vajszló, Bogádmindszent, Baksa, Pellérd
Nyomtatás:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483
06-30/460-7284
mostaktualis@t-online.hu
A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.
A magazinban szereplő hirdetések kizárólag a kiadó engedélyével használhatók fel.

Grand TOURS
...a nyugodt utazás!

„Várja Önt a napfényes Görögország nagyon olcsó árakon!"

Paralia, Sarti, Neos Marmaras és Nei Pori busz+apartman már 23.900 Ft/főtől

Korfu, Zakynthos, Kefalónia és Toló már 31.900 Ft/fő

Autóbusz indulás Pécsről, felár nélkül!

Tájékozódjon partner irodáinknál vagy weboldalunkon:
www.grandtours.hu
Grand Tours
Debrecen 06-52/448-348

REHA-CORPUS KFT

Rehabilitációs és sebészeti szakrendelések

MŰVÉGTAGOK GYÁRTÁSA, JAVÍTÁSA

Reha-Corpus Kft.,
7200 Dombóvár,
Ady E. u. 60.
+36 74 461 979,
+36 20 555 7373

Ingyenes páciens szállítás

Folyamatos kapcsolattartás

Ingyenes járásgyakorlat Szaktanácsadás

Mintaboltunk
7200 Dombóvár, Kórház u. 39-41.
+36 74 564 048, +36 20 555 9610

Rehabilitációs Centrum
7200 Dombóvár, Ady E. u. 60.
+36 74 461 979, +36 20 555 7373

www. rehacorpus.com, rehacorpus@rehacorpus.com

Ne hagyja, hogy az érszűkület megváltoztassa életét

* Zsibbad a lába?
* Görcsöl a lábszára terheléskor vagy nyugalmi állapotban?
* Kevesebbet tud menni?
* Érzéketlenek a lábujjai?
* Hidegek, fáznak a végtagjai?
* Szédül?
* Gyakran fáj a feje?
* Zúg a füle?
* Memóriazavara van?

A 20 kezelés naponta 30-40 percet vesz mindössze igénybe.

Ha ezek a panaszok jelentkeztek, előfordulhat, hogy **érszűkülete van.**
A korai stádiumban felfedezett betegség kezelésével elkerülhető a tragédia, az üszkösödés, mely az amputációhoz vezethet!
A forradalmi találmánnyal, a **Nashwan-Parasound készülékkel** mindössze 20 kezelésre van szükség, hogy az infra-, ultra és hallható hang segítségével rugalmasabbá váljon az ér fala illetve a beszűkült, elzáródott érszakasz környékén mellékerek képződjenek. Fontos odafigyelni az intő jelekre, de ajánlott azok számára is a fájdalommentes vizsgálat és kezelés, akik életében az alábbiak szerepet játszanak:

magas vérnyomás
magas koleszterinszint
cukorbetegség
dohányzás
mozgásszegény életmód
állandó stressz
túlsúly

A fájdalommentes vizsgálatot és kezelést az ország számos városában alkalmazzák, így Pécsen is.
A régió lakosainak jó hír, hogy azok, akik elkezdik a kúrát az e havi kezelendő csoporttal **20ezer forintnyi árkedvezményt biztosítanak** a kúra árából, ráadásul nekik **a vizsgálat ingyenes.**

Egyébként akciósan 3000 forintot kell fizetni érte. A kedvezmények nem vonhatóak össze.

Felvilágosítás:
www.medhungary.com, 06-20/920-4447, 06-30/249-9289, 06-70/290-3216, 06-72/551-714

Nyilas A kulcsszava a nyitottság.Hisz a békés megoldások lehetőségében, nemigen lehet kihozni a sodrából. A külső szemlélő felületesnek, nemtörődömnek látja, akit még megsérteni sem lehet.
Skorpió A kulcsszava az intenzitás. Nehéz kihozni a sodrából, felülemelkedik a kicsinyes vitákon. Ám ha valaki önérzetében sérti meg, akkor annak vége. Nem kiabál, nem veszekszik – vitriolos szavakkal végzi ki a másikat.
Mérleg A kulcsszava a harmónia.Igazi békebíró, nem szereti a veszekedést. De csak akkor működik diplomáciai érzéke,ha mások ügyében kell eljárnia. Ha saját dolgáról van szó, könnyű kibillenteni egyensúlyából. Ilyenkor csak fújja a magáét, aztán visszavonul, és kivárja, míg a másik lehiggad.
Szűz A kulcsszava a kritika. Ritkán fojtja el indulatait, körülötte gyakori a veszekedés. És bizony kemény vitapartner! Éles kritikája szinte mindig elevenbe talál, s a másik gyenge pontjára is rátapint. Egy-egy vita során hajlamos összes korábbi sérelmét felhánytorgatni.
Oroszlán Az kulcsszava a hatalom. A vita méltatlan hozzá, ezért nagyvonalúan átsiklik sok minden fölött. Elmondja, mivel elégedetlen, ezzel részéről minden rendben. A másik véleménye nem érdekli. Csak akkor száll vitába, ha önérzetében sértik meg.
Rák A kulcsszava az érzékenység.Ha valami nem az ő elképzelése szerint alakul, nem nyugszik, míg ki nem robban a veszekedés. Csakhogy hiába provokál vitát, érveit nem tudja felsorakoztatni, mert a harag és a bosszú vezeti. képes akár évekig elkerülni azt, akire haragszik.
Ikrek Az kulcsszava a kommunikáció.A szavak mestere, könnyen meg tudja győzni környezetét, így ritkán kerül sor vitára. De ha valamivel nem ért egyet, vagy ha valaki megbántotta, kemény vitapartnerré válik: szinte szóhoz sem hagyja jutni a másikat.
Bika A kulcsszava az állandóság.Nehezen lehet kihozni a sodrából, sok mindent elvisel. Csak akkor kezdeményez vitát, ha már tűrhetetlennek érzi a feszültséget. Ha viszont mégis feldühödik, jaj annak, aki útját állja: tör, zúz, nem nézi, mi lesz a tombolás következménye.
Kos A jellemzésének kulcsszava a magabiztosság.Gyorsan felfortyan, ha ellenállást tapasztal, de ilyenkor is csak ritkán tör ki belőle az indulat.
Halak A kulcsszava a fogékonyság.Érzékeny, könnyen megbántható. Nem szívesen szembesül a problémákkal, inkább szemet huny a kellemetlenségek fölött. Úgy érzi, nincs elég ereje megvédeni magát. Ezért kerüli a vitákat, nem veszekszik.
Vízöntő A kulcsszava az emberszeretet.Könnyen ideges lesz, pedig képes kívülállóként szemlélni azokat az eseményeket is, amelyek rá nézve kellemetlenek, vagy személyét közvetlenül érintik. Rendszerint nem nagy dolgok miatt keveredik vitába – az apró butaságok, az emberi értetlenség, gyarlóság hozzák ki sodrából.
Bak A kulcsszava a megfontoltság. Zokszó nélkül viseli az élet nehézségeit – magában ugyan morog, de nem veszíti el a fejét. Bár tudatosan ritkán provokál veszekedést, sok esetben pusztán megjelenése, elvárásai, környezetéhez való viszonya is ellenállást válthat ki a többiekből.

ORGO
KÉSZÜLÉK VSZT-1
A készülék beállítja a test egészének optimális működését, növeli a fizikai és a szellemi teljesítményt. Használata ajánlott az egész család számára.
ORGONIZÁLT
VÍZ HÁZILAGOSAN!
A tiszta ivóvíz aranyat ér, az emberi szervezet meghálálja a tiszta ivóvíz nyújtotta előnyöket.
www.orgon.hu • Tel.: 06 20/939 1273

GYÓGYÁSZATI
SEGÉDESZKÖZÖK BOLTJA
Recept beváltás * Kötszerek * Vérnyomásmérők
Gerincfűzők* Emlőprotézisek * Melltartók
Parókák * Inkontinencia betétek * Pelenkák
Amennyiben otthonában segítségre van szüksége, házi ápolás itt kérhető!
Üzleteink:
Pécs, Nagy Jenő u. 26.
Nyitva H-Cs: 8-16; P: 8-15
Telefon: 06-30/866-0336, 72/510-996
ÚJ!!!
SZENTLŐRINC
Szentlőrinci Egészségközpont (Eszterházy u. 1.)

BŐRGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉS
Dr.Moezzi Mehdi
A PÉCSI BŐRGYÓGYÁSZATI KLINIKA SZAKORVOSA
- anyajegyszűrés
- fagyasztás (cryotherápia)
- electrocauteres kezelés
- kozmetológiai problémák
7624 Pécs, Ifjúság u. 2.
Rendelés: csütörtökön 16.00-18.00
Telefon: 36/70/211-1126
7800 Siklós, Dózsa Gy.u.7. hétfő: 16.00-18.00
7900 Szigetvár, Vár u. 3. kedd: 16.00-18.00

Infrahang-kezelés érszűkületes panaszokra
(SONOTHERÁPIA)

- Járás közben fellépő lábikragörcs, lábfájdalom.
- Hűvös, fázó, vagy éppen zsibbadó végtagok.
- Nehezen gyógyuló ütőeres lábszárfekélyek.

És még számos más tünettel jár az érszűkület. Ez a betegség, amely az életkor előrehaladtával egyre gyakrabban jelentkezik ma már a halálokok hátterében az első helyen áll. Műtéti és gyógyszeres kezelés, valamint életmódváltoztatás mellett az elmúlt évtizedben egy újabb módszer az infrahang kezelés nyert létjogosultságot a panaszok enyhítésében és a betegek gyógyításában.

A SONOMAT készülék által kibocsátott infrahang rezgésszámát, erősségét és időtartamát egy EKG-val összekötött számítógép határozza meg minden beteg EKG-jának figyelembevételével.

K.Gy. 48 éves cukorbeteg:" harmadik éve járok a kezelésekre. Megelőzően 100 métert sem tudtam megtenni. Érsebészeten gyógyszereket, mozgást javasoltak. Panaszaim nem csökkentek. Már az első évben az infrahangkezelések után 1 km-t is tudtam gyalogolni, megszűnt az ujjaimon jelentkező érzéketlenség, zsibbadás. Azóta minden évben 40 kezelést alkalmaznak, s nagyon jól érzem magam."

A SONOMAT készülékkel végzett kezelés teljesen fájdalommentes, mellékhatásai sincsenek. Minden kezelés előtt szakorvosi vizsgálat történik, az esetleg műtéttel is korrigálható elváltozások felderítése, ill. egy kezdeti állapot felmérése céljából. Ezt a vizsgálatot a kezelések végén megismétlik az elért eredmények megítélése érdekében.

A kezelés indokolt: Hideg kezek, lábak, elkékült, elszíneződött végtagok, járáskor jelentkező lábikragörcs, elnehezedő, fáradó lábak esetén. Nem gyógyuló artériás eredetű fekélyek. szédülés, fülzúgás, feledékenység kezelésére. Megelőzésre (cukorbetegek esetében). A kezeléseket mindenkor szakorvosi vizsgálat előzi meg az esetleg műtéttel javítható állapotok, vagy egyéb más módon kezelendő elváltozások felderítése céljából. Érdeklődni lehet:

PÉCS, HAJNÓCZY U.21/C. TEL. 72/256-364 HÉTFŐ-PÉNTEK 8- 16 ÓRÁIG

Vízben az „orvosság“

a fájdalmak, gerincbántalmak enyhítésére, gyógyulásra

a Dávodi Fürdőben

„Fürödve gyógyulni, gyógyulva fürdeni!”

A Dávodi fürdő 7 hektáros területen fekszik. A medencék vize a hévizeknél megszokott 35-38 ºC. A medencék kialakításánál nyugodt pihenés lehetőségének megteremtése volt a szempont.
A határoló falaik mentén szinte teljes hosszban ülőpadokat alakítottak ki, melynek segítségével akár az idősebb korosztály is kényelmesen élvezheti a Dávod-Püspökpusztai gyógyvíz jótékony hatását. A tűző naptól feszített árnyékolók védik a látogatókat, a medence közepén található határolók mentén gyógyvizes masszázszuhanyok kaptak helyet.A gyógyvizzé nyílvánítás alapján a víz kiemelten alkalmas nőgyógyászati és mozgásszervi megbetegedések, csont- és ízületek kopásos akár degeneratív betegségeire vagy reumás fájdalmak, gerincbántalmak, emésztőrendszeri és epebántalmak, anyag-cserezavarok, bőrbetegségek gyógyítására, balesetből vagy sérülésből eredő problémák utókezelésére. Érdemes mindenkinek kipróbálnia a gyógyvizes medencét, és élvezni gyógyfürdő kedvező hatását.
A belépőjegy ára tartalmazza gyógy- és strandfürdő medence szolgáltatását. A fürdőben minden a rendelkezésére áll, hogy pihenése kompromisszumok nélkül teljen. Öltözőszekrényeinkben biztonságosan tárolhatja a fürdőzéshez a személyes holmikat, napágyainkon kényelmesen élvezheti a napozást, majd a büfében végigkóstolhatja a finom ételeket és a frissítő italokat. Szeretettel várjuk a pihenni, gyógyulni kívánó ifjúsági és nyugdíjas csoportokat, családi és baráti társaságokat!

Dávodi Gyógyfürdő Kft. Strandfürdő 6524 Dávod-Püspökpuszta, Béke tér 1. Tel.: 30/728-5539 www.davodfurdo.hu

www.jonathermal.hu

JONA THERMÁL GYÓGY- ÉS ÉLMÉNYFÜRDŐ, MOTEL, KEMPING

Bővebb információ:
Jonathermál Zrt.
6120 Kiskunmajsa, Kökút 26.
Tel.: 06-77-481-855
E-mail: info@jonathermal.hu

SZÉP kártya és üdülési csekk elfogadó
Számos egészségpénztár partnere.

Sör-Fürdő Fesztivál

2012. augusztus 3-4-5.

Sipos F. Tamás és az Exotic Együttes
KFT Együttes
Hooligans Együttes
Fürdő Szépe Választás

MAJSAI SÖR-FÜRDŐ fesztivál

KISKUNMAJSA

www.jonathermal.hu

Ha nyár...!

Jonathermál

Kiskunmajsán a Jonathermál Gyógy- és Élményfürdő a család minden tagjának kellemes kikapcsolódást biztosít.

Gyógyfürdő, élményfürdő, csúszdapark, aquapark, gyermekmedencék, gyógyászati és wellness szolgáltatások, valamint különféle szállásleheto ségek.

Ha egy igazán nagy fürdőben szeretne csobbanni!

Egész évben várja a megújult Igali-Gyógyfürdő

**Gyönyörű környezetben, árnyas fák között, kiváló minőségű gyógyvízzel várjuk vendégeinket.
Jöjjön és élvezze az új élménymedencét, a tágas szauna világot és a gyógyvizes jakuzzit!
OEP támogatott kezelések: medencefürdő, gyógy masszázs, súlyfürdő, víz alatti sugármasszázs.
A csúszda és a szaunák használata benne van a jegy árában!**

Rendezvényeinkről, árainkról tájékozódjon a www.igal.hu oldalon. Nyitva tartás 9-20 óráig.

Mohács és Kistérsége Tanuszoda és Termálfürdő

A város fedett uszodájaként 2007. júniusában nyitotta meg kapuit.
A fürdő bővítéseként került átadásra 2012 nyarán az új szezonálisan üzemelő szabadtéri élményfürdő.
A fürdőcsarnok 3, az élményfürdő 4 medencével várja a fürdőzőket.
Az aktív pihenésre vágyók a 33 m-es, 6 sávos, 27 C° fokú úszómedencében frissülhetnek fel, még a gyermekek és úszni tanulni vágyók igényeihez igazodva került kialakításra a biztonságos 0,7 m -1,3 m vízmélységű, 31-32 C°fokos kellemes hőfokú tanmedence, valamint a nyugalomra, pihenésre, gyógyulásra vágyó vendégek a 37 -38C° hőmérsékletű fényterápiás lámpákkal felszerelt gyógyvizes ülőmedencében tölthetnek fel.
Az élményfürdőben kialakításra került egy élménymedence, gyerekmedence, a legkisebbekre is gondolva bébipancsoló, valamint egy úszómedence.
A fürdő wellness- szolgáltatásai: szaunák (finn szauna, infra szaunák, gőzkabin, merülő medence), valamint különböző masszázs szolgáltatások.A mohácsi gyógyvíz ásványi sókban gazdag, nátrium-kloridos, hidrogén-karbonátos jellegű, fluoridos, lágy termálvíz, melynek jelentős a vas és a jodid tartalma. Az ilyen típusú víz rendkívül kedvező hatású az ízületi és reumatikus megbetegedések, sportsérülések utókezelésére, nőgyógyászati megbetegedések kezelésére, fokozza a szervezet ellenállóképességét, valamint élénkítő és általános erősítő hatása van.
A gyógyvízre építkezve a közeli jövőben a gyógyulni vágyók számára szakorvosi beutalóval, az OEP által finanszírozott fürdőgyógyászati ellátások egy körének igénybevételére nyílik lehetőség.

Látogasson el hozzánk, és élvezze a Fürdő kellemes szolgáltatásait!
Cím: 7700 Mohács, Felszabadulás u.1. Web: www.mohacsuszoda.hu

A ciprusok és olajfák szigete

KORFU

Korfu szigetén minden megtalálható, ami Görögországban rabul ejti a látogatót. Homokos strandok, eldugott öblök, hófehér házak és kék tenger. Korfu változatos sokszínűsége viharos történelmének is köszönhető, hiszen kedvező fekvése szinte minden korszakban veszélyeztette függetlenségét. A szigetet birtokolni vágyó valamennyi hódító itt hagyta kultúrájának és építészetének nyomait.

A 400 éves békés velencei uralom nem csak az olajfák gazdag földjévé tette a szigetet, hanem megajándékozta azzal a csodálatos dél-olaszos hangulattal, mely bájosan kedves óvárosi épületeiből, girbe-gurba utcácskáiból sugárzik. Korfu régi városrészének látnivalóit egy nap alatt bejárhatjuk. Az árkádsoros utcácskák nem egyszer vásárlásra is csábítják az erre járót. Így érdemes rögtön egy étvágygerjesztően illatozó gyros-szal kezdeni.

Az ízletes étel egyébként a görög sziget fő specialitása, amit mindenhol érdemes megkóstolni. A kicsiny szigeten rengeteg népszerű nyaralófalu található. A változatos partvidéknek köszönhető, hogy minden tengerparti nyaralófalu más és más adottságokkal rendelkezik. Bőven lehet válogatni a vad, sziklás, búvárkodásra alkalmas öblök, és a csendesebb, inkább napozásra, vízmelletti szórakozásra hívogató homokos és aprókavicsos partok között. Ha valaki igazán ember nem járta területekre vágyik, érdemes megmásznia a Pantokrator hegyét. A hegycsúcs pihenőjéről és kolostorkertjéből egyedülálló élményt nyújt a naplemente. Persze Korfu felfedezéséhez valamilyen jármű is szükségeltetik, ajánlott az autó vagy a dzsip kölcsönzése, de gyakorlott motorosok is nekivághatnak bármelyik útnak. A kitartó felfedezőt pedig elhagyott, vagy csak helyiek által ismert csendes tengeröblök, finomhomokos, lassan mélyülő, elrejtett partok várják.

Korfun még az érkezés és a hazaindulás is külön élmény, ugyanis Európa második legrövidebb reptéri leszállópályája az itteni. Ennél fogva aztán nem csak a leszállás izgalmas – amikor szinte a vízre érkezik a gép – hanem a puszta nézelődés is Kanoni gátjánál: a hegyoldalra épült éttermek teraszáról úgy látszik, mintha a gépek tőlünk karnyújtásnyira szállnának le vagy fel.

(Forrás: www.vista.hu)

Kiemelt Akció a Vistánál:
Korfu
72 900 Ft/főtől
repülővel, reggelivel
2012. aug. 1., 8 nap/7 éj

BELFÖLDI AJÁNLATOK

Hajnal HOTEL ***

Cím: 3400 Mezőkövesd Hajnal u. 2.
Tel: 06 49 / 505-190 Fax.: 06 49 / 505-199
E-mail cím: hajnalpa2@t-online.hu
Web: www.hajnalhotel.hu

Azoknak a Vendégeknek akik ezzel a hirdetéssel együtt érkeznek hozzánk, ingyenes kezeléseket biztosítunk bármely csomag választása esetén.

Kezeléseink:
Gyógymasszázs, Iszapkezelés, Sonoterápia, Mofetta kabin, Denevér ágy, Jádeköves masszázs ágy, Mágneság kezelés, Magneter, Oxigénes kádfürdő, Fényterápiás kezelés, 3D Chi gép ezeken kívül korlátlan egészségvíz fogyasztás és gyógyvizes medencénk használata

Csomagajánlat:

"Pihenés és gyógyulás"
csomag(5 nap / 4 éj)
Vasárnapi vagy hétfői kezdéssel
- Szállás, svédasztalos reggelivel, menü jellegű vacsorával, főszezonban svédasztalos vacsorával
- 30 perces gyógymasszázs
- 40 perc Jadeköves masszázs ágy kezelés
- 16 perc Mágneság kezelés
- 15 perc Sonoterápia (állapotfelmérés-érszűkületi problémákra)
- Szauna, pezsgőfürdő, sókamra, infrakabin, gőzkabin, kültéri gyógymedence korlátlan használatával

07.13. - 08.31.-ig:
38.000.-Ft / fő / 4 éj

Nefelejcs Hotel * - Étterem**
Mezőkövesd-Zsóry Bimbó út 2.
06-70/344-75-46
www.nefelejcshotel.hu

Pihenjen, gyógyuljon a Zsóry fürdőben!
Szállodánk kedvező árakkal, csomagajánlatokkal várja a kedves vendégeket!
Nyugdíjas és Családi kedvezmények!
Nyugdíjasoknak: szállás félpanziós ellátással (reggeli+vacsora): 6.900 Ft/fő/éj-től
Wellness hétvége félpanziós (reggeli+vacsora) ellátással már: 8.900 Ft/fő/éj -től
0-6 éves korig a szállás és az étkezés is ingyenes!
Árainkat az Ön igényeihez igazítjuk! Vegye fel velünk a kapcsolatot telefonon, vagy e-mailben és munkatársunk garantáltan a legjobb árajánlatot kalkulálja ki Önnek!
Vágja ki a hirdetésünket és 10% kedvezményben részesül!!!
Széchenyi kártyát, Erzsébet utalványt, üdülési csekket elfogadunk!

10% KEDVEZMÉNY- vágja ki a hirdetésünket !

3400 Mezőkövesd, Napfürdő út 2. Tel.: +36 49 412 844 E-mail: marketing@zsory-furdo.hu www.zsory-furdo.hu

ZSÓRY
GYÓGY- ÉS STRANDFÜRDŐ | MEZŐKÖVESD
ZSÓRY GYÓGY-ÉS STRANDFÜRDŐ: AZ ÉLMÉNY, AMI GYÓGYÍT!
LÁTOGASSON EL A MEGÚJULT ZSÓRY-FÜRDŐBE!

A megújult mezőkövesdi Zsóry Gyógy- és Strandfürdő egész évben várja a kikapcsolódásra és gyógyulásra vágyó vendégeket!

Gyógyuljon a kiváló gyógyhatásfokú vízben, mely Magyarország első számú gyógyfürdői közé emelte a Zsóry-t! A 72 Cgyógyvíznek Magyarország összes gyógyvizei között a legmagasabb a kén tartalma.
A kénes gyógyvíz reumás megbetegedések, ízületi gyulladások és kopások, különböző női megbetegedések enyhítésére, gyógyítására, valamint sérülések, ortopédiai műtétek utókezelésére alkalmas. A 2005 májusában átadott új és egész évben nyitva tartó gyógyászati részlegen különböző szolgál-tatásokat vehetnek igénybe a vendégek. Ezek között van, amelyet orvosi beutalóval rendelkező betegek vehetnek igénybe és van olyan szolgáltatás, amelyet beutaló nélkül is igénybe lehet venni. A fürdőben OEP támogatással is igénybe vehető kezelések: orvosi gyógymasszázs, súlyfürdő, tangentor, iszappakolás, kádfürdő, szénsavkád. A gyógyfürdőben orvosi rendelő is található, ahol hetente két alkalommal lehet felkeresni a reumatológust. A gyógyászati részlegen 12 masszírozó fülke található, valamint 9 tangentor kád. 3 kád áll rendelkezésre a kádfürdős kezeléshez. A súlyfürdő-ben 8 fő számára tudnak akasztót biztosítani, valamint található egy mozgáskorlátozottak számára kialakí-tott beemelő szerkezet amellyel a beteg bejutását segítik a súlyfürdőbe. Az iszappakolásos kezeléseket 9 ágyon tudja a fürdő biztosítani. A tangentoros kezelés, a súly- és kádfürdős kezelés 15 perces, az iszappakolás 30 percig tart. Ezen kívül igényelhető 15 és 30 perces masszázs is. Próbálja ki a nyakdögönyözővel, pezsgőággyal ellátott élmény-medencét! Felejtse el a mindennapi gondokat a Zsóry fürdő újonnan kialakított Szauna Világában! A hagyományos finn szauna és gőzkabin mellett bioszauna, infraszauna, aroma kabin és sókabin található. A jégkút és a merü-lőmedence garantált felfrissülést nyújt a szaunázás után.
A jacuzzi és a terápiás medence által válik teljessé a megújulás. Kényeztesse magát és válasszon a hat féle aromaolajos masszázs közül!

MEZŐKÖVESD
ZSÓRY-FÜRDŐ

A Zsóry Gyógy- és Strandfürdő Észak-Magyarország legnagyobb forgalmával rendelkező gyógyfürdője. A melegvizet –olaj után kutatva- 1939-ben találták meg Zsóry Lajos országgyűlési képviselő földjén 875 méter mélyen. A vízoszlop 23-30 méter magasra tört fel a talajszinttől mérve. A vizet a kútfejtől először a leválasztóba, majd onnan a fürdő medencéibe vezették. A kút percenként 3000 liter 62 oC-os vizet adott, teljesítménye és hőmérséklete is napról napra emelkedett. Így néhány héttel később már percenként 5000 liter 68 oC-os víz tört a felszínre. Zsóry Lajos először palackozott formában hozta forgalomba a termálvizet, majd átadásra került az első fürdőmedence is 1940-ben, amely azonban a háború alatt teljesen tönkrement. A víz gyógyító hatása miatt hamar közkedvelt lett a környék lakosai körében. A víz kémiai és fizikai vizsgálatát az 1950-es években végezték el, és megál-lapították, hogy értékes termálvíz, amely kalcium –magnézium –hidrokarbonát –klorid - kén összetételű (hivatalosan 1968-ban nyilvánították gyógyvízzé). Ezután megépítették az ikermedencét is. A nagy anyagi ráfordítások, átalakítások miatt már a ’70-es évek közepén országosan elismert, színvonalas fürdővé fejlődött. 1975-’76-ban megépült a 3 db 3000, összesen 9000 férőhelyes öltöző, amely soha nem lett teljesen kihasználva. Két épületet gyermeküdülővé alakítottak, a harmadikat pedig apartman-házzá. 1977-ben a gyógyfürdőhöz építettek egy nyitott medencét. 1979-ben szovjet minta alapján egy 72 m átmérőjű, gyűrű alakú medencekomplexumot építettek, melynek belső szabad terében egy 50 méteres sport illetve hullámmedence helyezkedik el. A legkorszerűbb vízkezelést Ausztriában vásárolt szűrő-forgató berendezésekkel biztosították az új medencékben.1980-ban megnyitották az autóskempinget, amely a vendégek számának növekedéséhez vezetett. 1980-’81-ben felépült a gyógyászati épület. 1983-ban a fürdőt az Egészségügyi Minisztérium gyógyfürdővé nyilvánította. 1988-ban, magánberuházásban megépítették az óriási vízi csúszdát. 1990-ben átadták a ragasztott faszerkezettel fedett, feszített víztükrű uszodát. Még ebben az évben lebontották a régi kabinok maradványait és helyükön stílusában az uszodához illeszkedő 8 egységes pavilonsort építettek. 1997-ben új légkondicionáló berendezést szereltek fel a gyógyfürdőben, valamint az öltözőjének teljes felújítása is megtörtént. Az uszodába padlófűtést szereltek be és szaunát építettek.A fürdőben folyamatos fejlesztések zajlanak, hogy megfeleljenek az egyre nagyobb minőségi követelményeknek és egyre színvonalasabb szolgáltatásokat tudjanak nyújtani.(Forrás: www.zsory-furdo.hu)

Neckermann

LAST MINUTE

Akár **70.000** Ft/fő kedvezmény!*

Utazzon Pécsről közvetlen repülőjárattal Bulgáriába és Zakynthosra!

BULGÁRIA
Csak repülőjegy akció
ILLETÉKKEL EGYÜTT!
Indulás: 2012. júliusban
46.900 Ft/fő ártól[1]

BULGÁRIA - Napospart
Hotel Bohemi ***
1 hét 2 ágyas szobában, reggelivel
Indulás: 2012. július 28.
85.900 Ft/fő ártól[2]

ZAKYNTHOS - Alikanas
Hotel Letsos ***
1 hét 2 ágyas szobában, reggelivel
Indulás: 2012. július 28.
82.900 Ft/fő ártól[2]

*2012. július 31-ig történő foglalás esetén a július és augusztusi indulási időpontú repülős csomagtúrára, kivéve Málta, Ciprus, Madeira. [1] „Csak repülőjegy akció" ára tartalmazza a repülőjegyet, a repülőtéri illetéket és az üzemanyag-pótdíjat. Ezen felül fizetendő a tranzakciós díj és a biztosítás. [2] Kedvezménnyel csökkentett ár. Az ár tartalmazza a meggelőlt szállást, ellátást, a repülőjegyet és a transzfert. Ezen felül fizetendő a repülőtéri illeték, az üzemanyag-pótdíj, a tranzakciós díj, a járatfelár és a biztosítás. Az ajánlatok a szabad helyek függvényében érvényesek. A tájékoztatás nem teljes körű, részletekről érdeklődjön irodánkban. Eng.sz.: R00801/1999/1999.

Neckermann Utazási Iroda
7622 **Pécs, Bajcsy-Zs. u. 11.** (Árkád)
Tel.: (72) 233 339
pecs@neckermann.hu

Szeptember 1. Zsigmondy sétány
gyerekműsorok, Dolce Hegedű Együttes; Légy egy napig házas Harkányban!
Művelődési ház: A méz a gyógyászatban, előadások, képkiállítás, mackókiállítás
Szeptember 7. Zsigmondy sétány: Rock parti - Zajzár, Stampedli, Bakelit
Szeptember 8-9. Szüreti Fesztivál
kézművesek kirakodó vására, szüreti felvonulás, koncertek,
gyerekműsorok, A szőlő és a lányok, szőlődarálás, borkóstolás
Vivat Bacchus, 3Grácia, Cozombolis, Operett műsor, Ska Pécs,
Rockoya, Tres Hombres; néptáncosok gálaműsora
Menettánc ; Vasút modellező kiállítás és bemutató
Szeptember 14. Géczi Gábor előadása
Szeptember 15. Sörfesztivál és Főzőverseny
a sportcsarnoknál, Örökség zenekar koncertje.

MézesHetek Harkányban
2012. 09. 1-15

Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap: a vidéki területekbe beruházó Európa
A rendezvény az ÚMVP LEADER jogcím Helyi adottságokra épülő, akár turisztikai jelentőségűfesztiválok, rendezvények rendezésének támogatás célterülete keretében megvalósuló projekt.

www.bmvk-gazdanapok.hu

SZENTLŐRINCI GAZDANAPOK
BARANYA MEGYEI VÁLLALKOZÓI KÖZPONT
2012. 08. 10-12.
Kiállítási Centrum - Szentlőrinc

MEZŐGAZDASÁGI ÉS ÉLELMISZERIPARI KIÁLLÍTÁS ÉS VÁSÁR

mezőgépek, állatkiállítás, gasztronómia,
szakmai és közönség programok,
a Nemzeti Vágta elővágta futama
várják az érdeklődőket!

Jelentkezés, információk:
Baranya Megyei Vállalkozói Központ 7621 Pécs Felsőmalom u. 13. 72/214-050

info@bmvk-gazdanapok.hu

Gyula - A történelmi fürdőváros

A mai Magyarország délkeleti régiójában, Erdély kapujában létező közel 800 éves Gyula város Békés megye igazi gyöngyszeme. A város születése az Árpád-kor végére tehető, akkor Gyulamonostorának hívták. Területe nem volt nagyobb, mint a mai belváros. A monostor Mária-képéhez messze földről érkeztek a zarándokok. Gyula neve először Károly Róbert királyunk 1313-ban lelt két oklevelében szerepelt. Az 1390-es években már egy 44 településből álló uradalom központja Gyula. Az uradalmat 1403-tól birtokló Maróthy János sokat tett a városért. Az ő idejében érkeztek Gyulára a Ferences rendi szerzetesek és ő építtette olasz építészekkel a Körös egyik kanyarulatában a gyulai téglavárat. A Maróthy család kihalása után a királyra szállt uradalmat Mátyás király 1482-ben fiának, Corvin Jánosnak ajándékozta, de a trónutódlást szem előtt tartó Mátyás fia erejét akarta növelni azzal is, hogy 1484-ben főispáni, alispáni és szolgabírói tisztséget adott Gyulának. Ezzel a város Békés megye székhelye lett és közel 500 évig az is maradt. 1566-ban a gyulai vár és a város török kézre jutott. A várat védő báró Kerecsényi László délvidéki kapitány helyzete kilátástalan volt.
Miután elfogyott a várvédők élelme, lőszere és járvány is felütötte a fejét, feladta a várat Pertáf pasának. A török szabad elvonulást ígért, mégis csaknem minden várvédőt lekaszabolt a kivonuláskor.
(Forrás: www.varosbaratok.hu)

HOTEL HŐFORRÁS

Akciós üdülési ajánlatok Gyulán a Hőforrás Hotel és üdülőparkban

Hőforrás Vakáció üdítő árakon
2012.07.01.-2012.08.31.között

* 7nap/ 6 éj reggelivel: 34.800.-Ft/fő
* 7nap/ 6éj félpanzióval: 43.800.-Ft/fő

Akciós hétköznapok 3-at fizet 4-et kap
2012. 07.01. - 2012. 08. 31.között
vasárnaptól-csütörtökig (az ünnepi időszakok kivételével)

* 4 éjszakai tartózkodás 3 áráért: 27. 450.-Ft/fő
* ellátás: reggeli
* Csomag tartalma: 1 frissítő testmasszázs,
* 1 alkalomra kizárólagos jakuzzi használata a szállodában, valamint 2 db belépő a Várfürdőbe

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák.
SZÉP kártyát és Üdülési csekket elfogadunk!
Négyhektáros parkunkban nyugodt pihenést,
gyógyászati részlegünkön különböző gyógykezeléseket biztosítunk.

További ajánlatok, foglalás:

Hőforrás Hotel és Üdülőpark 5700 Gyula, Rábai M.u. 2.
Tel.: 36-66/ 463722 Fax: 36-66/ 462246
szallasrendeles@hoforrashotel.hu www.hoforrashotel.hu

GYULAVÁRI KASTÉLY

"Az ezerarcú világ" Gyulavári Kastély

5711 Gyula, Széchenyi út 71.

www.gyulavarikastely.hu

Tel.: 06-66/639-632, 06-30/260-6152
Kisvonat: 06-30/854-5283

ERDŐSI FESTÉSZET

Lakásfelújítás * Generálkivitelezés

Családi házak, lakások, társasházak, intézmények teljeskörű festése. Homlokzatfestés, gipszkartonozás, utólagos hőszigetelés, parkettázás, hideg-meleg burkolás, villanyszerelés. Egyedi konyhabútorok látványtervezése, gyártása. Víz-, gáz gépészeti munkák tervezése és kivitelezése. Műanyag- és fa nyílászárók kivitelezése, panelfal bontása, fürdőszobafelújítás, kandalló, cserépkályha, ácsmunkálatok, tetőfedés, bádogos és lakatosmunka. Árnyékolástechnika, redőny, reluxa, fa lépcsők és kapuk gyártása, zárak felújítása, anyagbeszerzés.

INGYENES HELYSZÍNI FELMÉRÉS!

Tel.: 70/341-8272

Referenciamunkák megtekinthetők:

www.erdosifesteszet.hu

Mi a Káposztaleves kapszula titka?

Talán sokan tapasztalták már, hogy a fogyásnak nincs biztos receptje, nincsenek csodaszerek. Minden egyes leadott kilóért tenni kell, olykor nem is keveset. Azonban kétségtelenül léteznek olyan ételek, vagy akár kapszulázott, tablettázott készítmények, amelyek elősegíthetik a fogyást, fokozhatják annak ütemét. Ide tartozik az Interherb Vitál Káposztaleves kapszula is.

A káposztaleves kapszula számos komponense közül kiemelkedik a tízszeres töménységű káposzta és brokkoli kivonat, a medvehagyma levélkoncentrátum, vagy a porformájú almaecet. Értékes hatásfokozók a B-vitaminok széles spektruma, vagy a borskivonat, krómtartalma pedig az anyagcsere-folyamatok felgyorsításában vesz részt.
Az összetevők együtt járulnak hozzá a fogyókúra sikeréhez.

Az Interherb Vital káposztaleves kapszula kivonatokból (koncentrált hatóanyag-tartalmú alapanyagok) készül, így valamennyi kapszula standard minőségű és egyforma hatáserősségű, ellentétben a zöldségporokkal, ahol nem tudjuk, hogy az aktuális kapszula mennyi bioaktív vegyületet zár magába.
A káposztában, vagy akár a brokkoliban számos olyan vegyület található, amelyek az ún. fitonutriensek közé sorolhatók. A fitonutriensek szerteágazó jótékony hatásokkal jellemezhetők, úgy, mint a daganatos betegségek néhány fajtájának megelőzése, a szív-érrendszer támogatója, a változókori kellemetlen panaszok enyhítője, a trombózishajlam csökkentője. A keresztesvirágúak között nem csupán a káposztának különféle fajtáit (fehér, vörös, kínai, bimbóskel, kel) találhatjuk meg, hanem ide tartozik a karfiol, vagy a vizitorma is.

Értékes vegyületei közé sorolhatók a flavonoidok, indol-, izothiocyanátok, glucozinolát, stb.. A flavonoidok hatékonyan csökkentik a szív-érrendszeri betegségek rizikóját, a trombózis kialakulásának esélyét, és mint erős antioxidánsok védelmükbe veszik a szervezet összes sejtjét. Az indol és izothiocianát vegyületek az ösztrogén szint normalizálásában, valamint a daganatos betegségek prevenciójában járnak élen. Szakirodalmi adatok szerint a glukozinolát összetevő is hatékony rákmegelőző vegyület, de emellett szerepet kaphat a testtömeg-csökkentés folyamatában is.

Feltehetjük a kérdést, hogy az Interherb Vitál káposztaleves kapszula glukozinolát tartalmán kívül még hogyan tud hozzájárulni a fogyókúra eredményességéhez. Nos, a káposztára és más rokon zöldségfélékre jellemző az alacsony kalóriatartalom (10dkg-ban mindössze 20-25kcal található), a magas vízoldékony rosttartalom, amelynek hatására a felvett zsírok egy része nem tud hasznosulni, hanem a széklettel távozik. Másrészt fokozza a jóllakottság-érzést. Mindemellett gazdag kálium és C-vitamin forrás, amellyel erősíti a szervezet védekező-rendszerét, lúgosító tulajdonsága révén óvja a gyulladásos folyamatokkal szemben.

Az Interherb Vitál káposztaleves kapszula bevitelét célszerű bőséges folyadékfogyasztással kiegészíteni és naponta 5-ször kevesebbet enni, vacsorára a legkevesebbet, valamint a fogyókúrát mozgásprogrammal kombinálni a kedvező fogyókúrás hatás érdekében.

Dr. Boros Szilvia PhD főiskolai docens, sportszakorvos

INTERHERB VITAL

Káposztaleves kapszula

60 db étrend-kiegészítő

1 HAVI ADAG

A XXI. század
káposztalevese
fogyókúrához

Napi két kapszula hatóanyagai:
- felgyorsítják az anyagcsere folyamatokat
- támogatják a zsírok lebontását
- elősegítik a súlykontrollt

Termékünket megvásárolhatja: a ROSSMANN boltokban, gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben és referencia áruházunkban a HerbaHázban 1087 Bp., Százados út 18., Pécs, Farkas I. u. 1. valamint webáruházakban:

www.interherb.hu | infó vonal: 1 3 339 339
www.patikakupon.hu

Espa Bio & Art Hotel ★★★★

Wellness ajándék - 2012. január 02-től –2012. december 30-ig
(Kivéve a hosszú hétvégék és az ünnepnapok)
3 éjszakás ajánlat

A program ára:

Standard szoba 2 fő esetén / fő / éj	12.500,- Ft.
Standard+ szoba 2 fő esetén/ fő / éj	13.100,- Ft.
Bio-comfort szoba 2 fő esetén/ fő / éj	13.850,- Ft.
Superior szoba 2 fő esetén/ fő / éj	13.850,- Ft.
0 -5,99 éves korig	ingyenes
6 – 14 éves korig / fő / éj	9.500,- Ft
Idegenforgalmi adó /fő /éj	300,- Ft

A program ára tartalmazza:

- Büféreggelit és félpanziós ellátást
- Minden vendég részére üdvözlőital
- Wellness részleg korlátlan használatát (beltéri medence, jakuzzi, gőzkabin, szauna)
- ingyenes internet hozzáférést
- ingyenes parkolót

2072 Zsámbék,Nyárfás utca 2. | Telefon: +36 23 919 100 | Fax: +36 23 919 150 | Mobil: +36 30 948 2142 | E-mail: info@espahotel.hu
www.espahotel.hu

Gyógy-Kastélyszálló Balf ★★★

www.gyogy-kastelyszallo.hu

Szállodánk nyugodt környezettel, üvegfolyosóval összekötött svéd uszodával, **gyógyfürdővel, gyógykezelésekkel,** wellness-szolgáltatásokkal
várja kedves Vendégeit!

Mozgásszervi betegség esetén háziorvosi beutalóval rendelkező vendégeink TB kártyájuk terhére vehetik igénybe a szükséges orvosi ellátást.

ÍZELÍTŐ AJÁNLATAINKBÓL

- Korlátlan uszoda és gyógyfürdő használat
- **KEDVEZMÉNY** magyar TB-kártyával, HÁZIORVOSI BEUTALÓVAL rendelkező Vendégeinknek
- Időszakos, kedvezményes csomagajánlatok
- Svédasztalos reggeli, félpanzió
- Ingyenes internet csatlakozási lehetőség (WIFI)
- Ingyenes parkoló

ELÉRHETŐSÉGEINK:

Tel.: (0036) 99 / 314 - 266
Fax.: (0036) 99 / 339 - 800
e-mail: balf@sopronreha.eu
H-9494 Sopron-Balf, Fürdő sor 12.
GPS: É47°39'4.44"-K16°39'37.42"

Aranyszarvas

Étterem, Panzió és Pizzéria
8749 Zalakaros, Gesztenye u. 3.
Tel: 93/340-276 wolfpanzio@metronet.hu

Zalakaroson a Gyógy-élményfürdőtől 450m-re AKCIÓS szállás félpanzióval az Aranyszarvas Panzióban! Kérje egyedi árajánlatunkat! Gyermek kedvezmény!

ARANYSZARVAS PANZIÓ
Zalakaros Gesztenye u. 3.
Tel./fax.:93-340/276
web:www.farkaspanzio.hu
e-mail: wolfpanzio@metronet.hu
Szép kártyát, Erzsébet utalványt, Üdülési csekket, étkezési utalványokat elfogadunk.

2012.augusztus-szeptember

Ezüst Évek

KULTÚRA * EGÉSZSÉG * UTAZÁS * www.pecsiaktualis.hu

Amulett ÉKSZER
A MÁRKÁS KARIKAGYŰRŰK BOLTJA!
MINDEN ARANY ÉKSZERRE 15% KEDVEZMÉNY!
AMULETT, AMIT SZÍVESEN VISELÜNK...
Pécs, Irgalmasok u.3.
Tel.: 72/216-372
www.amuletekszer.com

SZÁLLODÁK ajánlatai

GYÓGYÁSZAT

ÉRSZŰKÜLET

Aktív mindennapok 50 felett

EGER

HOTEL ERZSÉBET*** HÉVÍZ

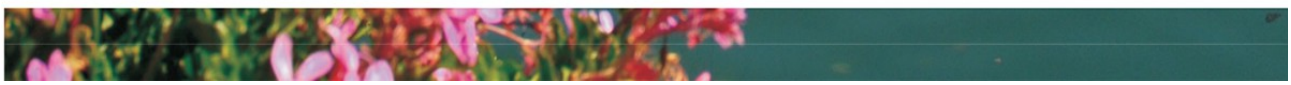
Erzsébet Hotel Hévíz
(Rudolf SPA Hotels)

Tel: +36 83 342 036
erzsebet@rudolfhotels.com

www.erzsebethotelheviz.hu
www.facebook.com/erzsebethotel

Engedje, hogy magával ragadja
egy tradicionális szálloda eleganciája
és klasszikus hangulata és egy
egyedülálló természeti csoda,
a Hévízi tófürdő varázsa!
Mindez egy helyen a
hévízi Hotel Erzsébet-ben!

7500 Ft/fő/éj-től
már pihenhet nálunk...



A cukorbetegség érkárosodással is jár

ELŐZZE MEG A KOMOLY BAJT

A Magyar Hypertonia Társaság által indított ereink védelmében (ÉRV) program első vizsgálati eredményei egyértelműen megmutatják, hogy a perifériás érbetegség közismert nevén az érszűkület a súlyos szívinfarktus vagy szélütés előjele. A perifériás érbetegség során a szűkület leginkább az alsó végtag verőereiben lép fel. Felismerését nagyban nehezíti, hogy sokáig nem okoz tüneteket. Hazánkban mintegy 400 ezer embert érinthet a betegség.

Az inzulin nevű hormon szabályozza a szőlőcukor sejtekbe való felvételét és raktározását. A cukorbetegség akkor alakul ki, ha a hasnyálmirigy nem termel elegendő inzulint. Ha a betegség évek óta fennáll, több betegség okozója lehet. Ilyen a végtagok érzékelésének megváltozása, az érelmeszesedés, a nehezen gyógyuló seb, mely akár fekélyhez, amputációhoz vezethet. Fontos a rendszeres vércukor ellenőrzése, valamint a súlyos károsodás megelőzése.

-Ha hidegek, elszíneződtek a végtagjai. -Ha zsibbadás, görcs kínozza.
-Nehezen gyógyulnak a sebek -Ha zúg a füle -Ha feledékeny -Szédül

Előfordulhat, hogy érelmeszesedésben, érszűkületben szenved. Ellenőriztesse állapotát egy gyors és fájdalommentes műszeres vizsgálattal. Hisz a betegséget kezelni leghatásosabban korai szakaszban lehet. Erre igen alkalmas a Nashwan-Parasound eljárás, mely infra-, ultra és hallható hang alapján az ér falát rugalmasabbá teszi, a beszűkült vagy elzáródott ér mellett mellékerek képzésére serkenti a szervezetet.

A kezelés teljes mértékben mellékhatásoktól mentes. A több éve, egyre több helyen, így Pécsen is alkalmazott készülékkel mindössze 20 kezelés szükséges a panaszok enyhüléséhez vagy megszűnéséhez. Számos beteg számolt be tünetei pozitív változásáról. Tudományosan is igazolták hatékonyságát!

Ne hagyja, hogy a betegségek határozzák meg életét! Fontos tudni, hogy az érelmeszesedés, érszűkület kialakulásában fontos szerepet játszik a mozgásszegény életmód, a dohányzás, a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint is a cukorbetegség mellett.

Jó hír! A nyári akció folytatódik.

Mindazoknak, akik elkezdik a kezelést az e havi kezelendő csoporttal 30ezer forint kedvezményt biztosítunk a kúra árából. Az akció keretén belül a vizsgálat 3000 forint

További felvilágosítás: www.medhungary.com, 06-72/551-714, 06-20/621-0789, 06-30/353-8935, 06-70/620-4121

Tartalomból:

GYÓGYÁSZAT

ÉRSZŰKÜLET

HÉVÍZ

ZALAKAROS

SOMOGYI TÁJAKON

Baranyában 41 településen

Az alábbi településeken szórólapok terjesztését vállaljuk!

Ezüst Évek

KULTÚRA, EGÉSZSÉG, UTAZÁS, AKTÍV MINDENNAPOK 50 FELETT

www.pecsiaktualis.hu

Időszaki kiadvány
Felelős kiadó:
Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője

Terjesztés:
Pécs, Kozármisleny, Birján, Belvárdgyula, Olasz, Szederkény, Bóly, Versend, Szajk, Lánycsók, Szalánta, Harkány, Siklós, Nagyharsány, Villány, Máriagyűd, Diósviszló, Ócsárd, Görcsöny, Pogány, Kővágószőlős, Boda, Bicsérd, Szabadszentkirály, Szentlőrinc, Kacsóta, Nagypeterd, Botykapeterd, Szigetvár, Hobol, Kétújfalu, Teklafalu, Drávafok, Sellye, Csányoszró, Vajszló, Bogádmindszent, Baksa, Pellérd

Nyomtatás:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483
06-30/460-7284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.
A magazinban szereplő hirdetések kizárólag a kiadó engedélyével használhatók fel.

HELYREIGAZÍTÁS

Az Ezüst Évek magazin 2012. júliusi lapszámában közölt

Interherb Vital Káposztaleves

kapszula hirdetés képanyaga nyomda technikai okok miatt eltért az eredetitől.

A minőség megérkezett a Goldattihoz!

zinzi
SILVER JEWELS

Augusztus 20-ig BEVEZETŐ ÁRON!

GOLDATTI

Pécs, Irgalmasok útja 1.
(a Zsolnay-kútnál)
Telefon: 72/311-711
Nyitva: h–p 9–18, szo. 9–13

Igazi érték, igazi élmény olvasni, nézni!

PÉCS LEXIKON **20%-os kiadói engedménnyel** 24 900 forint helyett **19 900 forintért** kapható!

Mitől különleges?

Sorszámozott, első kiadású, két kötetes, 1050 oldalas, színes nyomású, DVD melléklettel. A mű 4600 szócikket és 2600 képet tartalmaz Pécs szerteágazó múltjáról, társadalomtörténetéről, gazdaságáról. Bemutatja Pécs kulturális életének múltját és jelenét, a közgyűjteményeket, a szervezeteket, valamint 2100 jeles pécsi személyt. (Bőrkötéses Zsolnay kerámiával díszített változatban is megrendelhető 74 900 Ft helyett 37 450 Ft-ért.)

Orgonaépítés az Angster gyárban (1930-as évek)

Megrendelhető: Pécs, Király u. 66., tel.: 516-792

...és még valami!

Nem kell a nehéz kötetekkel cipekednie, mert szeptember 30-ig díjmentesen házhoz szállítjuk!

Hamisítatlan édes program

Kaposvári Mézfesztivál és Szakvásár

2012. szeptember 7-8.
Kaposvár, Kossuth tér
Sétáló utca

* Méz- és méhészeti termékek vására
* Néptánc bemutatók
* Mézlovagrendek felvonulása Mézkirálynővel
* Vidámság * Finomságok

További információ: 30/993-5692

Gesztenye Kastélyhotel

Nyár végi akció Somogygesztiben!

Távol a város zajától, a festői környezetben található Gesztenye Kastélyhotel***-ben

már 5 225 Ft/fő/éj ártól.

Minimum 2 éjszaka foglalása esetén ajándék félpanzió!

A szoba ára tartalmazza a reggelit, valamint a kültéri úszómedence, a szauna, a biliárd, a füves sportpálya és a teniszpálya ingyenes használatát. Érdeklődjön a gyerekkedvezményeinkről!

Szobaárak:

négyágyas:	5 225 Ft/fő/éj
háromágyas:	6 165 Ft/fő/éj
kétágyas:	7 450 Ft/fő/éj
egyágyas:	9 490 Ft/éj

Üdülési Csekket elfogadunk!

Gesztenye Kastélyhotel
7455 Somogygeszti
Dózsa Gy. u. 2
Tel: +36 82/ 704 396
Fax: +36 82/704 397
kastelyhotel@t-online.hu
www.kastelyhotel.com

2012-BEN IS VÁRJA ÖNÖKET

KRISNA-VÖLGY

A LÉLEK OÁZISA

Kedves Hölgyem / Uram!

Egy különleges kirándulásra vágyik családjával, de még nem döntött, hová?

Páratlan élményt kínálunk a szépség és harmónia világában. Az egy napos kirándulás során ellátogathatnak a Krisna-völgy szívében található impozáns templomépületbe, ahol étterem, ajándékbolt és egy elbűvölő indiai szentély várja az idelátogató vendégeket. Megismerkedhetnek az önfenntartó farmgazdálkodás praktikáival, illetve a túra során csodaszép parkok, ligetek és díszтavak nyújtanak felüdülést a látogatóink számára.

KÜLÖNLEGES AJÁNLATUNK, KIEMELT RENDEZVÉNY:

Édesség fesztivál 2012.november 11.

Programajánlatunk csoportok részére	felnőtt	diák/ nyugdíjas:
Krisna-völgy megtekintése, kulturális program (zene, tánc) ebéd	3.450 Ft	2.950 Ft
Krisna-völgy megtekintése, kulturális program (zene, tánc) ételkóstoló	2.450 Ft	1.950 Ft
Krisna-völgy megtekintése, ebéd	2.950 Ft	2.450 Ft
Krisna-völgy megtekintése, ételkóstoló	1.950 Ft	1.450 Ft
Krisna-völgy megtekintése	1.450 Ft	950 Ft

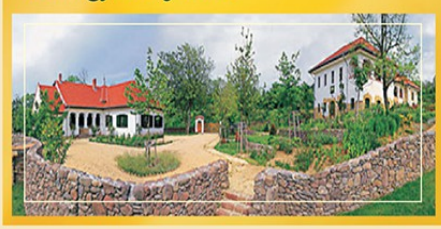
Amennyiben felkeltette érdeklődését ajánlatunk, részletes program és időpont egyeztetésért keressen minket:

KRISNA-VÖLGY
8699 Somogyvámos, Fő u 38.
Email: info@krisnavolgy.hu
www.krisnavolgy.hu
www.bucsu.krisnavolgy.hu
telefon: 30/641-2309

A Somogy Kertje Üdülőfalu**** és Étterem

Somogy kertje ÜDÜLŐFALU ★★★★

Bonnyán, egy kicsiny somogyi zsákfaluban található, erdők és dombok veszik körül. Ha élményekkel teli, aktív kikapcsolódásra vágyik a természet harmóniájában, akkor ezt nálunk megtalálja! 7 házban biztosítunk szállást, melynek többsége csodásan felújított paraszthá z, és a mai kor kényelmének (jakuzzi, medence és szaunaház) megfelelően egyedileg berendezettek. Itt igazi csend van, és reggel a megszokott zajok helyett hamisítatlan falusi hangokra lehet ébredni – kakaskukorékolás, távoli kutyaugatás és esetleg egy traktor messzi hangja a szántóföldeken... Tisztában vagyunk azzal, hogy milyen nehéz jó rendezvényhelyszínt találni. Legyen különleges, ne legyen elcsépelt és rendelkezzen meggyőző referenciákkal... Ezért bátran kijelenthetjük: ha ilyet keres, akkor nálunk jó helyen jár! Rendezvényét, céges tréningjét, találkozóját különlegessé és egyedivé tudjuk varázsolni! Éttermünkben, teraszunkon és kertünkben különleges hangulatú programokat, vacsorákat, fogadásokat és esküvőket is szervezünk. Komfortos házak, színvonalas étterem, barátságos, vendégszerető személyzet gondoskodik arról, hogy vendégeink felejthetetlen élményekkel gazdagodjanak Somogy Kertjében!



7281 Bonnya,
Kossuth L. u. 90-92.
Tel: +84 376 165
Fax: +84 375 593
info@somogykertje.hu
www.somogykertje.hu

Kos uralkodóbolygója a Mars, ami férfias jellegre utal, akkor is, ha nő az illető. Közepes, vagy magas testfelépítésű, végtagjai hosszúak és erősek.

Bika nő ,vagy férfi alacsony, zömök testfelépítésű. Hízásra és tokasodásra hajlamos, viszont összességében kedves és barátságos kisugárzása van.

Ikrek igazi sportember benyomását kelti. Magas és szikár, olykor aránytalanul hosszú végtagokkal.Maszkulin típus, tehát csípője és melle kevésbé hangsúlyos.

Rák hízásra hajlamos, de inkább csak a felső testrészeken. Arca kerek és pufók, szemei gyakran mandulaformájúak és mélyen ülőek.

Oroszlán szinte nincs is olyan, amely annyira hasonlítana jegyének ábrázolására, mint az Oroszlán. Általában magasak, erősek és bátorságot sugároznak. Hajuk gyakran göndör, és dús, akár az oroszláné.

Szűz. Megjelenése tiszta és egyszerű. Kerüli a feltűnést, az ápoltság mindennél többet jelent számára, ezért ha nő, inkább csak alap sminket használ, mint élénk színeket.

Mérlegek szeretnek harmonikusan, szabályosan, kifinomultan öltözködni és ezt fizikumuk is segíti. A Mérlegnek kellemes, finom arcvonásai vannak, arcuk általában kerek vagy ovális. Magassága átlagos, de hajlamos a hízásra.

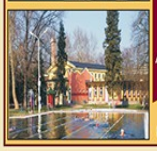
Skorpiók erős, szikár emberek, alkatilag jó felépítésűek és nagyon ellenállók. Az arcuk négyszögletes, mágneses a tekintetük és érzékiek az ajkaik. Hajuk általában barna és vastagszálú. Általános megjelenésük bájosságot, titokzatosságot sugároz.

Nyilasok erős fizikumú, magas vagy nagyon magas személyek, legtöbb esetben mosolygó szájuk és sűrű hajuk van. Energiát és bájt sugároznak. Középkortól hajlamosak a hízásra. Izomzatuk sportos, általános megjelenésük karizmatikus, élénk és energikus.

Bakok meglehetősen vékony, csontos, alacsony vagy átlag magasságú emberek. Mélyen ülő, komoly szemük van. Általános megjelenésük szigorúságot, szilárdságot, mélységet és érettséget sugároz.

Vízöntők gyakran karcsú és magas termetűek. Sötét és sűrű haj, ápolt frizura, szép arckifejezés és komolyság jellemzi megjelenésüket. Tekintetük pezsgő és vidám, egész megjelenésük eleven és eredeti.

Halak csillagjegy szülöttei gyakran ducik, átlagos termetűek. Szemük általában nagy, vonzó és határozott, szinte hipnotikus. Egész testalkatuk titokzatos, jóságos és tettrekész benyomást kelt.



Solar**** hotel Nagyatád

Gyógykúra Nagyatádon

2012. június 01 - december 20

Szállás a Hotel Solarban. Kezelések a szállodával szemben található gyógyfürdőben, Magyarország egyik legjobb minőségű gyógyvizével.

- 12 éjszaka szállás, menüs félpanzió, napi fürdőbelépő és gyógykezelések (összesen 40 db): 55.900 Ft/fő + IFA
- 7 éjszaka szállás, menüs félpanzió, napi fürdőbelépő és gyógykezelések (összesen 24 db): 38.700 Ft/fő + IFA

Svédasztalos félpanzió felára: 1.000 ft/fő/nap
Egyágyas felár: 2.000 Ft/fő/éj Idegenforgalmi adó: 300 Ft/fő éj

Ajánlatunk csak a gyógykezelések igénybevétele esetén érvényes, orvosi beutaló nem szükséges!

Elérhetőségek: Hotel Solar***
Nagyatád 7500 Széchenyi tér 28.
Telefon: 82/504-135 M: 30/697-2668
Fax: 82/351-806 www.hotelsolar.eu, infosolar@t-online.hu

Nem létezik barátság férfi és nő között?

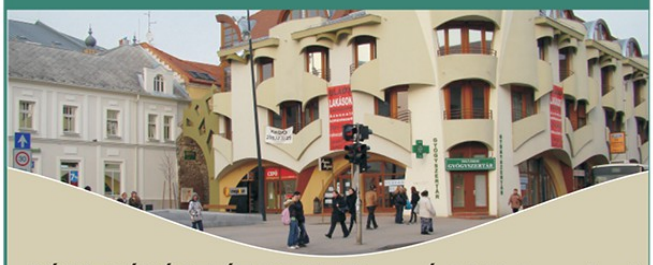
Kutatások kimutatták, hogy a régi közhiedelem, miszerint férfi és nő között nem létezik barátság, tényleg igaz. Vizsgálatokból kiderült, hogy a férfiak mindig szexuális vonzalomból barátkoznak az ellenkező nem képviselőivel, függetlenül attól, hogy éppen egyedülállóak vagy sem.

A nők ezzel szemben inkább csak plátói érzelmeket táplálnak férfi barátaik felé, ennél többet csak akkor remélnek, ha saját kapcsolatuk terén problémák adódnak. Nem létezik barátság férfi és nő között?

A Wisconsin Egyetem munkatársai a vizsgálat során 88 fiú-lány barátságot elemeztek ki, mely során az alanyoknak értékelniük kellett egymás iránti vonzalmukat.

Kiderült, hogy a férfiak – függetlenül attól, hogy kapcsolatban éltek-e vagy nem – sokkal jobban vonzódtak nőnemű barátaikhoz, és sokkal gyakrabban szerettek volna randizni velük, mint fordítva. Emellett a férfiak többnyire jóval felülértékelték barátaik irántuk táplált érzelmeit, mint amennyire az a valóságban igaz volt, ráadásul a nők legtöbbször erről mit sem sejtettek. Nők tekintetében a szingli és a kapcsolatban élő nők közt ugyanolyan mértékben akadtak, akik vonzalmat éreztek férfi barátjuk iránt, ám a kapcsolatban élők csak akkor vágytak valós viszonyra a másikkal, ha saját párjukkal már gondjaik voltak. Emellett a nők a kapcsolatban élő férfi barátaik iránt ritkábban éreztek vonzalmat. Nők esetében nem mutatkozott változás a vonzalom mértékében. Azok viszont, akik titkos érzelmeket tápláltak a másik felé, ezt sokkal gyakrabban érezték potenciális gondnak, mint előnynek. A tanulmány szerzői úgy vélik, a filmekben gyakran megjelenő „barátság extrákkal” életérzés az, ami sok emberbe elültette a gondolatot, hogy a férfi és nő közötti barátságot időnként miért ne lehetne kiegészíteni némi szexszel?

BELVÁROSI GYÓGYSZERTÁR



PÉCS, RÁKÓCZI ÚT 49. (Hal tér, az Árkáddal szemben)
Nyitva: hétfőtől péntekig: 7:30-18:30, szombaton: 8-13 óra
Telefon: 06-72-216-165 www.primapatikak.hu

Szolgáltatásaink:
hagyományos és homeopátiás gyógyszerek széles skálája
fogyókúrás és napozószerek, MATUZALEM termékek
Vichy, La Roche, Eucerin, Bioderma kozmetikumok

AKCIÓ:
BIO-SLIM DUO 90X : 5.170,- Ft*
Revalid hajtonik ampulla 20x : 990,- Ft* **
Glukozamin Natural Forte 50x: 1.600,-Ft* **
Körömgombára:
Kitonail lakk: 2.990,-Ft*
Nailner stift: 3.990,-Ft*
EGYES NAPOZÓSZEREK 15% ENGEDMÉNNYEL!!*

TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYÁVAL
rendelkező betegek részére*:
* minden EGYÉB TERMÉK
és KOZMETIKUM árából 10%,

5%

* a vény nélküli nem támogatott gyógyszerek árából
* azonnali kedvezmény!
* ingyenes vércukormérés (időpont egyeztetéssel)
A törzsvásárlói kártya igénylése ingyenes!
A kedvezmények és akciók nem vonhatók össze.
*Az akció 2012. 08.04-től-08.31-ig tart. ** Közeli lejáratú termék

Tippek

székrekedés ellen

Kevés mozgást igénylő városi létünk egyik nagyon kellemetlen következménye a székrekedés, melyhez nagyban hozzájárul igazi rost anyagot alig tartalmazó táplálkozásunk is. Nem szabad semmibe venni ezt az aprónak tűnő problémát, mivel ha hosszútávon fennáll komoly egészségkárosodáshoz vezethet.
A lelki hatásokról, a rossz közérzetről pedig ne is beszéljünk.

Hogyan előzhetjük meg a krónikus székrekedés kialakulását?

Fogyasszunk magas rost tartalmú ételeket, teljes kiőrlésű gabonából készült magvakat tartalmazó kenyeret, sok zöld salátát, nyers zöldségeket és sok sok gyümölcsöt. Együnk meg naponta egy evőkanálnyi beáztatott lenmagot vagy szezámmagot. Bélflóránk karbantartása érdekében fogyasszunk joghurtot vagy probiotikumot. Naponta igyunk meg legalább 6-8 nagy pohár vizet. Mozogjunk rendszeresen, egy jó séta, úszás vagy biciklizés a beleinket is megmozgatja. Azonnal menjünk a toalettre, ha székelési ingerünk támad. Minél tovább késlekedünk annál nehezebb lesz. Masszírozzuk meg a vastagbelünket minden nap nyomást végezve a vastagbél lefutásának irányában. Végezzünk évente vastagbél tisztító kúrát.
Ha valamiért mégis előfordul, forduljunk nagyanyáink praktikáihoz:

* Fogyasszunk műzliben sok len magot!
* Kiváló hashajtó a ricinus olaj.
* A szilvalekvár és az aszalt szilva is jótékony hatású ilyen esetben.
* A bodza teának is van enyhe hashajtó hatása. A fekete bodza kérge pedig megfelelő érlelés után igen erős hashajtó.
* Friss gyümölcsre ivott tej is hamar a toalettre vezet.
* A gyermekláncfű levele és gyökere tartósan is használható székrekedés esetében.
* A mályva és a mezei katáng teája is megszabadít az erőlködéstől.

SANI-PREVENT KFT.

Computertomográfos (3Dimenziós) csontsűrűség és csontszerkezet vizsgálat

A csontszerkezet ismerete nagyon fontos, mert ha még nincs is kialakult csontfogyás, csontritkulás, a szivacsos csontok szerkezete üreges lehet, ami már komoly mozgásszervi panaszokat okozhat.

Egészséges kép | Gócos csontvesztés | Üreges csontvesztés

Az XCT 2000 perifériás CT (számítógépes rétegvizsgáló) a jelenleg használt egyetlen olyan csontsűrűség mérő eszköz, ami valódi térbeli mérést tesz lehetővé, így a kétféle csontszövet (kéreg és szivacsos) elkülönítetten mérhető. Az elkülönített mérésnek köszönhetően idejekorán kimutatható a szivacsos csontállomány vesztése, ami már nagyon korán (akár 25-30 éves korban!) bekövetkezhet és igen sok izületi bántalom (porckopás stb.) hátterében döntő okként szerepelhet.

A mérés „noninvaziv" (a sugárterhelés nem éri el a háttér sugárzás mértékét), így bármilyen korú paciensnél használható, egyedül a terhes nőknek nem javasoljuk.

A mérés a veszélyeztetett korcsoportoknál évente indokolt:

- gyors növekedés ideje (10-18 év)
- nőknél 35 év, férfiaknál 45 év fölött
- terhesség, szoptatás után

Ettől eltérő esetben 2-3 évente érdemes ellenőrizni a csontok állapotát. Indokolt esetben természetes alapú csont és porcképző készítmények szedését javasoljuk, majd kontroll mérésekkel ellenőrizzük azok beépülését.

Sani Prevent Mozgásszervi Központ
1095 Budapest, Tűzoltó u. 78-80.
Időpont egyeztetés: 06-30/433-6073
www.saniprevent.hu

Üdvözlet Zalakarosról!

HUNGUEST HOTEL
FREYA
ZALAKAROS
★★★

„Süt a nap rég, tart a nyár még”

Az ajánlat minimum 3 éjszakai szállás esetén érvényes!

Kétágyas superior szobában:

2012.08.24 – 31.	2012.09.01 - 30-ig
12.900 Ft / fő / éj	11.900 Ft / fő / éj

Az árak tartalma: 1 éjszakai szállás félpanzióval (svédasztalos reggelivel és vacsorával), minden este a vacsorához 1 ital , az éjszakák számával megegyező számú belépő a Gránit Strand, Hullám, Gyógyfürdőbe, Vízipók csodapók – gyermekvilágba, (gyógyvizes medencék, a termálstrandon korszerű termál-, úszó-, családi-, hullám- és gyógyvizes medencék és egy 6 pályás csúszda- együttes biztosítja a család minden tagja számára a kellemes, egész napos fürdőzést, kisgyerekeknek pancsoló és játszótér áll rendelkezésre), (a belépő napi többszöri belépésre jogosít), áfa.

A szálloda felnőttek részére fürdőköpenyt biztosít.

A Gránit Strand, Hullám és Gyógyfürdő egy zárt, hűtött folyosón keresztül kényelmesen elérhető.

Szállodánk üdülési csekk és SZÉP Kártya elfogadó hely.

6 éves korig szülőkkel egy szobában történő elhelyezés esetén ingyenes a gyermekek szállása és étkezése, 6-14 éves korig a fenti árakból 50% kedvezményt biztosítunk.

H-8749 Zalakaros, Termál út 7. Tel: 93 /340-125, Fax: 93 / 340-137
hotelfreya@hunguesthotels.hu www.hotelfreya.hunguesthotels.hu

Aranyszarvas

Étterem, Panzió és Pizzéria
8749 Zalakaros, Gesztenye u. 3.
Tel: 93/340-276 wolfpanzio@metronet.hu

Zalakaroson a Gyógy-élményfürdőtől 450m-re AKCIÓS szállás félpanzióval az Aranyszarvas Panzióban! Kérje egyedi árajánlatunkat! Gyermek kedvezmény!

ARANYSZARVAS PANZIÓ
Zalakaros Gesztenye u. 3.
Tel./fax.:93-340/276
web:www.farkaspanzio.hu
e-mail: wolfpanzio@metronet.hu
Szép kártyát, Erzsébet utalványt, Üdülési csekket, étkezési utalványokat elfogadunk.

Zalakarosi Fürdő nem csak gyógyulást, hanem erőt és élményt ad a családnak.

1965-től épül, szépül és bővül a fürdő az Ön igényeinek megfelelően. Napjainkra strandfürdő és fedettfürdő mellett rendelkezik külső-belső élményfürdővel, gyógycentrummal és nem csak gyógyászati, hanem wellness, medical wellness és alakformáló szolgáltatással. Fő cél, hogy a család minden korosztályának találkozóhelye legye, ahol a gyógyvízre épülő gyógyászati kezelések széles skálája mellett az értékes ásványi anyag tartalmú termálvíz felhasználásával a Gyógycentrum-Élményfürdő blokkban a rekreációt és a felüdülést szolgálja, ahol erőt és élményt ad a családoknak. A gyönyörű parki környezetben kiépített termál strandon a gyógyvizes ülőmedencéktől kezdve egészen a hullám medencéig, változatos funkciójú medencék biztosítják a pihenést, a regenerálódást és az önfeledt vízi szórakozást.

Jöjjön és gyógyuljon, pihenjen Zalakaroson!

HÉVÍZ AZ ÉLET FORRÁSA!

Hévíz, mint fürdőhely története a történelem előtti korokba nyúlik vissza. A Hévízi-tó gyógyító hatása már a rómaiak által ismert volt, erre utalnak a búvárok által az 1980-as évek elején a tóból gyűjtött pénzérmék és a tó környékén talált oltárkő. A népvándorláskori leletek is bizonyítják, hogy az erre megfordult germán és szláv népesség is használta a tavat.

Hévíz írásos említése első alkalommal egy 1328-ból származó oklevélben történik, amikor a települést „locus vulgarites Hewyz dictus"-ként említik. A hévízi gyógytó 60,5 hektáros természetvédelmi területen fekszik, melyből 4,44 hektár a tó felszíne. A tavat körülvevő lápok törvényileg védettek. Fokozottan védett a forrásbarlang és a tó. Gyógyító ereje mozgásszervi megbetegedésekre (kopásodás és meszesedés, ízületi bántalmak és gerincbetegségek, másodlagos ízületi problémák),törésekre és balesetek utáni rehabilitációra, ízületi műtétek elő-és utókezelésére, reuma és idegrendszeri panaszokra alkalmas.

Töltődjön fel Hévízen az Erzsébet Hotelben!

31.990 Ft

2 fő/2 éj félpanzióval
www.rudolfhotels.com
Érvényes:2012.augusztus 21.-október 30-ig

2fő/2 éj reggeli vagy félpanziós ellátás, wellness használat, fürdőköpeny, törölköző, wifi haználat.Időpont foglalás szükséges. Kizárólag előzetes egyeztetés alapján vehető igénybe 2012.október 30-ig. Kivéve ünnepnapok, tematikus hétvégék, valamint augusztus hónapban.

Más egyéb kiadvánnyal össze nem vonható.

Bővebb információ és központi szállásfoglalás:

+36 1 413 3830 + 36 30 6017386
www.rudolfhotels.com
sales@rudolfhotels.com
ww facebook.com/erzsebethotel

Majerik Hotel***

MAJERIK HOTEL HÉVÍZ

8380, Hévíz, Kölcsey u. 6.
Tel: 83/341-178
E-mail cím: info@majerikhotel.hu
www.majerikhotel.hu

A Majerik Hotel*** kiemelt övezetben, Hévíz főteréhez közel, a Gyógytó szomszédságában, mintegy 100 méterre található.
A két épületből álló hotelkomplexum nem csak kívülről kelti az otthonosság érzetét, hanem tágas falai között minden fellelhető, ami garantálja a vendégek kényelmét és tartalmas pihenését.
Az elhelyezés egy – vagy kétágyas, pótágyazható szobákban illetve családi szobákban és mini konyhával rendelkező apartmanokban lehetséges.
Szállodánk főépületének földszintjén helyezkedik el 80 fős éttermünk és a tágas hallból nyílik hangulatos Lobby-bárunk is.

3 éjszakát fizet, 4-et vihet Hévízen!

4 éjszaka kényelmes, erkélyes szobáink egyikében, bőséges büféreggeli, 3 fogásos menü ebéd vagy vacsora házias ízekkel, relax kert, WIFI használat.
23 700 Ft / fô / 4 éjszaka(vasárnaptól csütörtökig),
hétvégi felár: 4000 Ft/fô
Idegenforgalmi adó: 420 Ft / fô / éj (18 év felett)

HOTEL AQUAMARIN ★★★ HÉVÍZ

Regenerálódjon Hévízen a Hotel Aquamarin★★★-ban!

- Saját forrásból nyert világhírű hévízi gyógyvíz
- Két beltéri- és egy kültéri gyógyfürdőmedence
- Szaunák, merülőmedence, Kneipp taposó, sókamra, fitneszterem
- TB által támogatott gyógykezelések
- Egyénre szabott kúraprogramok
- Orvosi vizsgálat a mozgásszervi panaszok, illetve a szervezet általános állapotának felmérésére
- Komfortos szobák
- Bőséges panziós étkezések (svédasztalos reggeli + ebéd és/vagy vacsora)

11 500 FT-os KUPON!

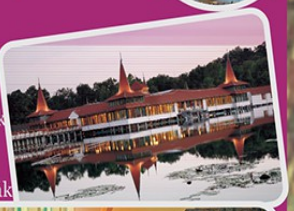
Vágja ki a hirdetést, hozza magával, és a számlája végösszegéből 11 500 Ft-ot jóváírunk szobánként!*

* Felhasználható: 2012. október 19-ig
két személy részére minimum 3 éjszaka foglalás esetén.
A tájékoztatás nem teljes körű.
Kérjük, érdeklődjön az alábbi elérhetőségek egyikén:

H-8380 Hévíz, Honvéd u. 14. • Telefon: +36 83 / 545 979
sales@hotelaquamarin.hu • www.hotelaquamarin.hu

SPA HÉVÍZ „EGÉSZSÉG ÉS HARMÓNIA” Hévízgyógyfürdőn

A Hévízgyógyfürdő Nonprofit Kft. komplex tevékenységét az „Egészség és Harmónia” gondolatok jellemzik (**Hévízi Gyógytó, Szent András Reumakórház, Hotel Spa Hévíz**★★★★), a gyógyulni és pihenni vágyók igényeit szem előtt tartva.



A Hévízi Gyógytó a világ legnagyobb vulkanikus eredetű, tőzegiszapos, biológiailag is aktív természetes termáltava.
A tó vízhozama 410 l / másodperc, ennek köszönhetően a víz háromnaponta teljesen kicserélődik.
A tó vízhőmérséklete télen sem csökken 24 °C alá, nyáron elérheti a 35-38 °C-ot.

Az ideérkező vendégek nemcsak a Gyógytó simogató vizében fürdőzhetnek, hanem kipróbálhatják a **Festetics Fürdőház** kényeztető szolgáltatásait is.
A wellness részleg – gőzfürdő, aromakabin, jégbarlang, sókamra, merülőmedence, jacuzzi, élménymedence, különféle masszázsterápiák – mellett megtalálhatóak a **híres hévízi kezelések**, úgy mint iszappakolás, hydroxeur, vízsugármasszázs, illatos spa fürdők.

A Szent András Reumakórházban a szakorvosi vizsgálat után, egyénre szabott terápiatervet alakítunk ki, amely alapján komplex kúrát kínálunk Önnek.
A **Fedett Fürdő és Terápiás Centrum** fizioterápiás kezelések teljes tárházával és diagnosztikai egységek szolgáltatásaival áll rendelkezésre.

A festői tópart közvetlen közelében található a **Hotel Spa Hévíz**★★★★.
A modern és egyben patinás hangulatú Hévízi Gyógytó szállodájának névjegye, hogy naponta díjmentes tófürdőjegyet biztosít vendégeinek.

Tófürdő jegyárak
Tófürdő (3 órás) 2 500,- Ft
Tófürdő ONyF nyugdíjas (3 órás, érvényes igazolvány felmutatása ellenében) 2 000,- Ft
Viola (felhasználható 17.00-19.00, érvényes: 2012. szeptember 2-ig) 1 400 Ft
Viola + (tófürdő és szaunavilág, 16.00 - 19.00, érvényes: 2012. szeptember 2-ig) 2 600 Ft

A Hévízgyógyfürdő Nonprofit Kft. az árak megváltoztatásának jogát fenntartja.

További információ: Hévízgyógyfürdő és Szent András Reumakórház Nonprofit Kft.
8380 Hévíz, Dr. Schulhof Vilmos sétány 1. Tel.: (+36) 83 501 700 E-mail: info@spaheviz.hu www.spaheviz.hu

A bikavér története

Az egri hagyományok a bikavér elnevezést Eger első, 1552-es török ostromához kötik. Úgy tartják, hogy a vár parancsnoka, Dobó István kapitány az ostrom szorongató óráiban vörösbort hozatott a várfalon harcolóknak. Az asszonyok hordták a falra a vér-színű folyadékot, mely vörösre festette a védők szakállát, sőt olykor még a páncélját is. Az ostrom döntő napjaiban az a hír terjedt el a török seregben, hogy a magyar katonák bikavért isznak. Így a bika ereje lüktet ereikben, ettől váltak olyan vadakká, ezért inkább abbahagyták az ostromot.

A kutatások szerint azonban hazánkban a török hódoltságig csak fehérbort készítettek.
A törökök elől menekülő, illetve a török seregekkel együtt beérkező rácok hozták magukkal a kadarka fajtát és a héjon erjesztéses vörösborkészítés technológiáját Magyarországra. A kadarka alapvetően a török hódoltság területén terjedt el, így jutott el a budai, egri, szekszárdi és a villányi borvidékre (1541 Buda és Szekszárd, 1596 Eger elfoglalása). A 19. század közepéig azonban nem szerepel a bikavér kifejezés írott formában sem összeírásokban, sem oklevelekben, sem útleírásokban.

Az első tudatos bikavérkészítők – mint például Grőber Jenő Egerben – a 19. század végén tűntek fel. A 20. század első felében már Egerben és Szekszárdon egyaránt készítettek bikavért. A fejlődés sokáig töretlen volt, ám a második világháború után a szocializmus időszakának tervutasításos rendszere nem kerülte el a borvidékeket sem. Eldöntötték, hogy az egri bikavérből exportmárkát és tömegterméket faragnak. Ez egyet jelentett azzal, hogy Szekszárdot megfosztották a névhasználat jogától, a szekszárdi bikavért száműzték a szakkönyvek, az értelmező szótárak oldalairól. Így ebben az időszakban a szekszárdi termelők „óvörös” néven tudták csak forgalomba hozni a bikavért.
Az egri bikavért ugyan világszerte ismert márkává tették, azonban nem kiváló, hanem csak közepes vagy gyenge minőségű termékként, ami a nagyüzemi tömegtermelés elkerülhetetlen következménye volt.

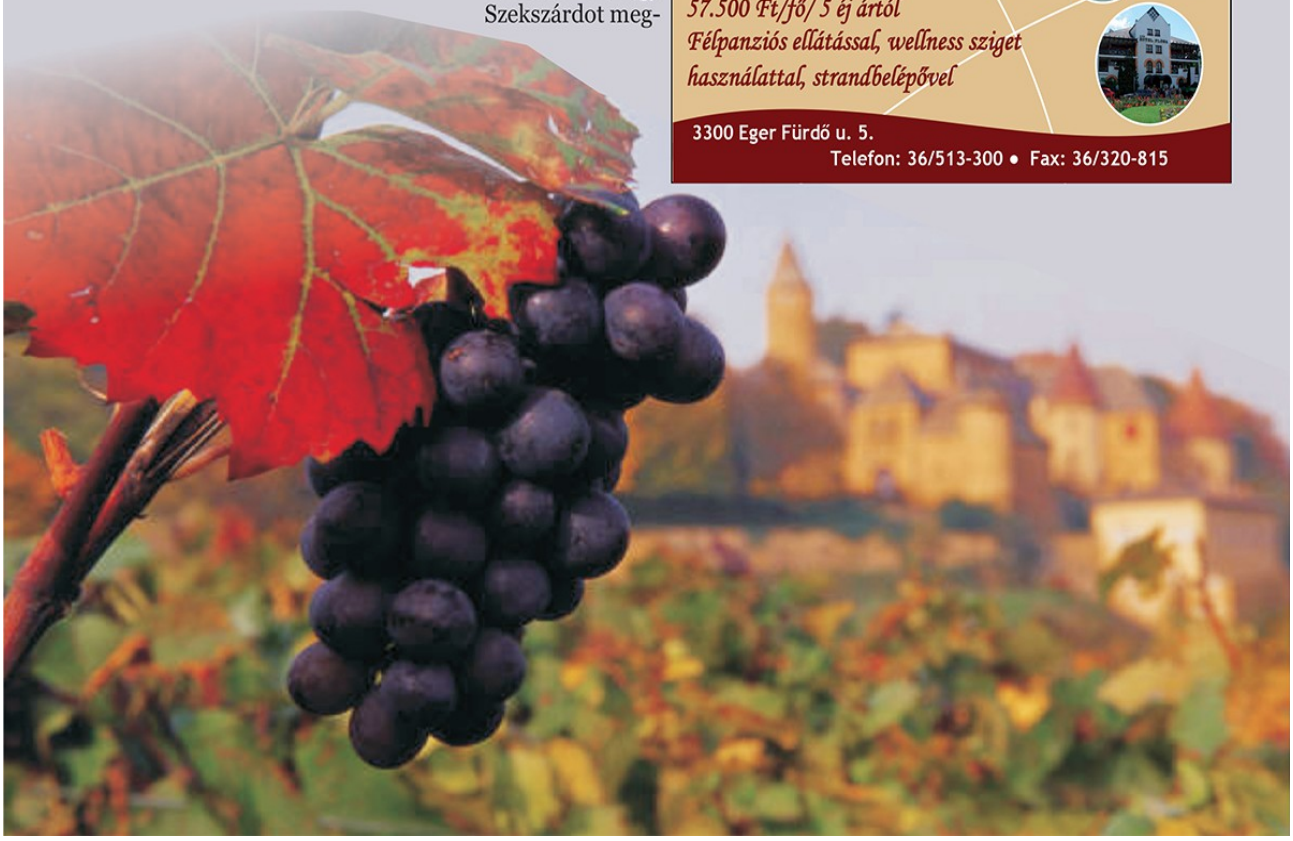
www.hotelflora.hunguesthotels.hu
hotelflora@hunguesthotels.hu

HUNGUEST HOTEL FLORA EGER ★★★

Nyár végi last minute ajánlat
Érvényes: 2012.08.26. – 09.09. között
min. 4 éjszakás tartózkodás esetén.
9.900 Ft/fő/éj ártól félpanziós ellátással, wellness sziget használattal, strandbelépővel.

Őszikék – Nyugdíjas ajánlat:
Érvényes: 2012.08.28. – 10.27. között, ünnepnapok kivételével
57.500 Ft/fő/ 5 éj ártól
Félpanziós ellátással, wellness sziget használattal, strandbelépővel

3300 Eger Fürdő u. 5.
Telefon: 36/513-300 • Fax: 36/320-815



Vérnyomás csökkentés tabletták nélkül

A statisztikák szerint a fejlett nyugati társadalmakban a felnőtt emberek 30% szenved a magas vérnyomástól, amit ha egyszer diagnosztizálnak élete végéig gyógyszerek szedésére ítéli a beteget. Megtalálni a megfelelő vérnyomáscsökkentőt nem egy egyszerű dolog, szedésük sokszor kellemetlen közérzettel jár és akkor még a mellékhatásokról nem is beszéltünk.

A jó hír az, hogy nem csak csökkenti a céklalé a vérnyomást, hanem azt gyorsan is teszi. Három órával a céklalé fogyasztása után már érezhető ez a hatás ami 24 órán át fennmarad.

A céklában lévő magas nitrát tartalom az oka ennek a jelenségnek. A nitrátot szervezetünk előbb nitritté, majd azt nitrogén-monoxiddá alakítja, aminek jelentős szerepe van érfalak elernyedésének a szabályozásában, ezáltal a vérnyomás csökkentésében.

A cékla kutatás szerint ezen felül még védi is az érfalak belső borítását és megakadályozza a vérrögök kialakulását.

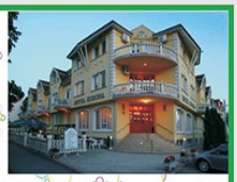
Egy 60 éves gyógyult férfi a saját tapasztalatairól számolt be. „Más problémából kifolyólag fordultam orvoshoz, amikor is kiderült, hogy magas a vérnyomásom. Már éppen el akartam kezdeni a vérnyomáscsökkentő szedését, amikor olvastam a céklalé vérnyomáscsökkentő hatásáról.” - nyilatkozta. „Hetente három üveggel ittam meg és négy hét múlva már kiegyensúlyozódott a vérnyomásom. Azóta eltelt egy pár hónap, a vérnyomásom normális, de a biztonság kedvéért továbbra is naponta iszok céklalevet. Lehet, hogy nem segít mindenkinek, de az biztos, hogy nekem segített.”

Napi 2.5 dl céklalé fogyasztása elegendő a vérnyomás kiegyensúlyozásához. A céklának ezentúl még számos jótékony élettani hatása van. Mindenképpen érdemes étrendünk részévé tenni.

Cikkeinkben található információk kizárólag ismeretterjesztő célúak és nem helyettesíthetik szakember véleményét, és szakember által felállított diagnózist vagy javasolt kezelési módot. Az itt leírtak csak bemutatják az adott betegség kezelésére szolgáló gyógymódokat, de nem minősülnek orvosi, ápolási vagy egyéb egészségügyi szaktanácsnak, diagnózisnak vagy kezelésnek.

Az egészséget érintő problémáikkal mindig forduljanak képzett szakemberhez. Az itt olvasottak miatt ne késlekedjenek orvoshoz vagy egyéb egészségügyi szakemberhez fordulni és ne vonják kétségbe azok tanácsait.

KEDVES NYUGDÍJASOK!!



Hajdúszoboszlón a HOTEL KORONA*** csapata akciós ajánlatával várja kedves nyugdíjas vendégeit!

6 nap / 5 éjszaka

31.200.- Ft / fő + IFA (410ft/fő/éj)

Egyágyas felár +10%

A csomag foglalható 2012.08.31-12.21.

A csomag tartalma: szállás félpanzióval (svédasztalos reggeli, étlapról választható 3 fogásos főétkezés, mely 12-21 óráig bármikor elfogyasztható)

AJÁNDÉK!!!

4 db fürdőbelépő / fő

Ingyenes szolgáltatásaink: zárt parkoló, szaunák, jakuzzi használata, fürdőköntös, központi széf, wi-fi.

KIVÁNUNK MÉG HOSSZÚ, BOLDOG ÉS TARTALMAS NYUGDÍJAS ÉVEKET, ERŐBEN ÉS EGÉSZSÉGBEN!!!

Elérhetőségeink: 4200 Hajdúszoboszló, József A. utca 8-12.

Tel: 06-52-271-970, Fax: 06-52-557-756,

web: www.hotelkorona.net, e-mail: koronacs@t-online.hu

http://www.facebook.com/HotelKoronaHajduszoboszlo

A nyugdíjasok is a romantikus szerelemről álmodnak

Mindegy, hány éves az ember, ha egyedül él, szeretné még találni élete párját. Az idős férfiak többsége szép, kedves, ápolt, férjéről gondoskodó nőt keres.

A hölgyek jóképű, jó humorú és képzett férfiakat keresnek, akik jó egészségnek örvendenek.

Ezért mindenképpen érdemes foglalkozni testünk és szellemünk karbantartásával.

Manapság egy nyugdíjba vonuló nagymamát és nagypapát nem tekintünk "idősnek". Még aktív életet szándékoznak élni, és lehetőség szerint nem egyedül.

Igényük van a szórakozásra, kikapcsolódásra, hisz akár az unoka "fáradalmait" is ki kell pihenni.

A 60 feletti emberek viszonya a házassággal kapcsolatban megváltozott az elmúlt évtizedben. Többségük arról álmodik, hogy romantikus szerelemre talál, ami házasságkötéssel fog végződni.

Korábban kevés idős látogatta a társkereső irodákat, manapság sokkal nyitottabbak, és egyre gyakrabban és figyelmesebben keresik jövendőbelijüket. Ehhez az internet világa is nagyban hozzájárul. A család ifjú tagjai sokat segíthetnek abban, hogy a nagyszülők járatosak legyenek a számítógép használatában.

Viccek

Nők közötti barátság:
Egy napon a feleség, nem ment haza este. A férj megkérdezte hol aludt, a felesége azt válaszolta,hogy az egyik barátnőjénél.
A férj felhívta a 10 legjobb barátnőt, de egyik sem igazolta ezt.

Férfiak közötti barátság:
Egy napon a férj, nem ment haza este. A felesége megkérdezte hol aludt, a férj azt válaszolta, hogy az egyik barátjánál.
A felesége felhívta a 10 legjobb barátját, heten igazolták, hogy ott aludt, hárman pedig azt mondták, hogy még most is ott van:)

Kovács úr a feleségével és az anyósával nyaral Jeruzsálemben.
Egyik nap az anyósa hirtelen belázasodik, majd meghal. Egy temetkezési vállalkozó felajánlja, hogy helyben eltemetik az elhunytat.
- Nem, köszönöm, inkább hazaszállíttatjuk - hárítja el az ajánlatot Kovács.
- De miért?
Nagyon szép ceremóniát tudunk szervezni- próbálkozik a temetkezési vállalkozó.
- Nézze, uram! Kétezer éve eltemettek itt egy fiatalembert, aki három nap múlva feltámadt.
Nem akarok kockáztatni!

BARCSI GYÓGYFÜRDŐ
ÉS REKREÁCIÓS KÖZPONT

10 medence, élményelemek, jakuzzi, szaunák, masszázs, reumatológiai szakrendelés, hidro- és elektroterápiás kezelések …

ÚJ RÉSZLEGÜNKBEN:

+ 100 m² gyógymedence, + gőzkabin, + finnszauna, + 2 infra szauna, + hidegkamra, + Kneipp taposó + merülő medence, + kiúszó folyosó, + megújult gyógyászati részleg

Nyitva: hétköznap 9³⁰-20, hétvégén 8-20 óra között

7570 Barcs, Május 1 u. 2.; Tel.: 82/565-500; www.gyogyfurdobarcs.hu

DUNA-DRÁVA NEMZETI PARK

Denevérnap Abaligeten

2012. augusztus 25., szombat

A denevérek násza nyár végén, ősz elején zajlik, de tavasszal is megfigyelhető párzás. A nászidőszakban gyakori jelenség, hogy a denevérek úgynevezett nászbarlangokat keresnek fel, amely később telelőhelyül is szolgálhat. A Dunántúl egyik legjelentősebb nászbarlangja az Abaligeti-barlang. Több ezer denevér fordul meg itt augusztus végén, szeptember elején, tehát nagyobb az esély a sikeres párosodásra. Mivel a megtermékenyülés ősszel történik és a fejlődő embrióknak táplálékra van szükségük, ezért a nőstények a téli álom során a méhben raktározzák a spermiumokat és csak tavasszal érik be a petesejt, ami akkor megtermékenyülhet. Ekkor elkezdenek fejlődni, és nyár elejére, közepére megszületnek az első denevérbébik.

A denevérek nyár végén kezdődő nászidőszakához igazodó esti programon a denevérek különleges és titokkal körüllengett világát ismerhetik meg a látogatók szakavatott denevérkutató segítségével. Az előadáson megismerkedhetünk a denevérkutatás módszereivel és jelentőségével. Az Abaligeti-barlangnál hálóval befogott denevéreket lehet közelről megnézni, ismerkedve a fajok egyedi jellemzőivel.

A programot Závoczky Szabolcs, a Duna-Dráva Nemzeti Park Igazgatóság igazgatója vezeti.

Helyszín: Abaligeti-barlang, 20:00 óra (gyülekező: 19:45-kor)
Utazás: egyénileg
A program időtartama: kb. 2 óra
Részvétel: ingyenes

Hasznos tudnivalók: Az esti órákra tekintettel meleg ruhát és zseblámpát célszerű hozni.
Fontos a szúnyogok és a kullancsok elleni védelem.
A programon mindenki saját felelősségére vesz részt!

Információ, bejelentkezés csoportoknak:
Duna-Dráva Nemzeti Park Igazgatóság
Telefon: 30/377-3388, 30/326-9459
E-mail: *gyahorvath@ddnp.kvvm.hu, komlosa@ddnp.kvvm.hu*
www.ddnp.hu

További akciós útjainkról érdeklődjön irodánkban!

IKAROSZ UTAZÁSI IRODA • PÉCS

ŐSSZEL IS NYÁRI ÉLMÉNYEK AZ IKAROSSZAL!

Napfény, tengerpart....
GÖRÖGORSZÁG –PARALIA
Hotel Niki apartmanban,
autóbusszal (10 nap / 7 éj)
Részvételi díj: 26.990 Ft/főtől

KÖRUTAZÁS GÖRÖGORSZÁGBAN
2012.09.28-10.07. (10 nap/7 éj)
Autóbusszal, szállással, idegenvezetéssel
Részvételi díj: 64.900 Ft/fő

KLAGENFURT-MINIMUNDUS-WÖRTHI-TÓ 2012.08.25.
Autóbusszal, idegenvezetéssel
Részvételi díj: 12.900 Ft/fő

SZLOVÉNIA–
„VÁROSOK ORCHIDEÁVAL"
2012.09.15. (NON-STOP)
Autóbusszal, idegenvezetéssel
Részvételi díj: 8.900 Ft/fő

PLITVICE 2012.10.27. (non stop)
Részvételi díj: 9.900 Ft/ fő
Autóbusszal, idegenvezetéssel

IKAROSZ Utazási Iroda
7621 Pécs, Király u. 15.
Tel: 72/ 510-633; info@ikarosz.hu
MKEH: R00591/1993/1999

HUNGARIKUMOK AZ EURÓPAI UNIÓBAN

XII. Burgonya-fesztivál

2012. szeptember 08.

Bicsérd szombat

2012. szeptember 08.

10.00 óra
A XII. Burgonyafesztivál hivatalos megnyitója

- *A fesztivált megnyitja:*
  Pichler Imre, országgyűlési képviselő

- *Köszöntőt mond:*
  Vér József Bicsérd Község Polgármestere

Hungarikumok az Európai Unióban - Szakmai Konferencia
Helyszín: Bicsérdi Faluház Konferencia terme

- Dr. Mórocz Éva - Szentlőrinci Kistérség Többcélú Önkormányzati Társulás munkaszervezet vezetője: A kistérségek múltja

- Dr. Kakas Sándor - Mecsekdrog Kft. ügyvezetője: A gyógynövénytermesztés, gyógytea előállítás Magyarországon

- Rajczi Román - Szinergia Egyesület munkaszervezet vezetője : Pályázati lehetőségek 2012-ben

- Völgyi Tamás - Szinergia Egyesület titkára: Szinergia Egyesület bemutatása

- Dr. Szent-Miklóssy Ferenc - Kertészek és Kertbarátok Országos Szöveségének Elnöke: Zöldség , gyümölcs, hungarikum

- Németh István - gazdasajt termelő: Kisparaszti gazdaságok kialakítása

15.00 óra
Kulturális programok
- Mecsek Táncegyüttes
- Szonek Bicsérdi Általános Iskola diákjainak műsora:
  - pompon
  - Mesetanoda
  - Boróka néptánccsoport
  - Énekkar
  - Alkalmi színjászó csoportok
- Pellérdi Nyugdíjas Klub Margaréta Néptánccsoport
- Szivárvány Musical Stúdió
- Bicsérdi Hastánccsoport
- Szalaki Csilla és Tillai Atilla duett előadása
- Adria Szigó táncosainak társastánc bemutatója

16.00 óra Bicsérdi Öregfiúk - Ferencvárosi Öregfiúk
Barátságos mérkőzés a Bicsérdi Sportpályán
18.30 óra A Ferencvárosi Öregfiúk dedikálása az Alkotmány téren
Dr. Fenyvesi Máté, Novák Dezső, Rab Tibor

Sztárfellépők
18.00 óra Szirota Jennifer
19.00 óra Dupla Kávé
20.00 óra Irigy Hónaljmirigy

21.30 óra Folyékony tűzijáték- vízijáték fénytechnikával, zenei aláfestéssel
Tűzijáték a Horgásztónál

22.00 óra Hajnalig tartó bál Tajti - Mulatóval

Folyamatos programok

Helyi burgonyás ételek bemutatója
Ételudvar a kemencénél
Játszóház, légvár, kisvasút
Gasztronómiai Szövetség bemutatója
Tupperware bemutató
Zepter bemutató
Horgászverseny 7.00-10.00 óráig
Szabadtéri főzőverseny 9.00-12.30 óráig
Vöröskeresztes véradás a Faluházban
14:00-18:00 óráig
Egészségpavilon
Lovaglási lehetőség, sétakocsikázás
Biotermékek kóstolója
Németh István gazdasajt bemutató és vásár
Pellérdi Kertbarát Klub - borkóstoló
Pécsi Orbán György Kertbarát Kör borkóstolója
Kézműves és bemutató utca
Étözene a horgásztónál

Mezőgazdaság az Európai Unióban

www.opticnet.hu

Minőségi szemüveget keres gyermekének?

AMERIKAI
CONVERSE
SZEMÜVEGKERETEK
40%
KEDVEZMÉNNYEL!

AJÁNDÉK TORNÁZSÁK

* Az ajánlat 2012. augusztus 21-től október 31-ig, vagy a készlet erejéig érvényes az üzletben megjelölt gyerek szemüvegkeretekre. A Converse gyerekkeretek bruttó akciós fogyasztói ára 24 990 Ft helyett 14 990 Ft. Az ár nem tartalmazza a szemüveglencsék és a szemüvegtokok árát. További részletek az üzletekben!

AZ ÖN OPTICNET PARTNERE:
Iris OPTIKA
KOMLÓ, KOSSUTH U. 40.
NY: H-SZ-CS-P: 8:00-16:30
K:8:00-18:00 Szo: 8:00-12:00
www.irisoptika.hu

opticnet
SZAKÉRTŐ LÁTSZERÉSZEK CSOPORTJA

BŐRGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉS
Dr.Moezzi Mehdi
A PÉCSI BŐRGYÓGYÁSZATI KLINIKA SZAKORVOSA
- anyajegyszűrés
- fagyasztás (cryotherápia)
- electrocauteres kezelés
- kozmetológiai problémák
7624 Pécs, Ifjúság u. 2.
Rendelés: csütörtökön 16.00-18.00
Telefon: 36/70/211-1126
7800 Siklós, Dózsa Gy.u.7. hétfő: 16.00-18.00
7900 Szigetvár, Vár u. 3. kedd: 16.00-18.00

Kovács Optika

Rendel: Dr. Váczi Ilona szemész főorvos
Computeres szemvizsgálat: Gyermek, felnőtt
Kovács László látszerész
Szigetvár, József Attila u. 43. 73/310-113
06 70/361-7172 www.kovacsoptika.hu
SZEMÜVEG KÉSZÍTÉS AKÁR 24 ÓRA ALATT!

Dr. Pintér István
belgyógyászati magánrendelése
06-70-409-1122
www.pinterdoktor.hu

„Gyógyvilág”
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS

Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, vércukormérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.
Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig
KÉRÉSRE HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS!

Arctorna
FIATALODJON ARCTORNÁVAL!
Info:
ww.arctorna.hupont.hu
adriennarctorna@gmail.com
06-70/945-21-68

ELÉTÉRŐ GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
Átrium Üzletház fszt.
a Király u. végén!
Tel.:72/326-313
Nyitva: H-Cs: 9-17, P: 9-16

Receptbeváltás, vérnyomásmérők, vércukorszintmérők, parókák, izületi rögzítők, kompressziós harisnyák! Mellprotézisek, melltartók, fürdőruhák, lúdtalpbetétek, kényelmi betétes lábbelik, papucsok, cipők, szandálok. Elsősegélynyújtó láda.

MOFETTA

az ér- és izületi betegek reménye

- végtagok idült verőér-, visszér-, nyirokér- betegségeiben
- cukorbetegség érszövődményei,magas vérnyomás esetén
- mozgásszervi betegségek esetén

Érdeklődni:

dr. Forrai Márta +36 20/200-1188

ÚJ PI-VÍZ BOLT!!!

Pécsett a Vásárcsarnoknál.
(Bajcsy-Zs.u.12.)

Nyitva:
H-P 7:30 -17:30,
Sz 7:30 - 12:30

PI-VÍZ 40 Ft/liter, LÚGOS VÍZ 140 Ft/litertől,
SALVUS VÍZ 590 Ft, HUNYADI J. VÍZ 350 Ft.
Deutérium-csökkentett víz kapható (105 és 125).

SZERETETTEL VÁRJUK ÖNT IS!

BETEGTAXI

Egészségügyi Szolgáltató Kft.

72/465-834

Térítéses ülő- /önállóan járó képes/ **és**
fekvőbeteg /tólókocsis és hordágyas/ **szállítás**

Gyors
Szakszerű
Megbízható

Áraink:

Ülőbeteg szállítás:
2.000 Ft
/Pécs belterületén/

Fekvőbeteg szállítás:
3.500 Ft
/Pécs belterületén/

Web: www.betegtaxipecs.hu
E-mail: info@betegtaxipecs.hu

STANNAH LÉPCSŐLIFT

TÖBBSZINTES HÁZAKBA!

Sok embernek, különböző okokból (életkor, betegség, stb.) nehezére esik a lépcsőn történő közlekedés. Nekik ajánljuk a Stannah lépcsőlifteket, melyek alkalmasak mindenfél lépcső akadálymentesítésére, lakásba, családi házba, akár több emeletes társasházba, kertbe, vagy közintézményekbe is.

A Stannah lépcsőliftjeink gyártója egy 1867-ben alapított, családi kézben lévő vállalkozás, központja a dél-angliai Andoverben van. A vállalat ma a világ elsőszámú lépcsőlift gyártója, évente mintegy 20.000 lépcsőliftet gyárt és értékesít világszerte. Tanulságos végiggondolni mi minden történt az azóta eltelt több mint 140 év alatt akár a nagyvilágban akár hazánkban, és könnyen megérthetjük, hogy a cég fennmaradása csakis az általa gyártott igen keresett és kiváló minőségű termékeknek köszönhető.

De hát mi is a lépcsőlift? A lépcsőlift a lépcsőhöz talpas oszlopokkal rögzített sínen, elektromos meghajtással mozgó szék.
A sínpálya vonalvezetésétől függően készül **egyenes** vagy **íves**, az alkalmazás helyétől függően pedig ***kültéri*** vagy ***beltéri*** használatra egyaránt. A berendezés telepíthető családi házakba, lift nélküli társasházak lépcsőházába és nyilvános helyekre is.
A kültéri változat az udvari vagy kerti lépcsők használatát könnyíti meg. Működési elve leginkább a fogaskerekű vasútéhoz hasonlít.

Többféle kialakítású, komfortfokozatú és felszereltségű székkel rendelhető, számos beépített biztonsági eleme van a zavartalan és balesetmentes működés érdekében. Akkumulátorról működik, amely a két végállásban folyamatosan töltődik.
Ezáltal áramszünet idején is megbízhatóan használható. Az alapfelszereltség része az a két távvezérlő is, amelyekkel szintén hívható illetve küldhető a szék. A könnyebb ki- és beszállás érdekében az ülés a végállásokban elforgatható, használaton kívül pedig a lábtartóval együtt felhajtható.
A székhez különféle színű és anyagú kárpitozás rendelhető.

A lépcsőlift telepítésének alapvető feltétele, hogy a lépcső szélessége elérje 70-75 cm-t.
A helyszín felmérése digitális fototechnikával történik, számítógépes szoftver tervezi meg a pályát és ennek alapján a sín legyártása egyedileg, az adott lépcsőhöz illeszkedően történik!

A telepítés nem jár bontási munkálatokkal, és csak néhány órát vesz igénybe. A lépcsőliftek előnye, hogy ha más jogszabály nem rendeli el (pl. műemlékvédelem), építési engedély, és előzetes telepítési tervbírálat nélkül telepíthetőek, továbbá ennek megfelelően használatba vételükhöz sem kell építésügyi hatósági határozat (használatba vételi engedély).

Tapasztalataink szerint, akik csak hosszas halogatás után szánták rá magukat a döntésre, utóbb mindig bánták, hogy nem szerelteték fel már korábban a lépcsőliftet, mert lényegesen megkönnyítette az életüket.

POLIZO Kereskedelmi és Szolgáltató Kft. 2011 Budakalász, József A. út 75.
Levelezési cím: 2013 Pomáz, Pf: 209. Tel/fax: (26) 540-315, (26) 540-316 web: www.stannah.hu

DAVINCI
MAGÁNKLINIKA

Az egészség és a szépség szolgálatában

Járóbeteg ellátás / Plasztikai sebészet
Esztétikai fogászat / Kiváló orvosok
Exkluzív környezet / Elérhető árak

SZOLGÁLTATÁSOK:

Belgyógyászat
Kardiológia
Dietetika
Tüdőgyógyászat
Gyermek tüdőgyógyászat
Gyermek sebészet
Diabetológia
Nephrológia
Urológia
Ultrahang diagnosztika
Nőgyógyászat
4D Ultrahang, Babamozi
Proktológia -
Aranyér ambulancia
Gasztroenterológia
Mentálhigiéné -
Pszichiátria
Háziorvosi ellátás
Homeopátia
Fitoterápia
Bőrgyógyászat
Lézeres kezelések
Teljeskörű fogászati ellátás,
Fogászati röntgen
Menedzserszűrés
Labor vizsgálatok
Általános sebészet
Érsebészet
Plasztikai sebészet
Urológiai sebészet
Nőgyógyászati sebészet
Andrológia - Szexológia

Da Vinci Magánklinika
7635 Pécs, Károlyi M. u. 1. Tel.: + 36 72 512 050
www.davincimaganklinika.hu

Igazi érték, igazi élmény olvasni, nézni!

PÉCS LEXIKON 20%-os kiadói engedménnyel 24 900 forint helyett 19 900 forintért kapható!

Mitől különleges?

Sorszámozott, első kiadású, két kötetes, 1050 oldalas, színes nyomású, DVD melléklettel. A mű 4600 szócikket és 2600 képet tartalmaz Pécs szerteágazó múltjáról, társadalomtörténetéről, gazdaságáról. Bemutatja Pécs kulturális életének múltját és jelenét, a közgyűjteményeket, a szervezeteket, valamint 2100 jeles pécsi személyt. (Bőrkötéses Zsolnay kerámiával díszített változatban is megrendelhető 74 900 Ft helyett 37 450 Ft-ért.)

Orgonaépítés az Angster gyárban (1930-as évek)

Megrendelhető: Pécs, Király u. 66., tel.: 516-792

...és még valami!

Nem kell a nehéz kötetekkel cipekednie, mert szeptember 30-ig díjmentesen házhoz szállítjuk!

2012.szeptember-október

Ezüst Évek magazin

KULTÚRA * EGÉSZSÉG * UTAZÁS * www.pecsiaktualis.hu

Amulett ÉKSZER
A MÁRKÁS KARIKAGYŰRŰK BOLTJA!
KARIKAGYŰRŰK
20%
kedvezménnyel!
AMULETT, AMIT SZIVESEN VISELÜNK...
Pécs, Irgalmasok u.3.
Tel.: 72/216-372
www.amuletteksz er.com

Aktív mindennapok 50 felett

BEMUTATKOZIK: GYULA

HAJDÚSZOBOSZLÓ

EGÉSZSÉGÜNKÉRT SÁRVÁR

OKTÓBER a látás hónapja

KESZTHELY

Őszi pihenés a HOTEL***superior OVIT-ban 31.900Ft/fő/3éj-től
kétágyas szobában félpanzióval, üdvözlő uzsonnával.
Elérhetőség: HOTEL ★★★ SUPERIOR OVIT
8360 Keszthely, Alsópáhoki út. Tel.: 83/515-130 Fax.: 83/515-131
hotelovit@t-online.hu www.hotelovit.hu

CORVUS + MED

Gyógyászati segédeszközök

Corvus-Med Kft.
Egészségügyi és Rehabilitációs Központ

„FIGYELMÜNK KÖZÉPPONTJÁBAN AZ ÖN EGÉSZSÉGE!”

Magánrendelések:

ORTOPÉDIA
Dr. Takács Gábor
szerda 16-18 óráig

MOZGÁSSZERVI REHABILITÁCIÓ
Dr. Lővei Csilla
hétfő 15-16 óráig

Dr. Görög Pál
kedd 16-16.30 óráig

Dr. Horváth Katalin
péntek 15-16 óráig

ÉRSEBÉSZET
Dr. Jancsó Gábor
hétfő 16-18 óráig

Dr. Hardi Péter
csütörtök 15.30-17.30 óráig

REUMATOLÓGIA
Dr. Görög Pál
kedd 16.30-17 óráig

NEUROLÓGIA
Dr. Görög Pál
kedd 17-17.30 óráig

BEJELENTKEZÉS TELEFONON: 06-72/251-145

Gyógyászati segédeszközök gyártása és forgalmazása:

- **Protézisek:** művégtag alsó és felső végtag amputáltak részére
- **Ortézisek:** járógép, lábrögzítő, kézrögzítő, arcvédő maszk, koponyavédő, haskötő, fűző
- **Rehab eszközök:** kerekesszék, bot, mankó, járókeret, szoba WC, fürdőkád kapaszkodó
- **Mérési eszközök:** vérnyomásmérő, vércukorszintmérő
- **Egészségmegörző és terápiás eszközök:** párásítók, légtisztítók, fizikoterápiás készülékek, masszírozó készülékek, masszázsülések, memory párnák

RECEPTBEVÁLTÁS!

7633 Pécs, Endresz Gy. u. 26.
Tel.: +36 72 251 145 Fax: +36 72 551 161
E-mail: corvusmed@gmail.com, rehabdel@gmail.com
Honlap: www.corvusmedkft.hu

Nyitvatartás: H-P: 7.30-18.00 óráig

Hajnal HOTEL

Mezőkövesd Hajnal u. 2.
Tel: 06 49 / 505-190
Fax.: 06 49 / 505-199
E-mail cím: hajnalpa2@t-online.hu Web: www.hajnalhotel.hu

LAST MINUTE AKCIÓ
3 nap/ 2 éj (a hét bármely napjától foglalható!!!)

Szállás svédasztalos reggelivel, étlapról választható 2 fogásos vacsorával, a hotel saját gyógymedencéjének korlátlan használata, korlátlan wellness részleg, sószoba, konditere használata, fürdőköpeny, zárt parkoló.
Napi egy kancsólúgosító Egészségvíz fogyasztása.
09.01.-11.15. 16.000.- Ft/1 fő/ 2éj,

Pihenés és gyógyulás 5 nap/ 4éj

Vasárnapi vagy hétfői kezdéssel. Szállás svédasztalos reggelivel, menüs vacsorával személyenként
:1*30 perces gyógymasszázzsal
1*40 perces jadeköves masszázs ággyal
1*20 perces sonoterápiával (érszűkület állapot felmérés és kezelés egyben)
1*20 perces mágnes ágy kezeléssel (javítja a vérkeringést
Gyógymedence és wellness részleg használat.
Fürdőköpeny használat, zárt parkoló használat.
Napi egy kancsólúgosító Egészségvíz fogyasztása, sószoba, konditerem használata.
09.01.-11.15. 29.000.- Ft/1 fő/ 4éj,

Napi árak: Szállás svédasztalos reggelivel
Gyógymedence és wellness részleg használat,sószoba, konditerem használata.
Fürdőköpeny használat, zárt parkoló használat.
Napi egy kancsólúgosító Egészségvíz fogyasztása.

7 000.-Ft/1 fő/1 éj 1 ágyas szobában
12 500.-Ft/ 2 fő/1éj 2 ágyas szobában
Nyugdíjas kedvezmény:- 10%

Újdonságok: Mofetta kabin-Mátraderecskeihez hasonló hatású, érszűkületre: 1 500.-Ft/45 perc, Sonoterápia: hangterápia érszűkületre: 1 500.-Ft/ 20 perc,
Denevér ágy"lógás"- hátfájásra: 500.-Ft/ 10perc,
több, mint 15 féle masszázs:2 900.-Ft/ 30perc,
Hawaii masszázs: 2 900.-Ft/ 30 perc,
Oxigénes fürdő: gomba, vírus- és baktériumölő hatású: 3000.-Ft/ 30 perc-2 fő részére,
Fényterápia:bőrbetegségekre: 1000.-Ft/15 perc,
3D Masszázsfotel: 500.-Ft/ 15 perc,
Jade masszázs ágy: 8 00.-Ft/ 40 perc

SZÉP kártyát,
Erzsébet utalványt, Üdülési csekket elfogadunk!

Napokon belül megnyitja kapuit Bicsérden

a Léna-Ház Idősek Otthona.

A Pécstől 8 km-re található település megfelelő környezetet nyújt az otthonba érkező idős emberek részére, illetve az őket meglátogató hozzátartozóknak is kellemes időtöltést ígér.
Az otthon új építésű szinvonalas ellátást kínál.

A szakképzett munkatársak, a kényelmes szobák, a kiegészítő szolgáltatások garanciát jelentenek az ideérkezők számára.
Egy- és két személyes szobák igényelhetők saját fürdőszobával.
Az otthonhoz nagy kert illetve park tartozik.
A nyugodt környezet lehetőséget ad a teljes kikapcsolódásra.

Jelentkezni lehet telefonon:
06-30-866-0336

3400 Mezőkövesd, Napfürdő út 2. Tel.: +36 49 412 844
E-mail: marketing@zsory-furdo.hu www.zsory-furdo.hu

ZSÓRY
GYÓGY- ÉS STRANDFÜRDŐ | MEZŐKÖVESD

ZSÓRY GYÓGY-ÉS STRANDFÜRDŐ: AZ ÉLMÉNY, AMI GYÓGYÍT!
LÁTOGASSON EL A MEGÚJULT ZSÓRY-FÜRDŐBE!

A megújult mezőkövesdi Zsóry Gyógy- és Strandfürdő egész évben várja a kikapcsolódásra és gyógyulásra vágyó vendégeket!

HUNGAROSPA
HAJDÚSZOBOSZLÓ

Vegye igénybe őszi gyógykúráját a Hajdúszoboszlói Gyógyfürdőben!

Világhírű gyógyvizünk és több évtizedes tapasztalatunk a gyógyításban garancia arra, hogy fájdalmai enyhülni fognak. Az OEP által támogatott gyógykezeléseinket kedvezményes csomagáron nyújtjuk:

Napi 4 kezelés+fürdőbelépő
mindössze 1200 Ft/nap csomagáron.

Reumatológiai szakrendelésünkön
gyógyfürdő kezelések felírása céljából
beutaló és várólista nélkül fogadjuk Önöket.

Információ, szállásközvetítés:
Thermal Tourist Utazási Iroda
4200 Hajdúszoboszló, Szent István park 1-3.
Tel.: +36-52/558-551, E-mail: thermaltourist@hungarospa.hu

HUNGAROSPA HAJDÚSZOBOSZLÓ – A REUMÁSOK MEKKÁJA!

www.hungarospa.hu

Hotel Silver
★★★★ superior
Hajdúszoboszló
www.hotelsilver.hu

4200 Hajdúszoboszló
Mátyás király sétány 25.
Tel.: +36 (52) 363-811
Fax: +36 (52) 362-639

Nyugdíjas Silver Napok

Minimum 2 éjszakától, félpanziós ellátás,
wellness részleg korlátlan használata.
Minimum 4 éjszakás foglalás esetén ajándék
TB által támogatott gyógykezelések vehetők igénybe!
Érvényes: 2012.12.21-ig kivéve ünnepnapok és kiemelt időszakok

Hotel Délibáb
HAJDÚSZOBOSZLÓ
★★★★

HOTEL DÉLIBÁB****
4200 Hajdúszoboszló, József Attila u. 2.
Tel.:+36 52 360 366
Mobil:+36 30 545 5555
Fax:+36 52 362 059
E-mail: info@hoteldelibab.hu
www.hoteldelibab.hu

SENIOR 5 NYUGDÍJAS CSOMAG
5 NAP / 4 ÉJSZAKA AKÁR 53 000 FT-TÓL

A Hajdúszoboszló szívében található, 2012-ben teljesen felújított, stílusos megjelenésű Hotel Délibáb, otthonos hangulatot, felhőtlen kikapcsolódást, nyugodt felfrissülést ígér az idelátogatók számára. A Délibáb Wellness Oázis és Thermal Spa a nyugodt és aktív pihenés színtere, kialakítását a testi és lelki megújulás igénye inspirálta.
Gyógyászati részlegünk gyógykezelésekkel, Wellness Oázisunk széles körű wellness szolgáltatásokkal várja kedves vendégeit. Az általunk nyújtott wellness lehetőségeken túl a hajdúszoboszlói gyógykezelések mindegyikét igénybe tudják venni szállodánkban a gyógymasszázsoktól egészen a súlyfürdőig. Úgy élvezhetik a híres hajdúszoboszlói gyógyvíz és gyógykezelések áldásos hatását, hogy ki sem kell mozdulniuk a szállodából.

A csomag tartalma:

- 5 éjszaka szállás
- 5 x büfé - reggeli, 5 x menüválasztásos vacsora
- üdvözlőital Mirage koktél
- 1 x Mirage szieszta - kávé, desszert
- 1 x pedikűr vagy talpmasszázs
- Délibáb Wellness Oázis és Thermal Spa (beltéri élmény- és gyógymedence, gyermekmedence, Szauna sziget, bio- és finn szauna, gőzkabin, sókamra), kardio erősítő gépekkel felszerelt fitness terem korlátlan használata
- Az Ön kényelmét szolgálva, fürdőköpeny és szobapapucs bekészítés a szobába, ingyenes internethasználat.

Foglalható 2012. szeptember 1. - 2012. december 27-ig egyágyas felár nélkül.

Várjuk Önt szeretettel a megújult Hotel Délibábban!

HOTEL RUDOLF

RUDOLF SPA HOTELS
Hotel Rudolf***
4200 Hajdúszoboszló, Mátyás Király stny.23.
Tel/Fax: 06-52/362-826
www.hotelrudolf.hu hotel.rudolf@t-online.hu

A Hotel Rudolf*** Hajdúszoboszlón, a városi fürdőtől 5 percre található, szálloda gyógy és strandmedencékkel, wellness szolgáltatásokkal.
Szállodánkban helyben is igénybe vehetnek TB támogatott kezeléseket és élvezhetik a gyógyvíz nyújtotta felfrissülést és a gyógykúrák jótékony hatását!
A TB támogatott kezelések igénybevételéhez nincs szükség beutalóra, csak TAJ kártya és lakcímkártya szükséges!
Legyen az gyógykúra, vagy csak pár napos kiruccanás, családias hangulattal, figyelmes kiszolgálással és kedvező akciókkal várjuk vendégeinket!

Akciós ajánlatunk nyugdíjas vendégeinknek:

Gyógyító hétköznapok

Az ajánlat tartalmazza a szállást félpanziós ellátással (svédasztalos reggeli, 3 fogásos, menüválasztásos főétkezés) és wellness használattal (finn szauna, gőz kabin, jacuzzi, 2 db gyógyvizes medence) valamint helyben történő gyógykezelésekkel!

Érvényes 2012. december 20-ig.

5 éj: **44.300,-/ fő + IFA** (4 napra szóló kezeléssel)
7 éj: **59.200,-/ fő + IFA** (5 napra szóló kezeléssel)

Egyágyas felár nincs!
Az Idegenforgalmi adó mértéke 410,-/fő/éj.
Az árak tartalmazzák a fentieken kívül: Fürdőköpeny, Wifi, központi széf

Kastélyszálló Balf
www.gyogy-kastelyszallo.hu

Szállodánk nyugodt környezettel, üvegfolyosóval összekötött svéd uszodával, **gyógyfürdővel, gyógykezelésekkel**, wellness-szolgáltatásokkal,
VÁRJA KEDVES VENDÉGEIT!

INDIÁN-NYÁR BALFON

Ár: 9.400,-Ft / fő / éjszaka (3 éjszaka esetén)
Ár: 9.100,-Ft / fő / éjszaka (4 éjszaka esetén)
Félpanziós ellátás: + 1.800,-Ft / fő / nap
Min. 3 éjszaka szállás, stílbútorokkal berendezett szobában.
Svédasztalos reggeli, uszoda, gyógyfürdő és jacuzzi használata, 1 aromafürdő, 2 pezsgőfürdő belépő, fürdőköpeny, ingyenes parkoló.
Érvényes: 2012.09.03.-11.04.

Mozgásszervi betegség esetén háziorvosi beutalóval rendelkező Vendégeink TB kártyájuk terhére vehetik igénybe a szükséges orvosi ellátást.

ÍZELÍTŐ AJÁNLATAINKBÓL

- Korlátlan uszoda és gyógyfürdő használat
- **KEDVEZMÉNY** magyar TB-kártyával, HÁZIORVOSI BEUTALÓVAL rendelkező Vendégeinknek
- Időszakos, kedvezményes csomagajánlatok
- Svédasztalos reggeli, félpanzió
- Ingyenes internet csatlakozási lehetőség (WIFI)
- Ingyenes parkoló

ELÉRHETŐSÉGEINK:
Tel.: (0036) 99 / 314 - 266
Fax.: (0036) 99 / 339 - 800
e-mail: balf@sopronreha.eu
H-9494 Sopron-Balf, Fürdő sor 12.
GPS: É47°39'4.44"-K16°39'37.42"

Lillafüred

Miskolc-Lillafüred települ a Szinva patak völgyében fekszik.Turisztikai jelentősége kiemelkedő, hiszen az ország egyik legjobb adottságokkal büszkélkedő hegyvidéki üdülőhelye, számos látnivalóval, gyönyörű tájakkal. Nem csak a túrázók kedvelt célpontja, de a vadászok körében is nagy népszerűségnek örvend.
Azt illetően, hogy honnan is ered a település neve, megoszlanak a vélemények, mégis legtöbben azt a változatot tartják helyénvalónak, mely szerint gróf Bethlen András, feleségéről, báró Vay Lilláról nevezte el a helyet. Megcsodálhatjuk Magyarország legnagyobb esésű vízesését. A víz húsz méter magasról zúdul a mélybe. Télen, amikor a vízesés befagy, olyan látvány tárul elénk, mintha egy mesében lennénk.

A Függőkert a Palotaszálló egy meredek emelkedő tetején található.
Itt található az Anna-mésztufabarlang.
A függőkertet két oldalról a Szinva és Garadna patakok határolják, tetején a szálló helyezkedik el, az alján kőhídon át Hámor faluba sétálhatunk.

HUNGUEST HOTEL
PALOTA
LILLAFÜRED
★★★★ SUPERIOR

3517 Miskolc-Lillafüred, Erzsébet sétány 1.
Tel.: (06-46) 331-411, 400-126 Fax: (06-46) 533-203
www.hunguesthotels.com hotelpalota@hunguesthotels.hu

Kényeztetés, romantika, pihenés, wellness!

Felejthetetlen napok a festői Lillafüreden, a Hunguest Hotel Palotában* superior***
Érvényes: 2012.09.01-12.21
***Hétköznapokon 13.550 Ft-tól** / fő / éjszaka **Hétvégéken 14.300 Ft-tól** / fő / éjszaka*

Az árak tartalma: szállás büféreggelivel és büfévacsorával, Wellness részlegünkben: uszoda, szauna, infraszauna, pezsgőfürdő, gőzfürdő, beltéri taposó- és merülőmedence; Csendes Wellness részlegünkben 07.00-09.00 és 17.00-21.00 óráig kizárólag 14 év feletti kedves vendégeink részére, 09.00 és 17.00 óra között 14 év alatti gyermekek számára is:: élménymedence, sókamra, kültéri összeköttetésű finn szauna és merülőmedence; fitness-terem, fürdőköpeny használata, parkolás, ingyenes Wifi vendégszobai Internet, Áfa.

Fakultatív programlehetőségek:

Bowling,biliárd, nordic walking, kerékpárbérlés, vezetett túrázási lehetőségek, csónakázás, barlanglátogatás, erdei kisvonatozás.

Az ár meghatározott szoba kapacitás erejéig, minimum 2 éjszaka foglalása esetén érvényes, ünnepi időszakok kivételével!
A szobák csak korlátozott számban állnak rendelkezésre!
6 éves korig térítésmentesen fogadjuk a gyermekeket szállodánkban!
Nyugdíjasok számára 5% kedvezményt biztosítunk!

HUNGUEST HOTEL
FREYA
ZALAKAROS
★★★

„ŐSZIKÉK”

Az ajánlat minimum 4 éjszakai szállás esetén, vasárnapi vagy hétfői érkezéssel foglalható.

2012.09. 01-09.30.
Kétágyas szobaár:

45.000 Ft /fő/4 éj

4 éjszakai szállás félpanzióval (svédasztalos reggelivel és vacsorával) az éjszakák számával megegyező számú fürdőbelépő a szállodával közvetlen összeköttetésben álló Gránit Gyógyfürdőbe (34-36C hőmérsékletű gyógyvizes medencék) élményfürdőbe és gyógycentrumba (fedett-és szabadtéri élmény és gyermekmedencék vízi attrakciókkal nyújtanak felejthetetlen élményt minden korosztály számára, a változatos szaunák, a gőzkabin és az úszásra alkalmas medence kellemes kikapcsolódást nyújt az izgalmas, fedett csúszdával együtt) 09.30-ig a strandra és hullámfürdőbe (a termálstrandon 24-36 °C vízhőmérsékletű korszerű termál-, úszó-, családi, hullám- és gyógyvizes medencék és egy 6 pályás csúszda-együttes biztosítja a család minden tagja számára a kellemes, egész napos fürdőzést, kisgyerekeknek pancsoló és játszótér áll rendelkezésre), gyermek játszóház fürdőköpeny használat felnőttek részére ingyenes széfhasználat, ingyenes WIFI a szobákban, ÁFA, INGYENES PARKOLÁS

A belépő napi többszöri belépésre jogosít, a Gránit Gyógyfürdő egy zárt átjáron keresztül kényelmesen megközelíthető!

Gyerekkedvezmény: 5,99 éves korig ingyenes a gyermek szállása és étkezése, 5-13,99 éves korig 50% kedvezményt biztosítunk.
Az ajánlat ünnepi- és kiemelt időszakokban (október 19-23, október 28-november 4) nem érvényes.

H-8749 Zalakaros, Termál út 7. Tel: 93 /340-125, Fax: 93 / 340-137
hotelfreya@hunguesthotels.hu *www.hotelfreya.hunguesthotels.hu*

HOTEL HELIKON

Őszi kényeztetés Keszthelyen!

Csomagajánlatok akár 6500 Ft/fő/éj-től félpanziós ellátással!

Nyugdíjas vendégeinknek 10% kedvezményt adunk!

Válogasson kedvére csomagajánlataink közül!

Őszi kényeztetés és nyugalom! *2 éjszaka szállás, félpanziós ellátás, 1 óra sétahajózás, 20 perces masszázs, finn szauna, uszoda és fitneszterem használata már* ***7475 Ft*** */ fő / éj-től!*

Indián nyár! *2 éjszaka szállás, félpanziós ellátás, délutáni sütemény és kávé, belépő a Festetics kastélymúzeumba, korlátlan wellness használat már* ***9600 Ft*** */ fő / éj—től!*

50 PLUSZ! *4 éjszaka szállás félpanziós ellátás, 3 órás belépő a Hévízi Túlfürdőbe, 1 óra sétahajózás, 1 további választható múzeumi belépő már* ***7700 Ft*** */ fő / éj –től!*

Válassza nyugdíjas kedvezményünket és a fenti árainkból további 10% kedvezményt biztosítunk!
Akciós áraink a kupon felmutatása esetén érvényesek!

Tel: (83) 889 600, E-mail: reservation@hotelhelikon.hu
Csak közvetlen foglalások esetén érvényes!
Hotel Helikon ***
WWW.HOTELHELIKON.HU

Kávé vagy tea kupon!
Hozza magával és legyen vendégünk egy finom teára vagy kávéra! (1 fő részére)
Ezüst évek

Keszthely

A 18. század elején Keszthely több földesúr tulajdonában volt.
A legnagyobb birtokostól vásárolta meg az ő részeit Festetics Kristóf 1739-ben.
A barokk stílusú kastély építése a 18. század közepén kezdődött és még e század folyamán többször átalakították.
Gróf Festetics György kiemelten fontosnak tartotta a kultúrát. A kastélyban 20 termen keresztül mutatják be, hogy éltek a főurak.
A Tükör teremben minden héten tartanak operett koncerteket.A második világháborúban a Festetics-kastély bútorzata és könyvtára épen maradt.
A Helikon könyvtár kb. 80 ezer kötetes gyűjteményét a Festetics család hozta létre.
A könyvek között több régi enciklopédia és régi nyomat található. Ez Európa legnagyobb épen maradt főúri könyvtára.
A kastély 500 éves pincerendszerében 2005 óta helyet kap a Balatoni Borok Háza, amely borkóstolóval egybekötött tárlatvezetést kínál.
A Helikon könyvtárat is magában foglaló Festetics-kastély az ország negyedik legnagyobb kastélyaként teljes felújítása után jelentős kiállításokkal és rangos zenei rendezvényekkel várja a látogatókat.
A felújítás után az új múzeumépületben állandó vadászati múzeum nyitotta meg kapuit.
Parkban több különleges fafajta található benne. A kínai páfrányfenyőket még Festetics György idejében ültették.
A legidősebb fa egy 400 éves mocsári tölgy.

HOTEL HŐFORRÁS

Akciós őszi ajánlatok Gyulán a Hőforrás hotel és üdülőparkban

Hőforrás csobbanás
2012. 09.01. - 12. 21. között

* 5nap/ 4 éj reggelivel vagy félpanzióval és az éjszakák számával megegyező, egész napos **fürdőbelépővel** a 20 medencés termálfürdőbe
* elhelyezés: 2 ágyas, pótágyazható standard szobában
* **ár reggelivel: 25. 800.-Ft/fő/4éj**
* **ár félpanzióval: 31. 800.-Ft/fő/4 éj**

Az ajánlat a 2012. 10. 19-23.-ig és a 2012. 11. 01.- 11. 04. tartó időszak kivételével érvényes.

Októberi hosszú hétvége a békéscsabai Kolbászfesztivál jegyében 2012.10.19.-10.22. vagy 2012.10.20.-10.23.

* 4 nap/ 3 éjszakás csomag félpanzióval, valamint 1 db belépő a gyulai Várfürdőbe és 1 alkalomra kizárólagos jakuzzi használat a szállodában
* Ár: 2 ágyas standard szobában: **26. 000.-Ft/fő**
* Ár: 2 ágyas komfort szobában: **30.800.-Ft/fő**

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák, amely 18 éves kortól 380.-Ft/főéj.
Üdülési csekket és SZÉP kártyát elfogadunk!

Rendkívüli akció!

A Dél- Alföldi régió legszebb gyógyfürdőjének, a Gyulai Várfürdőnek a közelében lévő **Hőforrás Üdülőszövetkezetben most 5 éves időszakra szóló üdülőhasználati jogok vásárolhatók** a tulajdonostól, elsőkézből garanciával! 5 évre szóló, egyhetes használati jog nyári időszakban már: **105. 000.-Ft-tól!**

További ajánlatok információ, foglalás:

Hőforrás hotel 5700 Gyula, Rábai M.u.2.
Telefon: 36-66/ 463722, 463740
szallasrendeles@hoforrashotel.hu
www.hoforrashotel.hu

GYULA...

Négycsillagos pihenés a, Hunguest Hotel Erkelben a Gyulai Várfürdő közvetlen szomszédságában!

Minden eltöltött vendégéjszakához egy korlátlan belépésre jogosító Várfürdő belépő jár

Négycsillagos kényelmet és eleganciát kínálunk a Dürer szárnyban, korlátlan belépéssel a szállodai Harmónia Wellness Központba. A feltöltődésről élménymedence, finn és infra szauna, aroma gőzkabin, merülőmedence, élményzuhany, kondicionálóterem, sószoba gondoskodik. Térítés ellenében szolárium, Dermalife Spa Jet hidromasszázs kabin, Thermo masszázságy és lávaköves masszázságy, masszőreink segítségével masszázs szolgáltatásokat is igénybe vehetnek.

Munkácsy szárnyunkban megszálló Vendégeink három csillagos komfortot élvezhetnek.

Gasztronómiai élvezeteket megtalálja a szálloda Orchidea éttermében, ahol a magyar specialitások mellett a nemzetközi konyha ízeivel, helyi különlegességekkel is megismerkedhetnek a vendégek.

A Violin Drinkbárban kávé különlegességek és kitűnő italok széles választékát kínálják, bemutatva a magyar borvidékek különlegességeit is.

GYULAI VÁRFÜRDŐ

Az egész évben nyitva tartó Gyulai Várfürdő az egykori Almásy-kastély 8,5 hektáros természetvédelmi területté nyilvánított parkjában található. A minősített gyógyhely minden évszakban ideális pihenőhely a megfáradt és beteg emberek, valamint a kikapcsolódásra vágyó fiatalok számára.

A Várfürdő 5 000 m2-nyi vízfelülettel és összesen 16 medencével büszkélkedhet.

A 2005 méter mélyről feltörő 72 ^{0}C-os gyógyvíz elsősorban kopásos eredetű mozgásszervi megbetegedésekre, krónikus idegbántalmakra, balesetek, műtétek utáni rehabilitációs kezelésekre és krónikus gyulladásos nőgyógyászati panaszok esetén alkalmazható kiváló hatással.

Gyulai Várfürdő Kft.
5700 Gyula, Várkert u. 2. Tel.: 66/561-350
e-mailcím: info@varfurdo.hu
webcím: www.varfurdo.hu

messze a legjobb!

Aktuális ajánlatunk, nemcsak a kulináris élvezetek kedvelőinek 2012. 10. 19. és 2012. 10. 23. között:

Ajánlatunk a Csabai Kolbászfesztiválra

**A Dürer szárnyban már 12.500 Ft-tól,
a Munkácsy szárnyban már 10.000 Ft-tól / fő / éj
ártól foglalható félpanzióval,
délben levesbüfével és fürdőbelépővel!**

Élvezze a Várfürdőbe való átjárást, télen-nyáron akár egy fürdőköntös kényelmében!

Hunguest Hotel Erkel

5700 Gyula, Várkert u. 1.
Tel.: +36 66 463 555 (0-24 óráig)
Fax: +36 66 561 191 E-mail: hotelerkel@hunguesthotels.hu
GPS koordináták: 46.384161, 21.17117

Az egészség bástyája

Az alkáli-hidrokarbonátos-kloridos gyógyvíz magas ásványi-anyag-tartalma miatt barnás tónusú.
A télen-nyáron működő gyógyászaton reumatológus szakorvosi felügyelet mellett iszappakolás, rekeszes galván-, elektroterápiás kezelés, szénsavas fürdő, súlyfürdő, tangentor kezelés, orvosi masszázs, valamint gyógytorna és gyógyúszás is igénybe vehető.
A Wellness Centrum egyedi hangulatú, kupolás medenceterében számtalan élményelem közül választhatnak vendégeink. A Castello Szaunaparkban finn én és infraszaunák, gőzkabin, jégbarlang, valamint igazi finn kültéri szaunaházak és számtalan luxusszolgáltatás kényezteti a látogatókat. 2012. júniusától megkezdődtek az új élményfürdő építkezési munkálatai.
A beruházás során, a 6338 m2-nyi alapterületű létesítményben 894 m2-nyi vízfelülettel új családi élményfürdő és wellness központ kerül kialakításra várhatóan 2013. harmadik negyedévében.
Ezután a Gyulai Várfürdő egész évben fogadhatja majd a kikapcsolódni és szórakozni vágyókat!

GYULA Elizabeth Superior HOTEL

Szenzációs őszi csomagajánlatok ajándék belépővel a Gyulai Várfürdőbe

Wellness felfrissülés

2012.09.01-2012.12.23. között foglalható a kiemelt időszakok kivételével - 2 éj
- 2 éj szállás - Félpanziós ellátás - Wellness részleg korlátlan használata - Személyenként 1 darab belépőjegyet a Gyulai Várfürdőbe

19.800,- Ft / 2 éj / főtől

Csobbanás a Várfürdőben

2012.09.01-2012.12.23. között foglalható a kiemelt időszakok kivételével - 4 éj
- 4 éj szállás - Félpanziós ellátás - Wellness részleg korlátlan használata - Személyenként 2 darab belépőjegyet a Gyulai Várfürdőbe

39.600,- Ft / 4 éj / főtől

Élmények minden napra

2012.09.01-2012.12.23. között foglalható a kiemelt időszakok kivételével - 7 éj
- 7 éj szállás - Félpanziós ellátás - Wellness részleg korlátlan használata - Személyenként 3 darab belépőjegyet a Gyulai Várfürdőbe - Belépőjegyeket a Gyulai Vármúzeumba, a megújult Erkel Ferenc Emlékházba, a Ladics-házba és a Kohán Képtárba - Személyenként 5.000,- Ft értékű masszázskupont

69.300,- Ft / 7 éj / főtől

www.elizabeth-hotel.hu

5700 Gyula, Vár u. 1.

Dr. Pintér István
belgyógyászati
magánrendelése
06-70-409-1122
www.pinterdoktor.hu

Arctorna

FIATALODJON
ARCTORNÁVAL!
Info:
ww.arctorna.hupont.hu
adriennarctorna@gmail.com
06-70/945-21-68

PI-VÍZ az élet vize!
Tisztított, energizált, nagyon finom! Próbálja ki!
Pécsett a Vásárcsarnoknál.
(Bajcsy-Zs.u.12.)
Nyitva:
H-P 7:30 -17:30,
Sz 7:30 - 12:30
PI-VÍZ 40 Ft/liter, LÚGOS VÍZ 140 Ft/litertől,
SALVUS VÍZ 590 Ft, HUNYADI J. VÍZ 350 Ft.
Deutérium-csökkentett víz kapható (105 és 125).
SZERETETTEL VÁRJUK ÖNT IS!

Vitalitás
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
Pécs
Nagy L.király u 10.
Nyitva: 9-17.
Tel.:72/326-313
Megnyitottunk!
Vérnyomásmérők, vércukorszintmérők,
parókák,kompressziós harisnyák,
baba-mama termékek,
Otto Bock izületi rögzítők,
Fortuna termékek.
Folyamatosan érkeznek a
kényelmibetétes papucsok, cipők.
Sarokékes gyógycipők.
Vénybeváltás.

A KEZDŐ LÖKÉS
egy tiszta, öngyógyító test felé
Tönkölybúzafűlé
Több mint 100 összetevő
az utánozhatatlan természet
tökéletes kombinációjában
Csoda
A szervezet a csodálatos,
ha megkapja e tápanyagok
egy ilyen kombinációját!
Tökéletes fehérjeforrás
Összes ismert ásványanyag
Gazdag vitaminforrás
Klorofill, a nap tisztító ereje
Antioxidáns (szabadgyökfogó)
Intenzív méregtelenítés
Megfiatalítás felülfokon
Erősebb immunrendszer
Egyensúly helyreállítása
Lúgosítás
www.BIOBUZAFULE.hu
Nem csodaszer, de a tapasztalatok
alapján sokrétű hatású segítség!
Az egyik legjobb minőség,
az egyik legelérhetőbb áron!
Az első tanúsított BIO Mo.-n!
20/333-4425 · Házhozszállítás: Bioboltok
Pécs, Siklós, Mohács, Baja, Bonyhád, Szekszárd

MOFETTA
az ér- és izületi betegek reménye
- végtagok idült verőér-, visszér-, nyirokér- betegségeiben
- cukorbetegség érszövődményei,magas vérnyomás esetén
- mozgásszervi betegségek esetén
Érdeklődni:
dr. Forrai Márta +36 20/200-1188

DR. SZILASI ANNA PhD
*BELGYÓGYÁSZAT
*ÍRISZDIAGNOSZTIKA
KOMPLEX
EGÉSZSÉGVIZSGÁLAT
*HAJGYÓGYÁSZAT
PÉCS, HUNGÁRIA ÚT 28.
EGÉSZSÉGKÖZPONT
TEL.: 72/333-392
06-20/967-8341
WWW.EGESZSEGKOZPONT.HU

Kovács Optika
Rendel: Dr. Váczi Ilona szemész főorvos
Computeres szemvizsgálat: Gyermek, felnőtt
Kovács László látszerész
Szigetvár, József Attila u. 43. 73/310-113
06 70/361-7172 www.kovacsoptika.hu
SZEMÜVEG KÉSZÍTÉS
AKÁR 24 ÓRA ALATT!

Infrahang-kezelés érszűkületes panaszokra
(SONOTHERÁPIA)

- Járás közben fellépő lábikragörcs, lábfájdalom.
- Hűvös, fázó, vagy éppen zsibbadó végtagok.
- Nehezen gyógyuló ütőeres lábszárfekélyek.

És még számos más tünettel jár az érszűkület. Ez a betegség, amely az életkor előrehaladtával egyre gyakrabban jelentkezik ma már a halálokok hátterében az első helyen áll. Műtéti és gyógyszeres kezelés, valamint életmódváltoztatás mellett az elmúlt évtizedben egy újabb módszer az infrahang kezelés nyert létjogosultságot a panaszok enyhítésében és a betegek gyógyításában.

A SONOMAT készülék által kibocsátott infrahang rezgésszámát, erősségét és időtartamát egy EKG-val összekötött számítógép határozza meg minden beteg EKG-jának figyelembevételével.

K.Gy. 48 éves cukorbeteg:" harmadik éve járok a kezelésekre. Megelőzően 100 métert sem tudtam megtenni. Érsebészeten gyógyszereket, mozgást javasoltak. Panaszaim nem csökkentek. Már az első évben az infrahangkezelések után 1 km-t is tudtam gyalogolni, megszűnt az ujjaimon jelentkező érzéketlenség, zsibbadás. Azóta minden évben 40 kezelést alkalmaznak, s nagyon jól érzem magam."

A SONOMAT készülékkel végzett kezelés teljesen fájdalommentes, mellékhatásai sincsenek. Minden kezelés előtt szakorvosi vizsgálat történik, az esetleg műtéttel is korrigálható elváltozások felderítése, ill. egy kezdeti állapot felmérése céljából. Ezt a vizsgálatot a kezelések végén megismétlik az elért eredmények megítélése érdekében.

A kezelés indokolt: Hideg kezek, lábak, elkékült, elszíneződött végtagok, járáskor jelentkező lábikragörcs, elnehezedő, fáradó lábak esetén. Nem gyógyuló artériás eredetű fekélyek. szédülés, fülzúgás, feledékenység kezelésére. Megelőzésre (cukorbetegek esetében). A kezeléseket mindenkor szakorvosi vizsgálat előzi meg az esetleg műtéttel javítható állapotok, vagy egyéb más módon kezelendő elváltozások felderítése céljából. Érdeklődni lehet:

PÉCS, HAJNÓCZY U.21/C. TEL. 72/256-364 HÉTFŐ-PÉNTEK 8- 16 ÓRÁIG

Töltött cukkíni

Hozzávalók:
2 közepes zsenge cukkíni, 40 dkg darált hús, 5 dkg rizs, 1 fej hagyma, 1 nagy doboz tejföl, 2 gerezd fokhagyma, só, bors, majoranna, paprika, őrölt, köménymag, olaj.
A rizst kétszeres menyiségű sós vízben megfőzzük, majd hagyjuk hűlni. A megmosott cukkíni szárát úgy vágjuk le, hogy 2-3 mm maradjon belőle. Hosszában félbe vágjuk, majd karalábévájójával kifaragjuk a közepét. A kifaragott belét kisebbre vágjuk. A kockára vágott hagymát kevés olajon világosra pirítjuk, hozzáadjuk az aprított cukkínibelet és puhára pároljuk. A darált húshoz adjuk a rizst, a hagymát, óvatosan megsózzuk és borssal, paprikával, majorannával és köménymaggal ízesítjük, majd alaposan összegyúrjuk. Megsózzuk a kivájt cukkínicsónakok belsejét és megtöltjük a húsos töltelékkel. Kiolajozott tűzálló edényben egymás mellé fektetjük. Eddig akár előző este is előkészíthetjük és lefóliázva a hűtőbe tehetjük. Ha nem kell nagyon siessünk, 80 fokon süssük 2-3 órán át, így haraphatóbb marad a cukkíni. Gyorsabban elkészül, ha 180 fokon sütjük, kb. 40 percig. Mialatt sül a tejfölt kicsit megsózzuk és elkeverjük benne a szétnyomott fokhagymát. Amikor a húsos töltelék már átsült, leöntjük a fokhagymás tejföllel és a legforróbbra állított sütőben vagy a grill alatt megpirítjuk. A hús köreteként maga a cukkíni szolgál, csak nagyon nagy étkűek kínáljanak hozzá krumplit vagy rizst. A tejfölbe keverhetünk reszelt sajtot is.

Burgonyás, leveles pogi

Hozzávalók:
60 dkg liszt, 30 dkg krumpli, 15 dkg baromfizsír, 2 dl langyos tej, 3 dkg élesztő, 2 tojássárgája, 3 kávéskanál só, bors,majoránna.
60 dkg lisztet 15 dkg baromfizsírral elmorzsolunk. Hozzáadunk 2 dl langyos tejben megfuttatott 3 dkg élesztőt, 30 dkg főtt áttört krumplit, 3 kávéskanál sót, borsot, majorannát ízlés szerint, 2 tojássárgáját. Jól összegyúrjuk, és körülbelül 20 percig pihentetjük. Majd vékonyra kinyújtjuk, és olvasztott zsírral megkenjük. Összesen négyszer hajtogatjuk, 20 perces időt hagyva a hajtogatások között. Ezt követően pogácsaszaggatóval kiszúrjuk, tojássárgájával megkenjük, és forró, 200 fokos sütőben kisütjük. Nagyon egyszerű, olcsó, ugyanakkor finom és alaptésztaként sokféleképpen felhasználható. Hajtogatás nélkül is jó. Lehet például töltött kiflinek sonkásan, sós túrósan, maradék pörkölt darált hússal, dinsztelt káposztával, tepertőkrémmel és májkrémmel.

A MÉZ EZER ARCAI

1 kg méz - dietetikai szempontból - 40 db narancs vagy 25 db banán, vagy 50 db tojás, vagy 1, 70 kg marhahús tápértékével azonos.
1 kg méz előállításához kb. 3 millió virágról kell a méheknek begyűjteni a virágport.
A méz igen értékes tápanyag, ma már teljes értékű ásványianyag-pótlónak tekintjük.
Tartalmaz rezet, vasat, mangánt, szilíciumot, klórt, foszfort, magnéziumot, nátriumot, káliumot, alumíniumot. Minél sötétebb a méz színe, annál magasabb a réz-, vas- és mangántartalma.
A méz vitaminokat is tartalmaz, elsősorban vízben oldódó C-vitamint. Ennek mennyisége a méz virágportartalmától függ. Hasonlóan a cukorban gazdag élelmiszerekhez, a méz is B1-, B2-, B3-és B6-vitaminforrás. A méz hatóanyagai között szacharózt, dextrint, illóolajat, fehérjét, enzimeket, karotint, ásványi sókat, szerves savakat, invert cukrot (glükóz és fruktóz keveréke) is találunk.

A méz fokozatosan szívódik fel, ezáltal kevéssé terheli meg a szervezetet. A többi cukorféleséghez képest számos előnyös tulajdonsággal bír: jó természetes édesítő, általában a gyerekek is jól tolerálják. Enyhe hashajtó és antiszeptikus hatású, nyugtat, nem irritálja az emésztőrendszer nyálkahártyáját.

Nagyon jó hatású vérszegénység, vesepanaszok, szív- és keringési problémák, légúti megbetegedések, felfekvések, bőrsérülések esetén. Gyomornyugtató, elalvást segítő (langyos tejben, lefekvés előtt fogyasztva), enyhíti a köhögést és az ízületi panaszokat.

Az egyes mézfajták egymástól eltérő gyógyhatásúak.
A legismertebb talán a hársméz, amely kiválóan alkalmas lázas, meghűléses betegségek kezelésére, hársfateával együtt fokozható a hatása.
A levendulaméz nyugtató hatású, ideges eredetű álmatlanság esetén hatékony segítség.
A gesztenye- és szelídgesztenyeméz visszérpanaszok esetén segít, a fenyő- és akácméz köhögéscsillapító, légúttisztító.
Keringési problémák, szívpanaszok esetén ajánlható a medvehagyma- és a galagonyaméz fogyasztása, emésztőszervi görcsös panaszok esetén pedig a mentaméz lehet hatásos gyógyír.

Gyógymézeket házilag is készíthetünk. A friss növényi részeket mézbe áztatjuk, a méz ozmotikus hatása révén a hatóanyagokat kivonja a növényekből és magába szívja azokat. A folyamat során a méz erőteljesen felhígul, de ez nem jelent minőségromlást.

INTERHERB NAPI 1
a szelíd gyógymód

étrend-kiegészítő 30 db
1 HAVI ADAG
A JÓL BEVÁLT SZELÍD GYÓGYMÓD AZ ÍZÜLETEK TÁMOGATÁSÁRA

GYÓGYNÖVÉNY KAPSZULÁINKAT MEGVÁSÁROLHATJA:
gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben és referencia áruházunkban,
a HerbaHázban 1087 Bp., Százados út 18., Pécs, Farkas I. u. 1.
valamint webáruházunkban:
www.interherb.hu | infó vonal: 1 3 339 339

Termékünket megtalálja a ROSSMANN boltokban is.

„Gyógyvilág"
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS

Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, vércukormérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.

Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig
KÉRÉSRE HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS!

Személyre szabott **HOYALUX iD MYSTYLE** multifokális lencsék digitális optikai méréssel az Iris Optikában!

Iris OPTIKA
KOMLÓ, KOSSUTH U. 40.
NY: H-SZ-CS-P: 8:00-16:30
K:8:00-18:00 Szo: 8:00-12:00
www.irisoptika.hu

HOYALUX iD MyStyle

Megnyílt!

avemar
daganatos betegek részére

Avemar Információs Pont

7621 Pécs, Király utca 76. (Átrium Üzletház) I. emelet
Minden érdeklődőt szeretettel várunk új üzletünkben!

Kedvező árak!

Már az első vásárlásnál bérletes kedvezmény!
1 havi granulátum 12.642 Ft + 500 Ft vásárlási kupon ajándékba*
1 havi filmtabletta 17.542 Ft + 500 Ft vásárlási kupon ajándékba*
2 havi filmtabletta 29.890 Ft + 1000 Ft vásárlási kupon ajándékba*
* a kuponos akció 2012. november 30-ig tart.

Akár 50 napra, csak 3400 Ft!

Az Avevit filmtabletta a búzacsíra-kivonat és az antioxidánsok (E-vitamin, szelén) kedvező hatásaival már mindenki számára elérhető! Tudjon meg róla többet: www.avevit.hu

NYITVA TARTÁS: HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG 9.00 – 17.00
Telefon: 06 (72) 238 022 ■ **E-mail:** aip.pecs@avemar.hu ■ **Internet:** www.avemar.hu/aip

BETEGTAXI
Egészségügyi Szolgáltató Kft.
72/465-834

Térítéses ülő- /önállóan járó képes/ és fekvőbeteg /tólókocsis és hordágyas/ szállítás

Áraink:
Ülőbeteg szállítás: 2.000 Ft /Pécs belterületén/
Fekvőbeteg szállítás: 3.500 Ft /Pécs belterületén/

- Gyors
- Szakszerű
- Megbízható

Web: www.betegtaxipecs.hu
E-mail: info@betegtaxipecs.hu

BÖRGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉS
Dr.Moezzi Mehdi
A PÉCSI BŐRGYÓGYÁSZATI KLINIKA SZAKORVOSA
- anyajegyszűrés
- fagyasztás (cryotherápia)
- electrocauteres kezelés
- kozmetológiai problémák
7624 Pécs, Ifjúság u. 2.
Rendelés: csütörtökön 16.00-18.00
Telefon: 36/70/211-1126
7800 Siklós, Dózsa Gy.u.7. hétfő: 16.00-18.00
7900 Szigetvár, Vár u. 3. kedd: 16.00-18.00

Gyógynövényekkel az egészségéért!
Egyszerűen segíts magadon!
Zervital készítményekkel a gombás eredetű betegségek ellen (lábgomba, körömgomba, berepedezett sarok, pikkelysömör, felfekvéses sebek, ízületi, mozgásszervi panaszok, izomgyulladás, fekély stb.)
További információk és elérhetőség:
Tel/fax: 72/532-054, 72/742-518
mobil 06-20/370-6153, e-mail: vig.gy@t-online.hu

RAFTING OPTIKA
Pécs, Citrom u. 2-6. Tel./fax: 72/216-299
Ferencesek u. 15. Tel.: 72/222-890
www.raftingoptika.hu

Látás hónapja a Rafting Optikában!
Október 1-jén indul az országos kampány, mint minden évben.

Az előző évek tapasztatata alapján egy kicsit korábban indítjuk a LÁTÁS HÓNAPJÁT, hogy több mindenkinek lehetőséget biztosítsunk, hogy szemét ellenőriztesse.
Ez az Országos akció egy térítés mentes látásvizsgálatot jelent bárki számára , akinek fontos a „Szeme-világa".
A cél az, hogy minél több embernek felkeltsük az igényét arra, hogy látása éles legyen ,hiszen megfelelő látásélességgel biztonságosabban közlekedhetünk, kényelmesebben végezhetjük munkánkat, és teljesebb életet élhetünk.
Nem győzzük hangoztatni ennek fontosságát, hiszen a külvilágból érkező információk 90%-a a szemünkön keresztül jut el hozzánk. Sajnos sokan nem figyelnek a látásélességükre és megfelelő korrekció hiányában – a tökéletes látás élménye nélkül élnek , mely kedvezőtlen hatással van az illető munkateljesítményére, a környezet megismerésére, közérzetre stb. Sokan gondolják , hogy ők jól látnak,de aztán a vizsgálat során kiderül,hogy látásélességük mégsem 100%-os. Valójában a helyzet az, hogy 40 éves kor után egy élettani folyamat következtében mindenkinek szüksége van már olvasószemüvegre.
Ennek a hiánya meglehetősen szembetűnő (pl. rövidül a kezünk). Aztán szép lassan romlik távolra is a látásélesség ; de ez már nem olyan feltűnő; szép lassan „elkopik a világ". Ezért is tartjuk fontosnak, hogy világszínvonalú műszereinkkel, szaktudásunkkal mindenki számára lehetőséget adjunk arra, hogy látásukat ellenőriztessék.
A vizsgálat során megállapítjuk, hogy az illetőnek szüksége van e valamilyen korrekcióra (akár szemüvegre, akár kontaktlencsére), mellyel látását és ezzel együtt életminőségét javíthatjuk.
E világban egyre nőnek az igények és ezzel párhuzamosan az elvárások is az élet minden területén.
Mi a **RAFTING OPTIKÁBAN**, abban tudunk segíteni, hogy ezeknek az elvárásoknak és igényeknek mindannyian meg-feleljünk.
Egy részről abban, hogy a modern tudomány vívmányainak segítségével a legjobb minőségű szolgáltatással, kiszűrjük az esetleges látásproblémákat, más részről, pedig egy igazán jó, személyre szabott szemüveggel, vagy akár kontaktlencsével segítsünk bárkinek, hogy számára saját maga, vagy a „világ „által támasztott követelményeknek maximálisan megfeleljen.
Egy igazán jó szemüveg szinte észrevétlen.
Könnyű dolgunk van, hiszen a lencsegyártók folyamatos fejlesztéseinek köszönhetően a legmodernebb szemüveglencsék és felületkezelések állnak a mi és a vásárló rendelkezésére.
A kampány ideje alatt plusz szolgáltatásokat is végzünk ; szemfenék vizsgálatot, illetve igény szerint bárkinek megmérjük a szemnyomását, valamint **KISGYERMEKEK** látását is ellenőrizzük.
Emellett ,minden kisgyermeknek, akinek szemüvegre van szüksége egy keretet adunk ajándékba.
Aki úgy érzi, hogy látása nem kielégítő, bármilyen problémája merül fel vele kapcsolatban, aki egy évnél régebben ellenőriztette szemét, jogosítvány megszerzéséhez van szüksége vizsgálatra vagy csak egyszerűen kíváncsi keressen fel bennünket.

EGYEDÜLÁLLÓ AKCIÓ a RAFTING OPTIKÁBAN!
50%-os
+1 FORINT
LENCSEAKCIÓ
SZEMÜVEGKERET
-ért komplett szemüveg készítése esetén.
EGÉSZSÉGPÉNZTÁR ÉS ÜDÜLÉSI CSEKK ELFOGADÓHELY!
Az akció az alábbi keretkollekciókból, megadott keretekre vonatkozik: Vienna Fashion, Galant, Allison, Blue Bay, Jacomo, Ranch, Lunettes Tardy) és 2012. szeptember 21-28-ig tart.
A kedvezmény max.másik értékszemüvegkeretig 50 000 forint.
Az akció más akciókkal nem összevonható.

A Fókusz Takarék bemutatja
A TAKARÉKPONT HÁLÓZAT TAGJA
www.baja.hu
2012. október 12., 13., 19.00h, 14., 17.00h Baja Városi Színházterem
Pannon Filharmonikusok Pécs

Mozart
A Varázsfuvola
Daljáték két felvonásban

Szécsi Máté — Zhang Yu

Sarastro • Tamino Balczó Péter • Az Éj Királynője
Pamina, a lánya Denk Viktória • Első hölgy Váradi Marianna • Második hölgy Ócsai Annamária
Harmadik hölgy Kovács Annamária • Első fiú Farkas Klaudia/Nagy Alma Virág
Második fiú Bócsa Glória/Borbély Orsolya • Harmadik fiú Farkas Anna Virág/Döbröntey Réka
Papageno Donkó Imre • Papagena Ducza Nóra • Monostatos, szerecsen Csajághy Szabolcs
Fiatal pap, Első őrtálló Gulyás Dénes • Sprecher, Második őrtálló Király Miklós
Kórus (papok, rabszolgák, kíséret) Ad Libitum Kórus

Gulyás Dénes — Rendező
Vass András — Karmester

Jegyek a Bácskai Kultúrpalota Jegyirodájában (Baja, Szentháromság tér 3., telefon: 79/321-341) kaphatók.

Hotel Kaiser
BAJA

A környezet mediterrán hangulata, és a szobák kiváló minősége mindig magával ragadja a szállóvendégeinket. Az újonnan épült épületkomplexumban a szobákat lifttel lehet megközelíteni. A város magas színvonalú szálláshelye. Ár/értékarány alapján a legjobb választás! Csoportokat, diákokat egyedi ajánlattal várjuk. Szálláshelyeinken összesen 110 fő kényelmes elhelyezését tudjuk biztosítani. Várjuk szeretettel vendégeinket.

Baja, Szentháromság tér 8-10.
Elérhetőségeink:
info@hotelkaiser.hu
+36-79-520-450
+36-30-223-6633
+36-30-334-9122

Egy finom halászlé receptje

3 kg halra (felénél több legyen a ponty) 2 közepes fej vöröshagymára, 3 púpozott evőkanál édesnemes őrölt piros paprikára, sóra, (izlés szerint cseresznyepaprikára vagy Erős Pistára) lesz szükség.
Tegyük félre a halikrát és a tejet, amit nem sózunk le! A halat felszeleteljük, és besózzuk, 1 órára félretesszük. A vöröshagymát nagyon apró kockákra vágyjuk. Lábosba tesszük a halszeleteket, a hagymát, majd öntsük fel vízzel.
A víz mennyisége a haltól függ, kilónként 1,1 – 1,2 liter viz szükséges. Amikor elforrta a habját, szórjuk bele a paprikát. Ha már 15-20 perce fől a lé, beletehetjük a belsőségeket. Közben kifőzhetjük a tésztát. Izlés szerint át is paszírozhatjuk a levet, hogy pépes legyen a hagyma. A forrástól számított fél óra elteltével már kész is a halászlé!

Ezüst Évek
www.pecsiaktualis.hu
Időszaki kiadvány
Felelős kiadó:
Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
TERJESZTÉS:
Pécs, Kozármisleny, Birján, Boda, Belvárdgyula, Olasz, Szederkény, Bóly, Versend, Szajk, Lánycsók, Szalánta, Harkány, Siklós, Nagyharsány, Villány, Máriagyűd, Diósviszló, Ócsárd, Görcsöny, Pogány, Kővágószőlős, Bicsérd, Szabadszentkirály, Szentlőrinc, Kacsóta, Nagypeterd, Botykapeterd, Szigetvár, Hobol, Kétújfalu, Baksa, Teklafalu, Drávafok, Sellye, Pellérd, Csányoszró, Vajszló, Bogádmindszent,
NYOMTATÁS:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483, 06-30/460-7284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu
A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadó engedélyével használhatók fel.

ŐSZI AKCIÓ!
Műanyag nyílászárók és komplett árnyékolástechnika: redőny, rovarháló, napellenző reális áron a gyártótól!
MEGTÉVESZTŐ KEDVEZMÉNYEK NÉLKÜL IS KEDVEZŐ ÁRON!!!
2012 09 07- 10.31-ig
Tel.:06-70-242-0464, 06-20-381-4553

Gyógyuljon Orosháza – Gyopárosfürdőn !

Az Alföld gyöngyszemeként emlegetett Gyopárosfürdő egyszerre park-, élmény- és gyógyfürdő, gyönyörű természeti érték.
A Parkfürdő ősszel is népszerű a vendégek körében. Sokan akadnak, akik a természet közelsége miatt kifejezetten a szabadtéri gyógymedencét látogatják, de emellett fedett gyógymedencék is várják a gyógyulni vágyó látogatókat.
Egy gyopárosi fürdőkúra jótékony hatással lehet:

* mozgásszervi
* izületi
* nőgyógyászati
* urológiai
* bőrgyógyászati
* idegrendszeri betegségekben szenvedők számára.

A gyógyvíz segít, porckorongsérv, a gerinc kopása és egyéb ízületi kopások, ideg- és ízületi gyulladások, valamint a csontritkulás okozta panaszok esetén is, de alkalmas a legkülönbözőbb sérülések utókezelésre és műtétek utáni rehabilitációra is.

A GYOPÁROSI GYÓGYFÜRDŐ gyógyászati részlegén orvosi beutalóval igénybe vehető kezelések:

* gyógymasszázs
* súlyfürdő
* víz alatti sugármasszázs
* víz alatti csoportos gyógytorna
* pezsgőkád és szénsavas fürdő

ALFÖLD GYÖNGYE HOTEL ÉS KONFERENCIA KÖZPONT fürdőnktől 800 m-re, csendes, nyugodt környezetben kiváló pihenőhely a fürdő gyógyászati szolgáltatásait igénybe vevők részére.

Részletekről és kedvezményes csoportárainkról érdeklődjön elérhetőségeink egyikén.

Szálloda elérhetőségei:
Orosháza - Gyopárosfürdő, Gyopárosi u.3
Tel:68/512-710,68/898-042, Fax:68/410-357
www.gych.hu info@gych.hu
GPS: **46° 33' 49.4" N 20° 38' 14.7" E**

Fürdő elérhetőségei:
Orosháza Gyopárosfürdő:
5904 Gyopárosfürdő, Fasor utca 3.
Telefon: +36-68/512-260 E-mail: info@gyoparosfurdo.hu
GPS: **46° 33' 59" N ; 20° 37' 42.6" E**

Harmónia TERMÁL HOTEL SÁRVÁR

Tisztelet az éveknek!

Akciós csomagajánlat csak nyugdíjasoknak!

Csomag tartalma:

- 2 éjszaka szállás, reggelivel
- személyenként 1 db fürdőbelépő a **Sárvári Gyógy - és Wellnessfürdőbe**
- személyenként 1 db **Harmónia utalvány**
- személyenként 1 db belépő a **Sárvári arborétumba**
- hotel wellnessrészlegének korlátlan használata

már **6 183** Ft/fő/éj-től

4 ágyas szobában, 4 fő esetén

gyerekár: 0-3 éves korig ingyenes

3-12 éves korig: 4 633 ft/fő/éj

Szolgáltatások a hotelben:

masszázs fodrász kozmetika manikűr- gyógypedikűr

www.harmoniahotel.hu

info@harmoniahotel.hu

Tel.: +36-95-324-444

Közvetlenül a fürdő bejáratánál!

Szállodánk akadálymentesített!

Foglalható: 2012.11.01-2013.02.28 kivéve 12.28-01-01

EZÜST ÉVEK

2012. október - november KULTÚRA * EGÉSZSÉG * UTAZÁS

SILVER magazin

Amulett ÉKSZER
A MÁRKÁS KARIKAGYŰRŰK BOLTJA!
KARIKAGYŰRŰK
20%
kedvezménnyel!
AMULETT, AMIT SZIVESEN VISELÜNK...
Pécs, Irgalmasok u.3.
Tel.: 72/216-372
www.amuletekszer.com

UTAZÁSI IRODÁK ajánlatai

SOPRON

HAJDÚSZOBOSZLÓ

EGÉSZSÉG-ÉLETMÓD

Bemutatkozik KECSKEMÉT

A JÓ CIPŐ aranyat ér

Dr. Pintér István
belgyógyászati
magánrendelése

06-70-409-1122
www.pinterdoktor.hu

KIND

7621 PÉCS, RÁKÓCZI ÚT 71/A. I. EM.
AQUA ÜZLETHÁZ
TEL.: 72 249-702
E-mail: pecs@kind.hu

KIND HALLÁS-CENTRUM kupon

Érvényes:
2012.10.22-től
2012.11.21-ig

Hallásállapot felmérés 9900 Ft helyett INGYEN!

15% kedvezmény elemek és ápolószerek vásárlásakor.

Ingyenes próbahordás 2 hét!

KIND Isten hozta nálunk.

Ajándék utalvány

KIND

A KIND pécsi Hallászentruma

HÁROM AJÁNDÉKKAL KEDVESKEDIK

mindenkinek, aki felkeresi.

Ne hagyja ki Ön sem!

A részletekről érdeklődjön Hallászentrumunkban! Kérjük, a torlódások elkerülése érdekében egyeztessen időpontot munkatársainkkal!

7621 PÉCS, RÁKÓCZI ÚT 71/A. I. EM
AQUA ÜZLETHÁZ
TEL.: 72/ 249-702

KIND. Hallásgondozás német színvonalon.

www.hotelflora.hunguesthotels.hu
hotelflora@hunguesthotels.hu

HUNGUEST HOTEL FLORA EGER ★★★

Nem hétköznapi ajánlat
Érvényes: 2012.10.28. – 12.20. között
min. 3 éjszakás, hétköznapi tartózkodás esetén.
9.800 Ft/fő/éj ártól félpanziós ellátással,
wellness sziget használattal, strandbelépővel.

Őszikék – Nyugdíjas ajánlat:
Érvényes: 2012.10.28. – 12.20. között,
ünnepnapok kivételével
51.500 Ft/fő/ 5 éj ártól
Félpanziós ellátással, wellness sziget
használattal, strandbelépővel

3300 Eger Fürdő u. 5.
Telefon: 36/513-300 • Fax: 36/320-815

Városlátogatás Isztambulban
Nov. 15., dec. 13. — 79 900 Ft/fő/3 éj
Az ár tartalmazza a repülőjegyet, a szállást 3 éjre kétágyas szobában egy középkategóriás hotelben, reggelivel, a transzfert és a magyar nyelvű idegenvezetést. Az ár nem tartalmazza a repülőtéri illetéket (33 000 Ft/fő), az útlemondási biztosítást (a részvételi díj 1,2%-a), a vízumdíjat (15 EUR/fő) és a fakultatív programok árát, melyek a helyszínen fizetendők.

Old Timer akció Sopronban
Okt. 24. – dec. 20. — 39 750 Ft/fő/5 éj
Az ár tartalmazza a szállást 5 éjre a 4 csillagos Hotel Sopronban, kétágyas szobában, svédasztalos reggelivel, a wellness részleg használatát, az internet elérési lehetőséget, a fitneszterem, a társasjátékok, a ping-pong asztal és az asztali csocsó használatát. Az ajánlat 60 éves kor feletti utasok számára érvényes (kivétel a több napos állami ünnepeken). Az ár nem tartalmazza az idegenforgalmi adót, amely a helyszínen fizetendő.

Adventi kirándulás Bécsben
Dec. 8., 15., 22. — 6 990 Ft/fő
Az ár tartalmazza az utazást autóbusszal Pécsről, a látogatást a Schönbrunni kastélyhoz, vagy a csokigyárba, a városnézést és az adventi vásár megtekintését magyar nyelvű idegenvezetéssel. Az ár nem tartalmazza az utasbiztosítást (420 Ft/fő) és a belépőjegyek árát.

A részletekről és további ajánlatainkról kérjük, érdeklődjön irodánkban!

VISTA Utazási Iroda Engedélyszám: R-0727/93
Pécs, Ferencesek u. 2. (Jókai tér)
Tel.: +36 72 518 770, pecs@vista.hu, Nyitva tartás: hétfő-péntek: 8.30-17.00

VISTA Utazási Irodák www.vista.hu

Az Igali-Gyógyfürdő ősszel is várja vendégeit!

Megújult, tágabb belső terekkel, kiváló minőségű gyógyvízzel várjuk vendégeinket a hűvösebb őszi napokon is.
Használja ki a hosszú hétvégéket,
jöjjön és élvezze az új élménymedencét,
a tágas szauna világot és a gyógyvizes jakuzzit!
OEP támogatott kezelések: medencefürdő, kádfürdő,
gyógy masszázs, súlyfürdő, víz alatti sugármasszázs.
Délutáni kedvezmény már 14 órától!
A szaunák használata benne van a jegy árában!

Aktuális híreinkről, árainkról tájékozódjon a www.igal.hu oldalon. Nyitva tartás 9-18 óráig.

Hajnal HOTEL ★★★

Mezőkövesd, Hajnal u. 2.
Tel: 06 49 / 505-190 Fax.: 06 49 / 505-199
E-mail cím: hajnalpa2@t-online.hu Web: www.hajnalhotel.hu

A Hotel vizét gyógyvízzé szeretnénk nyilvánítani
PIKKELYSÖMÖRRE, ehhez várjuk a jelentkezőket:
Kedvezményesen biztosítjuk az alábbi szolgáltatásokat:
Szállás: 1000.-Ft / fő / éjReggeli: 600.-Ft / fő / alkalom
Menü: 700.-Ft / fő / alkalom

"PIHENÉS ÉS GYÓGYULÁS" csomag
(5 nap /4 éj) vasárnapi vagy hétfői kezdéssel
- Szállás, svédasztalos reggelivel,
menü jellegű vacsorával,
- 30 perces gyógymasszázs
- 40 perc Jadeköves masszázs ágy kezelés
- 16 perc Mágneságy kezelés
- 15 perc Sonoterápia
(állapotfelmérés- érszűkületi problémákra)
- Szauna, pezsgőfürdő, sókamra, infrakabin,
gőzkabin, kültéri gyógymedence korlátlan
használatával

SZÉP kártyát, Erzsébet utalványt, Üdülési csekket elfogadunk!

Az elhelyezkedésnél nem mindegy, hogy hol végzi a tanfolyamot!
VAGYONVÉDELMI ORSZÁGOS KIKÉPZŐ KÖZPONT

BIZTONSÁGI ŐR
Intenzív, OKJ-s szakmunkás képzést indít a szakmai szakszervezetek ajánlásával, ORFK vizsgával!
November 10-én és 17-én
PÉCSEN, MOHÁCSON ÉS SIKLÓSON.
+36-30-981-19-83
Hétvégén is hívható!
Hölgyek, nyugdíjasok, pályakezdők jelentkezését is várjuk!
www.vokk.hu
Könnyű és gyors elhelyezkedés!
Fegyvervizsga 1 nap alatt!
NE HIGGY az átverőknek, ÓVAKODJ az olcsó tanfolyamoktól!
Fnysz: 01022-2010

A TV-BEN HIRDETETT AKCIÓS
COFIDIS
SZEMÉLYI HITEL PÉCSETT!
06-70/458-5321
Pécs, Makay u.5. THM: 19,9-29,9%

Ezüst Évek
www.pecsiaktualis.hu
Időszaki kiadvány
Felelős kiadó:
Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
TERJESZTÉS:
Pécs, Kozármisleny, Birján, Boda, Belvárdgyula, Olasz, Szederkény, Bóly, Versend, Szajk, Lánycsók, Szalánta, Harkány, Siklós, Nagyharsány, Villány, Máriagyűd, Diósviszló, Ócsárd, Görcsöny, Pogány, Kővágószőlős, Bicsérd, Szabadszentkirály, Szentlőrinc, Kacsóta, Nagypeterd, Botykapeterd, Szigetvár, Hobol, Kétújfalu, Baksa, Teklafalu, Drávafok, Sellye, Pellérd, Csányoszró, Vajszló, Bogádmindszent,
NYOMTATÁS:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483, 06-30/460-7284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu
A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadó engedélyével használhatók fel.

Joya - a jó döntés!

A világ legpuhább cipője.
Az eredeti.

A természetes talajon mezítláb járva folyamatos apró egyensúlyozó mozdulatokra kényszerülünk, mely megakadályozza az izomzat aszimmetrikus, egyensúlytalan fejlődését. Sima talajon a folyamatos egyensúlykeresés hiánya, illetve esetelegesen fájó végtag kímélése megszokott, gyakran felvett pozíciókat eredményez, rendszeresen túlterhelve adott ízületeket. **A végeredmény: láb-, ízületi és hátfájdalom.**

A rendszeres testmozgás mellett a lábunk alá helyesen megválasztott felülettel – speciális cipőtalppal – tudunk a legtöbbet tenni a megelőzés és a már kialakult deformitások terápiája érdekében. A helyes testtartást segíti elő az aktív-komfort cipő kategóriát egyenlőre egyedülálló márkaként képviselő **Joya**. A lábbeli puha és rendkívül rugalmas cipőtalpán nem a cipőnk talpa, hanem a saját lábfejünk végzi el a helyes gördítő mozdulatsort, állandó mozgásban tartva a lábfej és a boka körüli izmokat. Ha a megszokott cipőnket **Joya**-ra szeretnénk váltani, azt járástanulás és eladói instrukciók nélkül is megtehetjük.
A Joya cipők segítségével a mozgatórendszerünk számára egészséges felszínt varázsolhatunk lábaink alá otthon, az utcán és a munkahelyünkön is.
Zürichi Műszaki Egyetemen végzett átfogó járástanulmányok eredményeit a Magyar Gyógytornászok Társasága is megvizsgálta:

„A Joya talpszerkezete biomechanikai szempontból átgondolt felépítésű. A lábboltozatot a látámasztja, a bokaízületet megtartja, biztosítja a sarokcsont semleges helyzetét. A talp hossz, - és harántboltozataira nézve jól tehermentesít, súlyeloszlása kitűnő. A lábbeli szerkezete megkönnyíti járás során a gördítés kivitelezését. Könnyedebb, légiesebb járást biztosít, csökkentve a kemény talajjal való ütközés nyíró erejét. A Joya lábbeli szinte elvégzi a lábfej gördítését és így a mozgás, a járás megvalósul a láb ízületeinek fájdalma nélkül. Súlyos, fájdalmakkal rendelkező betegek számára megnövelheti a járással megtehető távolságokat.”

Győződjön meg személyesen Ön is a Joya lábbelik kényelméről és jótékony hatásáról!

Ne csak magára gondoljon, Vigyen haza egy ajándék Joya-t is!

Most minden megvásárolt Joya cipő mellé egy ajándék Joya lábbelit választhat a készlet erejéig.
Az 1+1-es akció, az üzletben érvényes más akcióval nem vonható össze.

Vásárolja meg üzletünkben:
Pécs, Endresz György u. 2.
+36 72 215 694 +36 30 309 0383

Joya
A világ legpuhább cipője.
Az eredeti.

Tudjon meg többet Ön is a Joya-ról a **www.joya.hu** weboldalon!

MOFETTA
az ér- és izületi betegek reménye
- végtagok idült verőér-, visszér-, nyirokér- betegségeiben
- cukorbetegség érszövődményei,magas vérnyomás esetén
- mozgásszervi betegségek esetén

Érdeklődni:
dr. Forrai Márta +36 20/200-1188

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA
- Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
- Boka, térd, derék rögzítők
- Vérnyomás- és vércukormérők
- Inkontinencia betétek
- Betegápolást megkönnyítő termékek
- Kompressziós harisnyák
- Tejszívógép kölcsönzése
- Szaktanácsadás!

Székletteszt enzimes béldaganat szűréshez.
7623 Pécs, Rákóczi út 46. KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417 Nyitva: h-cs: 9-17 h, p: 9-12 h

Szilvi hallókészüléket vesz

Múlt héten a huszadik érettségi találkozón ültünk egy patinás étteremben. Szilvi a hajdani osztálytársam feltűnően lehagolt volt, többször csak nézett maga elé és nem vett részt az asztaltársaság csevegésében.

Minap összefutottunk, érdeklődtem miért volt bánatos.

- *A bulin azt sajnáltam, hogy nem értettem ki, mit mesél, pedig Ti olyan jókat nevettetek a régi történeteken. Tudod Évikém a hallásom annyira leromlott, hogy hallókészüléket javasolt az orvosom.*
- **Neked is? - közben mutattam az én készülékes füleimet.**
- *Na hát! Te is hallókészüléket viselsz? Nem gondolatm volna Évikém!*
- **Hát persze az elején azt hisszük, hogy mindneki látja a készülékeinket, pedig addig feltűnő a nagyothallásunk míg nincs készülékünk. Amikor képesek vagyunk újra jól hallani senki nem a fülünket figyeli. Fel sem merül az emberekben, hogy ilyen van a fülemen.**
- *Már én is bizakodóbb vagyok, mert találtam egy kitűnő hallókészülékes szalont a* ***Rét utca 11 szám alatt. ÁGI-FON A Hallásgondozás szakértője*** *a nevük. Végignéztem a városban több hallókészülékes szalont, kérdezősködtem az árakról. Ezen a helyen családiasan bensőséges hangulat fogadott, nem csak az árakról kaptam felvilágosítást hanem egy csomó tanácsot is hogyan ajánlott a készülék kipróbálása vagy melyik fülemmel jobb a telefonálás. Itt kedvesek voltak velem, egyenrangú társnak tekintettek, nem betegnek! A készülékekről teljeskörű felvilágosítást kaptam, nem csak a legdrágább megoldások kerültek szóba. Már ott eldöntöttem, hogy ezekre a szakemberekre a hallásjavításomat bátran rábízhatom.*
- **Szóval Te is ott jártál Szilvikém? Én is ott vásároltam készülékeimet, oda járok már 8 éve. Tudod hallókészülekre nem vágyakozunk mint egy ékszerre erre nem gyűjtünk azonban ha már nem hallunk, ez a legfontosabb nem pedig az ékszer. Nagyon jól ráéreztél, az Ágiékban nem fogsz csalódni. Nem csak addig leszel fontos míg vásárolsz, hanem később is bármikor bemehetsz a problémáddal és ugyanezt a törődést fogod tapasztalni.**
- *Nekem külön öröm, hogy a szalonnal szemben tudok parkolni mert a csípőm is odavan. Akkor láttam meg ezt az üzletet amikor az Idegklinikánál a Diagnosztikai központban jártam.*
- **Majd látni fogod Szilvikém, hogy milyen modern műszerekkel dolgoznak. A készülék beállításnál odavarázsolják neked az étterem vagy az utca hangjait, hogy minél jobban sikerüljön az első beállítás. Nem hiába, az Áginak már közel 30 éve ez a hivatása!**
- *Nekem az volt meglepő, hogy milyen sok márkából választhatok és valóban több készüléket is haza vihetek kipróbálni.*
- **Van-e már időpontot Szilvi? Szívesen elkísérlek az Ágihoz talán az én tapasztalatommal is tudok a segítségedre lenni. Legalább találkozom velük, ráfér egy ellenőrzés a hallókészülékeimre.**
- *Nagyon örülnék neki Évikém, még nincs időpontom.*
- **Mit szólnál ha én kérnék mindkettőnknek szombat délelőttre?**
- *Nem is tudtam, hogy szombaton is mehetnék, a munkám miatt ez lenne a legjobb.*
- **Jó akkor én ezt elintézem és telefonálok neked.**
- *Mond csak Éva, ezekért a munkákért mennyit szoktál fizetni?*
- **Ó! Majd Te is tapasztalni fogod, hogy ez teljesen ingyenes.**

Jó érzéssel töltött el ez a találkozás. Elhatároztam, hogy segítek Szilvinek leküzdeni a kisebbségi érzést és a vele járó depressziót. A visszanyert jó hallással újra közel kerülhet szeretteihez. Emlékszem én milyen voltam, kitaszítottnak éreztem magam a családomból, társaságba sem jártam a rossz hallásom miatt.
Ez ma már a múlté, ezekkel a készülékekkel ugyanúgy élek mint bárki más. Szilvinek nem lesz ilyen hosszú ez a folyamat, hiszen a készülékek sokkal jobbak, mint mikor én kaptam az elsőt.

Ági-Fon
A hallásgondozás szakértője
www.agifon.hu
További információ: Pécs, Rét u. 11.
72/215-941, 06-30/536-7941
Nyitvatartás: h-p.: 8 - 16-ig, szo.: 9.30 - 13.30-ig

Kovács Optika
Rendel: Dr. Váczi Ilona szemész főorvos
Computeres szemvizsgálat: Gyermek, felnőtt
Kovács László látszerész
Szigetvár, József Attila u. 43. 73/310-113 SZEMÜVEG KÉSZÍTÉS
06 70/361-7172 www.kovacsoptika.hu AKÁR 24 ÓRA ALATT!

BETEGTAXI
Egészségügyi Szolgáltató Kft.
72/465-834
Térítéses ülő-/önállóan járó képes/ és fekvőbeteg /tólókocsis és hordágyas/ szállítás
Áraink:
Ülőbeteg szállítás: 2.000 Ft /Pécs belterületén/
Fekvőbeteg szállítás: 3.500 Ft /Pécs belterületén/
- Gyors
- Szakszerű
- Megbízható
Web: www.betegtaxipecs.hu
E-mail: info@betegtaxipecs.hu

BŐRGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉS
Dr.Moezzi Mehdi
A PÉCSI BŐRGYÓGYÁSZATI KLINIKA SZAKORVOSA
- anyajegyszűrés
- fagyasztás (cryotherápia)
- electrocauteres kezelés
- kozmetológiai problémák
7624 Pécs, Ifjúság u. 2.
Rendelés: csütörtökön 16.00-18.00
Telefon: 36/70/211-1126
7800 Siklós, Dózsa Gy.u.7. hétfő: 16.00-18.00
7900 Szigetvár, Vár u. 3. kedd: 16.00-18.00

Iris OPTIKA
Szemvizsgálat
Kontaktlencse
Szemüvegkészítés
„ÉLESEN LÁTNI 40 ÉV FELETT MINDEN TÁVOLSÁGRA"
HOYALUX iD MyStyle
2012.10.15-től - dec.15-ig:
-30%
kedvezménnyel
7300 KOMLÓ, KOSSUTH U. 40.
NY: H-SZ-CS-P: 8:00-16:30 K:8:00-18:00 Szo: 8:00-12:00
www.irisoptika.hu

Hallásgondozás világszínvonalon Pécsett

„A hallásjavítás során a legfontosabb az ember. Arra törekszünk, hogy vásárlóink igényeit a lehető legpontosabban megismerjük, és ennek alapján egyedi megoldási javaslatokat dolgozzunk ki számukra, amelyet kockázatmentesen, a vásárlás kényszere nélkül próbálhatnak ki"– mondta el lapunknak Pintér Edina üzletvezető.

A pécsi Halláscentrumban tájékoztatják az érdeklődőt a KIND által nyújtott szolgáltatásokról és a hallásjavítás szakaszairól. Ezután részletesen megbeszélik vele, hogy problémája milyen nehézséget okoz az életében, mi a fontos a számára.

Ha már kellően sokrétű információ áll a rendelkezésükre, a legmodernebb eszközökkel hallásvizsgálatot végeznek.

Az eredményt részletesen ismertetik, egyeztetik a fontossági szempontokat, majd személyre szabott, ideális megoldási javaslatot állítanak össze, amelyet a KIND minden vásárlója két hétig ingyenesen kipróbálhat. A tesztelés után közösen kiértékelik a tapasztalatokat. Fizetni csak akkor kell, amikor megbizonyosodtak arról, hogy elérték a várt hallásjavulást. Ekkor indul el a hallásgondozás, mely mindaddig tart, amíg valaki hallásjavító eszközöket használ.

A KIND vásárlóinak 6 esztendőre tudományos alapon megtervezett hallásgondozási programot biztosít.

Vajon mibe kerül ez a figyelmes, emberbarát, de nyilván rengeteg időt és energiát igénylő szolgáltatás?

„Semmivel sem többe, mint máshol. Sőt! Nálunk a Vevő többet kap a pénzéért.

A KIND Hallásgondozást, amelynek során a vásárlást követő 6 évben rendszeresen találkozunk és ha kell, órákon át foglalkozunk a Vevővel. Ezt ajándékba adjuk. Szóval legalább 90.000,- forintnyi szolgáltatást kap tőlünk ajándékba" – válaszolt az üzletvezető.

Valóban lehetséges volna?

Mi a biztosíték erre?

A KIND munkájának eredményeként, világszerte több mint 1 millió ember élvezheti az életet az ép hallókhoz hasonló színvonalon.

Több mint egymillió ember pedig egyszerűen nem tévedhet.

TEGYE PRÓBÁRA A KIND HALLÁSCENTRUMOT ÖN IS!

7621 Pécs, Rákóczi út 71/A Aqua Üzletház I. em.
Tel.: 06-72-249-709 E-mail: pecs@kind.hu Web: www.kind.com

KURKUMA
AZ ÍZÜLETEK VÉDELMÉRE ÉS AZ ÉLETMINŐSÉG JAVÍTÁSÁRA

INTERHERB NAPI 1
a szelíd gyógymód

A gyömbérfélék családjába tartozó kurkumát az indiai népi gyógyászat és gasztronómia évezredek óta alkalmazza. Nem véletlenül, hiszen élénksárga színe és különleges aromája mellett erős antioxidáns, emésztés-serkentő, vércukorszint-stabilizáló, gyulladáscsökkentő hatásokkal jellemezhető. Az ízületeket érintő gyulladásos folyamatokra is hatékony gyógyír.

A kurkuma alkalmazásának első írásos dokumentuma a hindu szent Védákból maradt ránk, i.e. 1500-ból. Nem csupán a gasztronómiában volt nélkülözhetetlen, hanem a vallási ceremóniák során is használták. Az ájurvéda orvoslás emésztési panaszok, megfázás és sebek kezelésére alkalmazta.

Az indiai világ „indiai sáfránynak" aposztrofálja. Dél-Kelet Ázsiában ételízesítőként, ételszínező fűszerként és kozmetikumok komponensekét is ismert. A curry fontos alapanyaga. Indonéziában levelébe csomagolják a sütésre váró húsokat, halféléket.

A népi orvoslás emésztési panaszokra, májbetegségekre, fájdalomcsillapításra, vérhígításra, bőrpanaszok kezelésére alkalmazza. Az utóbbi évtizedekben tudományos vizsgálatok bizonyították antioxidáns tulajdonságait. Feltehetjük a kérdést, hogy mely vegyületeknek köszönhető gyógyító hatása? Illóolajának (1,5-6%), amely turmeront, dihidro-turmenont, zingiberént, sabinént, cineolt hordoz. Fő flavonoid komponense a kurkumin, amely a kurkuma színét adja. Mindemellett C-vitamint, káliumot, vasat, nátriumot, foszfort, magnéziumot, kalciumot is magába zár.

Egy klinikai (randomizált, kettősvak) vizsgálatban a gyulladáscsökkentésre alkalmazott fenilbutazon hatásait vetették össze a kurkuma hatásaival, reumás ízületi gyulladásban szenvedők körében. Az eredmények szerint a kurkuma is hatékonyan vett részt a reggel jelentkező ízületi merevség oldásában, az ízületi ödéma csökkentésében, a fizikai terhelhetőség fokozásában. (Deodhar et al, 1980).

A JÓL BEVÁLT SZELÍD GYÓGYMÓD
AZ ÍZÜLETEK TÁMOGATÁSÁRA

étrend-kiegészítő 30 db
1 HAVI ADAG

EGÉSZSÉG TIPPEK SZAKÉRTŐNKTŐL:

- Minden reggel végezzünk légző és nyújtó gyakorlatokat!
- Hazai termálvizeinkből, gyógyvizeinkből minden nap reggeli előtt próbáljunk 1-2 pohárral elfogyasztani!
- Az étkezésben törekedjünk a változatosságra, mértékletességre, rendszerességre, energia-egyensúlyra!
- Semmit ne vigyünk túlzásba! Csökkentsük az olajban kisütött ételek, az édességek, félkész és gyorsételek bevitelét!
- Fogyasszunk naponta legalább fél kilogramm zöldségfélét és ugyanennyi friss, idénynek megfelelő gyümölcsöt!

GYÓGYNÖVÉNY KAPSZULÁINKAT MEGVÁSÁROLHATJA:

gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben és referencia áruházunkban,
a HerbaHázban
1087 Bp., Százados út 18., Pécs, Farkas I. u. 1. valamint webáruházunkban:
www.interherb.hu | infó vonal: 1 3 339 339

Termékünket megtalálja a ROSSMANN boltokban is.

„Gyógyvilág”
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS
Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, vércukormérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.
Vércukormérő csereakció!
Akciós ár: 2.990Ft
Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig

Dr. Dorn Klára
szemészfőorvos
06 30 377 8957
Rendel:
Pécs, Páfrány. u 14
H-Sz 16-18h-ig

Vitalitás
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
Pécs
Nagy L.király u 10.
Nyitva: 9-17.
Tel.:72/326-313
Vénybeváltás
Vérnyomásmérők, vércukorszintmérők, parókák, kompressziós harisnyák, baba-mama termékek, izületi rögzítők, Fortuna termékek.
Folyamatosan érkeznek a kényelmibetétes papucsok, cipők.
Sarokékes gyerekcipők.

DR. SZILASI ANNA PhD
•BELGYÓGYÁSZAT
•IRISZDIAGNOSZTIKA
•KOMPLEX EGÉSZSÉGVIZSGÁLAT
•HAJGYÓGYÁSZAT
PÉCS, HUNGÁRIA ÚT 28.
EGÉSZSÉGKÖZPONT
TEL.: 72/333-392
06-20/967-8341
www.egeszsegkozpont.eu

OXYLAB
Betegségkockázat-elemző laboratórium
Vegye kezébe Ön is EGÉSZSÉGÉT!
Fiatal korban ajánlott, időskorban kötelező.
Modern laboratóriumi vizsgálatok
– a STRESSZ állapot
– a táplálék allergia
– a daganatos betegségek
korai jeleinek kimutatására.
Egyéni rizikóbecslés
Egészségpénztári elfogadó hely
www.oxylab.hu
A laboratórium helye
Pécs, Munkácsy Mihály u. 25.
(bejárat a Gábor u. felől)
A laboratórium vezetője
Prof. Dr. Rőth Erzsébet
egyetemi tanár
A vizsgálatra történő bejelentkezés
telefonon: +36 30 414 9777
interneten: www.oxylab.hu
Rendelési idő
minden szerdán 15.00–18.00-ig

Infrahang-kezelés érszűkületes panaszokra
(SONOTHERÁPIA)

- Járás közben fellépő lábikragörcs, lábfájdalom.
- Hűvös, fázó, vagy éppen zsibbadó végtagok.
- Nehezen gyógyuló ütőeres lábszárfekélyek.

És még számos más tünettel jár az érszűkület. Ez a betegség, amely az életkor előrehaladtával egyre gyakrabban jelentkezik ma már a halálokok hátterében az első helyen áll. Műtéti és gyógyszeres kezelés, valamint életmódváltoztatás mellett az elmúlt évtizedben egy újabb módszer az infrahang kezelés nyert létjogosultságot a panaszok enyhítésében és a betegek gyógyításában.

A SONOMAT készülék által kibocsátott infrahang rezgésszámát, erősségét és időtartamát egy EKG-val összekötött számítógép határozza meg minden beteg EKG-jának figyelembevételével.

K.Gy. 48 éves cukorbeteg:” harmadik éve járok a kezelésekre. Megelőzően 100 métert sem tudtam megtenni. Érsebészeten gyógyszereket, mozgást javasoltak. Panaszaim nem csökkentek. Már az első évben az infrahangkezelések után 1 km-t is tudtam gyalogolni, megszűnt az ujjaimon jelentkező érzéketlenség, zsibbadás. Azóta minden évben 40 kezelést alkalmaznak, s nagyon jól érzem magam.”

A SONOMAT készülékkel végzett kezelés teljesen fájdalommentes, mellékhatásai sincsenek. Minden kezelés előtt szakorvosi vizsgálat történik, az esetleg műtéttel is korrigálható elváltozások felderítése, ill. egy kezdeti állapot felmérése céljából. Ezt a vizsgálatot a kezelések végén megismétlik az elért eredmények megítélése érdekében.

A kezelés indokolt: Hideg kezek, lábak, elkékült, elszíneződött végtagok, járáskor jelentkező lábikragörcs, elnehezedő, fáradó lábak esetén. Nem gyógyuló artériás eredetű fekélyek. szédülés, fülzúgás, feledékenység kezelésére. Megelőzésre (cukorbetegek esetében). A kezeléseket mindenkor szakorvosi vizsgálat előzi meg az esetleg műtéttel javítható állapotok, vagy egyéb más módon kezelendő elváltozások felderítése céljából. Érdeklődni lehet:

PÉCS, HAJNÓCZY U.21/C. TEL. 72/256-364 HÉTFŐ-PÉNTEK 8- 16 ÓRÁIG

Lúdtalp

A lúdtalp kialakulásában a túlsúly mindenképpen kockázati tényező. Felismerésekor minél hamarabb forduljunk szakemberhez! Eredményesen 20-24 éves korig kezelhető ki. Ezután már csak a tünetek enyhíthetők, valamint a további károsodás előzhető meg. A kezelés leghatékonyabb eszköze a láb rendszeres tornáztatása és a lúdtalpbetét használata. A kezeletlen lúdtalp következménye lehet hát- és derékfájás, izomfájdalom és fáradtság. Cukorbetegek esetén különösen veszélyes a lúdtalp a diabétesz szövődményeként kialakuló neuropathia miatt. Születéskor a lábunk telitalpas, a boltozatok helyét egy zsírpárna tölti ki. A gyermek növekedésével, a járás tanulásával a rövid talpizmok elkezdenek erősödni, fejlődni. A szülők feladata, hogy rendszeres lábtornára szoktassák a kicsiket, valamint cipővásárlásnál ügyeljenek arra, hogy a cipő járás közben is tudja tornáztatni a lábat.

balance healthcare

Nyitva tartás:
Hétfő, Szerda: 10–18
Kedd, Csütörtök: 9–16
Péntek: 10–15

Az MBT-ken kívül a következő termékek értékesítésével foglalkozunk:

MSZone a bokák optimális tartását segítő lábbelik, szandálok

Swisswo egészséges gyermek lábbelik csak 6990 Ft-ért

Nomis az egészséges futballcipő

Flipsters az egyedülálló összehajtható lábbeli

Spinalis az egészséges ülést biztosító irodai szék

Sissel az egészséges ülés, alvás és mozgás termékei

Szeretettel várunk minden kedves vásárlót új üzletünkben, Pécsett a Megyeri út 121. szám alatt,
ahol már 10.000 Ft-ért is vásárolhat eredeti MBT lábbeliket.

FÁJ AZ ÖN LÁBA?

Javasoljuk a vizsgálatot, mert a lábbetegségek nagy része megelőzhető vagy gyógyítható a megfelelő talpbetéttel!
Pedikom egyedi talpbetét.
Számítógépes talpbetét készítés.
TALPBETÉT CENTRUM Pécs, Citrom u.8. Csak az I.EMELETEN
Bejelentkezés :06-72/214-289 Pedikom Nyitva : H-P : 9-13, 14-18-ig

ORTHOPROFIL
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET

ORTHO-PROFIL Med

7632 Pécs, Árnyas Liget 2.
(Honvéd Kórházzal szemben)
Tel.:72/783-330
H-P :8.30-16.30

7624 Pécs, Rókus u.11.
Tel./fax: 72/310-356
Nyitva:H -P: 9.00-17.00
Szo.: 9.30-13.00

www.orthoprofil.hu

Gyógyászati segédeszközök, kötszerek, házi betegápolást segítő eszközök - Orvosi vények beváltása

Próbálja ki a világ legpuhább talpú cipőjét a Joya és Joyssy aktív lábbelit! Nincs szüksége gyakorlásra, hozzászoktatásra.
Joyssy gyermekcipők 50% kedvezménnyel , amíg a készlet tart !

Használja ki az „Egészség Tetőtől –Talpig” akciónkat! Minden Joya lábbelihez „Varga” gyógynövény alapú hajregeneráló sampont adunk ajándékba 2012.okt. 19 - nov. 30-ig, illetve a készlet erejéig !

Sarokékes őszi, téli gyermekcipők, szandálok az egészséges gyermeklábakért!

Megérkeztek a kényelmes és elegáns őszi, téli Scholl, Semler, Samson, Softwaves lábbelik!

Bélelt textil papucsok széles választékban!

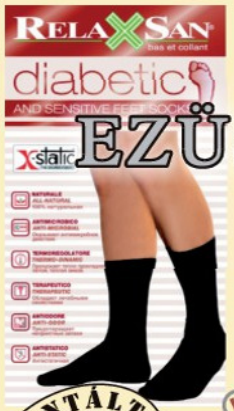
Kifutó modellekből és méretekből folyamatos AKCIÓK 10-50 %-ig a készlet erejéig.

Látogasson el üzleteinkbe, ha fontosaz egészsége!

3 D SZÁMÍTÓGÉPES TALPVIZSGÁLAT
SPECIÁLIS BETÉTEKKEL Rókus utcai üzletünkben.

Egészségpénztári kártya elfogadóhely

RELAXSAN bas et collant
diabetic AND SENSITIVE FEET SOCKS
X-static



X-static THE SILVER FIBER™

EZÜSTSZÁLAS ZOKNI

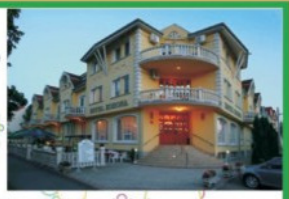
GARANTÁLT MINŐSÉG!

- TERÁPIÁS
- GOMBAÖLŐ
- BAKTÉRIUMÖLŐ
- SEMLEGESÍTI A SZAGOKAT
- HŐMÉRSÉKLETSZABÁLYOZÓ
- GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ I.

Donau Kft. Budapest Tel.: 06-1/313-9992
Hegedüs és Tsa Kft. Pécs Tel.: 06-30/9470-113

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát

KEDVES NYUGDÍJASOK!!



Hajdúszoboszlón a HOTEL KORONA*** csapata akciós ajánlatával várja kedves nyugdíjas vendégeit!

6 nap / 5 éjszaka
31.200.- Ft / fő + IFA (410ft/fő/éj)
Egyágyas felár +10%
A csomag foglalható 2012.08.31-12.21.

A csomag tartalma: szállás félpanzióval (svédasztalos reggeli, étlapról választható 3 fogásos főétkezés, mely 12-21 óráig bármikor elfogyasztható)

AJÁNDÉK!!!
4 db fürdőbelépő / fő

Ingyenes szolgáltatásaink: zárt parkoló, szaunák, jakuzzi használata, fürdőköntös, központi széf, wi-fi.

KIVÁNUNK MÉG HOSSZÚ, BOLDOG ÉS TARTALMAS NYUGDÍJAS ÉVEKET, ERŐBEN ÉS EGÉSZSÉGBEN!!!

Elérhetőségeink: 4200 Hajdúszoboszló, József A. utca 8-12.
Tel: 06-52-271-970, Fax: 06-52-557-756,
web: www.hotelkorona.net, e-mail: koronacs@t-online.hu
http://www.facebook.com/HotelKoronaHajduszoboszlo

Gyógyító Hajdúszoboszló

Hajdúszoboszló Debrecentől 21 km-re fekvő alföldi város Hajdú-Bihar megye Hajdúszoboszlói kistérségének központja, Magyarország egyik legnagyobb termálvizű fürdőhelye. Kedvező adottságai és szolgáltatásai egész évben megteremtik a feltételeket az aktív és passzív kikapcsolódáshoz. A fürdőzés mellett vendéglátóhelyek, szállodák és Hajdúszoboszló város is változatos programokat kínál. Az igényesen gondozott és parkosított üdülőváros tökéletesen alkalmas családok és gyógyulni, felüdülni vágyók teljes kikapcsolódására. A hazánkban a legdinamikusabban fejlődők közé tartozó Hajdúszoboszló visszatérő vendégeinek is mindig tud újat nyújtani. Számos vállalkozás működik a turisztika és a kapcsolódó szolgáltatások területén, folyamatosan fejlesztve kínálatát. A fürdőzés mellett számtalan szabadidős és kulturális program színesíti az életet, ideértve a közeli Debrecen, illetve Hortobágy-puszta nyújtotta lehetőségeket is. A belváros a fürdőnegyedtől nem messze található. A sétálóutca mellett vendéglők, boltok találhatók. A belváros kimagasló épülete a Kálvin-téri református templom, amely a 15. században épült eredetileg gótikus stílusban, de 1711-1717 között történt felújításkor a barokk stílust használták fel. A templombelső egésze klasszicista ihletettségű, legszebb berendezési tárgya a szószék mögötti Mózes-szék, 1816-os évszámmal, valamint tojásdad alakú csillag- és virágdíszes motívummal. A templom előtt áll az I. világháborúban elesett magyar hősök emlékműve. A 2007-ben 80. éves gyógy- és strandfürdő Európa legnagyobb komplexumává fejlődött, 30 hektáron 13 medencével, épített mediterrán tengerparttal, aquaparkkal, fedett versenyuszodával, termálfürdővel és gyógyszállóval, sokféle gyógykezelési és regeneráló szolgáltatással csábítja vendégeit.

Nyugdíjas Silver Napok

Hotel Silver
★★★★ superior
Hajdúszoboszló
www.hotelsilver.hu

4200 Hajdúszoboszló
Mátyás király sétány 25.
Tel.: +36 (52) 363-811
Fax: +36 (52) 362-639

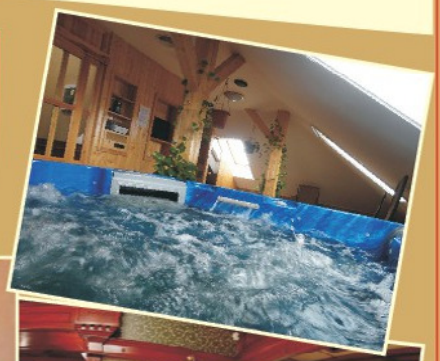
Minimum 2 éjszakától, félpanziós ellátás,
wellness részleg korlátlan használata.
Minimum 4 éjszakás foglalás esetén ajándék
TB által támogatott gyógykezelések vehetők igénybe!
Érvényes: 2012.12.21-ig kivéve ünnepnapok és kiemelt időszakok

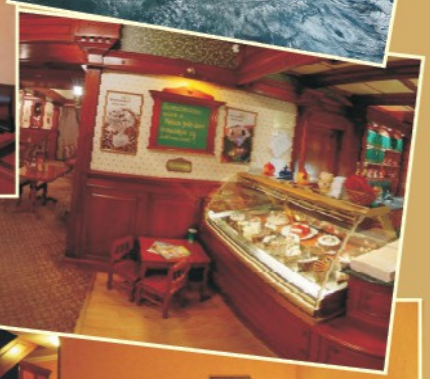
4200 Hajdúszoboszló Hősök tere 4. 52/558-972, 06/20/934-0620 www.nelsonhotel.hu, e-mail: nelsonhotel@nelsonhotel.hu

NELSON HOTEL
TELEFON: (52) 558-972

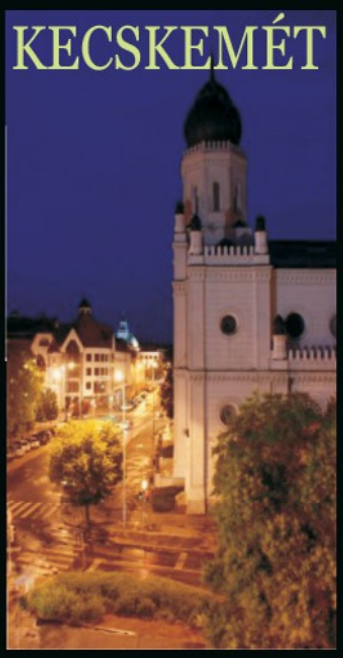
Őszi akciós ajánlatunk

Használja ki 4=5 illetve 3=4 akciónkat!





Ár: 4=5 akció esetén: 63.900.- Ft / 2fő
3=4 akció esetén: 47.900.-Ft / 2fő
ŐSZELEJI AJÁNLATUNK!!!
4=5 illetve 3=4
Töltsön el nálunk 3 vagy 4 éjszakát és
az utolsó éjszakát ajándékba kapja!
A csomag tartalma:
-szállás 2 fő részére superior
vagy standard szobában
-svédasztalos reggeli
-wifi ingyenes használata
-wellness részlegünk
ingyenes használata
-fürdőköpeny
-parkoló ingyenes használata
Ár: 4=5 esetén:63.900.- Ft/2 fő/
3=4 esetén:47.900.- Ft/2 fő



TOUREX IDEGENFORGALMI SZAKKIÁLLÍTÁS ÉS VÁSÁR

Időpont: 2013.március 8-9.(péntek szombat)

Helyszín:Kecskeméti Kulturális Konferencia központ

Elsősorban az alábbi kiállítók jelentkezését várjuk:

-szállásadók -utazási irodák

-turisztikai egyesületek, szervezetek

-önkormányzatok tourinform irodái -gyógyfürdők

Kapcsolattartó: Székely Zsolt rendezvényszervező, telefon:

30/9836-222, e-mail cím: countypress@countypress.hu

Bővebb és aktuális információ megtalálható a www.countypress.hu oldalon.

B.U.É.K. 2013

76/ 483-611

SZILVESZTER KECSKEMÉTEN a Hotel Három Gúnárban

30.200,- Ft/2éj/fő-től

* Bőséges félpanzió * Óévbúcsúztató party élőzenével *
* Wellness-sziget (jacuzzi, szaunák) * Városnézés *

www.hotelharomgunar.hu

KECSKEMÉTI FÜRDŐ

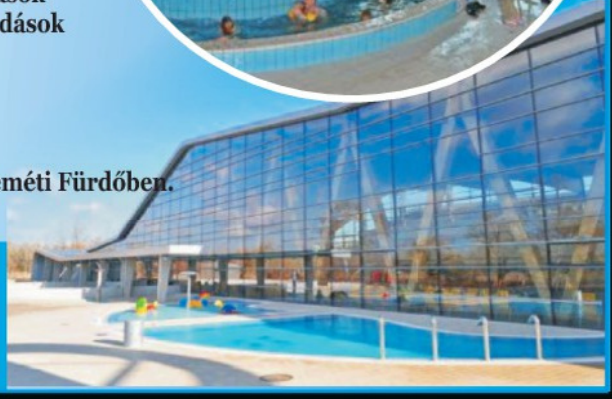
A 2800 négyzetméter fedett vízfelülettel rendelkező Kecskeméti Fürdő az ország egyik legrangosabb versenyuszodáját, élmény zónáját és gyógyászati részlegét is magában foglalja.
A Szauna Világban finn szaunák, aroma és infra kabin, gőzkabin és jégkamra került kialakításra.
A Kecskeméti Fürdő szaunavilága 2012-ben Wellness Létesítmények kategóriában elnyerte a Magyar Uszodatechnikai Egyesület Arany fokozatú díját.

A gyógyászati részlegben masszázs helyiség, iszapkezelő és tangentoros kezelő helyiség került kialakításra.
A szolgáltatások köre orvosi tanácsadással is kiegészül.

A gyógyászat fontos részét képezi az 1001 méteres mélységről feltörő 48 C-os Hirös Gyógyvíz,melynek pH értéke 7,88.
A magas nátrium és klorid tartalmú víz ajánlott
- kopásos jellegű ízületi betegségek- izomfájdalmak, idült ideggyulladások
- Bechterew betegség, sokízületi gyulladás - idült nőgyógyászati gyulladások
- balesetek, sérülések, ortopédiai műtétek utókezelése

A Kecskeméti Fürdő őszi ajánlatai:

"A csontok egészségért" - 5 napos kúracsomag"
Családi kikapcsolódás" - Gyerekprogram, gyerek vizikaland a Kecskeméti Fürdőben.
„Fejfájás" csomag - amitől garantáltan elmúlik a fejfájása.



Fürdő elérhetősége:
Kecskeméti Fürdő 6000 Kecskemét, Csabay Géza krt. 5.
Telefon: 06-76-500-320
Web: www.kecskemetifurdo.hu

SOPRON

a hűség és a szabadság városa

Magyarország műemlékekben második leggazdagabb városaként méltán kapta meg 1975-ben a Műemlékvédelmi Európa Díj aranyérmét.
A Fő tér egy tavaszi napsugaras reggelen vagy egy aranysárga őszi délutánon a legszebb.
Milyen is ez a határ menti kisváros, az ország legősibb ékszervárosa? Sopron mágikus hely. Magához vonz és nem ereszt. Aki akár csak egyszer is járt e kisvárosban, az visszavágyik ebbe az újabb és újabb felfedezésre váró kincsesbányába.
Sopronban nem nehéz érdekességeket találni. Mégis, a letűnt idők emlékei között járva, egy avítt skanzen helyett modern, gazdag kultúrájú, élénk művészeti élettel áthatott fesztiválvárosban érezheti magát az ember. Sopron él és lüktet.
A csendes, elvonulásra, mélázásra ösztönző belvárosi félhomálytól néhány utcányira a nyüzsgő fiatalság vidámsága és életszeretete csivitel.
Az iskola- és egyetemváros több ezernyi diákja évről évre fiatalos lendülettel vértezi fel az évezredes városfalakat. Frissesség, erő és energia árad a várost övező Soproni-hegység erdeinek zöldjéből, tiszta alpesi levegőjéből is. Nem véletlenül emlegetik Sopront a zöld városként. Az erdős hegyek a város szinte valamennyi utcájába betekintenek, az árnyas, virágos utcák, terek, parkok pedig vendégmarasztaló környezetet teremtve csalogatják a vendégeket.
A kiváló étkekhez minőségi borok is járulnak Sopronban, abban a városban, ahol a szőlőtermesztés-borkészítés, a borkultúra kelta és római hagyományokra vezethető vissza. A XIV. század elején Magyarország legjelentősebb borvidékei között tartották számon, melynek kereskedelmi kapcsolatai messze túlnyúltak az ország határain.

City Partner Hotel Szieszta
Sopron

„Szenzációs Szieszta AKCIÓ" Sopronban!

Hármat fizet, négyet kap!

Érvényes: 2012. 11. 01 – 2013. 03. 31.
(ünnepi időszakok kivételével)

Kétágyas Classic szoba 31.500,-Ft/fő/3éj
Kétágyas Standard Plus szoba 36.300,-Ft/fő/3éj

- 3 éjszaka szállás félpanzióval (svédasztalos reggeli, büfévacsora)
- a 4. éjszaka szállodánk ajándéka reggelivel
- Szieszta Fitness – Wellness részleg használata (pezsgőfürdő, élményfürdő, gőzfürdő, finn – szauna, fitness terem)
- belépő a közeli Lővér uszodába
- áfa

Tel: 99/314-260, Fax: 99/316-923
E-mail: reserve@hotelszieszta.hu www.hotelszieszta.hu

10% előfoglalási kedvezmény
Karácsonyi-Szilveszteri csomagárainkból!
Keresse szállodánkat!

WM Bútor

Egyenesen a gyártótól...

Nyitva tartás:
h-p 9-19 szo: 9-13
Tel.: 72/225-396

Pécs, Zsolnay V. u. 61. a Balokánynál.
Szigetváron a Konzervgyárnál.
Dombóváron az Udvari V. utcában.

Akár 240.000 Ft-ért

Akár 300.000 Ft-ért

Korfu sarok 117.000 Ft-tól

Velence franciaágy: 87.600 Ft-tól

A képek illusztrációk!

ÉPÍTÉSZET-LAKBERENDEZÉS

x BEÉPÍTETT SZEKRÉNYEK
x GARDRÓBSZOBÁK BEÉPÍTÉSE

Szereti a meglepetéseket? Rendelje meg most beépített bútorát, és meglepetés ajándékot kap!

„Haaz Asztalos“ az asztalosmester

Haaz asztalosipari kft.

www.haaz.hu

Csak egy e - mail: info@haaz.hu
Vagy egy telefon: +36-20-375-5706

ŐSZI AKCIÓ!

Műanyag nyílászárók és komplett árnyékolástechnika: redőny, rovarháló, napellenző reális áron a gyártótól!

MEGTÉVESZTŐ KEDVEZMÉNYEK NÉLKÜL IS KEDVEZŐ ÁRON!!!

Újdonság! 7 kamrás 77 mm profil

Tel.:06-70-242-0464, 06-20-381-4553

Kaméleon Bútorstúdió

KONYHABÚTOR A GYÁRTÓTÓL.
INGYENES LÁTVÁNYTERV ÉS ÁRAJÁNLAT KÉSZÍTÉS

- kisbútorok
- gardróbok
- irodabútorok
- egyedi bútorok

Tel.: 20/943-4164

www.kameleonbutor.hu
yvike5@freemail.hu

teljeskörű lakásfelújítás, festés, mázolás, kőműves-munkák

Gyógyuljon Orosháza – Gyopárosfürdőn !

Az Alföld gyöngyszemeként emlegetett Gyopárosfürdő egyszerre park-, élmény- és gyógyfürdő, gyönyörű természeti érték.
A Parkfürdő ősszel is népszerű a vendégek körében. Sokan akadnak, akik a természet közelsége miatt kifejezetten a szabadtéri gyógymedencét látogatják, de emellett fedett gyógymedencék is várják a gyógyulni vágyó látogatókat.
Egy gyopárosi fürdőkúra jótékony hatással lehet:

* mozgásszervi
* izületi
* nőgyógyászati
* urológiai
* bőrgyógyászati
* idegrendszeri betegségekben szenvedők számára.

A gyógyvíz segít, porckorongsérv, a gerinc kopása és egyéb ízületi kopások, ideg- és ízületi gyulladások, valamint a csontritkulás okozta panaszok esetén is, de alkalmas a legkülönbözőbb sérülések utókezelésre és műtétek utáni rehabilitációra is.

A GYOPÁROSI GYÓGYFÜRDŐ gyógyászati részlegén orvosi beutalóval igénybe vehető kezelések:

* gyógymasszázs
* súlyfürdő
* víz alatti sugármasszázs
* víz alatti csoportos gyógytorna
* pezsgőkád és szénsavas fürdő

ALFÖLD GYÖNGYE HOTEL ÉS KONFERENCIA KÖZPONT fürdőnktől 800 m-re, csendes, nyugodt környezetben kiváló pihenőhely a fürdő gyógyászati szolgáltatásait igénybe vevők részére.

Részletekről és kedvezményes csoportárainkról érdeklődjön elérhetőségeink egyikén.

Fürdő elérhetőségei:
5904 Gyopárosfürdő, Fasor u. 3
Telefon: +36-68/512-260
E-mail: marketing@gyoparosfurdo.hu
Honlap: www.gyoparosfurdo.hu
GPS: 46° 33' 59" N; 20° 37' 42.6" E

Szálloda elérhetőségei:
5904 Gyopárosfürdő, Gyopárosi út 3
Telefon: +36-68/512-710, 68/898-042, Fax: 68/410-357
E-mail:info@alfoldgyongye.hu
Honlap: www.alfoldgyongye.hu
GPS: 46° 33' 49.4" N; 20° 38' 14.7" E

Az OTP Travel aktuális ajánlatai

Visegrád, Vár Hotel Kastélyszálló* 13 500 Ft/fő**
2012. okt. 1. – dec. 21. és 2013. jan. 1. – márc. 29. között
2 éjszaka reggelivel

Bakonybél, Hotel Bakony* 16 000 Ft/fő**
2012. okt. 1. – nov. 30. között • 2 éjszaka félpanzióval

Kőszeg, Hotel Írottkő* 16 800 Ft/fő**
2012. okt. 1. – dec. 22. között • 2 éjszaka félpanzióval

Hajdúszoboszló, Hunguest Hotel Hőforrás* 28 800 Ft/fő**
2012. dec. 1. – 20. és 2013. jan. 2 – márc. 28 között
4 éjszaka félpanzióval

Sopron, Hotel Sopron** 24 900 Ft/fő**
2012. okt. 1. – nov. 18. között • 3 éjszaka félpanzióval

Hévíz, Hunguest Hotel Panoráma* 45 300 Ft/fő**
2012. dec. 1. – 20. és 2013. jan. 2. – márc. 28. között
7 éjszaka félpanzióval

Gyula, Hunguest Hotel Erkel* 56 000 Ft/fő**
2012. nov. 2. – dec. 20. és 2013. jan. 2. – márc. 29 között
7 éjszaka félpanzióval

Szilveszter Lisszabonban 129 900 Ft/fő
2012. dec. 30. – 2013. jan. 3. • repülőgéppel
repülőtéri illeték: 55 000 Ft/fő

Az ajánlatban szereplő ajánlatokra NYOSZ Kártyával rendelkezőknek 6% kedvezményt biztosítunk!

OTP Széchenyi Pihenőkártya Hivatalos Partner

Belföldi utazását irodánkban SZÉP kártyával is fizetheti.

Pécs, Rákóczi út 44. • (72) 522 825 • pecs@otptravel.hu
www.otptravel.hu

otp Travel

Bogácsi Thermálfürdő

Az egész évben nyitvatartó termálfürdő területén
6 gyógymedence, gyermekpancsoló, vizijátszótér
és feszített víztükrű medence található,
továbbá többféle színvonalú szálláshelyekkel várjuk a
kedves vendégeinket.
Korszerű gyógycentrum működik a fürdő területén.
Különböző programokkal várjuk a fürdőzőket a szezonon kívül is.
A kedvező csomagajánlataink megtekintése után,
reméljük a vendégeink közt köszönthetjük.
A facebookon is megtalálhatók vagyunk.

Bogácsi Thermálfürdő Cím: 3418 Bogács, Rózsa György út 2.
Tel: 49/534-410 E-mail: szallas@bogacsitermalfurdo.hu
www.bogacsitermalfurdo.hu

EZÜST ÉVEK

2012. november-december KULTÚRA * EGÉSZSÉG * UTAZÁS

SILVER magazin

Amulett ÉKSZER
A MÁRKÁS KARIKAGYŰRŰK BOLTJA!
KARIKAGYŰRŰK
20%
kedvezménnyel!
AMULETT, AMIT SZIVESEN VISELÜNK...
Pécs, Irgalmasok u.3.
Tel.: 72/216-372
www.amuletekszer.com

Egészség-életmód

Fókuszban a látás

Érterápia

Wellnes ajánlatok

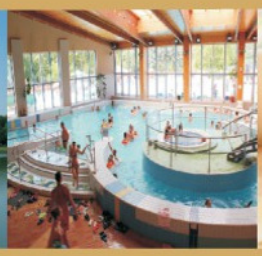
Új vízivilág

Magyarországon

Miskolctapolca

a természet varázsa és a gyógyítás hagyománya

Gyógyuljon Orosháza – Gyopárosfürdőn !
5904 Gyopárosfürdő, Fasor utca 3.
Telefon: +36-68/512-260
E-mail: info@gyoparosfurdo.hu
GPS: 46° 33' 59" N ; 20° 37' 42.6" E



Gyógyászati kezeléseinkhez kérje körzeti orvosától beutalóját Gyopárosfürdőre.
A beutalt betegeket reumatológus szakorvos fogadja.
A fürdő reumatológiai szakrendelésének azonosítója:
040321402 és 040321401.

KIND

7621 PÉCS, RÁKÓCZI ÚT 71/A. I. EM.
AQUA ÜZLETHÁZ
TEL.: 72 249-702
E-mail: pecs@kind.hu

KIND HALLÁS-CENTRUM kupon

Érvényes:
2012.11.16-tól
2012.12.16-ig

Hallásállapot felmérés 9900 Ft helyett INGYEN!

15% kedvezmény elemek és ápolószerek vásárlásakor.

Ingyenes próbahordás 2 hét!

KIND Isten hozta nálunk.

Ajándék utalvány

KIND

A KIND pécsi Hallászentruma

HÁROM AJÁNDÉKKAL KEDVESKEDIK

mindenkinek, aki felkeresi.

Ne hagyja ki Ön sem!

A részletekről érdeklődjön Hallászentrumunkban! Kérjük, a torlódások elkerülése érdekében egyeztessen időpontot munkatársainkkal!

7621 Pécs, Rákóczi út 71/A. (Aqua Üzletház)
Telefon: 06-72/249-702

KIND. Hallásgondozás német színvonalon.

INGYENES LÁTÁSVIZSGÁLAT

KOMPLETT SZEMÜVEG 6.990 FT-ÉRT

MULTIFOKÁLIS SZEMÜVEGLENCSE 9.990 FT-TÓL

VILÁGMÁRKÁS KERETEK ÉS NAPSZEMÜVEGEK OUTLET ÁRAKON

OPTIKA PLUS

NYITVA:H-SZ: 9.00-20.00, V: 9.00-19.00

CÍM:7632 PÉCS, MAKAY ISTVÁN ÚT 5. TELEFON:(72) 214-365 MOBIL:(30) 471-4011

AZ AKCIÓ PONTOS RÉSZLETEIRŐL ÉRDEKLŐDJÖN ÜZLETÜNKBEN

Már csak néhány hely foglalható a Léna-Ház Idősek Otthonában

A Pécstől 8 km-re található település megfelelő környezetet nyújt az otthonba érkező idős emberek részére, illetve az őket meglátogató hozzátartozóknak is kellemes időtöltést ígér. Az otthon új építésű szinvonalas ellátást kínál. A szakképzett munkatársak, a kényelmes szobák, a kiegészítő szolgáltatások garanciát jelentenek az ideérkezők számára. Egy- és két személyes szobák igényelhetők saját fürdőszobával. Az otthonhoz nagy kert illetve park tartozik. A nyugodt környezet lehetőséget ad a teljes kikapcsolódásra.

Jelentkezni lehet telefonon:
06-30-866-0336

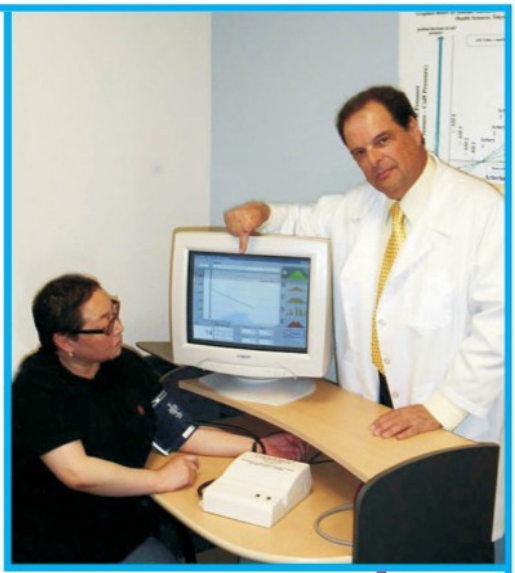
FUSSON NEKI A KARÁCSONYNAK MÁR TISZTA EREKKEL!

Bár maga az öregedés elkerülhetetlen, nem mindegy, milyen ütemben zajlik a folyamat.
Ereink feladata az oxigén eljuttatása, de az öregedés folyamata ezt lelassíthatja.

Ön tudja milyen ereinek állapota?

Ha Önnek az alábbi tünetei vannak
- mintha hangyák mászkálnának az alsó végtagokon
- lehet égő, szúró, zsibbadó jellegű érzés az alsó végtagokon
- ismeretlen eredetű, nehezen gyógyuló sebek keletkezése, amelyek nem akarnak gyógyulni
- bőr szárazsága, feledékenység, memória zavarok
- nehéz lábérzés
- lábak dagadása
- nehéz, rövidtávon fájdalmas járás.

Vagy ha az alábbi betegségek:
- magas vérnyomás
- cukorbetegség
- magas koleszterin, illetve húgysavszint.



MERT, MI TUDUNK SEGÍTENI!

Vegyen részt a
MUNKÁCSY ÉRTERÁPIÁS KÖZPONT
60% KEDVEZMÉNYES
ÁLLAPOTFELMÉRÉSÉN ÉRSEBÉSZ-SZAKORVOSI VIZSGÁLATTAL EGYBEKÖTVE:
6 000 Ft-ért!

BEJELENTKEZÉS: NOVEMBER 27-én 13 ÓRÁIG!

Pécs, Munkácsy M.u.23. Bejelentkezés: munkanapokon 8-16 óráig 72/820-455 +36/20-377-75-42

OXYLAB
Betegségkockázat-elemző laboratórium

www.oxylab.hu

Vegye kezébe Ön is EGÉSZSÉGÉT!

Fiatal korban ajánlott,
időskorban kötelező.

Modern laboratóriumi vizsgálatok

– a STRESSZ állapot
– a táplálék allergia
– a daganatos betegségek
korai jeleinek kimutatására.

Egyéni rizikóbecslés

Egészségpénztári elfogadó hely

A laboratórium helye
Pécs, Munkácsy Mihály u. 25.
(bejárat a Gábor u. felől)

A laboratórium vezetője
Prof. Dr. Röth Erzsébet
egyetemi tanár

A vizsgálatra történő bejelentkezés
telefonon: +36 30 414 9777
interneten: www.oxylab.hu

Rendelési idő
minden szerdán 15.00–18.00-ig

Szívünk védelmében

Ahhoz, hogy tegyünk valamit szívünk egészségéért, valóban nem kell túl sok változás, óriási hatása lehet apró lépéseknek is.

A szívbetegségek kockázata drámai módon csökken abban a pillanatban, amikor az ülő életmódról átváltunk aktív életre.
Ez a mozgás lehet akár heti egy óra is.

Együnk napi 5 adag gyümölcsöt!
Fogyasszunk naponta ötször gyümölcsöt és zöldséget! Kezdjük a napot olyan reggelivel, amiben legalább egy adag zöldség van. Étkezések között gyümölcs és zöldség legyen a nassolnivaló.
Ne azzal törődjünk, hogy mit nem ehetünk, de a napi öt adag zöldségféle biztosan ott legyen a tányérunkon.

Mozogjunk tíz percet!
Napi tevékenységünkhöz adjunk hozzá legalább tíz perc mérsékelten intenzív mozgást.
Az ajánlások valójában 30 percet mondanak, de már a napi 10 perc is érzékelhető változást jelent.
A heti 60-90 perces mozgás felére csökkenti a szívbetegség kockázatát. Nem kell valami bonyolult edzésre gondolnunk, elég, ha lépcsőn megyünk az emeletre vagy sétálunk.

Aludjunk napi 8 órát!
A jó alvás jót tesz a szívnek. Lehet, hogy nem könnyű megvalósítani, de nagyon fontos, bár mindenkinek egyéni az alvásigénye.

Alfamasszázs

Szolgáltatásaink:

- alakformálás
- méregtelenítés
- narancsbőr kezelés
- ránctalanítás
- működörömépítés
- körömkozmetika
- kéz- és lábápolás
- pedikűr, manikűr

20%
kedvezmény minden alakformáló kezelésünkre.

Elérhetőségeink:
Új Forrás Üzletház 2. emelet Telefon: 06/30/265-2066, 06/72/244-975

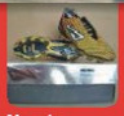
balance
healthcare

Nyitva tartás:
Hétfő, Szerda: 10–18
Kedd, Csütörtök: 9–16
Péntek: 10–15

Az MBT-ken kívül a következő termékek értékesítésével foglalkozunk:

MSZone
a bokák optimális tartását segítő lábbelik, szandálok

Swissws
egészséges gyermek lábbelik csak 6990 Ft-ért



Nomis
az egészséges futballcipő

Flipsters
az egyedülálló összehajtható lábbeli

Spinalis
az egészséges ülést biztosító irodai szék

Sissel
az egészséges ülés, alvás és mozgás termékei

Szeretettel várunk minden kedves vásárlót új üzletünkben, Pécsett a Megyeri út 121. szám alatt,
ahol már 10.000 Ft-ért is vásárolhat eredeti MBT lábbelikét.

BŐRGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉS
Dr.Moezzi Mehdi
A PÉCSI BŐRGYÓGYÁSZATI KLINIKA SZAKORVOSA
- anyajegyszűrés
- fagyasztás (cryotherápia)
- electrocauteres kezelés
- kozmetológiai problémák
7624 Pécs, Ifjúság u. 2.
Rendelés: csütörtökön 16.00-18.00
Telefon: 36/70/211-1126
7800 Siklós, Dózsa Gy.u.7. hétfő: 16.00-18.00
7900 Szigetvár, Vár u. 3. kedd: 16.00-18.00

„PI-VÍZ AJÁDÉK ÖNNEK!"
Részletek üzleteinkben:
Pécs-Belváros: Bio és Pi-víz Bolt, Bajcsy-Zs.u. 12.
Nyitva: H-P 7:30 - 17-30 Sz: 7:30 - 12:30
Pécs-Uránváros: Bio olt - Pi Bolt, Ybl Miklós u. 7/1.
Nyitva: H-P 8:00 - 17:00 Sz: 8:00 - 13:00
Hozza magával ezt a hirdetést és vegye át Pi-Víz ajándékát még ma!

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA
- Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
- Boka, térd, derék rögzítők
- Vérnyomás- és vércukormérők
- Inkontinencia betétek
- Betegápolást megkönnyítő termékek
- Kompressziós harisnyák
- Tejszívógép kölcsönzése
- Szaktanácsadás!
Székletteszt enzimes béldaganat szűréshez.
7623 Pécs, Rákóczi út 46. KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417 Nyitva: h-cs: 9-17 h, p: 9-12 h

MOFETTA
az ér- és izületi betegek reménye
- végtagok idült verőér-, visszér-, nyirokér- betegségeiben
- cukorbetegség érszövődményei,magas vérnyomás esetén
- mozgásszervi betegségek esetén
Érdeklődni:
dr. Forrai Márta +36 20/200-1188

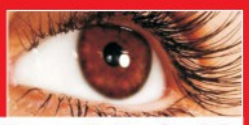
BETEGTAXI
Egészségügyi Szolgáltató Kft.
72/465-834
Térítéses ülő- /önállóan járó képes/ és fekvőbeteg /tólókocsis és hordágyas/ szállítás
Áraink:
Ülőbeteg szállítás: 2.000 Ft /Pécs belterületén/
Fekvőbeteg szállítás: 3.500 Ft /Pécs belterületén/
Web: www.betegtaxipecs.hu
E-mail: info@betegtaxipecs.hu
- Gyors
- Szakszerű
- Megbízható

Hallásgondozás világszínvonalon Pécsett

„A hallásjavítás során a legfontosabb az ember. Arra törekszünk, hogy vásárlóink igényeit a lehető legpontosabban megismerjük, és ennek alapján egyedi megoldási javaslatokat dolgozzunk ki számukra, amelyet kockázatmentesen, a vásárlás kényszere nélkül próbálhatnak ki"– mondta el lapunknak Pintér Edina üzletvezető.
A pécsi Hallászentrumban tájékoztatják az érdeklődőt a KIND által nyújtott szolgáltatásokról és a hallásjavítás szakaszairól. Ezután részletesen megbeszélik vele, hogy problémája milyen nehézséget okoz az életében, mi a fontos a számára.
Ha már kellően sokrétű információ áll a rendelkezésükre, a legmodernebb eszközökkel hallásvizsgálatot végeznek.
Az eredményt részletesen ismertetik, egyeztetik a fontossági szempontokat, majd személyre szabott, ideális megoldási javaslatot állítanak össze, amelyet a KIND minden vásárlója két hétig ingyenesen kipróbálhat. A tesztelés után közösen kiértékelik a tapasztalatokat. Fizetni csak akkor kell, amikor megbizonyosodtak arról, hogy elérték a várt hallásjavulást. Ekkor indul el a hallásgondozás, mely mindaddig tart, amíg valaki hallásjavító eszközöket használ.
A KIND vásárlóinak 6 esztendőre tudományos alapon megtervezett hallásgondozási programot biztosít.
Vajon mibe kerül ez a figyelmes, emberbarát, de nyilván rengeteg időt és energiát igénylő szolgáltatás?
„Semmivel sem többe, mint máshol. Sőt! Nálunk a Vevő többet kap a pénzéért.
A KIND Hallásgondozást, amelynek során a vásárlást követő 6 évben rendszeresen találkozunk és ha kell, órákon át foglalkozunk a Vevővel. Ezt ajándékba adjuk. Szóval legalább 90.000,- forintnyi szolgáltatást kap tőlünk ajándékba" – válaszolt az üzletvezető.
Valóban lehetséges volna?
Mi a biztosíték erre?
A KIND munkájának eredményeként, világszerte több mint 1 millió ember élvezheti az életet az ép hallókhoz hasonló színvonalon.
Több mint egymillió ember pedig egyszerűen nem tévedhet.

TEGYE PRÓBÁRA A KIND HALLÁSCENTRUMOT ÖN IS!

7621 Pécs, Rákóczi út 71/A Aqua Üzletház I. em.
Tel.: 06-72-249-702 E-mail: pecs@kind.hu Web: www.kind.com

Dr. SZILASI ANNA PhD
• BELGYÓGYÁSZAT
• ÍRISZDIAGNOSZTIKA
• KOMPLEX EGÉSZSÉGVIZSGÁLAT
• HAJGYÓGYÁSZAT

EGÉSZSÉGKÖZPONT: Pécs Hungária út 28.
Tel: 72/333-392, 06-20/967-8341
www.egeszsegkozpont.eu

„Gyógyvilág”
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS
Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, vércukormérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.

Vércukormérő csereakció!
Akciós ár:
2.990Ft
Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig

Szemvédelem télen is

A téli hónapok alatt a nap alacsonyabban jár az égen, más szögből süt le ránk.

Az ultraviola sugarak, ha nem is közvetlenül a napból, hanem visszaverődve a hóról, a jégről, az eső után vizesen fénylő utakról, sőt a felhők mögött bujkáló napból is utolérhetnek bennünket. Télen, amikor az arcunk kivételével minden részünk bebugyoláljuk a hideg ellen, megfeledkezünk a szemünkről, amit nem csak a hideg széltől, hanem az erős fénytől kell óvni. Ez rendkívül fontos, ugyanis a bőrrel ellentétben nem újul meg szüntelen. A téli verőfény átmeneti vagy maradandó károsodást okozhat. A túlzott UV sugárzásna ki tett szem tünetei: fokozott könnyezés, fájdalom, szemvörösség, szemhéj duzzanat és homályos látás.

Válasszunk 100 százalékos UV-szűrős lencsével készült napszemüveget a tökéletes védelem érdekében! Különösen, ha téli sportot űzünk, vagy munkánk miatt sokat tartózkodunk a szabadban. Az UV szűrő nélküli szemrevalók még annál is nagyobb veszélyt jelentenek, mintha egyáltalán nem viselünk napszemüveget. A sötétben kitágult pupillák ugyanis teljesen lefegyverezve, beengedik a védtelen szembe az alattomos sugarakat. A recehártya (reti-na) és a szemlencse is károsodhat. Manapság egyes kontaktlencsék UV-szűrővel készülnek. Az ilyen lencsék viselése önmagában nem nyújt védelmet.

Az Igali-Gyógyfürdő ősszel is várja vendégeit!

Megújult, tágabb belső terekkel, kiváló minőségű gyógyvízzel várjuk vendégeinket a hűvösebb őszi napokon is.
Használja ki a hétvégéket, jöjjön és élvezze az új élménymedencét, a tágas szauna világot!
December 8-án a Mikulás várja a legkisebbeket.
OEP támogatott kezelések: medencefürdő, kádfürdő, gyógy masszázs, súlyfürdő, víz alatti sugármasszázs.
Délutáni kedvezményes jegy már 14 órától!
A szaunák használata benne van a jegy árában!

Aktuális híreinkről, árainkról tájékozódjon a www.igal.hu oldalon. Nyitva tartás 9-18 óráig.

www.hotelflora.hunguesthotels.hu
hotelflora@hunguesthotels.hu

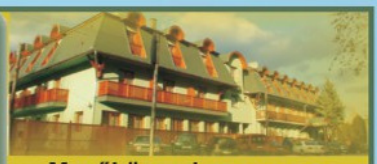
HUNGUEST HOTEL FLORA EGER ★★★

Joker ajánlat
Érvényes: 2012.11.30. – 12.02. között
32.990 Ft / kétágyas szoba /2 éj áron félpanziós ellátással, wellness sziget használattal, strandbelépővel.

Mikulás hétvége: 2012.12.07. – 12.09.
23.700 Ft/fő/ 2 éj ártól félpanziós ellátással, wellness sziget használattal, strandbelépővel, gyermekprogrammal, mikulás csomaggal
Gyermek elhelyezése 14 éves korig díjtalan!

3300 Eger Fürdő u. 5.
Telefon: 36/513-300 • Fax: 36/320-815

Hajnal HOTEL ★★★



Mezőkövesd, Hajnal u. 2.
Tel: 06 49 / 505-190 Fax.: 06 49 / 505-199
E-mail cím: hajnalpa2@t-online.hu Web: www.hajnalhotel.hu

A Hotel vizét gyógyvízzé szeretnénk nyilvánítani PIKKELYSÖMÖRRE, ehhez várjuk a jelentkezőket.
Kedvezményesen biztosítjuk az alábbi szolgáltatásokat:
Szállás: 1000.-Ft / fő / éj Reggeli: 600.-Ft / fő / alkalom
Menü: 700.-Ft / fő / alkalom

"PIHENÉS ÉS GYÓGYULÁS" csomag
(5 nap /4 éj) vasárnapi vagy hétfői kezdéssel
- Szállás, svédasztalos reggelivel, menü jellegű vacsorával,
- 30 perces gyógymasszázs
- 40 perc Jadeköves masszázs ágy kezelés
- 16 perc Mágneságy kezelés
- 15 perc Sonoterápia (állapotfelmérés- érszűkületi problémákra)
- Szauna, pezsgőfürdő, sókamra, infrakabin, gőzkabin, kültéri gyógymedence korlátlan használatával

29.000 Ft/fő/4 éjszaka

SZÉP kártyát, Erzsébet utalványt, Üdülési csekket elfogadunk!

WELLNESS AJÁNLATOK

BARCSI GYÓGYFÜRDŐ ÉS REKREÁCIÓS KÖZPONT

10 medence, élményelemek, jakuzzi, szaunák, masszázs, reumatológiai szakrendelés, hidro- és elektroterápiás kezelések …

ÚJ RÉSZLEGÜNKBEN:

+ 100 m² gyógymedence, + gőzkabin, + finnszauna, + 2 infra szauna, + hidegkamra, + Kneipp taposó + merülő medence, + kiúszó folyosó, + megújult gyógyászati részleg

Nyitva: hétköznap 9[30]-20, hétvégén 8-20 óra között

7570 Barcs, Május 1 u. 2.; Tel.: 82/565-500; www.gyogyfurdobarcs.hu

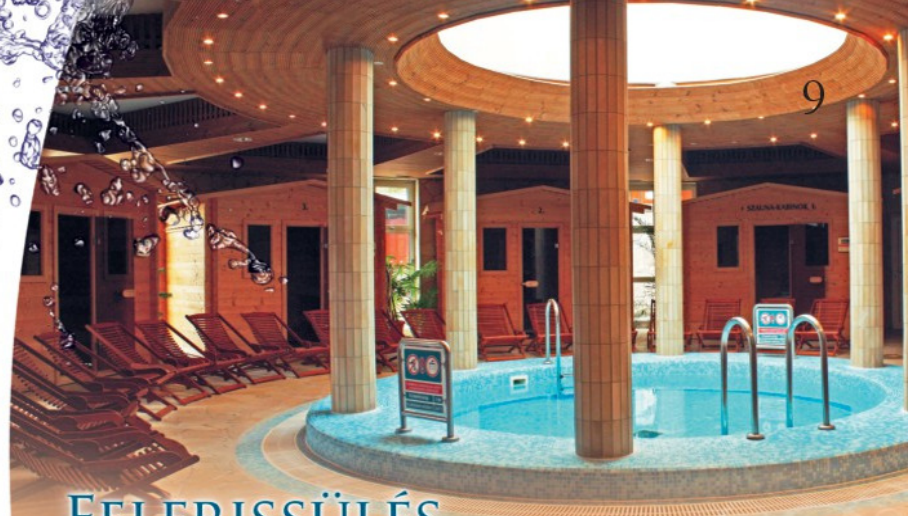
Üdülési Csekk

MISKOLCTAPOLCA

A környék már az ősidőkben lakott volt, az őskori leleteket a Herman Ottó Múzeum őrzi. A Tapolca nevet a népvándorlás korában itt átvonuló szláv törzsektől kaphatta, Anonymus már ezen a néven említi. 1219-ben már monostor állt itt, melyben bencés szerzetesek laktak egészen a 16. századig. A török uralom idején azonban a folytonos támadások miatt a szerzetesek elhagyták a területet, mely lakatlan maradt egészen a 19. századig, bár nyaralóhelynek már az 1700-as évek elején használták. 1711-ből maradt fenn a váci püspök levele, melyben a püspök a fürdőhely rendbetételére kéri a vármegyét. A püspök kezdeményezésére a gyógyvíz számára három medencét alakítottak ki, mellette öltözők és egy hatszobás fogadó épült.
Az 1830-as években már fedett fürdő állt a módosabbak rendelkezésére, a köznép továbbra is a szabad ég alatt fürdött. A 19. század végén Miskolc városa megvásárolta Tapolcát az egyháztól. 1934-ben üdülőhellyé nyilvánították a települést, ami gyors virágzásnak indult, éttermek, panziók nyíltak. 1941-re a fürdőnek új, impozáns épülete épült, 1959-ben átadták a közönségnek a tulajdonképpeni barlangfürdőt.
A Barlangfürdő az ország egyik legszebben kiépített fürdője, fedett és szabadtéri medencéi is vannak, fő vonzerejét a természetes barlangban lévő meleg vizes medencék jelentik. A gyógyulni vágyóknak hidroterápia, masszázs áll a rendelkezésére, a fürdő orvosi rendelőkkel is rendelkezik. A fürdő egész évben nyitva áll.

A Barlangfürdő előtt hatalmas őspark terül botanikai ritkaságokkal, csónakázótóval. A hely egyik nevezetessége a Sziklakápolna, melyet barlangból alakítottak ki, és 1935-ben szenteltek fel. A parkban elhelyezkedő Békás-tó egy volt kráterben helyezkedik el, melyben megközelítőleg 50 hőforrás található. A leghidegebb 36°C, míg a legmelegebb 47°C-os hőmérsékletű.

MISKOLC TAPOLCA BARLANGFÜRDŐ ★★★★



Ahol találkozik a múlt öröksége, a természet varázsa és a gyógyítás hagyománya...

Az Európában egyedülálló karsztvizes barlangrendszer már a XVI. századtól a bencés szerzetesek kedvelt fürdőhelyeként volt ismert.

A trópusi, párás időjárást idéző barlangi klímának, a mediterrán hangulatú környezetnek, a frissítő, ásványi anyagokban gazdag, 30-35 °C-os karsztvíznek köszönhetően Miskolctapolca az egyik legkedveltebb üdülőhely Magyarországon. A Barlangfürdő párolgó, gyógyító meleg vize a barlang kristálytiszta levegőjével együtt már önmagában is jótékony hatású. Igazi, különleges élmény fogadja az idelátogatókat. Több százezer éves, természet alkotta visszhangzó barlangjáratokban fürdőzhetünk, Csillagteremben úszhatunk az éjszaka sötétjében, a gyógyfürdő részben gyógyító és pihentető kezelésekben lehet részünk. Vízsodrás, sziklából feltörő vízzuhatag, masszázs, finn és infra szaunák, szauna szeánsz és gőzkabin várja a felüdülni vágyókat.

Mártózzon meg Ön is a szerzetesek gyógyító vizében!

Felfrissülés, gyógyulás, feltöltődés

Egyedi, vendégbarát környezetben, a tradicionális népi gyógyászat és a modern technológia ötvözetével orvosi javaslatra, vagy egyéni igény szerint gyógyítjuk és enyhítjük a mozgásszervi panaszokat. Gazdag, minden igényt kielégítő szolgáltatásainkat azoknak ajánljuk, akik a megelőzés, a felfrissülés, feltöltődés szándékával érkeznek, vagy egyszerűen csak azért, hogy egy kellemes, kényeztetős nappal jutalmazzák meg magukat.

A vendégeket több mint 40 féle gyógykezeléssel, különböző masszázsokkal, szárazföldi- és vízi tornával, a több tízezer éves tőzegláp iszapra épülő méregtelenítő, kényeztető kezelésekkel, klasszikus fürdőkúrával, szárazmeleg só barlanggal, szépészeti és egészségmegőrző kezelésekkel várjuk.

Halpedikűr

Bársonyos lábak a doktor halak segítségével! Már a fél világot meghódította a doktorhalakkal végzett lábápolás, bőrpuhítás!

A medencében úszkáló halak kezelésbe veszik lábait, enyhe mikromasszázst végeznek rajta, és elttávolítják sarkáról, lábfejéről a bőrkeményedést. Fél óra alatt bababőr finomságúvá válik a lába!

Mágneses testelemzés

Mindenki szeretne egészséges lenni. A megelőzés és egészségügyi problémáink okainak kiderítése a legfontosabb teendő egészségünk védelmében.

A mágneses testelemző használatával pár perc alatt átfogó képet kapunk egészségi állapotunkról, mely ráirányítja a figyelmet a még fel nem tárt panaszok esetleges eredetére és meggyorsítja a célirányos vizsgálatok kérését.

MISKOLC TAPOLCA AQUATERÁPIA

3519 Miskolctapolca, Pazár sétány 1. • Tel.: 46/560-030
Web: www.barlangfurdo.hu, www.cavebath.eu
E-mail: gyogyaszat@mcturisztika.hu

15. évfordulónk alkalmából év végéig minden termékünk listaárából **15%** kedvezményt adunk!

QUATTROMED JADE

EMKI engedélyes termék, multifunkciós ülésbetét, shiatsu-, nyújtó-, és vibrációs masszázs, professzionális technika, hordozható, kézben elvihető, autóban is használható, egészségpénztári kártyára is, 10 év garancia!

150.000 Ft helyett **128.000 Ft**-ért!

Leggyorsabb vásárlóinknak Miniwell masszírozót adunk ajándékba 50.000 Ft értékben!

Karácsonyig, 100.000 Ft feletti készpénzes vásárlás esetén ajándék 2 személyes wellness hétvége 33.000 Ft értékben!

Az ajánlat más kedvezményekkel nem összevonható és a készlet erejéig érvényes!

< relax in style

CASADA health & beauty

Casada Shop Pécs

Árkád Bevásárlóközpont, földszint

www.casada-pecs.hu

Őrületes hajóút akció!

Barangolás a Vörös-tengeren
MSC Armonia, új útvonal!

Bécs - Sharm el-Sheikh | Safaga | Eilat | Aqaba | Sokhna | Sharm el-Sheikh – Bécs

egyénileg, nov. 17., dec. 1., 8., **76 000** Ft/fő/7 éj repülővel

magyar idegenvezetővel nov. 24. **129 000** Ft/fő/7 éj repülővel

Az ár tartalmazza a repülőjegyet Bécs - Sharm el-Sheikh - Bécs útvonalon, a repülőtéri és kikötői illetéket (38 000 Ft/fő), a transzfereket Sharm el-Sheikh repülőtér és kikötő között, a hajóutat 7 éjszakára belső vagy külső kabinban, kétágyas elhelyezéssel és a teljes ellátást (korlátozott italfogyasztással). Az ár nem tartalmazza a bécsi repülőtérre történő kijutás költségét, az esetlegesen felmerülő vízumköltségeket (Egyiptomban kb. 17 USD/fő, Jordániában a kilépési illeték kb. 12 USD/fő), a fakultatív programokat és kötelező borravaló a hajóút végén (7 EUR/fő/nap). A csoportos út magyar idegenvezetővel minimum 10 fő jelentkezése esetén indul Budapestről, magyar nyelvű kirándulásokkal. Az árak a szabad helyek függvényében érvényesek.

VISTA Utazási Iroda Engedélyszám: R-0727/93

Pécs, Ferencsek u. 2. (Jókai tér)

Tel.: +36 72 518 770, pecs@vista.hu, Nyitva tartás: hétfő-péntek: 8.30-17.00

VISTA Utazási Irodák www.vista.hu

Kantavár Utazási iroda

Adventre hangolva

11.24-25:
Színes Sarajevo-bazári forgatag, félpanzió: 16 000 Ft

10.24:
Újbor és sajt- karácsonyi vásár a fővárosban: 5500 Ft

* **Advent Bécsben**
  Csokigyár látogatással
* **Advent Grazban**
* **Advent Zágrábban:**
  8000 Ft/fő
* **Advent Eszéken**
  bevásárlással, ebéddel borkóstolóval:8500 Ft
* **Advent Triesztben:**
  9 900 Ft/fő
* **Advent Grazban és Mariazellben:**
  20 000 Ft/fő/2 nap

AKCIÓ: minden adventi út esetében: 5 fizető után a 6. fő részvételi díját elengedjük!

Az árak nem tartalmazzák: Foglalási díj:1000 Ft/fő, BBP biz. 470 Ft/fő/nap, belépők.

www.kantavar.hu
Kantavár Utazási Iroda
7621, Pécs, Rákóczi út 67. 72/525-686

I egyen tél torokfájás nélkül

Az egyik legbosszantóbb téli panasz, a torokfájás megszüntetésére adunk pár tippet, és mondjuk el, miért is működnek olyan jól.

Mézes tea

Azt szinte mindenki tudja, hogy a mézes tea, a nélkülözhetetlen folyadék-utánpótlás mellett a torokgyulladás kellemetlen tüneteit is enyhíti. Ezt a mézben található antibakteriális anyagoknak köszönhetjük, amik a természet eme ragadós mesterművének hála megtapadnak és gyógyító anyagokkal vonják be torkunk, nyelőcsövünk. Kevésbé ismert módszer, a mézzel való gargarizálás. Ehhez pár 2-3 kiskanál mézet kell egy pohár langyos vízben feloldani, majd az így készült folyadékkal gargarizálni, hogy a kellő hatást elérjük.

Sós gargarizálás

A méznél jóval kellemetlenebb, de talán még hatásosabb módszer a sóval történő gargarizálás. Ehhez 3-4 teáskanál sót oldjunk fel egy pohár langyos vízben, és 20-30 másodpercig tartsuk azt a szánkban. A só ekkor feloldja a nyálkahártyánkra rakódott váladékot, ezáltal segít kitisztítani torkunkat.

A borsmenta mindig segít

A borsmenta segít megtisztítani a légutakat, akár teánk gőzét lélegezzük be,akár azt melegen fogyasztjuk. Azonban esetleges kihűlése után is remekül alkalmazhatjuk, ha gargarizálunk vele. Ehhez a szokásosnál erősebb főzetet készítsünk, 2 filter is tehetünk egy csészébe amit legalább 4-5 percig hagyjunk ázni.

ADVENT SOPRONBAN

Az ünnepvárásból Sopron is hibátlanul kiveszi a részét, és a karácsonyi díszekkel ékesített város kicsiknek és nagyoknak egyaránt megannyi árussal, lacikonyhával, forralt boros standokkal és persze ünnepi programokkal hozza el az év legszebb ünnepének hangulatát.

Hamisítatlan karácsonyi hangulattal, fenyő-, és fahéj illattal, étel és ital finomságokkal, kézműves termékekkel várják a Kedves Soproniakat és a Sopronba látogató vendégeinket!

Ezüst Évek
www.pecsiaktualis.hu
Időszaki kiadvány
Felelős kiadó:
Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
TERJESZTÉS:
Pécs, Kozármisleny, Birján, Boda, Belvárdgyula, Olasz, Szederkény, Bóly, Versend, Szajk, Lánycsók, Szalánta, Harkány, Siklós, Nagyharsány, Villány, Máriagyűd, Diósviszló, Ócsárd, Görcsöny, Pogány, Kővágószőlős, Bicsérd, Szabadszentkirály, Szentlőrinc, Kacsóta, Nagypeterd, Botykapeterd, Szigetvár, Hobol, Kétújfalu, Baksa, Teklafalu, Drávafok, Sellye, Pellérd, Csányoszró, Vajszló, Bogádmindszent,
NYOMTATÁS:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483, 06-30/460-7284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu
A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadó engedélyével használhatók fel.

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!
BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®
Megoldás minden esetre!
ANTI-BAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS
INTEREX KFT.
www.interex.hu
interex@interex.hu
KERESSE
A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

böllérbolt
Baranya legújabb böllérboltja várja vásárlói Pécsett a Szabadság utcában, a Tejbár helyén.
AKCIÓS ÁRAINK:
Kolbászbél (10m): 195,-
Marha vékonybél (10m): 645,-
Alföldi házipaprika (1kg): 2300,-
Hagyományos klipszelt műbél (60-as): 50,-
Amíg a készlet tart!
72/952-577
www.bollerbolt.hu

Start üveges Hungary Kft.
MINDENNEMŰ ÜVEGEZÉST, ÜVEGDOMBORÍTÁST-, ÉS HAJLÍTÁST VÁLLALUNK.
Pl.: kirakatok, erkélyek, verandák, tetők, bútorok, akváriumok, síküvegek, katedrálüvegek,drótos üveg, hőszigetelt üveg, tükrök
MINŐSÉGI MUNKA SZOLID ÁRAKON!
Tel: 72/444-696
PÉCS, NAGYÁRPÁDI U. 13.

ELEKTROMOPED
ÜNNEPI AKCIÓ
10.000 Ft KEDVEZMÉNY
2013. jan. 15-ig az újság felmutatásával
Hol lehet őket kipróbálni? Ahol Ön szeretné.
Mopedjeink közül három típust kipróbálhat akár a saját utcájában is, vásárlási kötelezettség nélkül.
Házhozszállítás
Garancia
Szervíz

06 22/379-185
06 30/433-8828
elektromoped.hu
Mozduljon ki! Télen-nyáron...

ANGEX
ANGOL HASZNÁLTRUHÁZATI ÜZLETLÁNC
Pécs
Skála Centrum
Bajcsy-Zs. u. 2/1. szám alatt
MEGNYITOTTUNK!
Új 150 m²-es EXCLUSIVE válogatott egyedi felnőtt és gyermek használtruha üzletünket!
MINDEN KEDDEN TELJESEN ÚJ ÁRUKÉSZLETTEL
várjuk kedves Vásárlóinkat!
10% NYITÁSI KEDVEZMÉNY
www.angex.hu
www.facebook.com/angex2004kft
Nyitva tartás:
H: 9.00-17.00 ; K-P: 9.00-18.30
Szo.: 9.00-13.30 ; V: zárva

Dr. Padló
PARKETTA • PVC • SZŐNYEG • FÜGGÖNY • TAPÉTA

Termékeink készletről:

- Nyomott mintás padlószőnyeg, filc hátlappal: ~~1390.-~~ 890.- Ft/m^2-től
- Laminált padló 7mm vastag, 31-es kopóréteggel: ~~2290.-~~ 1490.- Ft/m^2-től
- Pvc padló 3mm vastag: ~~1590.-~~ 990.- Ft/m^2-től
- Függönyök és kész szőnyegek készletújítás miatt, akár 50% kedvezménnyel, és még sok-sok termék akciós áron...

Pécs területén ingyenes házhoz szállítás!

KÉSZLETRŐL AZONNAL ...

- PÉCS, Siklósi u. 22. (ÖMV kút mellett 1000 m^2-en) Tel.: 72/222-378
- BONYHÁD, Dózsa Gy. u. 2/B. Tel.: 74/453-881
- DOMBÓVÁR, Ady Endre u. 46. Tel.: 74/464-722

Ingyenes szolgáltatásaink:
- Parkolási lehetőség, szaktanácsadás.
- Lerakó szakemberek ajánlása.
- Házhoz szállítás, méretre vágás.

Az árak az akció tanúsítványok, a képek tájékoztató jellegűek. A nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk. Mindenkinek örvendünk jogát fenntartjuk. Akciók: 2012 november 1-30-ig, ill. a készlet erejéig érvényes.

x BEÉPÍTETT SZEKRÉNYEK
x GARDRÓBSZOBÁK BEÉPÍTÉSE

„Haaz Asztalos“ az asztalosmester

Szereti a meglepetéseket? Rendelje meg most beépített bútorát, és meglepetés ajándékot kap!

Haaz asztalosipari kft.

Csak egy e - mail: info@haaz.hu
Vagy egy telefon: +36-20-375-5706

www.haaz.hu

Bóly és Vidéke Takarékszövetkezet

AKCIÓS számlabetét

Éves kamat: 7.25%
EBKM: 7.35%
Nem akciós EBKM: 5.42-5.98%

100.000 Ft feletti, bankon kívüli forrásból származó új betét elhelyezésekor, folyószámláról történő, 6 hónapos lekötés esetén.

Az akció 2012. november 15-től visszavonásig, az első kamatperiódusra érvényes. A tájékoztatás nem teljes körű. A lekötés részletes feltételeit az Akciós betétek hirdetmény és a vonatkozó Üzletszabályzat tartalmazza. A hirdetés kizárólag a figyelemfelkeltést szolgálja, nem minősül nyilvános ajánlattételnek. Tájékozódjon a honlapunkon: www.bolytksz.hu! Érdeklődjön kirendeltségünkben!

Pécs, Király u. 75., 72/518-143

100 000 EURÓIG OBA BETÉTVÉDETT BANKBETÉT

PÉCS PLAZA

PARTNER-TEXTIL
LAKÁSTEXTIL ÜZLET PÉCS PLAZA PÉCS, MEGYERI u. 76.

ÜNNEPEK ELŐTTI AKCIÓK!!!

ÜNNEPEK ELÖTTI LAKÁSTEXTIL VÁSÁR 2012.11.10 - 2012.11.30-ig

Függönyök verhetetlen áron

MINDEN TERMÉKRE
20 %
ÁRENGEDMÉNY
Az árengedmény nem vonatkozik a SZUPER áras termékekre!!!

ÜNNEPEK ELÖTTI SZŐNYEGVÁSÁR!!!

Akár 60% kedvezmény!

Walt Disney termékek hatalmas választékban

Szuper ár!!! EXKLUZÍV Szuper ár!!!
WHITE-LINE termékek már ÜNNEPI áron!!!

Paplan 1000g 13.990.- helyett 6.995.-
Párna 900g 7990.- helyett 3995.-
Kispárna 300g 3990.- helyett 1995.-

TÖRÖLKÖZŐK, ÁGYNEMŰK, LEPEDŐK, ÁGYTAKARÓK, TERÍTŐK, VIASZVÁSZNAK, KARNISOK !!!

Minden kedves vásárlónkat szeretettel várunk!!! Nyitva: Hétfő-Szombat: 10.00-20.00 Vasárnap: 09.00-18.00

PÉCS PLAZA - Pécs, Megyeri u.76.
Nyitva: Hétfő-Szombat 10.00-20.00, Vasárnap 9.00-18.00

RÁCZ BÚTORHAZ

Ha Önnek szüksége van:

* Kárpitos bútorok felújítására, áthúzására
* Egyedi méretű konyhára, gardróbra, háló,- ill.nappali bútorokra amit a helyszínen felmérünk
* Bármilyen méretű, színű egyedi bútorra

Készséggel állunk szállodák, közületek, önkormányzatok, iskolák rendelkezésére is.

Keressen meg minket!!!

ÚJDONSÁG!
Black Red White bútorok
a Rácz Bútorházban!

Hitelügyintézés helyben! Pécs, Álmos út 1. (a gyárvárosi Lidl-vel szemben)
* Nyitva: H-P: 9-18 h, Szo: 9-13 h * Telefon: 72/313-263 * raczbutorhaz@gmail.com * www.raczbutor.hu A képek illusztrációk.

MEGNYITOTTUK MAGYARORSZÁG ÚJ VÍZI VILÁGÁT!

Várja kedves vendégeit a Kumánia Gyógy- és Strandfürdő Kisújszálláson!

Nyitva: minden nap 7-19 óráig

7 medence – gyógymedencék, pezsgőmedence, gyermekmedencék, úszómedence, strandmedence, merülőmedencék, Kniepp-taposók Kumánia Szaunavilág – kül és beltéri szaunákkal (finn szaunák, gőzkabin, infraszaunák)

Áraink:
Felnőtt napijegy:1200 Ft/fő
Diák, gyerek és nyugdíjas napijegy:1000 Ft/fő
Gyermek 3 éves korig:ingyenes
Szaunavilág belépő egész napra:600 Ft/fő
Kombinált felnőtt belépő (fürdő és Szaunavilág):1600 Ft/fő
Kombinált diák, gyerek és nyugdíjas belépő (fürdő és Szaunavilág):1400 Ft/fő
Úszójegyekkel, bérletekkel, családi belépőkkel is állunk vendégeink rendelkezésére!

Látogasson el hozzánk Kunország szívébe!

*Hotel Kumánia****

30 szobával várja vendégeit Kisújszálláson a régió új szállodája. A szobákban TV, minibár, légkondicionáló található. A hotel közvetlen összeköttetésben van a Kumánia Gyógy- és Strandfürdővel, így vendégeink köntösben és papucsban mehetnek át a fürdőbe. Wellness szolgáltatások, medencék, szaunák!
2 éjszakás csomag: 19.000 Ft/főtől (szállás kétágyas szobában, félpanzióval, fürdőbelépővel a Kumánia Gyógy- és Strandfürdőbe)

Kumánia Gyógyászat hamarosan

Különleges szolgáltatásokkal várjuk a gyógyulni vágyókat!
Fizioterápiás és reumatológiai kezelések: szárazföldi gyógytorna, galvánáram-kezelés, ingeráram kezelés, diadinamikus áram kezelés, TENS kezelések, rövidhullámú kezelés, mágnesterápiás kezelés, lézerterápiás kezelés, ultrahangkezelés, vákuumkezelés
Fürdőgyógyászati szolgáltatások: gyógyvizes gyógymedence, gyógyvizes kádfürdő, iszappakolás, súlyfürdő, szénsavas fürdő, orvosi gyógymasszázs, víz alatti vízsugármasszázs (tangentor), víz alatti csoportos gyógytorna, csoportos gyógyúszás (18 éves kor alatt)
Próbálja ki az egyedülálló Pálinkás masszázst Kisújszálláson!

Meghitt Karácsony a *Hotel Kumániában* – akció a magazin olvasóinak: a magazinra hivatkozás és 50% előleg befizetése esetén 10% kedvezmény az árból november 30-ig!

2012. 12. 23-12.26. vagy 2012. 12. 24-12.27.
Ár: 37.100,- Ft/fő/3 éjszaka

Az árak minimum három éjszaka foglalása esetén értendők!
Az ár tartalmazza:• szállás félpanzióval (gyertyafényes karácsonyi menü) • ajándék egyedülállóknak – nincs egyágyas felár (a szabad helyek függvényében!!) • fürdő és szauna használat• délutáni sütemény és tea • 1 masszázs (15' perces frissítő masszírozás – előjegyzés szükséges, a szabad helyek függvényében)• Karácsonyi ajándék a szállodától bekészítve – meglepetés
(Fakultatív programajánlataink: wellness masszírozások – a különleges pálinkás; paprikakrémes; kényeztető csokoládés; lazító; relaxáló; talpmasszírozás stb.; lovaglás, lovas kocsikázás, íjászat, néprajzi kiállítás, Szalmavilág).
A helyek korlátozott számban állnak rendelkezésre és a foglalások sorrendjében igazoljuk vissza azokat.
Minden foglalás esetén előleg fizetendő, 30%!

5310 Kisújszállás, Illéssy u. 5. +36/59-88-77-10 www.kumania.hu

EZÜST ÉVEK

2012. december-2013. január KULTÚRA * EGÉSZSÉG * UTAZÁS

SILVER *magazin*

Amulett ÉKSZER
A MÁRKÁS KARIKAGYŰRŰK BOLTJA!
KARIKAGYŰRŰK
20%
kedvezménnyel!
AMULETT, AMIT SZIVESEN VISELÜNK...
Pécs, Irgalmasok u.3.
Tel.: 72/216-372
www.amuletekszer.com

2013-as naptár

Újévi fogadalmak

Hajdúszoboszló

Szilveszteri wellness ajánlatok

Ajándékozzon egészséget

Gyógyulni Vargha Metodikával

Joya - a jó döntés!

A világ legpuhább cipője.
Az eredeti.

A természetes talajon mezítláb járva folyamatos apró egyensúlyozó mozdulatokra kényszerülünk, mely megakadályozza az izomzat aszimmetrikus, egyensúlytalan fejlődését. Sima talajon a folyamatos egyensúlykeresés hiánya, illetve esetelegesen fájó végtag kímélése megszokott, gyakran felvett pozíciókat eredményez, rendszeresen túlterhelve adott ízületeket. **A végeredmény: láb-, ízületi és hátfájdalom.**

A rendszeres testmozgás mellett a lábunk alá helyesen megválasztott felülettel – speciális cipőtalppal – tudunk a legtöbbet tenni a megelőzés és a már kialakult deformitások terápiája érdekében. A helyes testtartást segíti elő az aktív-komfort cipő kategóriát egyenlőre egyedülálló márkaként képviselő **Joya**. A lábbeli puha és rendkívül rugalmas cipőtalpán nem a cipőnk talpa, hanem a saját lábfejünk végzi el a helyes gördítő mozdulatsort, állandó mozgásban tartva a lábfej és a boka körüli izmokat. Ha a megszokott cipőnket **Joya**-ra szeretnénk váltani, azt járástanulás és eladói instrukciók nélkül is megtehetjük.
A Joya cipők segítségével a mozgatórendszerünk számára egészséges felszínt varázsolhatunk lábaink alá otthon, az utcán és a munkahelyünkön is.
Zürichi Műszaki Egyetemen végzett átfogó járástanulmányok eredményeit a Magyar Gyógytornászok Társasága is megvizsgálta:

„A Joya talpszerkezete biomechanikai szempontból átgondolt felépítésű. A lábboltozatot a látámasztja, a bokaízületet megtartja, biztosítja a sarokcsont semleges helyzetét. A talp hossz, - és harántboltozataira nézve jól tehermentesít, súlyeloszlása kitűnő. A lábbeli szerkezete megkönnyíti járás során a gördítés kivitelezését. Könnyedebb, légiesebb járást biztosít, csökkentve a kemény talajjal való ütközés nyíró erejét. A Joya lábbeli szinte elvégzi a lábfej gördítését és így a mozgás, a járás megvalósul a láb ízületeinek fájdalma nélkül. Súlyos, fájdalmakkal rendelkező betegek számára megnövelheti a járással megtehető távolságokat."

Győződjön meg személyesen Ön is a Joya lábbelik kényelméről és jótékony hatásáról!

Megajándékozzuk egy Nikon fényképezőgéppel!

Minden megvásárolt Joya cipő mellé most egy 20.000 Ft értékű **Nikon fényképezőgépet** ajándékozunk! (Nikon l25 + 4Gb SD kártya + tok)

„A Joya + Nikon" akció, az üzletben érvényes más akcióval nem vonható össze.

Vásárolja meg üzletünkben:
Pécs, Endresz György u. 2.
+36 72 215 694 +36 30 309 0383

Joya
A világ legpuhább cipője.
Az eredeti.

Tudjon meg többet Ön is a Joya-ról a **www.joya.hu** weboldalon!

Hotel Magistern
8600 Siófok, Beszédes sétány 72.
Tel.:30/277-0900, 30/582-4577 Fax: 84/519 601
hmagistern@gmail.com • www.hotelmagistern.hu

„MAGISTERN – AZ ELÉRHETŐ KÉNYEZTETÉS!"
Hihetetlen kikapcsolódási lehetőség a Balaton partján
A Konferencia és Wellness Hotel Magisternben Siófokon!

Zene, Tánc, Mulatság várja Önt Szilveszterkor a siófoki Hotel Magisternben!

Szilveszteri fergeteges akció!

2012. december 30. és 2013. január 2. között vehető igénybe!

Áraink:
3 nap 2 éjszaka: 39 500 Ft/fő
4 nap 3 éjszaka: 54 000 Ft/fő

Egyágyas felár: 5000 Ft /fő/éjszaka
Apartman felár: 3000 Ft /fő/éjszaka

A Szilveszteri ár a következőket tartalmazza:
- szállást kétágyas elhelyezésben
- üdvözlőitalt
- félpanziós ellátást: svédasztalos büféreggelit és büfévacsorát
- a félpanzió keretén belül a 12.31-i estén a zenés Gálavacsorát
- wellness centrum szolgáltatásainak igénybevétele
- fürdőköntös felnőtteknek.

További iinformáció és tájékoztatás
a 30/277-0900, 30/582-4577 telefonszámokon
vagy a hmagistern@gmail.com e-mail címen kapható.

SZÉP-KÁRTYÁT és ÜDÜLÉSI CSEKKET ELFOGADUNK!

EZÜST ÉVEK

www.pecsiaktualis.hu

ÉLETMÓD MAGAZIN
Felelős kiadó:
Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője

TERJESZTÉS:
Pécs, Kozármisleny, Birján, Boda, Belvárdgyula, Olasz, Szederkény, Bóly, Versend, Szajk, Lánycsók, Szalánta, Harkány, Siklós, Nagyharsány, Villány, Máriagyűd, Diósviszló, Ócsárd, Görcsöny, Pogány, Kővágószőlős, Bicsérd, Szabadszentkirály, Szentlőrinc, Kacsóta, Nagypeterd, Botykapeterd, Szigetvár, Hobol, Kétújfalu, Baksa, Teklafalu, Drávafok, Sellye, Pellérd, Csányoszró, Vajszló, Bogádmindszent.

NYOMTATÁS:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.

HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483, 06-30/460-7284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadó engedélyével használhatók fel.

Mezőkövesd, Hajnal u. 2.
Tel: 06 49 / 505-190 Fax.: 06 49 / 505-199
E-mail cím: hajnalpa2@t-online.hu Web: www.hajnalhotel.hu

A Hotel vizét gyógyvízzé szeretnénk nyilvánítani PIKKELYSÖMÖRRE, ehhez várjuk a jelentkezőket.
Kedvezményesen biztosítjuk az alábbi szolgáltatásokat:
Szállás: INGYENES
Reggeli: 600.-Ft / fő / alkalom Menü: 700.-Ft / fő / alkalom

"PIHENÉS ÉS GYÓGYULÁS" csomag
(5 nap /4 éj) vasárnapi vagy hétfői kezdéssel
- Szállás, svédasztalos reggeli, menü jellegű vacsora
- 30 perces gyógymasszázs
- 40 perc Jade köves masszázs ágy kezelés
- 16 perc mágneságy kezelés
- 15 perc sonoterápia (állapotfelmérés- érszűkületi problémákra)
- Szauna, pezsgőfürdő, sókamra, infrakabin, gőzkabin, kültéri gyógymedence korlátlan használatával

29.000 Ft/fő/4 éjszaka

SZÉP kártyát, Erzsébet utalványt, Üdülési csekket elfogadunk!

TELJESKÖRŰ EGÉSZSÉGÜGYI KIVIZSGÁLÁS VOLL DIAGNOSZTIKÁVAL
60 perces vizsgálat
- 100 %-os kimutatás szervekre bontva
- gyors, kényelmes és fájdalommentes
- gyógyszer- vitamin és más anyagok szervezetre gyakorolt tesztje
- góckutatás, okok felderítése
A betegséget jobb megelőzni, mint kezelni!
Bejelentkezés: 30/9766-144

„PI-VÍZ AJÁNDÉK ÖNNEK!"
Részletek üzleteinkben:
Pécs-Belváros: Bio és Pi-víz Bolt, Bajcsy-Zs.u. 12.
Nyitva: H-P 7:30 - 17-30 Sz: 7:30 - 12:30
Pécs-Uránváros: Bio bolt - Pi Bolt, Ybl Miklós u. 7/1.
Nyitva: H-P 8:00 - 17:00 Sz: 8:00 - 13:00
Hozza magával ezt a hirdetést és vegye át Pi-Víz ajándékát még ma!

Vitalitás GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
Pécs
Nagy L.király u 10.
Nyitva: 9-17.
Tel.:72/326-313
Vénybeváltás
Vérnyomásmérők, vércukorszintmérők, parókák,kompressziós harisnyák, Fortuna termékek, izületi rögzítők. Folyamatosan érkeznek melegítőpárnák ágymelegítők masszírozók, kényelmibetétes papucsok, cipők. Sarokékes gyógycipők.
Békés, boldog Karácsonyt!

OXYLAB
Betegségkockázat-elemző laboratórium
Vegye kezébe Ön is EGÉSZSÉGÉT!
Fiatal korban ajánlott, időskorban kötelező.
Modern laboratóriumi vizsgálatok
– a STRESSZ állapot
– a táplálék allergia
– a daganatos betegségek
korai jeleinek kimutatására.
Egyéni rizikóbecslés
Egészségpénztári elfogadó hely

www.oxylab.hu

A laboratórium helye
Pécs, Munkácsy Mihály u. 25.
(bejárat a Gábor u. felől)
A laboratórium vezetője
Prof. Dr. Rőth Erzsébet
egyetemi tanár
A vizsgálatra történő bejelentkezés
telefonon: +36 30 414 9777
interneten: www.oxylab.hu
Rendelési idő
minden szerdán 15.00–18.00-ig

A KEZDŐ LÖKÉS
egy tiszta, öngyógyító test felé
Tönkölybúzafűlé
Több mint 100 összetevő az utánozhatatlan természet tökéletes kombinációjában
Csoda
A szervezet a csodálatos, ha megkapja e tápanyagok egy ilyen kombinációját!
Tökéletes fehérjeforrás
Összes ismert ásványanyag
Gazdag vitaminforrás
Klorofill, a nap tisztító ereje
Antioxidáns (szabadgyökfogó)
Intenzív méregtelenítés
Megőszás feloldójaként
Erősebb immunrendszer
Egyensúly helyreállítása
Lúgosítás
www.BIOBUZAFULE.hu
Nem csodaszer, de a tapasztalatok alapján sokrétű hatású segítség!
Az egyik legjobb minőség, az egyik legelérhetőbb áron!
Az első tanúsított BIO Mo.-n!
20/333-4425 · Házhozszállítás·Bioboltok
Pécs, Siklós, Mohács, Baja, Bonyhád, Szekszárd

Tegyünk a jobb hallásért!

Az egyik legfontosabb érzékszervünk a hallás.
A hallás hiánya, vagy csökkenése az emberi szervezet egészére kihat, nélküle az élet minősége és a szociális beilleszkedés nem lehet teljes. A népesség 10-15%-át érinti a halláscsökkenés valamilyen fajtája. A nagyothallás problémája évezredes, mégis a különböző korok viszonyulása a nagyothallókhoz meglepően negatív volt. Örvendetes, hogy a modern társadalomban a hallásjavító eszközök a szemüveghez hasonlóan elfogadottá váltak.
Gyakorlatilag nem tapasztalható negatív magatartás a hallásjavító eszközöket viselőkkel szemben. Az előítéletek ma már csak belülről hatnak, és sok esetben megakadályozzák az érintetteket saját problémájuk megoldásában.
Pedig a hallás zavarainak következményei rajtuk kívül hatnak a környezetre, a családra is.
Az érintettek számára is létfontosságú, hogy pontosan érzékeljék a hangokat, hiszen e nélkül nem érezhetik magukat biztonságban. Érdeküket, hogy kiderüljön hallás-csökkenésük oka, mértéke, fajtája, valamint a megoldás módja.
Mindannyian sokat tehetünk azért, hogy a családunkban, környezetünkben élő nagyothallók a lehető leggyorsabban szakértő kezekbe kerülhessenek, és megkapják az állapotuknak megfelelő ellátást.
Aligha köztudott, hogy minél tovább tart a „leszokás" a hallásról, annál tovább tart a „visszaszokás", ha egyáltalán még lehetséges a korrigálás.
A technika rohamos fejlődésének eredménye, hogy ma már nincs reménytelen eset.
Hallásjavító eszközök széles skálája áll a komplex, személyre szabott, rendszer szemléletű hallás rehabilitációban rendelkezésünkre.
A halláscsökkenéssel kapcsolatban felmerülő legkisebb gyanú esetén is érdemes mielőbb a hallás-centrumokban dolgozó szakemberekhez fordulni.

KIND HALLÁSCENTRUM
7621 Pécs, Rákóczi út 71/A Aqua Üzletház I. em.
Tel.: 06-72-249-702 E-mail: pecs@kind.hu Web: www.kind.com

Az élhetőbb életért

Akadnak olyan kis trükkök, melyek segítségével boldogabb és hosszabb életet tudunk élni. A híres Harvard egyetem egyik életminőséggel foglalkozó tanulmánya bebizonyította, hogy amennyiben testvérünkkel folyamatos és jó kapcsolatot ápolunk, sokkal hosszabb és boldogabb életre tehetünk szert. A jó testvéri kapcsolat nem korfüggő!

Az idősebb generációnak sokkal több ideje jut egy csésze tea mellett délutáni beszélgetésekre a rokonokkal, mint az aktív korosztálynak. Emlékeik vezérlik gondolataikat, sok közös élmény köti össze őket. Sosem fogjuk annál jobban érezni magunkat, mint amikor érezzük a környezetünk felénk irányuló szeretetét. Persze fontos, hogy készek legyünk mi is önzetlenül segíteni másokon. Ezek lehetnek egyszerű hétköznapi cselekedetek, például egy bevásárlás, egy kedves ismerősnek tett kutyasétáltatás, vagy valamilyen önkéntes munka! Mások segítése melegséggel tölti el a testet és lelket! Nincs boldogság egészség nélkül. A pozitív töltetű kapcsolatokon kívül elengedhetetlen, hogy betegségek és az azzal esetlegesen együtt járó fájdalmak nélkül éljük mindennapjainkat. A modern életstílus egyik nagy átka, hogy az embert rákényszeríti az örökös ülésre. Manapság már az idősebb korosztály is órákat tölt a számítógép monitora előtt. Érdemes naponta egy intenzív sétát beiktatni a napirendünkbe, hogy mindig fittek tudjunk maradni. Jelentős segítséget nyújthat a mozgás, a fizioterápia, a testsúlyrendezés, egyes étrend-kiegészítők. A megfelelő izmok erősítésére és a helyes testtartásra mindig figyelni kell. Az aktív korosztály mindennapság túlhajszolt életet él. Előfordulhat, hogy a napi teendők mellett nincs elegendő energiánk, időnk arra, hogy az idősebb családtagjainkról maximális mértékben gondoskodni tudjunk. Ilyenkor érdemes igénybe venni olyan szervezetek, szolgálatok segítségét, akik a szociális gondozás területére szakosodtak. Ezek fő erőssége az empátia és a tolerancia. Átérzik az idős emberek problémáit, a mindennapos élethez kapcsolódó tevékenységekben, mint a bevásárlás, öltözködés nagy segítséget nyújtanak. Állandó felügyeletet igénylő betegség esetén nagy segítséget jelenthetnek az ápolásban az idősotthonok.

Egészséget ajándékba!
Gyógyulni Vargha Metodikával!

A Feltalálók Világszövetségének 2010-es varsói kiállításán REFLEXOGÉN AKUPRESSZÚRA néven ezüstérmet nyert egyedi terápia a talpon és lábfejen lévő idegleképződési pontok speciális ingerlésével ér el maradandó változást a szervezetben. Ez a MELLÉKHATÁSOK, ÁRTÓFAKTOROK NÉLKÜLI GYÓGYÍTÓ ELJÁRÁS évtizedek óta gyógyulást biztosít a sok esetben orvosilag gyógyíthatatlannak diagnosztizált betegségekből is. A Vargha metodikával magát a szervezetet bírjuk rá, hogy kijavítsa a fennálló hibákat és visszavonja az ezek következtében kialakult panaszokat. NEM BETEGSÉGEKET GYÓGYÍTUNK, HANEM AZ EGÉSZSÉGET ÁLLÍTJUK HELYRE. Az állapotfelméréstől a kezelésekig már az egész terápia elérhető lett Pécsett is. A nem mindennapi eredményeinkről, a gyógymód hatékonyságáról pácienseink mesélnek.

Bottlik Józsefné

„Múlt év szeptembertől folyamatos torokfájás miatt kerestem fel orvosomat, de sajnos a gyógyszeres kezelések után sem múltak el panaszaim. Sőt, egyre roszszabb és folytonos torokszorítást, nyelési nehézségeket, fáradtságérzést, gyengeséget tapasztaltam, melyet erős hőhullámok kísértek. Mivel változókorban vagyok, sok tünet ennek is tudható be. Ezek a hőhullámok azonban később izzadásba, szabályos rosszullétekbe torkolltak. Kiderült, hogy a pajzsmirigyem túlműködik, ettől kezdve gyógyszereket kellett szednem. Azonban az erőm nem tért vissza, bár a laboreredményeim jók voltak, én továbbra is fáradékony, gyenge voltam. Ekkor hívta fel a figyelmemet egy újságcikk a Vargha Gyógyintézetre, és ezzel egy időben egy ismerősömtől tudtam meg, hogy már Pécsett is van központjuk. Májusban bejelentkeztem, sor került az állapotfelmérésemre, melyen kiderült, hogy a szervezetem teljes egészében rosszul működik. Rögtön nagy lett a bizalmam, ugyanis az állapotfelmérő anélkül, hogy bármilyen leletemet látta volna, a talpam alapján megmondta, hogy mi a bajom. Táplálkozási, életviteli tanácsokkal láttak el és eleinte heti három kezelést ajánlottak, ezeket én mind betartottam. Az első hét után már mások által is észrevehető javulást produkált a szervezetem. Az erőm visszatért, ebben a forróságban, ami az idei nyáron volt, én folyamatosan jól éreztem magam, a lábaim nem dagadtak, a hőhullámaim majdnem teljesen megszűntek, gondoztam a kertemet és egyáltalán nem volt semmi panaszom.
Valószínű, hogy az anyagcsere helyreállása miatt kb. 8 kg-ot lefogytam, és az 54 évem ellenére tökéletesen jól éreztem magamat.
A 3.hónaptól már csak heti két alkalommal kaptam kezelést és a laboreredmények alapján a 3. hónap végén szakorvosi felügyelet mellett csökkentettem a gyógyszeradagot, majd a 4. hónap végétől fokozatosan elhagyhattam. Az október végi véreredmény szerint a pajzsmirigy működése teljesen normalizálódott, így novemberben már nem kellett tovább járnom a kezelésekre.
Köszönöm a pécsi Intézet dolgozóinak a mindig mosolygós, pozitív hozzáállásukat, a jó tanácsokat, kedvességüket, és azt, hogy mindenkivel a saját problémája szerint foglalkoznak. Itt én Erzsike vagyok, míg az egészségügyi ellátásban csak Botlikné. Kívánom, hogy továbbra is ilyen szeretettel és hivatástudattal végezhessék a munkájukat!"

Szokol Vidor

"A tavalyi évben elviselhetetlen gyomorfájással, gyomorégéssel fordultam szakorvoshoz, ahol egy eléggé kellemetlen vizsgálatnak, gyomortükrözésnek vetettek alá. Megállapították: refluxom van. Orvosságokat kaptam, többfélét, de nekem sajnos egyik sem segített.
Vállalkozóként a rohanó életmód, a sok stressz egyre csak rontott az állapotomon. Mikor már a nap 24 órájából 23-at szenvedtem, alternatív megoldásokat kezdtem keresgélni, így akadtam rá a Vargha Gyógymód rendelőjére. Arra gondolván, hogy ennél rosszabb már úgysem lehet, bejelentkeztem egy állapotfelmérésre. Őszintén szólva meglepődtem, hogy napról napra egyre jobban éreztem magam. A kezelések és táplálkozási tanácsok betartásának köszönhetően a javulás már három hét után érezhető volt. Két hónap elteltével panaszaim teljesen megszűntek. Áprilisban fejeztem be a kezeléseket, meggyógyultam, elkezdtem sportolni, életminőségem rendkívül sokat javult. Köszönöm a Vargha Gyógymódnak! Nekem segített."

Vargha Gyógymód
Tudományos Központ Kft.
Pécs, Tavasz u. 27.
Tel.: 72/ 211-359
06-30/359-9598

Rendelési idő:H-P:7-21-ig
www.varghagyogymod.hu

PELLET ELADÓ!

Mohácsi telephelyünkről kínálunk, helyi gyártású, fa- illetve szalma-pelletet, valamint fa brikettet.

Érd: 7717 Mohács, Budapesti ou. 23.
Tel.: +3620-243-6001, E-mail: pellet@muisz.hu

paprika- és böllérbolt

Pécsett **2 helyen**,
a **Vásárcsarnok**
emeletén és
Szabadság utcában,
a Tejbár helyén.
Tel.: 72/952-577

www.bollerbolt.hu

„Haaz Asztalos“
az asztalosmester

Szereti a meglepetéseket?
Rendelje meg most beépített
bútorát és meglepetés ajándékot kap!

* BEÉPÍTETT SZEKRÉNYEK
* GARDRÓB-SZOBÁK BEÉPÍTÉSE

www.haaz.hu

Csak egy e-mail:
info@haaz.hu
Vagy egy telefon:
+36-20-375-5706

Tarsoly Beke Tamás

A csillagszóró

Kis falumban, ahol élek,
száll, csak száll az angyalének.
Templomharang messze zendül,
a havas tájra égi csend ül.

Karácsony van, szenteste...
Legyen áldott Jézus lelke!
Legyen áldott élő... halott...
ki jó szót még nem kapott!

Mert legdrágább a földi élet,
így imádkozik minden lélek...
s éjfélkor a szentmisén
boldogság ül a hívők szívén.

Majd kéz a kézben
hazamennek, nem
gyűlölnek,csak szeretnek...
s a Jó Isten is meghatódva,
Csillagjait a Földre szórja...

ALFÖLD GYÖNGYE
★★★
HOTEL ÉS
KONFERENCIAKÖZPONT

Asztalfoglalás, információ:
5904 Orosháza-Gyopárosfürdő, Gyopárosi út 3.
info@alfoldgyongye.hu
+36 68 512 710, +36 68 898 042
www.alfoldgyongye.hu

Boldog Újévet 2013

Szilveszteri Csomagajánlatunk
2012.12.30 - 2013.01.01

A csomagajánlat részletes leírása:

- Üdvözlőpálinka és vacsora december 30-án
- 2012.12.31-én szilveszteri disznóvágás a szálloda parkjában, majd az elkészített finomságok elfogyasztása ebédre
- Szilveszteri svédasztalos gálavacsora (a vacsora italfogyasztást nem tartalmaz)
- 2013.01.01 brunch - reggeli és ebéd

Szilveszteri program:
Zene: DJ Noyz
Műsor: Fergeteges szambashow
Éjfélkor 1 pohár újévköszöntő pezsgő és svédasztal
2 alkalmas egész napos belépő a Gyopárosi Gyógy-Park-és Élményfürdőbe, szauna, fitnesterem és sószoba korlátlan használatával
(a fürdő ünnepi nyitvatartása szerint)

Csomag ár:
3 nap/ 2 éjszaka : 32.500.- Ft/fő/2 éj
Gyermekek részére: 0-4 év: ingyen
4-14 év: 50 % kedvezmény

Bővebbinformáció: www.alfoldgyongye.hu
A csomagban szereplő igénybe nem vett szolgáltatások díja nem kerül visszatérítésre!
A szállás ára nem tartalmazza az idegenforgalmi adót, amely 300.- Ft/fő/éj.

SZEMÜVEGLENCSÉK IRODAI MUNKÁHOZ
RENDKÍVÜLI KEDVEZMÉNNYEL!

HOYA Szemüveglencsék japán technológiával.
7300 KOMLÓ, KOSSUTH U. 40.
NY: H-SZ-CS-P:8-16:30 K:8-18 Szo: 8-12
www.irisoptika.hu
Iris OPTIKA

ORTHOPROFIL
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORTHO PROFIL Med
7632 Pécs, Árnyas Liget 2. (Honvéd Kórházzal szemben)
Tel.:72/783-330
H-P :8.30-16.30
7624 Pécs, Rókus u.11.
Tel./fax: 72/310-356
Nyitva:H -P: 9.00-17.00
Szo.: 9.30-13.00
www.orthoprofil.hu
- Gyógyászati segédeszközök, kötszerek, házi betegápolást segítő eszközök
- Orvosi vények beváltása

A Joya és Joyssy aktív lábbeliben nincs szüksége gyakorlásra, hozzászoktatásra.
Joyssy gyermekcipők 50% kedvezménnyel kaphatók, amíg a készlet tart !
Használja ki az „Egészség Tetőtől –Talpig" akciónkat!

Minden Joya lábbelihez „Varga" gyógynövény alapú hajregeneráló sampont adunk ajándékba 2012. okt. 19 - dec. 20-ig, illetve a készlet erejéig!

Sarokékes őszi, téli gyermekcipők, szandálok az egészséges gyermeklábakért! Kényelmes és elegáns őszi, téli Scholl, Semler, Samson, Softwaves lábbelik! Bélelt textil papucsok széles választékban!

Kifutó modellekből és méretekből folyamatos AKCIÓK 10-50 %-ig a készlet erejéig.

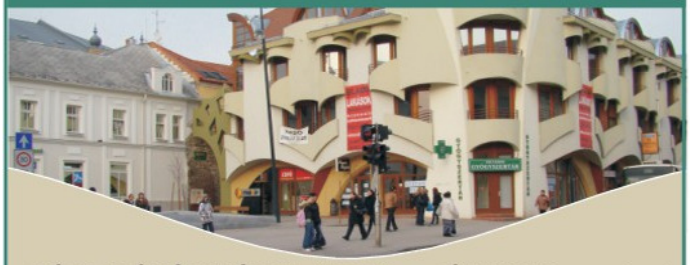
KARÁCSONYI ENGEDMÉNY:
MINDEN LÁBBELIRE 10 % dec. 8-20-ig.
Egyéb kedvezménnyel nem összevonható!
Látogasson el üzleteinkbe, ha fontos az egészsége!
3 D SZÁMÍTÓGÉPES TALPVIZSGÁLAT
SPECIÁLIS BETÉTEKKEL Rókus utcai üzletünkben.

Egészségpénztári kártya elfogadóhely

GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZÖK BOLTJA

Karácsonyi Akció!
Vérnyomás mérők, melegítő ágybetétek, gyógyharisnyák, gyapjú derékmelegítők
10% - 20% kedvezménnyel!
A készlet erejéig.
Bolt: Pécs, Nagy Jenő u. 26. Telefon: 72/510-996

BELVÁROSI GYÓGYSZERTÁR



PÉCS, RÁKÓCZI ÚT 49. (Hal tér, az Árkáddal szemben)
Nyitva: hétfőtől péntekig: 7:30-18:30, szombaton: 8-13 óra
Telefon: 06-72-216-165 www.primapatikak.hu

DECEMBERI AKCIÓS AJÁNLATUNK:*
IMMUNERŐSÍTÉSRE, VITAMINPÓTLÁSRA:
Walmark Mega C Aktív 600mg ret. tabl. 30X -25%
CEM-M gyermekvitaminok -18%
CEM-M felnőtt vitaminok -15%
Biovanne plus 30x -20%
MEGFÁZÁS, INFLUENZA, KÖHÖGÉS KEZELÉSÉRE:
Rubophen thermo 6x, 12x -10%
Fluimucil 200mg 30x -15%
PORCÉPÍTÉSRE:
Glukozamin Pharma Nord 400mg 90x -10%
KARÁCSONYI AJÁNDÉKNAK:
Vérnyomás- és vércukormérők, kozmetikai csomagok
Vichy, Eucerin,Botoceutical, Roval termékekből
Béres és Walmark csomagok

A kedvezmények és akciók nem vonhatók össze.
*Az akció 2012. 12. 01-től 12. 31-ig tart.
Törzsvásárlóknak további kedvezmények!

Ajándékozzon egészséget!

Karácsony előtti hetekben sokunknak okoz fejtörést: mit ajándékozzak? Nehéz összekötni a kellemest a hasznossal. Miért ne gondolkozhatnák a karácsony közeledtével olyan meglepetésekben, amelyek nemcsak örömet szereznek, de az egészséges életmódhoz is köthetők? A legnagyobb fejtörést az okozza hogy családtagjainknak, barátainknak sokszor mindenük meg van, és ha segítséget kérünk, azt a választ kapjuk:

„Ugyan, ne vegyél semmit nekem!" Minden ötletünk elcsépeltnek és unalmasnak tűnik. Van azonban egy dolog, amit nem lehet megunni, és az ajándékok kimeríthetetlen tárházát kínálják számunkra. Ez pedig nem más, mint az EGÉSZSÉG. Féltjük gyermekeinket, aggódunk szüleinkért, látjuk, hogy a nagyi sincs mindig túl jól. Pedig mindenki megérdemli az egészséget, vagy a támogatást a kiegyensúlyozott életvitelhez vezető úton. Arra biztatunk mindenkit, hogy ebben az esztendőben a legfontosabbal, egészséggel próbáljuk megajándékozni a körülöttünk és velünk élőket.

Az egészséghez vezető úton jó társaink lehetnek a vitaminok, a bevizsgált étrendkiegészítők. Nem szabad megfeledkezni a testmozgásról sem. Egy szauna vagy masszázs bérlet nagyon hasznos ajándék

Már most gondoljon a Karácsonyra!

AJÁNDÉKOZZON
JOBB HALLÁST SZERETTEINEK

100% kedvezmény
HALLÁSVIZSGÁLATRA
Próbahordással otthonában, Amerika vezető hallókészülékei.

Kamatmentes részletfizetési lehetőség!

CSEREAKCIÓ

Régi vércukorszintmérőjét cserélje újra, most csak
2.990 Ft-ért
Folyamatos akciók 2012. dec 31-ig

VÁLASSZON
EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ
TERMÉKEINKBŐL

- Gyógyászati segédeszközök
- Otthon- és háziápolási termékek
- Vérnyomásmérők
- Vércukorszintmérők
- Mágneses termékek, ékszerek
- Joya és Batz lábbelik
- Szupinálós gyermekcipők
- Talpbetétek, melltartók
- Mellprotézisek, parókák
- Ágymelegítő betétek, melegítőpárnák
- Oral-B termékek
- LAICA vízszűrő kancsók

borostyán
gyógyközpont és szépségstúdió
Pécs, Keszüi út 76.
Nyitva: H-P: 9-17-ig 72/ 526-526, 30/688-88-97
www.borostyan.eu

Többféle egészségpénztár kártya elfogadóhely
Bankkártyás fizetési lehetőség
Vénybeváltóhely
Ingyenes parkolási lehetőség

BÖRGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉS
Dr.Moezzi Mehdi
A PÉCSI BŐRGYÓGYÁSZATI KLINIKA SZAKORVOSA
- anyajegyszűrés
- fagyasztás (cryotherápia)
- electrocauteres kezelés
- kozmetológiai problémák
7624 Pécs, Ifjúság u. 2.
Rendelés: csütörtökön 16.00-18.00
Telefon: 36/70/211-1126
7800 Siklós, Dózsa Gy.u.7. hétfő: 16.00-18.00
7900 Szigetvár, Vár u. 3. kedd: 16.00-18.00

Kovács Optika

Rendel: Dr. Váczi Ilona szemész főorvos
Computeres szemvizsgálat: Gyermek, felnőtt
Kovács László látszerész
Szigetvár, József Attila u. 43. 73/310-113
06 70/361-7172 www.kovacsoptika.hu
SZEMÜVEG KÉSZÍTÉS AKÁR 24 ÓRA ALATT!

„Gyógyvilág"
Gyógyászati Segédeszköz Forgalmazás
Pécs, Szabadság u. 28/2. Tel.: 72/225-645
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZÖK
- VÉRNYOMÁSMÉRŐK-VÉRCUKORMÉRŐK
- KÖTSZEREK - PELENKÁK - ÁPOLÁSI ESZKÖZÖK - VÉNYBEVÁLTÁS

Decemberi Akciók
2012. 12.03.-12.28
Infravörös masszírozó BD-7400 4.100 Ft
Melegítő párna BD-7800 4.500 Ft
Automata vérnyomásmérő BD-8200 8.400 Ft
dr.hu Gumi nélküli zokni 490 Ft
Ultrahangos hideg párásító BD-7650 8.750 Ft
Scholl Airbag papucs 12.500 Ft
A kockázatokról olvassa el a kezelési útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

lehet, s egyben hozzájárul az egészség megőrzéséhez is. Ha szerettünktől már többször hallottuk azt, hogy szívesen eljárna tornára, vagy végezne valamilyen testmozgást, akkor lepjük meg kondibérlettel, a vizet kedvelők pedig bizonyára örömmel fogadnak egy úszóbérletet. Fittness szalonokban hozzájuthatunk olyan utalványhoz, amellyel többféle szolgáltatás is igénybe vehető, így a megajándékozott kedvére választhat magának a kínálatból.

Amulett ÉKSZER
A MÁRKÁS KARIKAGYŰRŰK BOLTJA
Az egyedi és különleges ékszerek boltja ...
Női- és bébi fülbevalók,
női- és férfi pecsétgyűrűk, karikagyűrűk,
garnitúrák, nyaklánccok,
nyakékek, kiegészítők ...
AMULETT, AMIT SZIVESEN VISELÜNK...
Pécs, Irgalmasok u.3.
Tel.: 72/216-372
www.amuletekszer.com

18. Pécsi
Utazás Kiállítás és Vásár
2013. március
Pécs, 9-10.
ZSOLNAY Kulturális Negyed
Fókuszban az aktív turizmus
Előfoglalási kedvezmények!
www.pecsiutazaskiallitas.hu

Lottó SZERVIZ
Többen többet
Tel: 06-205-79-00-71
www.lottoszerviz.hu

Riasztó távfelügyelet
Napi 79 Ft-tól
Előzze meg a betörést,
hívjon minket!
RIASZTÓK, KAMERÁS MEGFIGYELŐK TELEPÍTÉSE!
LDSZ Vagyonvédelmi Kft.
7631 Pécs, Megyeri u. 119.
(Plázával szemben)
Tel./fax: 06-72/449-228
www.ldsz.hu

• SZOBAFESTÉS
• MÁZOLÁS
• HOMLOKZATI
• HŐSZIGETELÉS
• GIPSZKARTON-SZERELÉS
Bachesz Attila
06-20-970-7830

Pont Most újság
www.pecsiaktualis.hu
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483
06-30/4607-284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu
mostaktualis@gmail.com

EZ ÜST

JANUÁR		MÁRCIUS		MÁJUS	
1. K	Fruzsina	1. P	Albin	1. Sze	Fülöp, Jakab
2. Sze	Ábel	2. Szo	Lujza	2. Cs	Zsigmond
3. Cs	Benjámin	3. V	Kornélia	3. P	Irma, Tímea
4. P	Leóna, Titusz	4. H	Kázmér	4. Szo	Flórián, Mónika
5. Szo	Simon	5. K	Adorján, Adrián	5. V	Adrián, Györgyi
6. V	Boldizsár	6. Sze	Inez, Leonóra	6. H	Frida, Ivett
7. H	Attila, Ramóna	7. Cs	Tamás	7. K	Gizella
8. K	Gyöngyvér	8. P	Zoltán	8. Sze	Mihály
9. Sze	Marcell	9. Szo	Fanni, Franciska	9. Cs	Gergely
10. Cs	Melánia	10. V	Ildikó	10. P	Ármin, Pálma
11. P	Ágota	11. H	Szilárd	11. Szo	Ferenc
12. Szo	Ernő	12. K	Gergely	12. V	Pongrác
13. V	Veronika	13. Sze	Ajtony, Krisztián	13. H	Imola, Szervác
14. H	Bódog	14. Cs	Matild	14. K	Bonifác
15. K	Lóránd, Lóránt	15. P	Kristóf	15. Sze	Szonja, Zsófia
16. Sze	Gusztáv	16. Szo	Henrietta	16. Cs	Botond, Mózes
17. Cs	Antal, Antónia	17. V	Gertrúd, Patrik	17. P	Paszkál
18. P	Piroska	18. H	Ede, Sándor	18. Szo	Alexandra, Erik
19. Szo	Márió, Sára	19. K	Bánk, József	19. V	Ivó, Milán
20. V	Fábián, Sebestyén	20. Sze	Klaudia	20. H	Bernát, Felícia
21. H	Ágnes	21. Cs	Benedek	21. K	Konstantin
22. K	Artúr, Vince	22. P	Beáta, Izolda	22. Sze	Júlia, Rita
23. Sze	Rajmund, Zelma	23. Szo	Emőke	23. Cs	Dezső
24. Cs	Timót	24. V	Gábor, Karina	24. P	Eliza, Eszter
25. P	Pál	25. H	Irén, Írisz	25. Szo	Orbán
26. Szo	Paula, Vanda	26. K	Emánuel	26. V	Evelin, Fülöp
27. V	Angelika	27. Sze	Hajnalka	27. H	Hella
28. H	Karola, Károly	28. Cs	Gedeon, Johanna	28. K	Csanád, Emil
29. K	Adél	29. P	Auguszta	29. Sze	Magdolna
30. Sze	Martina	30. Szo	Zalán	30. Cs	Janka, Zsanett
31. Cs	Gerda, Marcella	31. V	Árpád	31. P	Angéla, Petronella

FEBRUÁR		ÁPRILIS		JÚNIUS	
1. P	Ignác	1. H	Hugó	1. Szo	Tünde
2. Szo	Aida, Karolina	2. K	Áron	2. V	Anita, Kármen
3. V	Balázs	3. Sze	Buda, Richárd	3. H	Klotild
4. H	Csenge, Ráhel	4. Cs	Izidor	4. K	Bulcsú
5. K	Ágota, Ingrid	5. P	Vince	5. Sze	Fatime
6. Sze	Dóra, Dorottya	6. Szo	Bíborka, Vilmos	6. Cs	Cintia, Norbert
7. Cs	Rómeó, Tódor	7. V	Herman	7. P	Róbert
8. P	Aranka	8.H	Dénes	8. Szo	Medárd
9. Szo	Abigél, Alex	9. K	Erhard	9. V	Félix
10. V	Elvira	10. Sze	Zsolt	10.H	Gréta, Margit
11. H	Bertold, Marietta	11. Cs	Leó, Szaniszló	11. K	Barnabás
12. K	Lídia, Lívia	12. P	Gyula	12. Sze	Villő
13. Sze	Ella, Linda	13. Szo	Ida	13. Cs	Anett, Antal
14. Cs	Bálint, Valentin	14. V	Tibor	14. P	Vazul
15. P	Georgina, Kolos	15. H	Anasztázia, Tas	15. Szo	Jolán, Vid
16. Szo	Julianna, Lilla	16. K	Csongor	16. V	Jusztin
17. V	Donát	17. Sze	Rudolf	17. H	Alida, Laura
18. H	Bernadett	18. Cs	Andrea, Ilma	18. K	Arnold, Levente
19. K	Zsuzsanna	19. P	Emma	19. Sze	Gyárfás
20. Sze	Aladár, Álmos	20. Szo	Tivadar	20. Cs	Rafael
21. Cs	Eleonóra	21. V	Konrád	21. P	Alajos, Leila
22. P	Gerzson	22. H	Csilla, Noémi	22. Szo	Paulina
23.Szo	Alfréd	23. K	Béla	23. V	Zoltán
24. V	Mátyás	24. Sze	György	24. H	Iván
25. H	Géza	25. Cs	Márk	25. K	Vilmos
26. K	Edina	26. P	Ervin	26. Sze	János, Pál
27. Sze	Ákos, Bátor	27. Szo	Zita	27. Cs	László
28. Cs	Elemér	28. V	Valéria	28. P	Irén, Levente
		29. H	Péter	29. Szo	Péter, Pál
		30. K	Katalin, Kitti	30. V	Pál

MOFETTA
az ér- és izületi betegek reménye
- végtagok idült verőér-, visszér-, nyirokér- betegségeiben
- cukorbetegség érszövődményei,magas vérnyomás esetén
- mozgásszervi betegségek esetén
Érdeklődni:
dr. Forrai Márta +36 20/200-1188

Kovács Optika
Rendel: Dr. Váczi Ilona
szemész főorvos
COMPUTERES SZEMVIZSGÁLAT:
GYERMEK, FELNŐTT
SZEMÜVEGKÉSZÍTÉS AKÁR 24 ÓRA ALATT
Kovács László látszerész
Szigetvár, József Attila u. 43.
72/310-113,06-30/988-2218
www.kovacsoptika.hu

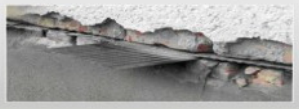
Ön folyamatosan pénzt veszít, ha a következőket tapasztalja a házánál!

Szemmel látható felázás, omló vakolat, lepergő festék rétegek, faltól elváló kőpor, ütögetésre kongó , hupogó hang, jellegzetes, dohos szag, festék vagy vakolat omlás, rothadó parketta, penész.

Ezek a hibák az egészségét és a pénztárcáját károsítják!

Hívjon most egy ingyenes állapotfelmérésre, Ön csak nyerhet vele!

Utólagos falszigetelés. Gyorsan és hatékonyan.



Tősér-Bau Kft , 0630/470-3882

BÚTORVILÁG

Bútorvilág Bt.
Pécs, Keleti Kőhíd dűlő 2.
(A kertvárosi buszpályaudvar mellett.)
72/ 411-410, 70/ 363 - 0147
Nyitva tartás: h - p 8.30 - 18.00, szo 9.00 - 13.00
Komló, Kossuth L. u. 125.
72/ 486 - 549
Nyitva tartás: h - p 8.30 - 18.00, szo 9.00 - 12.00

Nappali-, konyha-, kárpitozott bútorok, gyerekszoba, hálószoba, fürdőszoba és előszoba bútorok forgalmazása.

Gyártás egyedi igények szerint is!

ÉVEK 2013

JÚLIUS		AUGUSZTUS		SZEPTEMBER		OKTÓBER		NOVEMBER		DECEMBER	
1. H	Annamária, Tihamér	1. Cs	Boglárka	1. V	Egon, Egyed	1. K	Malvin	1. P	Marianna	1. V	Elza
2. K	Ottó	2. P	Lehel	2. H	Dorina, Rebeka	2. Sze	Petra	2. Szo	Achilles	2. H	Melinda, Vivien
3. Sze	Kornél, Soma	3. Szo	Hermina	3. K	Hilda	3. Cs	Helga	3. V	Győző	3. K	Ferenc, Olívia
4. Cs	Ulrik	4. V	Dominika,	4. Sze	Rozália	4. P	Ferenc	4. H	Károly	4. Sze	Barbara, Borbála
5. P	Emese, Sarolta	5. H	Krisztina	5. Cs	Lőrinc, Viktor	5. Szo	Aurél	5. K	Imre	5. Cs	Vilma
6. Szo	Csaba	6. K	Berta, Bettina	6. P	Zakariás	6. V	Brúnó, Renáta	6. Sze	Lénárd	6. P	Miklós
7. V	Apollónia	7. Sze	Ibolya	7. Szo	Regina	7. H	Amália	7. Cs	Rezső	7. Szo	Ambrus
8. H	Ellák	8. Cs	László	8. V	Adrienn, Mária	8. K	Koppány	8. P	Zsombor	8. V	Mária
9. K	Lukrécia	9. P	Emőd	9. H	Ádám	9. Sze	Dénes	9. Szo	Tivadar	9. H	Natália
10. Sze	Amália	10. Szo	Lőrinc	10. K	Hunor, Nikolett	10. Cs	Gedeon	10. V	Réka	10. K	Judit
11. Cs	Lili, Nóra	11. V	Tiborc, Zsuzsanna	11. Sze	Teodóra	11. P	Brigitta	11. H	Márton	11. Sze	Árpád
12. P	Dalma, Izabella	12. H	Klára	12. Cs	Mária	12. Szo	Miksa	12. K	Jónás, Renátó	12. Cs	Gabriella
13. Szo	Jenő	13. K	Ipoly	13. P	Kornél	13. V	Ede, Kálmán	13. Sze	Szilvia	13. P	Luca, Otília
14. V	Örs, Stella	14. Sze	Marcell	14. Szo	Roxána, Szeréna	14. H	Helén	14. Cs	Aliz	14. Szo	Szilárda
15. H	Henrik, Roland	15. Cs	Mária	15. V	Enikő, Melitta	15. K	Teréz	15. P	Albert, Lipót	15. V	Valér
16. K	Valter	16. P	Ábrahám	16. H	Edit	16. Sze	Gál	16. Szo	Ödön	16. H	Aletta, Etelka
17. Sze	Elek, Endre	17. Szo	Jácint	17. K	Zsófia	17. Cs	Hedvig	17. V	Gergő, Hortenzia	17. K	Lázár, Olimpia
18. Cs	Frigyes	18. V	Ilona	18. Sze	Diána	18. P	Lukács	18. H	Jenő	18. Sze	Auguszta
19. P	Emília	19. H	Huba	19. Cs	Vilhelmina	19. Szo	Nándor	19. K	Erzsébet	19. Cs	Viola
20. Szo	Illés	20. K	István	20. P	Friderika	20. V	Vendel	20. Sze	Jolán	20. P	Teofil
21. V	Dániel, Daniella	21. Sze	Hajna, Sámuel	21. Szo	Máté, Mirella	21. H	Orsolya	21. Cs	Olivér	21. Szo	Tamás
22. H	Magdolna	22. Cs	Menyhért, Mirjam	22. V	Móric	22. K	Előd	22. P	Cecília	22. V	Zénó
23. K	Lenke	23. P	Bence	23. H	Tekla	23. Sze	Gyöngyi	23. Szo	Kelemen	23. H	Viktória
24. Sze	Kincső, Kinga	24. Szo	Bertalan	24. K	Gellért, Mercédesz	24. Cs	Salamon	24. V	Emma	24. K	Ádám, Éva
25. Cs	Jakab, Kristóf	25. V	Lajos, Patrícia	25. Sze	Eufrozina, Kende	25. P	Bianka, Blanka	25. H	Katalin	25. Sze	Eugénia
26. P	Anikó, Anna	26. H	Izsó	26. Cs	Jusztina, Pál	26. Szo	Dömötör	26. K	Virág	26. Cs	István
27. Szo	Liliána, Olga	27. K	Gáspár	27. P	Adalbert	27. V	Szabina	27. Sze	Virgil	27. P	János
28. V	Szabolcs	28. Sze	Ágoston	28. Szo	Vencel	28. H	Simon, Szimonetta	28. Cs	Stefánia	28. Szo	Kamilla
29. H	Flóra, Márta	29. Cs	Beatrix, Erna	29. V	Mihály	29. K	Nárcisz	29. P	Taksony	29. V	Tamara, Tamás
30. K	Judit, Xénia	30. P	Rózsa	30. H	Jeromos	30. Sze	Alfonz	30. Szo	Andor, András	30. H	Dávid
31. Sze	Oszkár	31. Szo	Bella, Erika			31. Cs	Farkas			31. K	Szilveszter

cronos
A társkeresés szakértője

Színvonalas társkeresés

Telefon:
+36/20/928-2528
+36/30/300-3802

http://pecs.ctk.hu

Dr. SZILASI ANNA PhD

* BELGYÓGYÁSZAT
* KOMPLEX EGÉSZSÉGVIZSGÁLAT
* ÍRISZDIAGNOSZTIKA
* HAJGYÓGYÁSZAT

EGÉSZSÉGKÖZPONT
Pécs Hungária út 28.
Tel: 72/333-392, 06-20/967-8341
www.egeszsegkozpont.eu

Költöztetés

SZÁLLÍTÁS!
20/9553-043
72/448-222
Berkes Jenő

HUANG KE CHENG
kínai orvos, természetgyógyász

Gyógyítás hagyományos kínai orvoslással, akupunktúrával.

Rendelő:
Pécs, Hungária út 28-30.
Telefon: +36-20/590-4705
Rendelési idő:
kedd, csütörtök: 8-16 óra.
Előzetes időpontegyeztetés szükséges!

PÉCS YBL M.u.3. 72/253-073
TIKKURILA
FESTÉKÜZLET

PANNON
FESTÉK HÁLÓZAT TAGJAKÉNT

SOK-SOK ÉV TAPASZTALATÁT, SZAKTUDÁSÁT ADJUK MINDEN TERMÉKÜNKKEL. LEGYEN SZÓ AKÁR DEKORÁCIÓRÓL, AKÁR AZ IPAR LEGKEMÉNYEBB KIHÍVÁSAIRÓL.... BÁRMILYEN FELÜLETRŐL, BÁRMILYEN VÉDELEMRŐL....KERESSEN MINKET BIZALOMMAL

PRUZSENSZKI
KOVÁCSOLTVAS MANUFAKTÚRA

7039 Németkér, Szabadság u. 1/a.
Tel./fax: 75/313-216, mobil 20/471-6750
E-mail: info@pruzsenszki.hu
Honlap: www.puzsenszki.hu

Újévi fogadalmak

Szinte minden ember életében van egy szilveszter éjszaka, amikor újévi fogadalmat tesz. Van, aki megesküszik rá, hogy a következő esztendőben megválik néhány kilótól.
Dohányosoknál minden esetben ugyanaz a fogadalom: „szilveszterkor még szívom a cigit, de elsején lerakom".
Akik túlhajszolt életvitelt tudnak magukénak, ilyenkor megígérik, hogy jövőre többet foglakoznak magukkal és szeretteikkel.
„Lustábbak" megfogadják, hogy ezentúl rendszeres testmozgást végeznek. Ám a kutatások szerint az emberek 75-80%-a nem tartja be fogadalmait. Ezért tehát nagyon fontos, hogy mindig konkrét célt fogalmazzunk meg, mert azok könnyebben betarthatók, mint a homályos „körülbelül" tervek.
Ha valamilyen rossz szokásunktól akarunk megszabadulni, akkor érdemes a vágyott célt megfogalmaznunk. Például egy munkamániás ne az mondja, hogy „nem fogok éjjel nappal dolgozni", hanem konkrétan fogalmazza meg: „Minden nap hazaindulok legkésőbb este 6-kor."
Ha a fogyást tűztük ki célul, keressünk fel egy szakembert, aki hozzáértésével és tudásával támogatónkká válhat.

INTERHERB NAPI 1

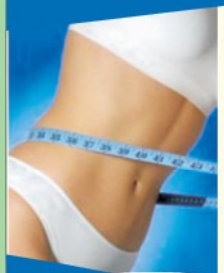
A KÖNNYED MOZGÁSÉRT

étrend-kiegészítő 30 db
1 HAVI ADAG

GYÓGYNÖVÉNY KAPSZULÁINKAT MEGVÁSÁROLHATJA:
gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben és referencia áruházunkban, a HerbaHázban 1087 Bp., Százados út 18., Pécs, Farkas I. u. 1. valamint webáruházunkban:
www.interherb.hu | infó vonal: 1 3 339 339

Termékünket megtalálja a ROSSMANN boltokban is.

EGYÉNRE SZABOTT TÚLSÚLYKEZELÉS!



TARTÓS FOGYÁS, ÉHEZÉS NÉLKÜL!

Újabb 8 komoly fogyni vágyót keresek!

18 éves tapasztalattal, orvosi felügyelettel.

MOST INGYENES PRÓBÁVAL

Dr. Répásy Györgyné 06-30-956-4942
06-20-987-9973
Dr. Répásy György 06-30-688-6089

ÖN IS TÖRŐDJÖN TÖBBET A TESTÉVEL!
AJÁNDÉKOZZON KARÁCSONYRA FLABéLOS BÉRLETET!

MIND NÉPSZERŰBB A FLABÉLOS TESTVIBRÁCIÓS KÉSZÜLÉK. **PÉCSETT, A KERTVÁROSBAN, A NAGY IMRE ÚT 116-BAN** ÖNT IS VÁRJA A **STÚDIÓ FITT!** BILLEGŐ PADJÁN ÁLLVA 10 PERC HASZNÁLATTAL ÁTMOZGATHATJA AZ IZMAIT, SPORTOLÁS NÉLKÜL MEGŐRIZHETI VAGY CSÖKKENTHETI TESTSÚLYÁT, RUGANYOS ÉS FITT MARADHAT. ÉLSPORTOLÓK IZOMZATÁNAK REGENERÁLÓDÁSÁHOZ IS AJÁNLOTT. FOGYNI VÁGYÓ KÉNYELMESEKNEK, MOZGÁSSZEGÉNYEN ÉLŐKNEK, A TERHELT IZOMZATÚ SPORTOLÓKNAK AJÁNLJUK, S AZOKNAK, AKIK JÓ KONDÍCIÓJUKAT SPORT NÉLKÜL IS SZERETNÉK MEGŐRIZNI. A KÉSZÜLÉK JAVÍTJA AZ IZMOK TERHELHETŐSÉGÉT, ÉS KÜLÖNFÉLE TESTTARTÁSOKKAL HASZNÁLVA CÉLZOTTAN MOZGAT MEG IZOMCSOPORTOKAT, ÉS FÖLFRISSÍTI A VÉRKERINGÉST.
A MŰSZEREN ELTÖLTÖTT 10 PERC STRESSZ OLDÓ, ÉS 50 PERC INTENZÍV SPORTOLÁSSAL ÉR FÖL.
ELLENJAVALLOTT FÉM IMPLANTÁTUMOKKAL ÉS PROTÉZISEKKEL ÉLŐKNEK, VÁRANDÓSOKNAK, EPEKŐVEL, VESEKŐVEL VAGY HÓLYAGKŐVEL BAJLÓDÓKNAK. RÉSZLETES TÁJÉKOZTATÁSSAL SZOLGÁLUNK AZ ÉRDEKLŐDŐKNEK.
BÉRLET ÁRAK: 10X10 PERC 4000 Ft 30X10 PERC 9500Ft
HÍVJA A 06-30/517-00-58 SZÁMOT.
NYITVATARTÁS:H-P: 7.30-11, 13-19, SZO MEGBESZÉLÉS SZERINT IDŐPONTEGYEZTETÉSSEL.
KITŰNŐ AJÁNDÉK LEHET KARÁCSONYRA, BEVEZETŐ ÁRON EGY FLABÉLOS BÉRLET.

az egészségért

Adjunk jutalmat is magunknak a cél megfogalmazásakor: „Cigimentes hét elteltével megajándékozom magam péntek délután."
Ne feledjük: szokásaink olyan nem tudatos automatizmusok, melyek megoldást kínálnak valamilyen helyzetre (például könnyebb egy cigarettáért, vagy egy szelet sütiért nyúlni ideges állapotban, mint megtárgyalni a problémát).
Készítsünk előre egy listát, milyen előnyeink válnak abból, ha elérjük a vágyott célt. Meg fogunk döbbeni, milyen hosszú, pozitív listát kapunk.
Megerősíti akaraterőnket, ha hasonló céllal rendelkező emberekkel alakítunk csoportot, a legjobb, ha már sikeres, előrehaladott állapotban lévő is van a csoportban.
De az is sokat számít, ha barátunkkal, párunkal beszélhetünk küzdelmeinkről, néha csak beszélni róla is megkönnyebbülést okoz már.

7632 Pécs, Galamb u. 14.(A Hauni és a "volt Elqotec" között félúton!) Tel: 72/438-915
Facebook elérhetőség: facebook.com/Igazgyongypatika
E-mail: info@igazgyongypatika.hu Nyitva tartás: minden hétköznap 7:30 - 17:30

Régóta szeretne leszokni a dohányzásról
DE NEM SIKERÜL,
esetleg SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

A dohányzásról való leszokás bizony nem egyszerű feladat. Napjainkban számos készítmény kapható a patikákban, melyek hozzásegítenek a cél eléréséhez, azaz a cigaretta lerakásához. Nikotin pótló szerek széles tárháza áll rendelkezésre, kezdve a tapaszoktól, rágó-gumikon keresztül, egészen a szopogató tablettákig, hogy csökkentsék a páciens sóvárgását és megkönnyítsék az elhatározást, amely végső soron a ciga-retta elhagyásához vezet. A dohányzás okozta ártalmak részben csökkenthetők is speciális összetételű termé-kekkel, melyek a cigaretta égése során keletkező káros anyagokat átalakíthatják. Azonban fontos megje-gyeznünk, hogy a modern készítmények ellenére végső soron az egyén határozott döntése a mérvadó: döntse el, dohányzik, vagy egészségesen él tovább.
A végső elhatározást mindenkinek magának kell megtennie, modern segítség ide vagy oda, fejben dőlnek el a dolgok.

LYONESS THE SECRET OF SHOPPING
GYÖNGY PATIKÁK
Patikánkban valamennyi Egészségpénztári kártyát elfogadjuk

INTERHERB VITAL
Káposztaleves kapszula
60 db étrend-kiegészítő

A XXI. század káposztalevese fogyókúrához

Termékünket megvásárolhatja:
a ROSSMANN boltokban, gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben és referencia áruházunkban
a HerbaHázban 1087 Bp., Százados út 18., Pécs, Farkas I. u. 1. valamint webáruházakban:

www.interherb.hu
infó vonal: 1 3 339 339

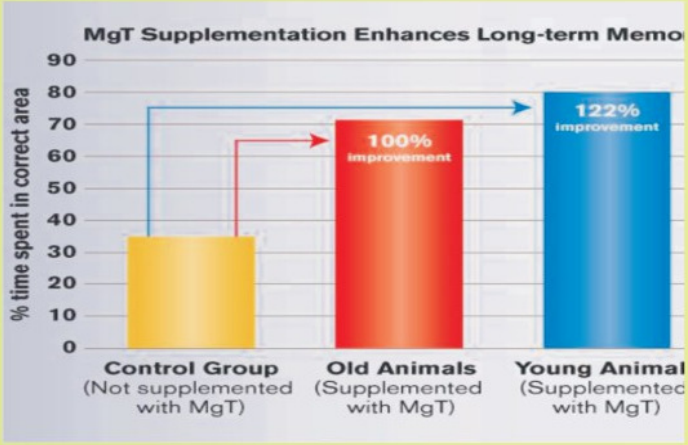
Az új Magnézium 100%-al növeli a hosszútávú memóriát

A természetben a magnézium elsősorban a földkéreg kőzeteiben fordul elő, de a tengervízben is megtalálható. A növények zöld színüket a klorofillnek köszönhetik, amely egy komplex gyűrűs struktúra, központi atomja a magnézium.
A magnézium az életfontosságú elemekhez tartozik, mégis egy átlagos felnőtt teste csak 25-30 gramm magnéziumot tartalmaz. Ennek körülbelül 50-60%-a a csontok részét képezi.

A kis menyiség ellenére rengeteget hallani a magnéziumról, aminek okai, hogy hihetetlenül sokoldalú, minden komolyabb biológiai folyamathoz nélkülözhetetlen – így egyrészt vesz például az energiatermelésben több mint 300 enzim kofaktoraként, a nukleinsavak és a fehérjék szintézisében, az idegrendszer és az izmok működésében, a fogak és a csontok felépítésében; másrészt pedig stressz, vagy intenzív fizikai munka hatására igen gyorsan ürül, így megfelelő pótlás nélkül elég hamar hiányállapot léphet fel. Részint ennek, részint pedig annak a ténynek, hogy az emberek táplálékának ma már nagy részét képező feldolgozott élelmiszerek igen kevés magnéziumot tartalmaznak köszönhető, hogy sokan szenvednek magnéziumhiányban.
A magnéziumhiány számos tünettel jár, rövid- és hosszútávon egyaránt. Rövidtávon szívritmuszavart, fáradtságot, izomgörcsöket, a kognitív és a koordinációs képességek zavarát, gyengeséget, hányingert, hányást, hasmenést, idegességet, remegést, hypokalémiát és –kalciémiát, magas vérnyomást valamint agyi- és koszorúérgörcsöt okozhat.

Hosszú távú hiánya növeli a szívbetegség és a cukorbetegség kialakulásának esélyét. A cukorbetegek, alkoholisták, fogyókúrázók, komoly stresszel, illetve nehéz fizikai tevékenységgel járó munkát végzők, sportolók különösen ki vannak téve a magnéziumhiány veszélyének.
Túl nagy mennyiségű (napi 1000 mg-nál több) magnézium bevitele hosszabb távon nem javasolt. A magnézium-A vitaminnal, kálciummal és foszforral együtt hat a legjobban.
Egy felnőtt férfi napi magnéziumszükséglete körülbelül 400 mg, ugyanez felnőtt nő esetén 320 mg körül mozog, amit a terhesség, illetve a szoptatás valamelyest megemelhet.

Napi 500-1000 mg magnézium fogyasztása javasolt asztma és magas vérnyomás, valamit szívritmuszavarok enyhítésére, megelőzésére is.
Természetes forrásai a búzakorpa, a búzacsíra, a mandula és a kesudió. Általában elmondható, hogy az olajos magvak bővelkednek magnéziumban, ezenkívül a különböző gabonák, a hüvelyesek, illetve a sötétzöld levélzöldségek, valamint a keresztesvirágúak tartalmaznak jelentősebb mennyiségű magnéziumot.
A szervezetben a magnézium 60%-át a csontok, 30%-át az izmok raktározzák. Ez teszi lehetővé, hogy a plazma magnézium koncentráció viszonylag konstans maradjon. Ezenkívül a magnézium 95%-a a vesében reabszorbeálódik, azaz a napi magnézium veszteség a vizeleten és az izzadságon keresztül kb. 100 mg. A magnézium plazmaszintcirkadián (kb. 24 órás) ritmus szerint változik. Ez azt jelenti, hogy a plazmatükör reggel és déltájban a legalacsonyabb, délelőtt és este a legmagasabb (amit a táplálék felvétel is befolyásol).a
Wilmzig et al. 1996. évi tanulmányából kiderül, hogy 300 mg magnézium tiszta magnézium citrát formájában való bevétele 24 óra múlva a plazma magnézium koncentráció szignifikáns emelkedéséhez vezetett. Újabb kísérletek, melyek arra irá-



nyultak, hogy a központi idegrendszer számára nélkülözhetetlen magnézium, mely formájában képes leginkább eljutni az agyba, igazolták azt, hogy a hagyományos magnéziumformák csak kis mennyiségben alkalmasak erre.

A legújabb eredmények a magnézium-L-treonát alkalmasságát igazolták ezek a területen:

Guosong Liu és munkatársai, 2004-ben kimutatták, hogy az Mg2+ javítja a szinaptikus fogékonyságot — a folyamatot, mely által az agy módosítja szinaptikus érintkezéseinek teherbírását.

Most azt is felfedezték, hogy az Mg2+ a tanulást és emlékezést is javítja. A magnézium-L-treonát (MgT), az a vegyület, mely által az Mg2+ az agyba jut, kifejezetten e tanulmány céljaira került kifejlesztésre. A kutatók azt tesztelték, hogy az MgT által az agyi Mg2+ növelésével a különböző korú patkányoknál befolyásolható-e a tanulás és az emlékezés. Megállapították, hogy az agyi Mg2+ emelése a térbeli és aszszociációs memória jelentős javulásához vezetett, mind a fiatal, mind az idősebb patkányok körében — ahogyan azt teljesítményük a T-labirintus és a Morris-féle úsztatási teszt szerint bizonyítja.

A további tanulmányok kimutatták, hogy az MgT megnöveli az NMDA receptorok és a preszinaptikus boutonok számát. Az agyban végbemenő szerkezeti változások javítják a szinaptikus fogékonyságot, amely viszont fejleszti a tanulást és emlékezést.

Más tanulmányok az Alzheimer-kórral kapcsolatban igazolták magnézium-L-treonát lehetséges jótékony hatását: A kor előrehaladtával az emlékezési funkciók gyengülnek, az Alzheimer-kór során pedig rohamosan romlanak. A megnövelt agyi magnézium, a nemrég kifejlesztett magnézium vegyület (magnézium-L-treonát, MgT) felhasználásával, a transzgénikus egerekben megelőzi a kognitív hiányokat és a kóros elváltozásokat, együtt kifejezésre juttatva az örökletes Alzheimer-kórhoz kapcsolódó APP és PS1 variánsokat, ami utánozza az emberi Alzheimer-kór (Alzheimer-kóros egerekben) patologikus és viselkedési elváltozásait.

Az ép egerekben, az agyi Mg tartalmat az összes tesztelt szövet között a legalacsonyabbnak találtuk; a hosszú távú MgT kezelés jelentősen megemelte az agyi Mg szintet, és kapcsolatban volt a kifejezetten feljavult kognitív funkcióval.

Az Alzheimer-kóros egereknél, a tanulási és emlékezési képességek 7 hónap után súlyosan károsulnak, és 15 hónap után teljesen leromlanak. Meglepően, az MgT kezelés hatásos volt az ilyen súlyos tanulás és emlékezés romlás megakadályozásában az Alzheimer-kór előrehaladásának teljes folyamata alatt. A megnövelt agyi Mg gátolhatja az Alzheimer-kór által előidézett szinaptikus (működési) zavart. Mivel az Alzheimer-kórban szenvedő betegeknek Mg hiányuk van, az agyi Mg megnövelése új stratégiát jelenthet az Alzheimer-kór megelőzése és enyhítése esetén.

A magnézium-L-treonát előnyös hatásai megmutatkoztak a kísérletekben, miszerint az agy területére, ellentétben a hagyományos magnéziumformákkal, nagy mennyiségben képes eljutni. Javíthatja a kognitív képességeket, nagymértékben növelheti a rövid és hosszútávú memóriát, ami rendkívül fontos a mindennapi agyműködésben és a kiegyensúlyozott idegrendszer fenntartásában.

Ezen kívül akár az időskori szellemi leépülést, illetve az Alzheimer-kórt is képesek lehetünk mérsékelni, vagy megakadályoznia magnézium-L-treonát alkalmazásával.

Szabó László

Magdalena Hotel

Hajdúszoboszló
Pávay Vajna Ferenc utca 48.
E-mail: magdalenahotel@fibermail.hu
+36-30-207-1128
http://www.magdalenahotel.hu

„FEDEZD FEL A NYUGALMAT„

Az Aquapark, strandfürdő és az uszoda közelében zajtól és átmenő forgalomtól mentes zöld övezetben várjuk pihenni vágyó vendégeinket. A hotel hívogató jellegét a mediterrán stílus és a virágokkal övezett környezet adja.Három szinten összesen 23 különböző színhatású, klimatizált szoba várja a vendégeket. Az épületben is található finn szauna, infrakabin, jakuzzi , csocsó, lift. A szobákban televízió, hűtőszekrény, wifi internetcsatlakozás áll a vendégek szolgálatára. Az udvaron mobil kemence, szalonnasütő, bográcsozási lehetőség kedvez a sütni, főznivágyó vendégeknek. A hotel jól megközelíthető. Minden kikapcsolódási lehetőség maximum 15 perc gyaloglásra található.

A mindenkor ajánlott szobaár tartalmazza a reggelit.
Igény szerint félpanziós ellátást tudunk biztosítani.

6900 Ft/fő/éj

Szépkártyát elfogadunk!

Legyen a vendégünk!

Ünnepi ajánlataink
Hajdúszoboszló, Hotel Délibáb***

Gourmet karácsony — **46 700 Ft/fő/4 éj**
beigli partival és forralt borral

Szilveszter — **44 500 Ft/fő/3 éj**
kávé- és pálinkakóstolóval

Az ár tartalmazza a szállást a megadott éjszakára kétágyas szobában, a félpanziós ellátást, a wellness részleg használatát, a városi fürdőbelépőt közvetlen átjárással, a fürdőköpeny és a szobapapucs bekészítést a szobába és az Internet ingyenes használatát. Az ár nem tartalmazza az idegenforgalmi adót (410 Ft/fő/éj), mely a helyszínen fizetendő és a parkolást (600 Ft/éj).

Az árak meghatározott időpontokra érvényesek, a részletekről és további ajánlatainkról kérjük, érdeklődjön irodánkban!

Ajándékozzon egy felejthetetlen élményt karácsonyra, és vásároljon Vista utazási utalványt irodánkban!

VISTA Utazási Iroda Engedélyszám: R-0727/93
Pécs, Ferencsek u. 2.(Jókai tér)
Tel.: +36 72 518 770, pecs@vista.hu, nyitva tartás: hétfő-péntek: 8.30-17.00

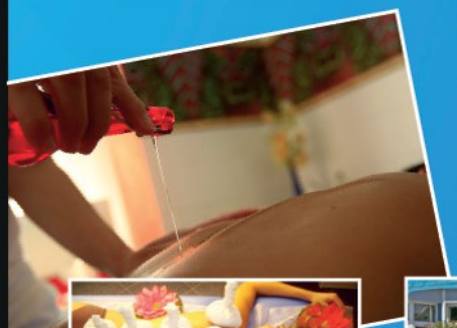
VISTA Utazási Irodák
www.vista.hu

Nyugdíjas Silver Napok

Már 10.900 Ft / fő / éj-től!

Hotel Silver
★★★★ superior
Hajdúszoboszló
www.hotelsilver.hu

4200 Hajdúszoboszló
Mátyás király sétány 25.
Tel.: +36 (52) 363-811
Fax: +36 (52) 362-639



Minimum 2 éjszakától, félpanziós ellátás,
wellness részleg korlátlan használata.
Minimum 4 éjszakás foglalás esetén ajándék
TB által támogatott gyógykezelések vehetők igénybe,
továbbá egyedülállóknak nincs egyágyas felár!

Érvényes: 2013.03.14-ig kivéve ünnepnapok és kiemelt időszakok.
Szállodánk SZÉP kártya elfogadóhely!

Szilveszteri wellness ajánlatok

Az Igali-Gyógyfürdő az ünnepek alatt is várja vendégeit!

December 29-én (szombaton) retro zenés
délután a medencében dj. Ábellel!
December 31-én (hétfőn) délelőtti bemelegítés a Szilveszteri bulira.
Sztárvendég **Weisz Viktor** – /The Voice/

Decemberi kedvezmények:
Minden családi fürdőbelépőt vásárló egy
1 főre szóló 20 perces masszázs jegyet kap ajándékba!
14 órától a parkolás ingyenes és kedvezményes a belépőjegy!

Aktuális híreinkről, árainkról, az ünnepi
nyitva tartásról tájékozódjon a www.igal.hu oldalon.

Szilveszteri pihenés a balfi Kastélyszállóban!

Kastélyszálló Balf
www.gyogy-kastelyszallo.hu

Szállodánk nyugodt környezettel, üvegfolyosóval összekötött svéd uszodával, gyógyfürdővel, gyógykezelésekkel, wellness-szolgáltatásokkal
VÁRJA KEDVES VENDÉGEIT!

SZILVESZTERI AJÁNLAT

/Érvényes: 2012.12.28. - 2013.01.02./

3 éjszaka szállás svédasztalos reggelivel, részben stílbútorokkal berendezett, fürdőszobás, telefonnal, színes TV-vel, rádióval, hűtőszekrénnyel felszerelt szobákban. Uszoda, gyógyfürdő, Kneipp-taposómedence, jacuzzi és fürdőköpeny használat + 1 pezsgőfürdő és 1 aromafürdő belépő.
4 éjszaka szállás: + 2 szauna belépő
5 éjszaka szállás: + 1 pezsgőfürdő vagy 1 aromafürdő, 1 szauna és 1 masszázs belépő
Ár: 10.000,- Ft / fő / éjszaka reggelivel
1 fő kétágyas szobában: + 25% felár
Tetőtéri egyágyas szoba: 8.500,- Ft / fő / éjszaka
Félpanzió: 1.800,- Ft / fő / nap
Szilveszteri vacsora: 4.000,- Ft / fő
Ingyenes parkolás és internet csatlakozás (WIFI)!

ELÉRHETŐSÉGEINK:
Tel.: (0036) 99 / 314 - 266
Fax.: (0036) 99 / 339 - 800
E-mail: balf@sopronreha.eu
H-9494 Sopron-Balf, Fürdő sor 12.
GPS: É47°39'4.44"-K16°39'37.42"

Tájékoztatjuk kedves Vendégeinket, hogy az ünnepek alatt a fürdők rövidebb nyitvatartással vehetők igénybe!

További ajánlatainkat megtalálja honlapunkon, vagy érdeklődjön telefonon!

www.hotelflora.hunguesthotels.hu
hotelflora@ hunguesthotels.hu

HUNGUEST HOTEL FLORA EGER ★★★

Karácsonyi ajánlat
Érvényes: 2012.12.22. – 12.26. között
49.300 Ft –tól / fő /4 éj áron félpanziós ellátással, wellness sziget használattal, strandbelépővel., masszázzsal, sült gesztenyével, forralt borral, műsorral.

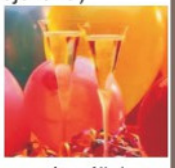
Szilveszteri ajánlat: 2012.12.29. – 01.01.
75.500 Ft/fő/ 3 éj ártól félpanziós ellátással, wellness sziget használattal, strandbelépővel. Előszilveszteri mulatság, gálavacsora műsorral, italfogyasztással

3300 Eger Fürdő u. 5.
Telefon: 36/513-300 • Fax: 36/320-815

City Partner Hotel Szieszta
Sopron

Szilveszterezzen a Hotel Sziesztában Sopronban!

2012. december 29 – 2013. január 02. között (3 éjszaka)



Standard Plus szoba 70.500,-Ft/fő/3éj
Classic szoba 58.500,-Ft/fő/3éj

- 3 éjszaka szállás all inclusive ellátással,
- december 31-én szilveszteri gálavacsora, élőzene egész éjjel,
- ünnepi programjainkon való részvétel ,
- szállodai wellness használat (uszoda, pezsgőfürdő, gőzfürdő, finn-szauna, fitness terem),
- belépő a közeli Lővér uszodába.

9400 Sopron, Lővér körút 37. Tel.: + 36 99 314 260 Fax: + 36 99 314 461
E-mail: reserve@hotelszieszta.hu Internet: www.hotelszieszta.hu

A karácsony ünnepi hangulata

A Karácsony a legjobb időszak arra, hogy otthonunkat feldíszíthessük. Sokféle dísz és megannyi apróság kerül elő a dobozokból.
Ajánlatos időben elővennünk őket, mert gyakran előfordul, hogy eltörik néhány darab belőlük. A karácsonyi díszek is követik a divatot, de a piros és arany színek örökösek. Ha az év többi napján nem is, ilyenkor fektessünk az étkezőasztalra piros vagy zöld futót, amely már önmagában is ünnepi hangulatot kölcsönöz a helyiségnek.
Ha tehetjük, öltöztessük ünnepi hangulatba ablakainkat is. Erre a legmegfelelőbb választás egy arany szállal átszőtt függöny, vagy drapé-

INTERGALE
üzletház

Egyes bútorok 10-15%
kedvezménnyel december 31-ig.

- SZEKRÉNYSOROK
- ÉTKEZŐGARNITÚRÁK
- FENYŐBÚTOROK
- NAPPAPLI ÉS HÁLÓSZOBA BÚTOROK NAGY VÁLASZTÉKBAN!!!

Pécs, Siklósi út 22. Tel.: 72/413-059
Nyitva: H-P: 8.30-17.30-ig, Sz:8-13-ig.

ria. Fújjunk le tobozokat arany vagy ezüstszínű spray-vel, és egy kis tálba állított gyertya köré helyezzük el őket.
A különböző méretű, vastagságú gyertyák gyönyörű látványt nyújtanak az ünnepi asztalnál. Megtölthetünk egy tálat vízzel, és tehetünk bele lebegő gyertyát is.
Készítsünk díszt fenyő-ágakból, fagyöngyből és csipkebogyóból. Fürdőszobába a mosdó illetve a kád szélére fa dobozkában elhelyezhetünk pár gyertyát, egyszerre meggyújtva gyönyörű látványt nyújtanak. Az angyalok és kerubok szerencsés szimbólumok - betöltik a szobát jósággal, békével és mesebeli hangulatot varázsolnak.
A karácsony elmaradhatatlan dísze a fagyöngy. Ismerjük történetét:
Egy fiatal pár csókja a fagyöngy alatt bíztató jeleket hordoz magában, házasságot jelentheti és hosszú boldog közös életet. A hajadon lányok ellopták a templomokban dekorációként használt fagyöngyöt, hogy aztán a párnájuk alá rejtve megálmodják jövendőbelijüket.
A száraz fagyöngy elégetése házasságot jelent a hajadon lányoknak.
A mérsékelt és a közeli láng csendes és boldog házasságot jelez, míg a nagy és nyugtalan lángok erőszakos, veszekedéssel teli házasságot jelent.

PARTNER-TEXTIL
LAKÁSTEXTIL ÜZLET PÉCS PLAZA PÉCS, MEGYERI u. 76.
KARÁCSONYI LAKÁSTEXTIL VÁSÁR 2012.12.01 - 2012.12.24.
VÁSÁROLJON MOST 20.000.- FORINT FELETT ÉS MI MEGAJÁNDÉKOZZUK 20% ÁRENGEDMÉNNYEL
Az árengedmény a SZUPER ÁRAS termékekre nem vonatkozik!
VÁSÁROLJON AJÁNDÉKOT SZUPER ÁRON!!!
Fürdőlepedő / 70×140 / 1190.- helyett 690.-
Ágynemű / 3 részes / / 50% pamut, 50% poliészter / 2490. – helyett 990.-
Függöny Hímzett Voile, organza 300 cm 5060.- helyett 1690 .-/ fm
Szuper Ár!!! EGY EXTRA ÜNNEPI AJÁNLAT!!
102,275
EXKLÚZÍV WHITE-LINE termékek 50% engedménnyel!
Paplan 13.990.- helyett 6.995.-
Párna 7990.- helyett 3995.-
Kispárna 3990.- helyett 1995.-
Ünnepi Szőnyeg és Függönyvásár!!!
Kedvezményes varrással!
PÉCS PLAZA - Pécs, Megyeri u.76.
Nyitva: Hétfő-Szombat 10.00-20.00, Vasárnap 9.00-18.00

KIND

7621 PÉCS, RÁKÓCZI ÚT 71/A. I. EM.
AQUA ÜZLETHÁZ
TEL.: 72 249-702
E-mail: pecs@kind.hu

KIND HALLÁS-CENTRUM kupon

Érvényes:
2012.12.10-től
2013.01.10-ig

Hallásállapot felmérés 9900 Ft helyett INGYEN!

15% kedvezmény elemek és ápolószerek vásárlásakor.

Ingyenes próbahordás 2 hét!

KIND Isten hozta nálunk.

Ajándék utalvány

KIND

A KIND pécsi Hallászentruma

HÁROM AJÁNDÉKKAL KEDVESKEDIK

mindenkinek, aki felkeresi.

Ne hagyja ki Ön sem!

A részletekről érdeklődjön Hallászentrumunkban! Kérjük, a torlódások elkerülése érdekében egyeztessen időpontot munkatársainkkal!

7621 Pécs, Rákóczi út 71/A. (Aqua Üzletház)
Telefon: 06-72/249-702

KIND. Hallásgondozás német színvonalon.

EZÜST ÉVEK

2013. február

KULTÚRA * EGÉSZSÉG * ÉLETMÓD * UTAZÁS

SZEGED
a napfény városa

Wellness ajánlatok

Nőnapi kényeztetés

18. Pécsi Utazás Kiállítás és Vásár

Amulett ÉKSZER
A MÁRKÁS KARIKAGYŰRŰK BOLTJA!
KARIKAGYŰRŰK
20%
kedvezménnyel!
AMULETT, AMIT SZÍVESEN VISELÜNK...
Pécs, Irgalmasok u.3. Tel.: 72/216-372
www.amulettwebshop.hu

DANUBIUS HOTELS GROUP
Félpénzes akció Balatonfüreden!
Élvezze a tavasz első napsugarait szállodáinkban, ahol most féláron foglalhat!
Kedvezményes szezonnyitó akciónk február 26-ig foglalható!*
Hotel Annabella*** Félpanziós ellátással, ápr. 20–máj. 9. és máj. 17–28. között
kétágyas szobában; 22.500 Ft/fő/3 éj + ifa; Tel.: (87) 889 431 • annabella.reservation@danubiushotels.com
Hotel Marina***All inclusive Korlátlan étel- és italfogyasztással, ápr. 25–máj. 9. és máj. 11–28. között
kétágyas szobában; 33.800 Ft/fő/4 éj + ifa; Tel.: (87) 889 536 • marina.reservation@danubiushotels.com
*Foglalási feltétel: 50% előlegfizetés a foglalást követő 10 napon belül. Az akció további kedvezményekkel nem vonható össze.
Féláron foglalhat!
danubiushotels.hu
Óriási gyerekkedvezmények 14 éves korig!

KIND. Isten hozta nálunk.

Meghívó, a jobb hallásért

KIND

- ☐ **Hangosabban hallgatja a televíziót másoknál?**
- ☐ **Úgy érzi, hogy az emberek nem beszélnek elég érthetően?**
- ☐ **Családtagjai megjegyzéseket tesznek a hallására?**

Ha Ön a kérdések bármelyikére igennel válaszol, feltétlenül keressen fel minket!

- Ingyen, gyorsan, egyszerűen, kötelezettség nélkül.
- Egyéni értékelést kap hallásáról.
- Nyugodt környezetben, szeretettel várjuk Önt.

Akciónk február 13-tól az első 117 jelentkezőre érvényes.
Bővebb információt hallászcentrumunkban kaphat.

7621 Pécs, Rákóczi út 71/A.
Aqua Üzletház I. em.
Tel. 06 72 249 702
Fax 06 72 249 702
pecs@kind.hu

www.kind.com

KIND. Hallásgondozás német színvonalon.

A TV-BEN HIRDETETT AKCIÓS
COFIDIS
SZEMÉLYI HITEL PÉCSETT!
06-70/458-5321
Pécs, Makay u.5. THM: 19,9-29,9%

ÁSVÁNYKÖVEK szite KRISTÁLY szalon
KRISTÁLY ÉKSZER
KRISTÁLY KÉSZLET
KRISTÁLY DÍSZTÁRGY
kis- és nagykereskedelem
P PÁTRIA JÓKAI U.
Pécs, Ferencesek u. 5. szitekristaly@enternet.hu
72/315-826 www.szitekristaly.hu

EZÜST ÉVEK
www.pecsiaktualis.hu
ÉLETMÓD MAGAZIN
Felelős kiadó:
Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
TERJESZTÉS:
Pécs, Kozármisleny, Birján, Boda, Belvárdgyula, Olasz, Szederkény, Bóly, Versend, Szajk, Lánycsók, Szalánta, Harkány, Siklós, Nagyharsány, Villány, Máriagyűd, Diósviszló, Ócsárd, Görcsöny, Pogány, Kővágószőlős, Bicsérd, Szabadszentkirály, Szentlőrinc, Kacsóta, Nagypeterd, Botykapeterd, Szigetvár, Hobol, Kétújfalu, Baksa, Teklafalu, Drávafok, Sellye, Pellérd, Csányoszró, Vajszló, Bogádmindszent.
NYOMTATÁS:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483, 06-30/460-7284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu
A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadó engedélyével használhatók fel.

További akciós újjainkról érdeklődjön irodánkban!
TAVASZI „ MENÜ" AZ IKAROSZ UTAZÁSI IRODÁTÓL!
MINDIG VALAMI ÚJAT KÍNÁLUNK!
IKAROSZ UTAZÁSI IRODA • PÉCS
-10%
ELŐFOGLALÁSI KEDVEZMÉNY FEBRUÁR 28-IG
GÖRÖGORSZÁG – SARTI
Autóbusszal, Papus apartmanházban
2013.05.17 – től hetente (10 nap/7 éj)
Részvételi díj: 23.900-Ft/ főtől
GÖRÖGORSZÁG –PARALIA
Autóbusszal,Hotel Niki apartmanban
2013.05.10-től hetente (10 nap / 7 éj)
Részvételi díj: 23.900 Ft/főtől
NŐNAP PRÁGÁBAN
Autóbusszal, idegenvezetéssel
2013. 03.08 – 10. (non-stop)
Részvételi díj: 15.900 Ft / fő
NŐNAPI JÉGÁLOM BÉCSBEN
Autóbusszal, idegenvezetéssel
2013. 03.09. (1 napos)
Részvételi díj: 8.900 Ft / fő
ÉDES AUSZTRIA – „CSUPA-CSOKI, VONATOZÁS"
Autóbusszal, idegenvezetéssel
2013. 03.23. (1 napos)
Részvételi díj: 9.900 Ft / fő
HÚSVÉT ERDÉLYBEN, A HARGITÁN ÉS A GYIMESEKBEN
Autóbusszal, idegenvezetéssel, félpanzióval, szállodában
2013. 03.29 -04.02. (5 nap / 4 éj)
Részvételi díj: 58.900 Ft / fő
PÁRIZS ÉS A LOIRE – MENTI KASTÉLYOK
Autóbusszal, idegenvezetéssel, reggelivel, szállodában
2013. 04.25 – 05.01. (7 nap/ 5 éj)
Részvételi díj: 99.900 Ft / fő
Keresse ajánlatainkat honlapunkon is!
IKAROSZ Utazási Iroda 7621 Pécs, Király u. 15.
Tel: 72/ 510-633; info@ikarosz.hu, www.ikarosz.hu MKEH: R00591/1993/1999

Lisa Elinor Utazó Galériája
Állandó kiállítás nyílt
Pécsen a Corso Hotelben, Koller u. 8. sz. alatt.
A mai színvonalas kortárs művészetet szeretnénk bemutatni az érdeklődőknek.
Folyamatosan nyitva tartó Galériánkban 50 festőművész és Lisa Elinor festőművész munkái közül választhatnak a műkedvelők,kedvező fizetési feltételekkel.
Interneten a www.lisaelinor.hu oldalon láthatják folyamatosan változó kínálatunkat.
Galériánk éjjel-nappal látogatható!

Galériánkban Ajándékutalvány is kapható.

Lisa Elinor galéria vezető
Minden érdeklődőt szeretettel várunk! Tel.: +36 20/ 364-9696 E.mail: info@lisaelinor.com

- **VSZT 1**
orgonkészülékek
Közérzetjavító
természetgyógyászati
készülékek,
az otthoni ápolás
eszköze.

- **ORGON**
víztisztító
Természetes ízhatású vizet
varázsol otthonába,
mely kellő vízbevitel esetén
pozitívan befolyásolja a
közérzetét.

- 40% kedvezmény
február 28.-ig
Tel.: 06-20/939-1273
www.orgon.hu

Használhatjuk egyes gyógynövényeknek a fogyásnál

Mindannyian szeretnénk karcsú vonalakat, ám nem mindenkinek van kedve nap mint nap verejtéket és energiát nem sajnálva a fitness teremben küzdeni a kilókkal. Nagyszerű módja lehet a fogyásnak, ha olyan gyógynövényekből készült teákat iszunk, mint például a csipkebogyó, a citromfű vagy a medvehagyma.

A csipkebogyó híres magas C-vitamin tartalmáról, ennek köszönhetően pedig valóságos pajzsot képez körülöttünk a megfázással szemben. Pektintartalma, gyümölcssav tartalma, magnézium, B1 és B12 tartalma miatt is rendkívül egészséges. Mindemellett ugyanakkor a fogyókúrás időszakban is jól hasznosítható. Gyenge vízhajtó hatású, és serkenti a gyomornedvek működését.

Az ajakos növények családjába tartozó, kellemes, citromra emlékeztető illatú citromfű nemcsak a karcsú vonalakhoz, de a nyugalomhoz is utat mutat, hiszen csökkenti a belső feszültséget.

Ez a növény továbbá az emésztőszervek működésében is jó segítség, hiszen segíti a bélműködést, hozzájárul az optimális bélflóra egyensúlyhoz.

Gyomorfájdalomra, hasmenésre is jó.

A medvehagyma a fokhagyma hatásaival rokon hatású növény, de ereje nagyobb a fokhagymáénál. Jól hasznosítható salaktalanítás idején, de kiváló fegyver a bőrbetegségekkel vagy gyomor- és bélpanaszokkal szemben is.

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®
Megoldás minden esetre!

ANTI-BAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS

INTEREX KFT.
www.interex.hu
interex@interex.hu

KERESSE
A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

ORTHOPROFIL
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET

ORTHO PROFIL Med

7632 Pécs, Árnyas Liget 2.
(Honvéd Kórházzal szemben)
Tel.:72/783-330
H-P :8.30-16.30

7624 Pécs, Rókus u.11.
Tel./fax: 72/310-356
Nyitva:H -P: 9.00-17.00
Szo.: 9.30-13.00

www.orthoprofil.hu

GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZÖK, KÖTSZEREK, házi betegápolást segítő eszközök, vérnyomás és vércukormérők, parókák, szilikonos mellpótlások, protézistartó melltartók, fűzők, izületi rögzítők, kompressziós harisnyák, lúdtalpbetétek széles választéka

Orvosi vények beváltása

A Joya és Joyssy aktív lábbelik- nincs szüksége gyakorlásra, hozzászoktatásra.

Joyssy gyermekcipők **50%** kedvezménnyel, amíg a készlet tart!

Sarokékes gyermekcipők, szandálok az egészséges gyermek lábakért! Bundás cipők **20%** kedvezménnyel márc. 9-ig.

Kényelmes és elegáns Scholl, Semler, Berkemann, Samson, Softwaves lábbelik !

Minden téli lábbelire **30%** kedvezmény febr. 18-28-ig!

Kifutó modellekből és méretekből folyamatos AKCIÓK **10-50%-ig** a készlet erejéig.

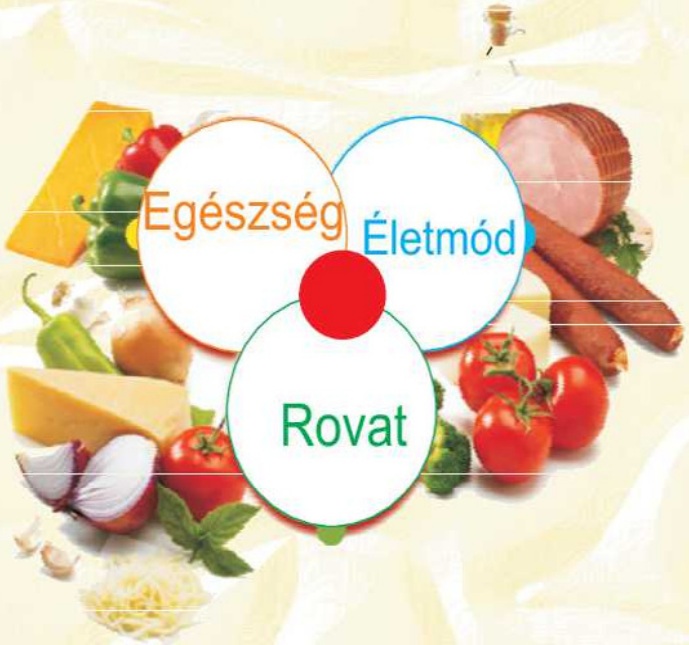
Bélelt textil papucsok széles választékban!

3 D SZÁMÍTÓGÉPES TALPVIZSGÁLAT speciális betétekkel, Rókus utcai üzletünkben.

Látogasson el üzleteinkbe, ha fontos az egészsége!

Egészségpénztári kártya elfogadóhely

Dr. SZILASI ANNA PhD
* BELGYÓGYÁSZAT
* KOMPLEX EGÉSZSÉGVIZSGÁLAT
* ÍRISZDIAGNOSZTIKA
* HAJGYÓGYÁSZAT
EGÉSZSÉGKÖZPONT
Pécs Hungária út 28.
Tel: 72/333-392, 06-20/967-8341
www.egeszsegkozpont.eu



Étel a kukában

A világon minden egyes nap a szemétbe kerül 4 millió alma, 7 millió szelet kenyér, 5 millió krumpli és 1,8 millió jog-hurt.

Több mint 5 millió tonna tökéletesen jó, friss, ehető élelmiszer landol a kukában évente, és ebbe nincs bele számolva az az étel, amit azért dobunk ki, mert megromlik. Ennek minimum az 1/3-át nem is kellene kidobni.
Ezek az élelmiszerek nemcsak szemetet termelnek, hanem rengeteg plusz költséget. Ha csak a családi kasszákat nézzük, felmérések alapján kiderült, hogy Angliában egy átlagos család havonta, 15ezer forintnyi ételt vásárol és dob ki feleslegesen.

Miért vásárolunk túl sok ételt?

Az ok különböző lehet.
A túlhajszolt életstílus miatt, sokszor elfejtjük mi van a hűtőben, ezért a biztonság kedvéért veszünk még belőle, majd hazaérve a hűtőbe pakoljuk, és nem figyeljük, hogy 1 már van va-lahol hátul, ezért az újat hasz-náljuk, majd a régi megrom-lik, vagy nem tudjuk eldön-teni elég friss-e, hogy például a gyerekeknek adjuk, ezért in-kább kidobjuk.

Vannak, akik nincsenek tisztában azzal, hogyan tudnák frissen tartani az ételt, és mások egyszerűen túl sokat főznek, viszont a megmaradt ételt másnap már nem eszik meg.

Éheztessük a kukát
Ha túl sok romlandó élelmiszert vettünk, és közeleg a szavatossági idő lejárta, fagyasszuk le. Legtöbb hűtős dolog fagyasztó, kivétel egy-két dolgot, mint például, a magas víztartalmú gyümölcsök (dinnye), vagy zöldségek (uborka), a tészta, tojásfehérje.
Ha húst, halat vásá-rolunk azt is lefagyaszthatjuk, azonban ha már egyszer kiolvasztottuk nyersen nem szabad újra fagyasztani.
Viszont ha megsütjük, főzzük, akkor például pörkölt formájában eltehetjük. Még praktikus is, hiszen legközelebb csak gyorsan ki kell olvasztani, melegíteni és tálalni.

Használjuk ki a hűtőt. Érdemes a zöldségek és gyümölcsök nagy részét hűtőben tartani, így lassabban romlik meg, mintha szobahőmérsékleten lenne.

OXYLAB
Betegségkockázat-elemző laboratórium
Vegye kezébe Ön is EGÉSZSÉGÉT!
Fiatal korban ajánlott,
időskorban kötelező.
Modern laboratóriumi vizsgálatok
– a STRESSZ állapot
– a táplálék allergia
– a daganatos betegségek
korai jeleinek kimutatására.
Egyéni rizikóbecslés
Egészségpénztári elfogadó hely

www.oxylab.hu
A laboratórium helye
Pécs, Munkácsy Mihály u. 25.
(bejárat a Gábor u. felől)
A laboratórium vezetője
Prof. Dr. Rőth Erzsébet
egyetemi tanár
A vizsgálatra történő bejelentkezés
telefonon: +36 30 414 9777
interneten: www.oxylab.hu
Rendelési idő
minden szerdán 15.00–18.00-ig

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA
- Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
- Boka, térd, derék rögzítők
- Vérnyomás- és vércukormérők
- Inkontinencia betétek
- Betegápolást megkönnyítő termékek
- Kompressziós harisnyák
- Tejszívógép kölcsönzése
- Szaktanácsadás!
7623 Pécs, Rákóczi út 46.
KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417
Nyitva: hétfő-csütörtök: 9-17 h
péntek: 9-12 h

LÁBVIZSGÁLAT
Talpbetét - Gyógycipő
Pécs - Mohács - Siklós
+3630-511-0748
www.easyinsole.com

REI VÁROSI GYÓGYSZERTÁR
Törzsvásárlóknak kedvezmények! Kérje az ingyenes törzsvásárlói kártyát!
PÉCS, RÁKÓCZI ÚT 40. (Hal tér, az Árkáddal szemben)
Nyitva: hétfőtől péntekig: 7:30-18:30, szombaton: 8-13 óra
Telefon: 06-72-216-165 www.primapatikak.hu

BETEGTAXI Egészségügyi Szolgáltató Kft.
72/465-834
Térítéses ülő-/önállóan járó képes/ és fekvőbeteg /tólókocsis és hordágyas/ szállítás
- Gyors
- Szakszerű
- Megbízható
Áraink:
Ülőbeteg szállítás: 2.000 Ft /Pécs belterületén/
Fekvőbeteg szállítás: 3.500 Ft /Pécs belterületén/
Web: www.betegtaxipecs.hu
E-mail: info@betegtaxipecs.hu

Iris OPTIKA
Szemvizsgálat
Kontaktlencse
Szemüvegkészítés
„ÉLESEN LÁTNI 40 ÉV FELETT MINDEN TÁVOLSÁGRA"
HOYALUX iD MyStyle
2013.03.01-től - 04.30-ig:
-20%
kedvezménnyel
7300 KOMLÓ, KOSSUTH U. 40.
NY: H-SZ-CS-P: 8:00-16:30 K:8:00-18:00 Szo: 8:00-12:00
www.irisoptika.hu

Kovács Optika
Rendel: Dr. Váczi Ilona szemész főorvos
Computeres szemvizsgálat: Gyermek, felnőtt
Kovács László látszerész
Szigetvár, József Attila u. 43. 73/310-113
06 70/361-7172 www.kovacsoptika.hu
SZEMÜVEG KÉSZÍTÉS AKÁR 24 ÓRA ALATT!

Tegyünk a jobb hallásért!

Az egyik legfontosabb érzékszervünk a hallás.
A hallás hiánya, vagy csökkenése az emberi szervezet egészére kihat, nélküle az élet minősége és a szociális beilleszkedés nem lehet teljes.
A népesség 10-15%-át érinti a halláscsökkenés valamilyen fajtája. A nagyothallás problémája évezredes, mégis a különböző korok viszonyulása a nagyothallókhoz meglepően negatív volt.
Örvendetes, hogy a modern társadalomban a hallásjavító eszközök a szemüveghez hasonlóan elfogadottá váltak. Gyakorlatilag nem tapasztalható negatív magatartás a hallásjavító eszközöket viselőkkel szemben. Az előítéletek ma már csak belülről hatnak, és sok esetben megakadályozzák az érintetteket saját problémájuk megoldásában.
Pedig a hallás zavarainak következményei rajtuk kívül hatnak a környezetre, a családra is.
Az érintettek számára is létfontosságú, hogy pontosan érzékeljék a hangokat, hiszen e nélkül nem érezhetik magukat biztonságban.
Érdekük, hogy kiderüljön halláscsökkenésük oka, mértéke, fajtája, valamint a megoldás módja. Mindannyian sokat tehetünk azért, hogy a családunkban, környezetünkben élő nagyothallók a lehető leggyorsabban szakértő kezekbe kerülhessenek, és megkapják az állapotuknak megfelelő ellátást. Aligha köztudott, hogy minél tovább tart a „leszokás" a hallásról, annál tovább tart a „visszaszokás", ha egyáltalán még lehetséges a korrigálás. A technika rohamos fejlődésének eredménye, hogy ma már nincs reménytelen eset. Hallásjavító eszközök széles skálája áll a komplex, személyre szabott, rendszer szemléletű hallás rehabilitációban rendelkezésünkre.
A halláscsökkenéssel kapcsolatban felmerülő legkisebb gyanú esetén is érdemes mielőbb a halláscentrumokban dolgozó szakemberekhez fordulni.

KIND HALLÁSCENTRUM
7621 Pécs, Rákóczi út 71/A Aqua Üzletház I. em.
Tel.: 06-72-249-702 E-mail: pecs@kind.hu Web: www.kind.com

Ön folyamatosan pénzt veszít, ha a következőket tapasztalja a házánál!

Szemmel látható felázás, omló vakolat, lepergő festék rétegek, faltól elváló kőpor, ütögetésre kongó , hupogó hang, jellegzetes, dohos szag, festék vagy vakolat omlás, rothadó parketta, penész.

Ezek a hibák az egészségét és a pénztárcáját károsítják!

Hívjon most egy ingyenes állapotfelmérésre, Ön csak nyerhet vele!

Utólagos falszigetelés. Gyorsan és hatékonyan.

Tősér-Bau Kft , 0630/470-3882

AGYKONTROLL

tanfolyam
2013. március 16, 17, 23, 24.

Pécs
Zsolnai Kulturális Negyed É78
információ: 72/500-376

(PEDAGÓGUSOKNAK AKKREDITÁLT!)

INGYENES ISMERTETŐ:
február 26-án, kedden, 17 órakor

www.agykontroll.hu

Pécs, Lauber Dezső Sportcsarnok

Jegyek elővételben kaphatók: Alexandra Könyvkiadó pécsi üzleteiben, Mecsek Takarék néhány fiókjában, a Dunántúli Napló hirdetésfelvevői irodáiban. A koncert napján a helyszínen!

PÉCSI NEMZETI SZÍNHÁZ

2013. MÁRCIUSI MŰSOR

Nagyszínház

1. péntek 19 óra	**Black Comedy**
2. szombat 17 óra	**A doktor úr**
4. hétfő 15 óra	**A padlás** Várkonyi Nándor / A-B-bérlet
19 óra	**A padlás**
5. kedd 15 óra	**A padlás** Petőfi Sándor / A-B-bérlet
19 óra	**A padlás**
6. szerda 15 óra	**A padlás** Benedek Elek / A-B-bérlet
19 óra	**A padlás**
7. csütörtök 15 óra	**A padlás** Galambosi László / A-B-bérlet
19 óra	**A padlás** Ady Endre / A-B-bérlet
8. péntek 15 és 19 óra	**A padlás**
10. vasárnap 15 és 19 óra	**A dzsungel könyve**
11. hétfő 15 óra	**A dzsungel könyve**
12. kedd 19 óra	**Tartuffe** Radnóti Miklós / A-B-bérlet
13. szerda 19 óra	**Tartuffe** Csorba Győző / A-B-bérlet
14. csütörtök 19 óra	**Banális viszonyok – édes finomságok** Szalma Lajos / A-B-b.
15. péntek 19 óra	**Banális viszonyok – édes finomságok** Mendelényi V. / A-B-b.
16. szombat 19 óra	**Banális viszonyok – édes finomságok** Sípos László / A-B-bérl.
22. péntek 19 óra	**Cseresznyéskert** Premier / A-B-bérlet
23. szombat 19 óra	**Cseresznyéskert** Somlay Artúr / A-B-bérlet
24. vasárnap 15 óra	**János vitéz** Lázár Ervin / A-B-bérlet
26. kedd 19 óra	**Cseresznyéskert** Ady Endre / A-B-bérlet
27. szerda 19 óra	**Cseresznyéskert** Szendrő József / A-B-bérlet (Jelentkezés a POSZT közönségszűrőjébe!)
28. csütörtök 19 óra	**Cseresznyéskert** Szabó Samu / A-B-bérlet

Kamaraszínház

3. vasárnap 19 óra	**A jó pálinka itassa magát**
5. kedd 19 óra	**A jó pálinka itassa magát**
6. szerda 15 óra	**A Sivatag Hercege** Herda János / A-bérlet
7. csütörtök 15 óra	**A Sivatag Hercege** Herda János / B-bérlet
8. péntek 15 óra	**A Sivatag Hercege** Berze Nagy János / A-bérlet
9. szombat 15 és 19 óra	**Picasso kalandjai**
11. hétfő 19 óra	**Halálos tavasz**
12. kedd 19 óra	**Lisztmánia**
14. csütörtök 19 óra	**Halálos tavasz** Tomanek Nándor-bérlet
15. péntek 15 óra	**A Sivatag Hercege**
16. szombat 15 óra	**A Sivatag Hercege**
17. vasárnap 15 óra	**A Sivatag Hercege**
19. kedd 19 óra	**Bonyodalmas balkáni lakodalmas** Kölcsey Ferenc / A-bérlet
20. szerda 19 óra	**Bonyodalmas balkáni lakodalmas** Kölcsey Ferenc / B-bérlet
21. csütörtök 19 óra	**Bonyodalmas balkáni lakodalmas**
22. péntek 19 óra	**Bonyodalmas balkáni lakodalmas**
24. vasárnap 19 óra	**Halálos tavasz**
25. hétfő 19 óra	**Halálos tavasz** Radnóti Miklós / A-bérlet
26. kedd 16 óra	**A színigazgató**
27. szerda 15 óra	**A Sivatag Hercege** Berze Nagy János / B-bérlet
28. csütörtök 15 óra	**A Sivatag Hercege**
29. péntek 15 óra	**A Sivatag Hercege**
30. szombat 15 óra	**A Sivatag Hercege**
31. vasárnap 15 óra	**A Sivatag Hercege**

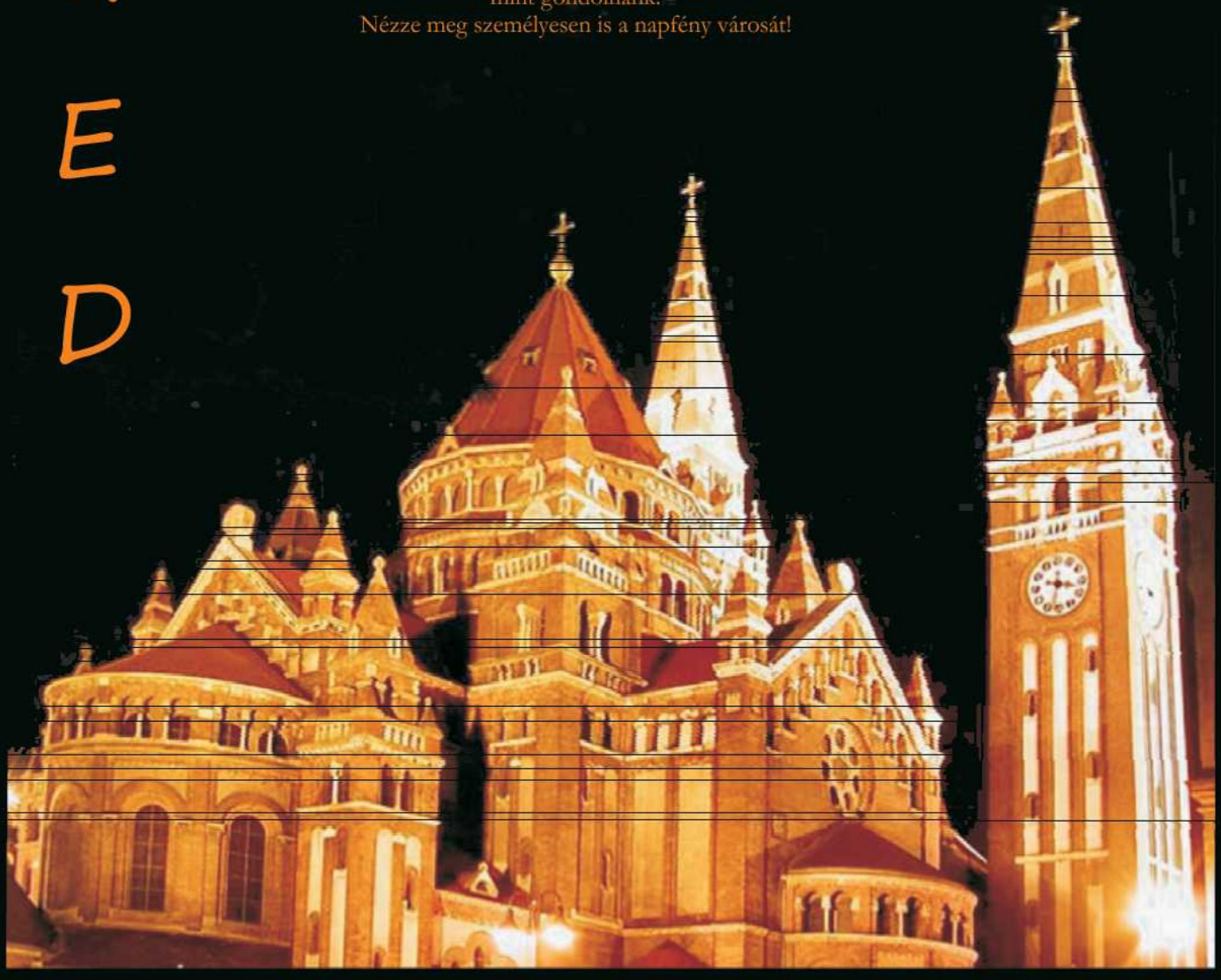
N. Szabó Sándor Terem

6. szerda 10 óra	**A kétarcú boszorkány**
7. csütörtök 10 óra	**A kétarcú boszorkány**
14. csütörtök 10 óra	**A kétarcú boszorkány**
16. szombat 19 óra	**Jelenetek egy házasságból**
22. péntek 15 és 17 óra	**Mesés opera**

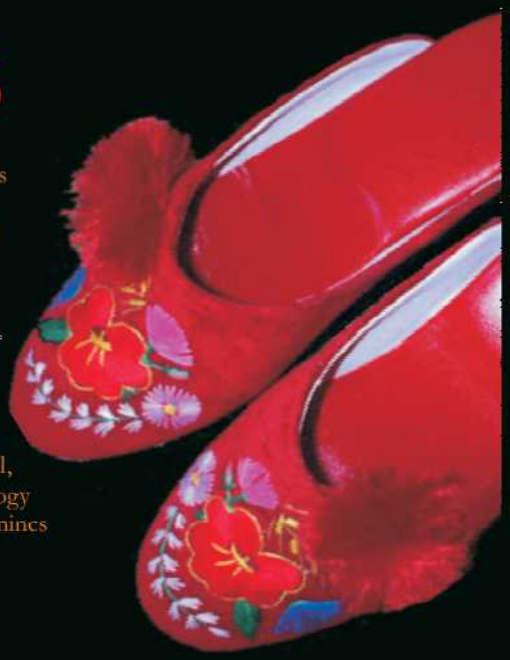
www.pnsz.hu

S Z E G E D

Szeged egy olyan város, amelyet minden magyarnak egyszer látnia kell. Az országban nincs olyan ember, aki nem hallott volna már a Pick szalámiról, a szegedi paprikáról, a Szabadtéri Játékokról és esetleg a szegedi papucsról. Ezek csak azok a dolgok, amelyekről folyamatosan tájékoztatnak minket, pedig Szegeden sokkal több látnivaló van mint gondolnánk.
Nézze meg személyesen is a napfény városát!



A szegedi papucs



„Szeged városának egyik világhírű különlegessége a papucs. Szegeden a török hódoltság alatt papucsosok is dolgoztak. Bizonyosra vehető, hogy a papucs viselet már e kortól elkezdődött és azóta is él, megszakítás nélkül.
A XIX. sz. elején még nincs különálló papucsos ipar, ezt ma élő idős mesterek is tudják.
Az utakat borító feneketlen sár miatt az asszonynépek is csizmában, bocskorban jártak.
A szegényebb asszonynép tehát a színes és díszes papuccsal és a drágább kelméket helyettesítő, de a helyi hagyományokba illeszkedő festő ruhával (kék festő ruha) tartja fenn még mintegy fél évszázadon keresztül a szegedi népviselet jellegzetes formáit.
Később az országos kiállítások és áruminta vásárok, szegedi filléres vonatok és szabadtéri játékok közönsége is megismeri és megkedveli a különlegességgé, fogalommá váló szegedi papucsot."
Fél évezredes történelme során a hagyományos szegedi papucs többször is átváltozott:
1935-ben például a hímzett lábbeli jött divatba, immáron jobb- és ballábas változatban.
Azelőtt forgatós volt, vagyis nem különbözött a jobb-lábas a ballábastól, ezért mondták azt, hogy a szegedi papucsnak nincs párja.

Napfényfürdö Aquapolis Szeged

KÉNYEZTETÉS. KALAND. KIKAPCSOLÓDÁS.

2010 tavaszán nyitotta meg a kapuit az ország egyik legnagyobb élményfürdője, a Napfényfürdő Aquapolis Szeged. A négy évszakos víziváros éves nyitva tartású részlegei egyidejűleg mintegy 3000 fő befogadására képesek, külső és belső élménymedencéi pedig közel 4400 m2-es vízfelülettel várják aktív kikapcsolódásra vágyó Vendégeinket. A Napfényfürdő Aquapolis Szeged fürdőkomplexumban található Európa leghosszabb éves üzemelésű fedett vízi csúszdája (272m), mely egy 30 m magas toronyból indul. Az élménymedencetérben került elhelyezésre további 8 db beltéri csúszda, valamint a gyermekmedencék, de ugyanitt sodrófolyosó, pezsgőágyak, zuhatagok, barlangfürdő és egyéb élményelemek is kényeztetik a látogatókat.

A fürdőkomplexum egyedi kialakítású csendes wellness részlege 16 éven felüli vendégeink zavartalan, nyugodt környezetben történő pihenését és kikapcsolódását szolgálja. Vendégeinknek ebben az exkluzív környezetben a következő szolgáltatásokat kínáljuk: élmény- és pezsgőmedencék, finn szauna, infraszauna, gőzkamra, sókamra, aromakabin és kültéri rönkszauna. Ugyanitt változatos és különleges masszázs, fürdő és alternatív terápiás kezelésekkel igyekszünk vendégeink testi-lelki harmóniáját megteremteni.

Az új gyógyászati szárnyban szakorvosok várják a reumatológiai, fizikoterápiás és rehabilitációs rendelésre érkező vendégeket, ahol igénybe vehetőek az OEP által is támogatott balneológiai kezelések. A Dóra kút 1551 m mélyről feltörő 70 Celsius fokos nátrium hidrogén-karbonátos gyógyvize kiválóan alkalmas mozgászervi betegségek és csontritkulás kezelésére.
Gyógyászatunkon egyéni gyógytorna szobák, fizikoterápiás szobák, víz alatti vízsugár masszázs (tangentor) helyiségek, szénsavas fürdők, gyógyvizes kádfürdők, az iszappakolás kezelőhelyiségei, csoportos víz alatti tornamedence, gyógyvizes medence, súlyfürdő, orvosi gyógymasszázs és gyógytornaterem várja a gyógyulni vágyókat. A létesítményen belül 14 db kétágyas szobában biztosítunk komplex kezelést – nappali kórház –, ahol vendégeink kulturált környezetben pihenhetnek és gyógyulhatnak.

A fürdőkomplexum részeként a nyári időszakban szép, parkosított környezetben várja vendégeit Szeged legnépszerűbb strandja, ahol a májustól szeptemberig tartó időszakban színes programok és rendezvények is várják a fürdőzőket.

Nyugdíjas Vendégeinket kedvező belépőjegy és gyógykezelés árakkal várjuk!

Napfényfürdő Aquapolis SzegedWellness-, Gyógy-, Élmény- és Strandfürdő 6726 Szeged, Torontál tér 1.
Tel.: 62/ 566-488 info@napfenyfurdoaquapolis.com www.napfenyfurdoaquapolis.com

Tavaszi megújulás a Hotel Aquamarin***-ban az egészség jegyében

Relaxáljon Hévízen és élvezze a termálvíz jótékony hatását most kedvezőbb áron!
Minél előbb foglal, annál olcsóbban élvezheti a pihenés örömeit!
Foglaljon még ma!

A csomag tartalma:

- 4 nap / 3 éjszaka szállás komfortos kétágyas szobában
- 1 üveg Hévíz város bora (0,75 l Frittmann Cserszegi Fűszeres száraz) bekészítés
- félpanziós ellátás
- két beltéri termálvizes medence és a kültéri 160 m²-es termálvizes úszómedence, valamint a szauna (merülőmedence + Kneipp taposó) és a felújított sószoba korlátlan használata
- személyenként egy 3 órás belépőjegy a Tófürdőbe
- személyenként egy 20 perces infraszauna
- személyenként egy 20 perces oxigénterápia
- személyenként egy 15 perces frissítő masszázs
- fürdőköpeny használat
- korlátlan fitneszterem használata
- grátisz Wi-Fi kapcsolat az épület egész területén
- ingyenes zárt parkolóhely

Kétágyas szobák már 12 600 Ft-tól / fő / éjszaka

Március 10-ig történő foglalás esetén további mínusz 10%!

HOTEL AQUAMARIN *** HÉVÍZ

Hotel Aquamarin***
8380 Hévíz, Honvéd u. 14.
Telefon: +36 83 / 545 979
www.hotelaquamarin.hu
sales@hotelaquamarin.hu

Kastélyszálló Balf
www.gyogy-kastelyszallo.hu

Szállodánk nyugodt környezettel, üvegfolyosóval összekötött svéd uszodával, gyógyfürdővel, gyógykezelésekkel, wellness-szolgáltatásokkal várja kedves Vendégeit!

GYÓGYKEZELÉSEK
- *háziorvosi beutalóval*
- *kedvező áron*
- *rövid időn belül*
- *szállodai elhelyezéssel*

"GYÓGYULÁS BALFON" ajánlatunk:
/Érvényes: 2013. évben, ünnepek kivételével, min. 6 éjszaka foglalás esetén, vasárnapi érkezés ajánlott/
Mozgásszervi betegség esetén háziorvosi beutalóval rendelkező Vendégeink TB kártyájuk terhére vehetik igénybe a szükséges orvosi ellátást.
Ár: 8.000,-Ft / fő / éjszaka
+ wellness használattal (Jacuzzi, Kneipp-taposó)
Ár: 9.000,-Ft / fő / éjszaka
Félpanziós ellátás: + 1.800,-Ft / nap / fő
Svédasztalos reggeli, uszoda és gyógyfürdő használata, fürdőköpeny, ingyenes parkoló.

ELÉRHETŐSÉGEINK:
e-mail: balf@sopronreha.eu
Tel.: (0036) 99 / 314 - 266; Fax.: (0036) 99 / 339 - 800
H-9494 Sopron-Balf, Fürdő sor 12.; GPS: É47°39'4.44"-K16°39'37.42"
További ajánlatainkat megtalálja honlapunkon, vagy érdeklődjön telefonon!

Hajnal HOTEL ***

Mezőkövesd, Hajnal u. 2.
Tel: 06 49 / 505-190 Fax.: 06 49 / 505-199
E-mail cím: hajnalpa2@t-online.hu Web: www.hajnalhotel.hu

"PIHENÉS ÉS GYÓGYULÁS" csomag (5 nap /4 éj) vasárnapi vagy hétfői kezdéssel

- Szállás, svédasztalos reggeli, menü jellegű vacsora
- 30 perces gyógymasszázs
- 40 perc Jade köves masszázs ágy kezelés
- 16 perc mágneságy kezelés 1*10 perces ABI Index (boka-kar index vizsgálat alsóvégtagi érszűkület állapot felmérése)
- Szauna, pezsgőfürdő, sókamra, infrakabin, gőzkabin, kültéri gyógymedence korlátlan használatával

29.000.-Ft/fő/4 éj

SZÉP kártyát, Erzsébet utalványt, Lyoness kártyát elfogadunk!

TOURS Grand ...a nyugodt utazás!

Görögországi utazások legnagyobb választéka pécsi buszindulással csak nálunk.

Paralia, Sarti, Neos Marmaras már **23.900 Ft/főtől**
elő és utószezonban.

Korfu, Zakynthos,Kefalónia és Toló akár már **28.900 Ft/fő áron.**
Az árak az utazás és az 1 hét szállás árát is tartalmazzák 2 fős apartmanokban.

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT:

Török Riviéra busszal, pécsi buszindulással
már **34.900 Ft/fő áron.**

A tengerparti nyaralás ne legyen csak álom, sok esetben olcsóbb az ár, mint egy belföldi nyaralás!

Győződjön meg kedvező ajánlatainkról weboldalunkon:

www.grandtours.hu, vagy partner irodáinknál.

ELŐFOGLALÁSI AKCIÓK:
márciusban 7%, áprilisban 5% kedvezmény!

Grand Tours 2000 Utazási iroda Debrecen 06-52/448-348

18. Pécsi
Utazás Kiállítás és Vásár
2013. március 9-10.
Pécs, ZSOLNAY Negyed M21
nyitva tartás: márc.9. : 10-19
márc.10. : 10-17

Fókuszban az aktív turizmus

Előfoglalási kedvezmények!

www.pecsiutazaskiallitas.hu

www.hotelflora.hunguesthotels.hu
hotelflora@hunguesthotels.hu

HUNGUEST HOTEL FLORA EGER ★★★

Farsangi hétvége
Érvényes: 2013.02.22. – 02.24. között
23.700 Ft / kétágyas szoba / éj áron félpanziós ellátással, wellness sziget használattal, strandbelépővel, gyermekprogramokkal. Gyermek 12 éves korig díjtalan szülőkkel egy szobában

Március 15 hétvége: 2013.03.14. – 03.17.
33.750 Ft/fő/ 3 éj ártól félpanziós ellátással, wellness sziget használattal, strandbelépővel

3300 Eger Fürdő u. 5.
Telefon: 36/513-300 • Fax: 36/320-815

Az Igali-Gyógyfürdő egész évben várja vendégeit!

Ajándék masszázs februárban minden hétköznap a 45 feletti vendégeinknek a napi létszám beteltéig!
Előzetes időpont egyeztetés szükséges a +36 82-372-286 telefonon.

Medence torna hétfő kivételével naponta 11:00 és 14:30 órakor szakképzett gyógytornász irányításával!
A részvétel ingyenes!14 órától kedvezményes a belépőjegy és februárban a parkolás ingyenes!

Aktuális híreinkről, árainkról, az ünnepi nyitva tartásról tájékozódjon a www.igal.hu oldalon.

Hotel Silver
★★★★ superior
Hajdúszoboszló

Nyugdíjas Silver Napok

Már 10.900 Ft / fő / éj-től!

Minimum 2 éjszakától, félpanziós ellátás,
wellness részleg korlátlan használata.
Minimum 4 éjszakás foglalás esetén ajándék
TB által támogatott gyógykezelések vehetők igénybe, továbbá egyedülállóknak nincs egyágyas felár!

Érvényes: 2013. 06. 30-ig, kivéve ünnepnapok és kiemelt időszakok!

Szállodánk SZÉP kártya elfogadóhely!

4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 25.
Tel.: +36 (52) 363-811, Fax: +36 (52) 362-639
www.hotelsilver.hu, info@hotelsilver.hu

HAJDÚSZOBOSZLÓ
a felüdülőhely

Magdaléna Hotel

Hajdúszoboszló
Pávay Vajna Ferenc utca 48.
E-mail: magdalenahotel@fibermail.hu
+36-30-207-1128
http://www.magdalenahotel.hu

„FEDEZD FEL A NYUGALMAT„
Az Aquapark, strandfürdő és az uszoda közelében zajtól és átmenő forgalomtól mentes zöld övezetben várjuk pihenni vágyó vendégeinket. A hotel hívogató jellegét a mediterrán stílus és a virágokkal övezett környezet adja.Három szinten összesen 23 különböző színhatású, klimatizált szoba várja a vendégeket. Az épületben is található finn szauna, infrakabin, jakuzzi , csocsó, lift. A szobákban televízió, hűtőszekrény, wifi internetcsatlakozás áll a vendégek szolgálatára. Az udvaron mobil kemence, szalonnasütő, bográcsozási lehetőség kedvez a sütni, főznivágyó vendégeknek. A hotel jól megközelíthető. Minden kikapcsolódási lehetőség maximum 15 perc gyaloglásra található.

A mindenkor ajánlott szobaár tartalmazza a reggelit.
Igény szerint félpanziós ellátást tudunk biztosítani.

6900Ft/fő/éj

Szépkártyát elfogadunk!

Legyen a vendégünk!

Bogácsi Thermálfürdő

Az egész évben nyitvatartó termálfürdő területén 6 gyógymedence (34-38°C), gyermekpancsoló, vizijátszótér (30-32 °C) és feszített víztükrű medence (24-26 °C) található, továbbá korszerű gyógycentrum működik a fürdő területén (TB szolgáltatást igénybe lehet venni).
Különböző programokkal várjuk a fürdőzőket, és pihenni vágyókat szezonban és szezonon kívül is. December 8-án **Mikulás party,** februárban **farsangi fürdő buli, családi húsvét**, Júniusban **sörfesztivál, Borfesztivál,** Júliusban **egészségnapok,** Július: **Mozgolódós hétvége**, és **fürdőfesztivál fürdőszépe, has szépségverseny** választással, szeptemberben **szüreti mulatság** a faluban, **szüreti bál** a fürdőben, október: **tárcsás ételek fesztiválja** a pincesoron. A megrendezésre kerülő programokon, a fürdő szálláshelyein megszálló vendégek térítésmetesen vehetnek részt. A további programok megtalálhatóak a honlapon. Szállóvendégeink reggel 6 órától este 10-ig használhatják a gyógymedencéket. A télen-nyáron működő étterem változatos, magyaros ételeket kínál. A 2 és 4 személyes apartmanokon kívül 14 db faházat is működtetünk, valamint 300 férőhelyes kempinget, mely közvetlenül a medencék melett található. Szállásaink tartalmazzák a fürdő belépőt is.
Kedvező csomagajánlataink megtekintése után, emeljük a vendégeink közt köszönthetjük.

Bogácsi Thermálfürdő és szálláshelyek Cím: 3412 Bogács, Dózsa György út 6.
Tel: 49/534-410E-mail: szallas@bogacsitermalfurdo.hu
www.bogacsitermalfurdo.hu A facebookon is megtalálhatóak vagyunk.

Jön a tavasz

Pécsett, az uránvárosi mezőgazdasági szaküzletben, közvetlenül az uránvárosi piac mellett.

Ingyenes parkolás!

paprika- és böllérbolt

Pécsett **2 helyen**, a **Vásárcsarnok** emeletén és **Szabadság utcában**, a Tejbár helyén.

Tel.: 72/952-577

www.bollerbolt.hu

haaz asztalosmester kft.

„Haaz Asztalos“ az asztalosmester

× BEÉPÍTETT SZEKRÉNYEK
× GARDRÓB-SZOBÁK BEÉPÍTÉSE
× EGYÉB BÚTOROK KÉSZÍTÉSE

Rendelje meg most beépített bútorát és meglepetés ajándékot kap

Csak egy e-mail:
info@haaz.hu
Vagy egy telefon:
+36-20-375-5706

www.haaz.hu

Memory matracok nagy választékban

MECSEK MATRACHÁZ

Mecsek Áruház I. emelet Telefon: 72/ 257-080

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRRA IS VÁSÁROLHATÓ TERMÉKEK.

Nyitva:
h-p: 9-12 h, 13-18 h
sz: 9-13 h

BABTNEB - TEXTIL

PÉCS PLAZA

LAKÁSTEXTIL ÁRUHÁZ • PÉCS PLAZA PÉCS, MEGYERI U. 76.

2013 **A KÉSZLET KISÖRRÉS !!! FOLYTATÓDIK** **2013**

Termékeinket most 10-70%

árengedménnyel vásárolhatja meg !!!

Szőnyegvásár • Ágyneművásár • Függönyvásár

MOST ÉRDEMES BENÉZNI ÉS A TAVALYI KÉSZLETBŐL CSEMEGÉZNI!!

AJÁNDÉKBA

INGYENES FÜGGÖNYVARRÁS

Az ingyenes függönyvarrás az üzletben alkalmazott normál szegést tartalmazza!

Az akció ideje alatt vásárolt és megrendelt függönyöket

Ingyenesen varrjuk meg !!!

Az akció időtartama: 2013.02.01- 2013.02.28

PÉCS PLAZA Pécs, Megyeri u. 76. • Nyitva: Hétfő-Szombat 10.00 - 20.00 Vasárnap 9.00 - 18.00

Figyelem! Menetrendszerinti járat

HARKÁNY-STUTTGART

Harkány - Pécs - Sopron - München - Waiblingen - (bei Stuttgart)

Harkány ---> WAIBLINGEN (Stuttgart)				Stuttgart WAIBLINGEN ---> Harkány			
Csütörtök	13.30 Harkány, Városháza	Vasárnap	14.30	Péntek	18.00 Waiblingen, Bahnhof 13	Hétfő	20.00
	14.10 Pécs, Nagy Lajos király útja ÁRKÁD		15.10		19.20 Ulm, ZOB (Hbf.) Bussteig 5		21.20
	14.50 Bonyhád, aut.áll. 9		15.50		20.30 Augsburg, P+R-Anlage Oberhausen-West		22.30
	16.45 Székesfehérvár, aut.áll. 14		17.45		21.30 München, P&R-Anlage Fröttmaning 15		23.30
	20.05 Sopron, aut.áll. 1		21.05	Szombat	4.25 Sopron, aut.áll. 1	Kedd	6.25
	3.05 München, P&R-Anlage Fröttmaning 15		4.05		7.45 Székesfehérvár, aut.áll. 14		9.45
	4.00 Augsburg, P+R-Anlage Oberhausen-West		5.00		9.40 Bonyhád, aut.áll. 9		11.40
	5.20 Ulm, ZOB (Hbf.) Bussteig 5		6.20		10.30 Pécs, Nagy Lajos király útja ÁRKÁD		12.30
Péntek	6.30 Waiblingen, Bahnhof 13 (Stuttgart)	Hétfő	7.30	Szombat	11.00 Harkány, Városháza	Kedd	13.00

INFORMÁCIÓ, HELYFOGLALÁS:
ALFÖLDI ZOLTÁN
Bonyhád, Szabadság tér 8/3. 9:00-17.00-ig

+36-74/451-142, +36-30/385-4004
+36-30/956-3451
alfoldi.m@freemail.hu
Schlienz: +49(0)711/370340

SCHLIENZ

SUZUKI ILOSFAI

Nem lát a fényszóróival?

Az elöregedett bemattult műanyag lámpáját MOST akciósan **4400.-Ft/db-ért** felújítjuk.

Előtte

Utána

"Suzuki garanciális" visszahívási kampány.

INFORMÁCIÓS TELEFONSZÁMUNK:
72/332-486

Bárhol vásárolta Suzukiját, vállaljuk garancia megtartása mellett garanciális és garancián túli szervizelését.

2013.02.14-03.31-ig

SUZUKI MÁRKABOLT ÉS MÁRKASZERVÍZ

INTEGRALE KFT.

7622 Pécs, Siklósi út 22. Tel.: 72/332-486 Tel/Fax: 72/511-752
Nyitvatartás: H-P: 8-17-ig, Szo: 8-12-ig
suzuki-ilosfai@dravanet.hu www.suzuki-ilosfai.hu

A KATICA TANYA EGÉSZ ÉVBEN VÁR ...
IDE MÉG A MADÁR IS PIHENNI JÁR ...

- Élményparadicsom a családok számára, aktív pihenés 0-tól 99 éves korig
- Közép-Európa legnagyobb, 7 pályás fedett óriás csúszdaparkja
- Magyarországon egyedülálló 2 szintes felnőtt játszó, 4 szintes gyerek játszólabirintus
- Középkori palánkvár
- Erdei kötélpálya
- Háztáji gazdaság őshonos magyar fajokkal
- 50 féle választható program erdei iskola, nyári tábor, egy-, vagy többnapos osztály- illetve családi kirándulás szervezéséhez
- Kemping, és vendégházak, étterem
- Katica-tó

TEHÉNFEJÉS · ÁLLATGONDOZÁS · ÁLLATBEMUTATÓ · LOVAGLÁS
KENYÉRSÜTÉS · HAJÍTÓGÉPEZÉS · LANGALLÓ SÜTÉS · GOKARTOZÁS
TÜZESGOLYÓ HAJÍTÁS · KAVICSFESTÉS · HÉTVÉGI TEMATIKUS HAGYOMÁNYŐRZŐ PROGRAMOK
JÁTSZÓLABIRINTUS · KALANDPARK · LOVAGVÁR · AKADÁLYPÁLYA · HANCÚRPAJTA
JÁTSZÓHÁZ · ÖREG GÉPPARK · FELNŐTT JÁTSZÓHÁZ
ÓRIÁS CSÚSZDAPÁLYA · KÖTÉLPÁLYA

MÁRCIUS 15-TŐL ÚJ ATTRAKCIÓK A TÓ KÖRÜL, KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK!!!

VÁLTS HŰSÉGIGAZOLVÁNYT ÉS MINDEN LÁTOGATÁSKOR MEGLEPETÉS VÁR!!!

7477 Patca, Faluvég. - Tel.: 30-411 6002 -
Web: www.katicatanya.hu, www.kalandpark.hu e-mail: info@katicatanya.hu

EZÜST ÉVEK

2013. március

KULTÚRA * EGÉSZSÉG * ÉLETMÓD * UTAZÁS

Amulett
ÉKSZER
10 éve az Önök boldogságáért dolgozunk. Születésnapunkon, április 8-án ajándékkal kedveskedünk vásárlóinknak.
Pécs, Irgalmasok u.3. Tel.: 72/216-372
www.amulettwebshop.hu

Hallásgondozás Pécsett

Házhoz megy az egészség

Mindent a láb kényelméért

Tavaszi felfrissülés

Ajánlatok Somogyból

KIND. Isten hozta nálunk.

Meghívó, a jobb hallásért

KIND

- ☐ **Hangosabban hallgatja a televíziót másoknál?**
- ☐ **Úgy érzi, hogy az emberek nem beszélnek elég érthetően?**
- ☐ **Családtagjai megjegyzéseket tesznek a hallására?**

Ha Ön a kérdések bármelyikére igennel válaszol, feltétlenül keressen fel minket!

- Ingyen, gyorsan, egyszerűen, kötelezettség nélkül.
- Egyéni értékelést kap hallásáról.
- Nyugodt környezetben, szeretettel várjuk Önt.

Akciónk február 13-tól az első 117 jelentkezőre érvényes.
Bővebb információt hallászcentrumunkban kaphat.

7621 Pécs, Rákóczi út 71/A.
Aqua Üzletház I. em.
Tel. 06 72 249 702
Fax 06 72 249 702
pecs@kind.hu

www.kind.com

KIND. Hallásgondozás német színvonalon.

ÁSVÁNYKÖVEK
KRISTÁLY ÉKSZER
KRISTÁLY KÉSZLET
KRISTÁLY DÍSZTÁRGY
szite KRISTÁLY szalon
kis- és nagykereskedelem
P PÁTRIA JÓKAI U.
Pécs, Ferencesek u. 5. szitekristaly@enternet.hu
72/315-826 www.szitekristaly.hu

Tartalomból:

Időskori hallásproblémákról
A láb egészsége
Somogy dombjain
A húsvéti ünnepkör
Tavaszi kerti munkák
Receptajánlatok
Házhozpatika
Utazási irodák ajánlatai

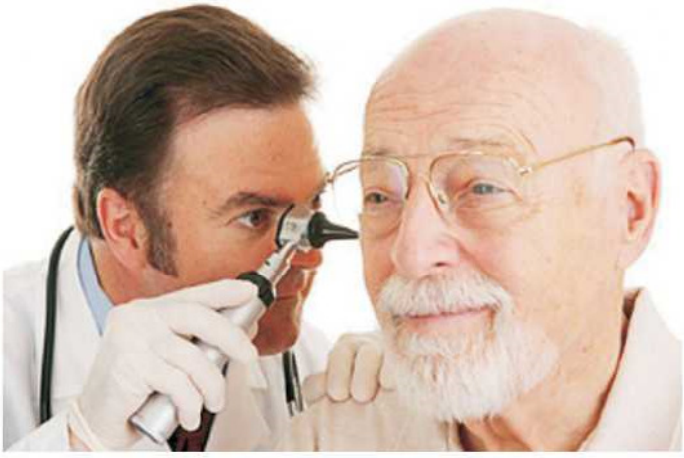
www.hotelflora.hunguesthotels.hu
hotelflora@hunguesthotels.hu
HUNGUEST HOTEL FLORA EGER ★★★
Tavaszi áreső
Érvényes: 2013.04.30. –ig hétköznapokon 8.900 Ft / fő / éj ártól kétágyas szobában félpanziós ellátással, wellness sziget használattal, strandbelépővel
4 = 5 ajánlat
Érvényes: 2013.04.01. – 06.30. között 48.800 Ft/fő/ 5 éj ártól félpanziós ellátással, wellness sziget használattal, strandbelépővel
Az ajánlat vasárnaptól csütörtökig foglalható
3300 Eger Fürdő u. 5.
Telefon: 36/513-300 • Fax: 36/320-815

Válogasson 1 napos kirándulásaink közül!
Plitvicei tavak 10 900 Ft/fő
ápr. 27.
Postojnai Cseppkőbarlang, Bledi vár 10 900 Ft/fő
máj. 11.
Dobsinai – Jégbarlang, Andrássy Kastély 9 900 Ft/fő
jún. 1.
Az ár tartalmazza a buszos utazást pécsi felszállással és az idegenvezetést. Az ár nem tartalmazza a belépők és a biztosítások árát.
Paralia 23 900 Ft/fő/hét
máj. 14-21.
Az ár tartalmazza a buszos utazást pécsi felszállással és a szállást 7 éjre stúdió apartmanban önellátással. Előfoglalási kedvezmény teljes összeg befizetése esetén: -7% márc. 31-ig. További görög, illetve horvátországi apartmanokról érdeklődjön irodánkban!
A részletekről és további ajánlatainkról kérjük, érdeklődjön irodánkban vagy a www.vista.hu oldalon!
VISTA Utazási Iroda Engedélyszám: R-0727/93
Pécs, Ferencesek u. 2. (Jókai tér)
Tel.: +36 72 518 770, pecs@vista.hu
nyitva tartás: hétfő-péntek: 8.30-17.00
VISTA Utazási Irodák www.vista.hu

EZÜST ÉVEK
www.pecsiaktualis.hu
ÉLETMÓD MAGAZIN
Felelős kiadó:
Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
TERJESZTÉS:
Pécs, Kozármisleny, Birján, Boda, Belvárdgyula, Olasz, Szederkény, Bóly, Versend, Szajk, Lánycsók, Szalánta, Harkány, Siklós, Nagyharsány, Villány, Máriagyűd, Diósviszló, Ócsárd, Görcsöny, Pogány, Kővágószőlős, Bicsérd, Szabadszentkirály, Szentlőrinc, Kacsóta, Nagypeterd, Botykapeterd, Szigetvár, Hobol, Kétújfalu, Baksa, Teklafalu, Drávafok, Sellye, Pellérd, Csányoszró, Vajszló, Bogádmindszent.
NYOMTATÁS:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483, 06-30/460-7284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu
A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadó engedélyével használhatók fel.

A nagyothallás problémája ma már megoldható

A halláskárosodás a hallóképesség csökkenését, vagy a hallás teljes hiányát jelenti. Nagyothallók azok, akiknél a halláskárosodás mértéke mindkét fülön 30-90 dB között van. A nagyothallók a hallásrehabilitáció segítségével megértik a beszédet. Ebben nyújt segítséget a KIND Halláscentrum, amely Magyarországon 19 éve áll a hallássérültek szolgálatában.



Nagyothallás

Az egyik legfontosabb érzékszervünk a hallószerv.

Ha a hangvezetésben, a hangfelfogásban vagy a hangfeldolgozásban funkciózavar keletkezik, a következmény a nagyothallás. Hallászavart okozhatnak a központi idegrendszer hallópályáinak betegségei, valamint a hallókéreg működészavarai is.

Ezen utóbbiak okozzák a legnagyobb gondot az orvosoknak, hiszen a beteg hallja a hangot, de annak felismerése számára szinte lehetetlen, a beszédértés különböző fokban csökken. Ilyen esetek gyakran okoznak szinte megoldhatatlan feladatot a segíteni akaró szakemberek számára. A vezetéses, a perceptiós, illetve a kevert típusú halláscsökkenéseknél viszonylag sok eszköz áll rendelkezésre, amelyeket bevethetnek. Az akut gyulladások okozta halláscsökkenésektől, a normális anatómiai és élettani működést helyreállító műtéteken keresztül, a gyógyszerekkel javítható, vagy hallás rehabilitációt igénylő eseteken át, a sajnos alig javítható süketségig bezárólag számtalan variációs lehetőség van. Ma már szerencsére az esetek túlnyomó részében van segítség.

A hallásjavítás története

A nagyothalló ember visszahúzódóvá válik, szinte fél a különböző élethelyzetektől, az emberektől. Természetes hát, hogy minden eszközt felhasznál, hogy hátrányát csökkenteni lehessen. Arra hamar rájött az ember, ha nem hallja jól a különböző hangokat, segíthet magán. Mindig „kéznél" volt a tenyere, melyet a fülkagylója mögé helyezve jobban hallotta a hangokat illetve a beszédet. De azt is korán észrevette, hogy a különböző felületek és a szilárd anyag is vezetheti és visszaverheti a zajokat, zörejeket. Azt is tapasztalták, hogy a vízfelszín is vezeti szinte felerősítve a hangot.

Mindezek után hamar gondoltak arra, hogy valamilyen hangösszegyűjtő rezonáló tölcsér javíthat a halláson. Nagy lökést adott a hallás-csökkenés eszközös javításának Sir Alexander Graham Bell amerikai fizikus felfedezése.

Ő ugyanis 1876-ban felfedezte a szénmikrofont. Ma már digitális jelfeldolgozású, progra-mozható és távirányítású, sőt a más-más élethelyzethez külön-külön is beállítható, a környezet változásaira automatikusan reagáló készülékek vannak forgalomban, melyek méretét jelentősen sikerült lecsökkenteni. Kifejlesztettek láthatatlan, sebészi úton a hallószerv valamelyik részébe ültetett készülékeket is. Ma már olyan szinten áll a hallásjavítás, hogy a teljesen süketeket is hangélményhez juttatják a hallóideget direkt módon ingerlő implantátumok kifejlesztésével és a belső fülbe való beültetésével.

KIND Halláscentrum a jobb hallásért

A KIND 1994-ben kezdte meg működését Magyarországon. A német anyacég már több mint 600 szaküzlettel rendelkezik a világ 15 országában. Immár tizenegy szaküzlettel állnak Magyarországon a vásárlók rendelkezésére. Pécsen is német színvonalú hallásgondozást kínálnak.

A Halláscentrumban az érdeklődőt tájékoztatják a KIND által nyújtott szolgáltatásokról és a hallásjavítás szakaszairól. Ez után részletesen megbeszélik, hogy hallásproblémája milyen gondot okoz az életében, mi a fontos a számára. Ha már kellően sokrétű információ áll a rendelkezésükre, a legmodernebb eszközökkel hallásvizsgálatot végeznek.

A vizsgálat eredményét részletesen ismertetik, egyeztetik a fontossági szempontokat, és személyre szabott, ideális megoldási javaslatot állítanak össze. A KIND nem árul zsákbamacskát. Minden vásárlója két hétig ingyenesen próbálhatja ki az általuk javasolt ideális megoldást.

A tesztelés után közösen kiértékelik a tapasztalatokat.

Vásárlásra csak pozitív eredmény esetén kerül sor.

Ekkor indul el a hallásgondozás, mely mindaddig tart, amíg valaki hallásjavító eszközöket használ.

A KIND gondoskodik a rendszeres karbantartásokról, megoldja a felmerülő javításokat. Gyakorlatilag minden, a hallással kapcsolatos problémában segítenek.

KIND HALLÁSCENTRUM
7621 Pécs, Rákóczi út 71/A Aqua Üzletház I. em.
Tel.: 06-72-249-702 E-mail: pecs@kind.hu Web: www.kind.com

Nálunk a mosoly és a hallásvizsgálat ajándék.

Hallókészülék elem

65 Ft/db

GEERS Hallókészülék Szaküzlet
Pécs, Bajcsy Zsilinszky u. 2/1.
Telefon: 72/225-146

Nyitva tartás: hétfő-szerda: 8-16:30 óráig;
csütörtök: 8-18 óráig; péntek: 8-14:00 óráig

Rendel: **Dr. Néma Eszter**
fül-orr-gégész,
audiológus szakorvos

INGYEN HÍVHATÓ INFORMÁCIÓS VONAL
06-80/182-182

Egy csomag 6 db elemet tartalmaz, melynek ára 390 Ft. A hirdetés nem minősül ajánlatnak. Az árak a készlet erejéig tartanak. A kép csak illusztráció. További információért forduljon a GEERS Hallókészülék Kft. szaküzleteihez.

GEERS
HALLÓKÉSZÜLÉK

www.geers.hu

Hallásproblémák idős korban

Napjainkban a fülzúgástól a nagyothallásig mindenféle halláskárosodás a civilizációs ártalmak közé tartozik. A kezdetleges társadalmakban az ilyen típusú betegségeket a természettel való harmónia megbomlásának figyelmeztető jelének tekintették. Zajoktól alaposan megterhelt környezetben élünk, amely nem csupán pszichésen lehet idegesítő, de jelentős az egészségkárosító hatása is.

Elsősorban a városi környe-zetben a nagy gépjárműforgalom, az építkezések következtében jelentkezhetnek olyan zajhatások, amelyek erős hangokkal járnak, ezek pedig károsíthatják hallószervünk szőrsejtjeit.

Az elpusztult szőrsejtek soha nem nőnek ki újra, s bár a fül képes arra, hogy védekezz a hallószervet esetleg végzetesen károsító hangok ellen, de szőrsejtek nélkül a folyamatos és erős zaj lassan bekövetkező károsodást, halláscsökkenést okoz.

A szakemberek a hangjelenségek által okozott halláskárosodást akusztikai traumának nevezik, ami elsősorban a magas hangok érzékelésénél érhető tetten.

Szemmel látható elváltozással csak ritkán jár mindez, a belső fül azonban érzékelhetően károsodik. Ilyenkor elkerülhetetlen, hogy szakorvoshoz forduljunk. Annál is inkább, mert amint tudatosul bennünk, hogy romlott a hallásunk, stresszhelyzetet jelenthet számunkra. Mi több, úgy érezhetjük, szégyellni való betegségben szenvedünk a halláskárosodással, aggódni kezdünk, például azért, hogy mindez társas kapcsolataink beszűkülésével is járhat.

Majdhogynem depresszióval vesszük tudomásul a történteket, nem szívesen megyünk társaságba, közösségbe, úgy gondoljuk, hallásunk romlása miatt kiközösíthetnek bennünket.

Az aggodalmak azonban feleslegesek, ne legyünk emberkerülők, nyugodtan száműzhetjük ezzel kapcsolatos félelmeinket.

A legfontosabb, hogy hallásgondjainkkal azonnal forduljunk szakorvoshoz, aki korszerű hallásvizsgálattal kideríti, miként állítható vissza hallóképességünk.

Megtapasztalhatjuk, hogy ma már olyan hallásjavító készülékek közül választhatunk, amelyek hasz-nálatával úgy hallunk majd, mint azelőtt.

Minden, ami segédeszköz!

Vitalitás

GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET

Pécs
Nagy L.király u 10.
Nyitva: 9-17.
Tel.:72/326-313

AKCIÓK:

Kosmodisc kézi masszírozóval	9.990.- 11.990.-
Alakformáló nadrág	4.900.-
Dr Levin térdpánt 2db+csuklópánt	5.600.-
Dr Levin térdpánt 2 db	4.600.-
Microlife sváji vérnyomásmérő	10.800.-
Vércukorszintmérő, vérnyomásmérő csereakció.	

Várom kedves vásárlóimat szaktanácsadással.

Dr. SZILASI ANNA PhD

* BELGYÓGYÁSZAT
* KOMPLEX EGÉSZSÉGVIZSGÁLAT
* ÍRISZDIAGNOSZTIKA
* HAJGYÓGYÁSZAT

EGÉSZSÉGKÖZPONT
Pécs Hungária út 28.
Tel: 72/333-392, 06-20/967-8341
www.egeszsegkozpont.eu

„Gyógyvilág"

GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS

Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.

Vércukormérő csereakció! 2.990Ft

Bankkártyás fizetési lehetőség. EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYA ELFOGADÓHELY.

Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA

- Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
- Boka, térd, derék rögzítők
- Vérnyomás- és vércukormérők
- Inkontinencia betétek
- Betegápolást megkönnyítő termékek
- Kompressziós harisnyák
- Tejszívógép kölcsönzése
- Szaktanácsadás!

Széklettesztenzimes béldaganat szűréshez.

7623 Pécs, Rákóczi út 46. KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417 Nyitva: h-cs: 9-17 h, p: 9-12 h

Iris OPTIKA

Szemvizsgálat
Kontaktlencse
Szemüvegkészítés

KOMLÓ
KOSSUTH U. 40.
NY: H-SZ-CS-P:
8:00-16:30
K:8:00-18:00
Szo: 8:00-12:00
www.irisoptika.hu

Az Új Remény Idősek Otthona
várja színvonalas ellátással lakóit
Nagyberki szívében!

Érdeklődni:
06-70-341-6426
06-70-417-1690

www.ujremeny-otthon.hupont.hu

Házhozpatika Webáruház és Egészségügyi Információk

Termékeink többségében finn és angol készítmények, kiváló ár-érték arány.

„Jó Önnek, ha világszínvonalú finn gyógynövény termékeinket megismerheti?"

- nagyon magas minőségű
- természetes gyógynövény hatóanyagú
- biztonságos
- OÉTI által zöldpipával minősített
- étrendkiegészítők

Számos termékünk hiánypótló, egyedülálló a magyar piacon. Orvos-természetgyógyászok szívesen alkalmazzák őket, mert a pozitív tapasztalatok, és a biorezonanciás vizsgálatok is megerősítik a kiváló minőséget.

Rendelni lehet az interneten: www.hazhozpatika.hu

ízületi problémák, porckopás, immunerősítés, fogyókúra, női egészség, férfi egészség, potencianövelők, női szépségápolás, vitaminok, ásványi anyagok, mentális problémák, candida, gombásosdás

Telefonon: 06-30-266-5524
Ügyfélszolgálat: hétköznap 9-17 h.

A házhozszállítást a Magyar Posta végzi.
Fizetni lehet utánvéttel, vagy banki átutalással.

A házhozszállítás díja 7.000 Ft alatti vásárlás esetén 850 Ft országosan,7.000 Ft feletti vásárlás esetén a házhozszállítás INGYENES ORSZÁGOSAN.

Lúdtalptorna - talptorna

A fejlett, ipari társadalomban - túlzás nélkül állítható - szinte minden embernek kialakul lábboltozat rendellenessége.
Sokszor ez már gyermekkorban kezdődik. A korrekciójára alkalmazott lúdtalpbetétek és talpbetétek a lábboltozat passzív emelésén keresztül támogatják a normál talpszerkezet visszaállítását. Ahhoz, hogy a lábboltozat korrigálódjon és az tartósan fenn is álljon, elengedhetetlen a lábboltozat fenntartását végző izmok és tartószerkezeti elemek napi edzése.

Achilles-ín fájdalom, lábszár fájdalom

Az Achilles-ín fájdalma nagyon gyakori jelenség. Gyakori jelenség mögött legtöbbször gyakori betegségek állnak. Ilyenek a túlsúly, a lábboltozat betegségei, túlterhelés, nem megfelelő lábbeli, akár bizonyos gyógyszerek. Ezeken végigtekintve az esetek nagy részében kiderülhetnek az okok és a panasz megszüntethető legyen az fiatal, vagy idős.

Retkes Antal
06-70-537-3031

Reflexológus,
gyógymasszőr,
természetgyógyász
Pécs, Hullámfürdő, Szendrey J. u. 7.

KRISNA-VÖLGY 2013 PROGRAM NAPTÁR

Április 1. Tehén kihajtó fesztivál

Május 15. Krisna-völgy 20 éves - nyitórendezvény, új fogadóépület átadása

Május 19. Virág fesztivál

Június 15. Meggy fesztivál

Június 30. Arató fesztivál

XVIII. Krisna-völgyi Búcsú

Július 19. - 21.

Augusztus 10. Karella fesztivál paradicsommal

Augusztus 28. Janmasthami - Krisna születésnapja

Augusztus 31. Sri Prahlád Krisna-völgyi általános iskola megnyitója

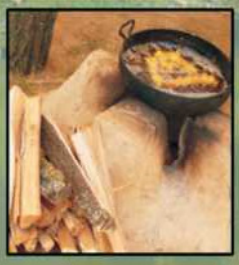
Szeptember 7. Krumpli fesztivál

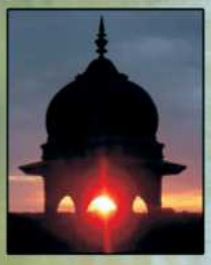
Szeptember 14. Rádhasztami fesztivál

Október 19. Sütőtök fesztivál

November 3. Édesség fesztivál

(Ezen a fesztiválon közel 2.000 kg legkülönfélébb édességet készítünk és ajánlunk fel Krisnának, amit a végén kiosztunk a hívők és a vendégek között)





www.krisnavolgy.hu **www.bucsu.krisnavolgy.hu**

Somogy dombjain

Magyarország tájakban és természeti szépségekben egyik legváltozatosabb vidéke a vendégszeretetéről híres Somogy megye. Északon Európa egyik legnagyobb édesvizű tava, a Balaton, délen pedig a Horvátországgal közös határfolyó, a szeszélyesen kanyargó Dráva mossa határait.

Ez a több mint 6000 négyzetkilométer kiterjedésű, Somogyországnak is nevezett vidék Magyarország ötödik legnagyobb megyéje, lakosainak száma 334 ezer fő. Aprófalvas településszerkezete miatt az ország egyik legritkábban lakott megyéje, 245 települése közül 16 városi ranggal rendelkezik. A megye központja a 70 ezer lakosú megyeszékhely, Kaposvár.

A hagyományokat őrző somogyi emberek büszkék megyéjükre, annak múltjára, hiszen a történelem során számtalan sorsfordító esemény színtere volt ez a vidék. Kiemelkedő dátum 1498, amikor II. Ulászló király – az ország vármegyéi közül elsőként – címert adományozott Somogynak. Királyok és földművelő parasztok, feudális főurak és lázadó betyárok cselekedeteinek nyomát kutatva vezetik végig a látogatót a múlt emlékei a somogyi tájon, miközben a ma embere büszkén kínálja a vendéget mindazzal, ami e földön megterem. Természeti adottságai, a tiszta, rendezett környezet, történelmi-kulturális öröksége, néphagyományai és természetesen a Balaton képezik a legfőbb vonzerőt.

Somogy jelentős termál-és gyógyvíz készlettel is büszkélkedhet, ezáltal a balatoni üdülőturizmus mellett az egészség-és a wellness turizmus is egyre nagyobb súlyt képvisel a turisztikai kínálat palettáján.

Húsvétkor is várja az Igali-Gyógyfürdő!

Meghosszabbított nyitva tartással

9-19 óráig várjuk kedves vendégeinket március 30-31-én.

Program gyerekeknek

március 31-én (vasárnap) 11-17 óra között:
arcfestés, csillámfestés,
lufi hajtogatás, Trapi bohóc

Minden nap 14 órától kedvezményes a belépőjegy!

Aktuális híreinkről, árainkról, az ünnepi nyitva tartásról tájékozódjon a www.igal.hu oldalon.

Somogy Kertje Üdülőfalu****

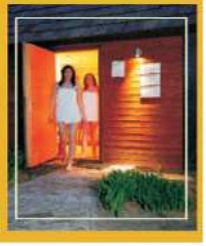
Wellness – Igal-i Gyógyfürdő csomag

2013. március 17. – 2013. március 27. / 2013. április 2.- 2013. május 17. /2013. május 20.- 2013. június 14.

- Szállás 3 éjszakára (vasárnapi, hétfői, keddi érkezés)
- Üdvözlőital
- Bőséges falusi reggeli
- Félpanziós vacsora – gazdag somogyi ízekkel
- Belépő az Igal-i Termálfürdőbe egy alkalommal
- 2 óra privát szauna használat, 1 óra privát jacuzzi használat

Kétágyas szobában:
6.930,- Ft / fő / éj, vagyis
41.580,- Ft/ 2 fő / 3 éj

7281 Bonnya,
Kossuth L. u. 90-92.
Tel: +84 376 165
Fax: +84 375 593
info@somogykertje.hu
www.somogykertje.hu



„Itt a csoda van jelen"

(vendégkönyvi bejegyzés 2000 április)

Járja be tojáshéjon a világot

családjával 900 Ft.-ért, nyugdíjasként 250.- Ft.-ért!

A világ minden tájáról találhatunk díszes
műtárgyakat a múzeumban.

Látogasson el hozzánk a Nagyhét napjain,
március 25-től-29-ig

„Hímestojás Szeretteinknek"

ajándékkészítő program,
hétfőn, kedden, szerdán tojáspatkolás!

Húsvéti bélyegek 2013 Motívumok
a Míves Tojás Múzeumból a látvány múzeumából!

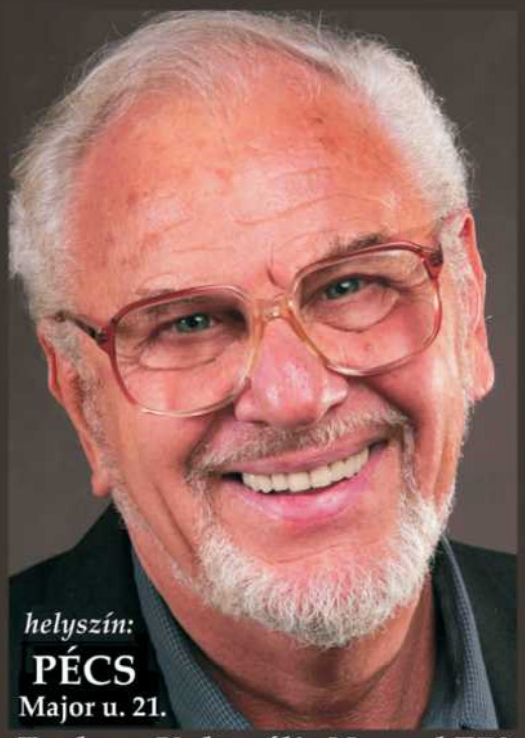
A Múzeum az év minden napján, így Húsvét időszakában is
(igény szerint meghosszabított nyitvatartási idővel)
szeretettel fogad minden érdeklődőt, várja látogatóit!

7720 Zengővárkony Kossuth Lajos u. 6

www.tojasmuzeum.ini.hu tojas@museum.hu
Tel: 00-36-72-466-605 fax: 00-36-72-566-012
Nyitvatartás: minden nap 10-18 óráig,
Szünnap szerda (Nagyhét kivételével)

Müller Péter „Az Öröm"

2013.03.28. 18.00 h



helyszín:
PÉCS
Major u. 21.

Zsolnay Kulturális Negyed E78

Jegyek kaphatók a helyszínen Tel.: 72/ 500-350
www.jegymester.hu

NŐ NEM MARAD SZÁRAZON

HOLLÓKŐI HÚSVÉTI FESZTIVÁL

2013.MÁRCIUS 30-ÁPRILIS 1.

Nagyszombat
Csík Zenekar koncert
Húsvét Vasárnap
Kerekes Band és
Balkan Fanatik koncert
Húsvét Hétfő
Tükrös Zenekar és
Tárkány Művek koncert

PORT.hu

info, jegyinfo: www.holloko.hu

Nyuszi ül a fűben

A húsvét egybeesik a tavaszi napéjegyenlőség idején tartott termékenységi ünnepekkel, melynek elemei a feltámadás, az újjászületés. Húsvét napja az 1582-ből származó egyházi szabályzat szerint a tavaszi holdtölte utáni első vasárnapra esik: március 22 és április 25-e közé. Ekkor ünnepli a kereszténység Jézus Krisztus feltámadását.

A **barka** bolyhos virágainak különleges gyógyerőt tulajdonítottak a régiek. Ha a családi tűzhelybe dobták, megóvta a házat a bajoktól, lenyelve pedig gyógyszerként elmulasztotta a torokfájást.

A legősibb húsvéti jelkép a **bárány,** mely Jézust jelképezi. A Bibliában Krisztus előképe volt az a bárány, amelyet a zsidók Egyiptomból való kimenetelük alkalmával ettek, és amelyet nap mint nap feláldoztak a jeruzsálemi templom oltárán.

A húsvéti **nyúl** megjelenésének magyarázata már jóval nehezebb. Az ünnep termékenységgel kapcsolatos vonatkozásában magyarázat lehet a nyúl szapora volta. Mivel éjjeli állat, a holddal is kapcsolatba hozható, amely égitest a termékenység szimbóluma.

A **tojás** az élet újjászületésének, a termékenységnek legősibb jelképe. Bármilyen kicsi is, képes a világegyetem nagyságát s az élettelenből az élőbe való átmenet rejtélyét jelképezni. A tojások színezése, díszítése is régi korokra nyúlik vissza.

A leggyakrabban használt szín a piros, magyarázatát a színek mágikus erejébe vetett hit adhatja. A pirosnak védő erőt tulajdonítottak. A tojások piros színe egyes feltevések szerint Krisztus vérét jelképezi. A tojásfestés szokása, s a tojások díszítése az egész világon elterjedt.

Magyarországon a festett, díszített tojás ajándékozása elsősorban a húsvéti locsolkodáshoz kapcsolódik.

A díszített tojások festésének formái, a minták elrendezése tájegységenként változott. A nálunk leggyakrabban használt minták geometrikusak.

A tojást hosszanti vonalakkal két, majd négy mezőre osztották. A hosszanti vonalak számának növelésével 16 mezős osztás is van, de igen ritkán. Ezt a művészetet rámázásnak nevezik. Az így kialakított, majdnem háromszögletű mezők alkotják a geometrikus vagy virágdíszítés kereteit.

Néha az osztóvonalakon is díszítenek. A díszítmények lehetnek: tulipános, fenyőágas, rózsás, almás, stb.

A díszített tojás neve hímes tojás, s magát az eljárást tojáshímzésnek nevezik.

Romániában a látogatók vitték a gazdának a tojást, megütögették vele, s közben köszöntést mondtak: "Krisztus feltámadott." Voltak azonban különleges felhasználásai is a tojásnak. Igen sok helyen szerepeltek a tojások, mint szerencsét hozó amulettek. A görögök azt a tojást, melyet a tyúk először tojt nagypénteken, varázserejűnek tartották. Német hiedelem szerint, húsvét reggel egy tojáson átnézve meg lehet látni a benne táncoló bárányt. Jóslásra is használták a tojást:

ha nagypéntek éjjelén feltörték, s egy pohár vízbe csurgatták, a formája megmutatta, milyen lesz a jövő évi termés.

Volt, ahol a lányok tojáshéjat tettek a küszöbre húsvét előtti este, hogy megtudják, mi lesz a férjük foglalkozása.

Ugyanaz lesz, mint az első férfié, aki belép a házba.

A tojás, a belőle kikelő madárral, a sírjából feltámadó Krisztust is jelképezi, amellett, hogy a termékenység ősi jelképe is.

A téli időszak utáni első tojások éppen húsvét idejére estek, valószínűleg ezzel függ össze, hogy az emberek a tavasz érkezése feletti örömüket a tojások kifestésével, hímzésével fejezték ki.

Rozmaringos báránysült

Hozzávalók:

1 db báránycomb, 43-4 szál friss rozmaring,
4 evőkanál paradicsompüré, 1 db nagyobb
vöröshagyma, 2 db paprika, 2 db paradicsom,
6-7 gerezd fokhagyma, kb.
10 dkg füstölt szalonna

Körethez:

egyforma mennyiségű cukkini, újhagyma, sárgarépa,
gomba, padlizsán, póréhagyma, paprika, paradicsom,
burgonya, petrezselyem zöld

Díszítéshez:

salátalevelek, citromkarika, koktélparadicsom
(bármilyen zöldség és asztalt gyümölcs)

Elkészítés:

A húst megmossuk és megtűzdeljük a füstölt
szalonnával, a fokhagymával és
beborítjuk rozmaringgal.
Tepsibe helyezve mellérakjuk a feldarabolt paprikát,
paradicsomot, hagymát és kb. 2,5 dl vizet öntünk alá,
fóliával letakarva 160 fokos sütőben
kb. 1,5 óráig sütjük.
Utána még 10-15 percig sütjük fólia nélkül.
Sütőből kivesszük, szaftját lábosba öntjük.
Hozzáadjuk a paradicsompürét, felöntjük egy kevés
vízzel, hogy mártás sűrűségű legyen,
ízesítjük sóval,
borssal, fokhagymával.
Néhány percig forraljuk majd átszűrjük.
A körethez a zöldségeket összevágjuk tetszőleges
darabokra és olajon megsütjük, sóval, borssal ízesítjük,
s ha kész, petrezselyem zölddel megszórjuk.
A húst felszeleteljük és a sült zöldségekkel, friss
koktélparadicsommal,
citromkarikákkal díszítve a
mártással együtt tálaljuk.

Húsvéti fonott kalács

Hozzávalók:

1 kg liszt, 5 dkg élesztő,
8 dkg cukor, 0,5 dkg , só, 2 db tojás,
5 dl, tej5 dkg, olvasztott vaj/margarin

Elkészítés:

2 dl langyos tejből, 1 tk cukorból, az élesztőből és 20 dkg
lisztből tejföl sűrűségű kovászt készítünk, majd kelesztjük kb.
10-15 percig. Amikor jó a kovász, összegyúrjuk a többi
hozzávalóval. Jól kidagasztjuk, majd fél órát kelesztjük.
Kelés után a tésztát 4 felé vágjuk (2 kalács lesz belőle), majd
kisodorjuk a tésztát, ezután megfonjuk a kalácsot. Utána a
tepsiben kelesztjük 30 percig. Lekenjük tojással, majd
megsütjük 170°C-on.

Fűszeres oldalas

Hozzávalók:

1.50 kg sertés oldalas
3 dkg sült oldalas fűszerkeverék
5 db fokhagymagerezd, 1 db chili paprika,
10 dkg barnacukor, 4 evőkanál szójaszósz,
2 evőkanál mustár, 2 db babérlevél
5 db egész bors, 1 fej vöröshagyma közepes

Elkészítés:

Vágjuk darabokra az oldalast és tegyük lobogó forró vízbe,
amit befűszereztünk (só, bors, babérlevél, vöröshagyma).
Főzzük letakarva, míg megpuhulnak (kb. 60 perc).
Készítsük el a mártást.
Vágjuk apróra a fokhagymát. Adjuk hozzá a cukrot,
szójaszószt, mustárt, chilit és a sültoldalas fűszerkeveréket.
Vegyük ki a húst a léből ha megpuhult és
csepegtessük le, csontozzuk ki.
Egy lábosba tegyük bele a húst és a kész szószt.
Forraljuk mindaddig, míg a szósz besűrűsödik és
kellemes mártás állagú nem lesz. Barna rizzsel tálaljuk.
Tipp: Friss zöldhagyma darabokkal dekorálhatjuk.

Betekints

★★★★

WELLNESS ÉS KONFERENCIA HOTEL

Veszprém

★★★★

• 38 szoba

• 85 fős étterem

• 1000 m² wellness

• 350 m² rendezvényterem

• családi és céges rendezvények

• konferenciák, képzések

• csapatépítő tréningek

• üzleti ebédek/vacsorák

• catering szolgáltatások külső helyszínen is

8200 Veszprém,
Veszprémvölgyi u. 4.
GPS: 47° 5' 52.936" N;
17° 53' 39.851" E
Tel.: +36 88 579 280
Fax: +36 88 579 289
betekints@betekints.hu
www.betekints.hu

Áprilisi teendők a kertben

Első és legfontosabb teendő a tél utáni takarítás. El kell távolítani a leszáradt, beteg ágakat, mert azok már csak kárt okozhatnak a növényekben. Meleg időben rendszeresen szellőztessük a fóliasátra, üvegházat.

A magok ültetéséhez felhős napokat válasszunk. Fontos, hogy a növények gyökereit előzetesen beáztassuk. A dézsás növényeket egyszerűen merítsük egy vízzel telt edénybe, és várjunk, amíg már nem szállnak fel levegőbuborékok. A szabad gyökerű növényeket engedjük, hogy teljesen megszívják magukat. Április végén lehet kezdeni a fűmag vetését. Áprilisban sok egynyári virág vethető, a csomagokon mindig fel van tüntetve a vetési időpont. A nagyobb méretű egynyári virágokat enyhe időben már ki lehet ültetni. A gyepápolás első lépései: alaptrágyázás, a tavaszi trágyázás szerves trágyával. Gyeplevegőztetőt csak az első nyírás után használjuk. Az első fűnyíráskor semmi esetre se vágjuk le a tavasszal virágzó hagymások leveleit (nárcisz vagy krókusz), a leveleknek először vissza kell húzódniuk. A dáliagumókat nagyobb távolságban helyezzük a tápanyagban gazdag földbe. Most ültethetjük el a kardvirág gumóit is. Napos időben a balkon- és dézsás növényeket is szoktathatjuk a szabad levegőhöz, de hideg éjszakákon még vigyük vissza őket fedett, kissé melegebb helyre. Vethetjük a hónapos retket, nyári retket céklát, velőborsó, cukorborsót, répát, és folyamatosan vethetjük a tépősalátát is.

A korai fejes káposzta és kelbimbó palántákat kiültethetjük a hónap elején, amennyiben a talaj meleg, és elég edzettek a palánták. A káposztalégy április közepétől rakja petéit a karfiol gyökérnyakára, ahol a kikelő lárvák befúrják magukat, így a növény nem fejlődik megfelelően. Hónap végén ültethetjük a fejes saláta, a korai káposzta, a kelkáposzta, a karlábé és a karfiol edzett palántáit. A napsütéses, száraz időben az ágyásokon megjelennek a földibolhák.

A káposztaféléket veszélyezteti. Megelőzésképp rendszeresen öntözzünk, mivel a földibolha nem szereti a nedves környezetet.

Ha hervadnak a saláták, nézzük meg, hogy nincs-e alattuk drótféreg. A drótféreg (pattanóbogár lárvája) különösen kedveli a salátanövényt.

A nedves, meleg időben megjelennek a csigák.

Sörcsapdával védekezzünk ellenük. Peremükig ássunk le szűk szájú befőttesüveget, vagy hasonló edényt, és töltsünk bele sört. Ez a csigákat odavonzza, belemásznak és elpusztulnak. Az üvegeket rendszeresen ellenőrizzük, öntsük ki, és a sört néhány naponta cseréljük. A borsmenta szaporítását is most végezhetjük el.

A gyökérsarjakat leválasztva ültessük őket új helyükre.

Ha márciusban nem vágtuk vissza a levendulát és a zsályát, akkor most végezzük el.

Kertészeti börze és Tarkavásár
2013 április 13-án, szombaton
Szentlőrincen, a vásártéren
Jelentkezés:
Baranya Megyei Vállalkozói Központ
72/214 050, www.bmvk-gazdanapok.hu

Itt a tavasz
Az uránvárosi mezőgazdasági szaküzletben, közvetlenül az uránvárosi piac mellett.
Ingyenes parkolás!

GKI 55 000 Ft-tól
(tandíj, vizsgadíj, kártyadíj)
A "SZIGET" AUTÓSISKOLÁNÁL
Legközelebbi vizsga: 2013. április 8.
Jelentkezés. 2013. március 30-ig
Helyszín:
- PÉCS
- SZIGETVÁR
C, D, E tanfolyamok folyamatosan!
HÍVJON MOST! 30/225-24-34

haaz
„Haaz Asztalos“ az asztalosmester

× BEÉPÍTETT SZEKRÉNYEK
× GARDRÓB-SZOBÁK BEÉPÍTÉSE
× EGYÉB BÚTOROK KÉSZÍTÉSE
Rendelje meg most beépített bútorát és meglepetés ajándékot kap
Csak egy e-mail:
info@haaz.hu
Vagy egy telefon:
+36-20-375-5706
www.haaz.hu

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!
BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®
Megoldás minden esetre!
ANTI-BAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS
INTEREX KFT.
www.interex.hu
interex@interex.hu
KERESSE
A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

KARÁDI HOLLAND BÚTORBOLT
3 szinten szinte minden
Tel.: 06-30/3120784
Nyitva:
Szerda: 10–17 h
Csütörtök: 15–20 h
Péntek: 10–17 h
Szombat: 10–17 h
3 szinten szinte MINDEN!

ÚJ ÁRÚ ÉRKEZETT!

Karád, Alkotmány út 1.
Tel./Fax: 84/570-033
E-mail:b.torma@hollandbutor-karad.t-online.hu

Hajnal HOTEL

Mezőkövesd, Hajnal u. 2.
Tel: 06 49 / 505-190 Fax.: 06 49 / 505-199
E-mail cím: hajnalpa2@t-online.hu Web: www.hajnalhotel.hu

HÉTKÖZNAPI AKCIÓK
Éjszakák száma: minimum 3 éjszaka
Vasárnaptól - csütörtökig

Érvényesség:
2013 június 13. -ig
(kivéve ünnepek
érintése és hétvégék)

Az ár tartalmazza:
Szállás svédasztalos reggelivel
Fürdőköpeny használat
Zárt parkoló használat

Ár: 5.000.-Ft /1 fő/1éj

Az alábbi szolgáltatások
kedvezményesen igényelhetőek - csak hétköznapokon:
2 fogásos menüs ebéd vagy vacsora:
+ 700.-Ft / 1 fő / 1 alkalom (2 féle választékból)
Étlapról választható ebéd vagy vacsora :
+ 2000.-Ft / 2 fogásos (kb.15 féle választékból)
+ 2 000.-Ft / 30 perc masszázs (kb.15 féle választékból)

Ingyenes Gyógy- és Wellness szolgáltatások:
Gyógyvizes medence használat
Szauna, pezsgőfürdő, sókamra, infrakabin, gőzkabin, merülő medence, konditerem, asztali tenisz, biliárd, asztali foci korlátlan használat.
Napi egy kancsó Egészségvíz fogyasztása

Lyoness kártya,
Erzsébet utalvány,
Szép kártya
(OTP, K&H.
MKB)

Az OTP Travel aktuális ajánlatai

Prágai hosszú hétvége autóbusszal
aug. 17–20., okt. 19–22. • 47 000 Ft/fő-től

Ezerarcú Portugália körutazás repülőgéppel
máj. 18–25., okt. 19–26. • 219 000 Ft/fő
repülőtéri illeték 55 000 Ft/fő

Róma városlátogatás
aug. 17–20. • 99 000 Ft/fő
repülőtéri illeték 46 000 Ft/fő

Barcelona városlátogatás
júl. 11–14. • 108 000 Ft/fő
repülőtéri illeték 52 000 Ft/fő

R-0115/92/2001.

Mediterrán tengerparti üdülések, hajóutak széles kínálatával várjuk irodánkban.

10% előfoglalási kedvezmény márc. 31-ig külföldi katalógusunk teljes kínálatára.

Pécs, Rákóczi út 44.
Tel.: (72) 522 825
pecs@otptravel.hu

otp Travel

Figyelem! Menetrendszerinti járat

HARKÁNY-STUTTGART

Harkány - Pécs - Sopron - München - Waiblingen - (bei Stuttgart)

Harkány ---> WAIBLINGEN (Stuttgart)				Stuttgart WAIBLINGEN ---> Harkány			
Csütörtök	13.30	Harkány, Városháza	Vasárnap 14.30	Péntek	18.00	Waiblingen, Bahnhof 13	Hétfő 20.00
	14.10	Pécs, Nagy Lajos király útja (BKV)	15.10		19.20	Ulm, ZOB (Hbf.) Bussteig 5	21.20
	14.50	Bonyhád, aut.áll. 9	15.50		20.30	Augsburg, P+R-Anlage Oberhausen-West	22.30
	16.45	Székesfehérvár, aut.áll. 14	17.45		21.30	München, P&R-Anlage Fröttmaning 15	23.30
	20.05	Sopron, aut.áll. 1	21.05	Szombat	4.25	Sopron, aut.áll. 1	Kedd 6.25
	3.05	München, P&R-Anlage Fröttmaning 15	4.05		7.45	Székesfehérvár, aut.áll. 14	9.45
	4.00	Augsburg, P+R-Anlage Oberhausen-West	5.00		9.40	Bonyhád, aut.áll. 9	11.40
	5.30	Ulm, ZOB (Hbf.) Bussteig 5	6.30		10.30	Pécs, Nagy Lajos király útja (BKV)	12.30
Péntek	6.30	Waiblingen, Bahnhof 13 (Stuttgart)	Hétfő 7.30	Szombat	11.00	Harkány, Városháza	Kedd 13.00

INFORMÁCIÓ, HELYFOGLALÁS:
ALFÖLDI ZOLTÁN
Bonyhád, Szabadság tér 8/3. 9:00-17.00-ig

+36-74/451-142, +36-30/385-4004
+36-30/956-3451
alfoldi.m@freemail.hu
Schlienz: +49(0)711/370340

SCHLIENZ

EZÜST ÉVEK

2013. április-május KULTÚRA * EGÉSZSÉG * ÉLETMÓD * UTAZÁS

Izületi betegségek

A láb kényelme

Anyák napja

Hallás jelentősége a közlekedésben

Autóápolás

Sós levegő hatékonysága

Amulett ÉKSZER
Arany ékszerekre -10%
ezüst ékszerekre -20%
karikagyűrűkre -20%
kedvezmény!
2013. április 26-tól május 4-ig
Pécs, Irgalmasok u.3. Tel.: 72/216-372
www.amulettwebshop.hu

2013-BAN IS VÁRJA ÖNÖKET

KRISNA-VÖLGY

A LÉLEK OÁZISA

Kedves Hölgyem / Uram!

Egy különleges kirándulásra vágyik családjával, de még nem döntött, hová?

Páratlan élményt kínálunk a szépség és harmónia világában. Az egy napos kirándulás során ellátogathatnak a Krisna-völgy szívében található impozáns templomépületbe, ahol étterem, ajándékbolt és egy elbűvölő indiai szentély várja az idelátogató vendégeket. Megismerkedhetnek az önfenntartó farmgazdálkodás praktikáival, illetve a túra során csodaszép parkok, ligetek és dísztavak nyújtanak felüdülést a látogatóink számára.

Programajánlatunk csoportok részére	felnőtt	diák/nyugdíjas:
Krisna-völgy megtekintése vezetett szentély látogatással	1.450 Ft	950 Ft
Szabadtéri vezetett körséták (tehénvédelmi központ, ökoiskola, biokertészet)	2.400 Ft	1.750 Ft
Ökológiai gazdálkodás és környezettudatos életmód tanösvény túra (májustól - októberig)	2.800 Ft	2.150 Ft
Iskolák részére interaktív programok (India varázsa, Isteni ízek)	2.100 Ft	1.950 Ft
Kulturális program: Szentély megtekintés vezetővel, indiai zenei bemutató, közös tánc, kulturális előadás	2.100 Ft	1.950 Ft
Vendégeink a választott programokhoz ételkóstolót (500 Ft / Fő) vagy ebédet (890 Ft / Fő) is igényelhetnek.		

KÜLÖNLEGES AJÁNLATOK, KIEMELT RENDEZVÉNYEK:

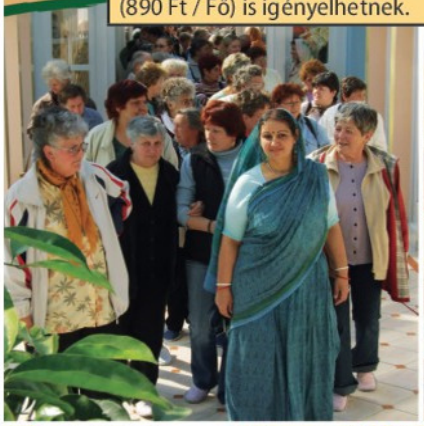
Krisna-völgyi Búcsú
2013. július 19–21.
www.bucsu.krisnavolgy.hu

Krisna születésnapja
2013. augusztus 28.

Édesség fesztivál
2013. november 3.

Amennyiben felkeltette érdeklődését ajánlatunk, részletes program és időpont egyeztetésért keressen minket:

KRISNA-VÖLGY
8699 Somogyvámos, Fő u 38.
Email: info@krisnavolgy.hu
www.krisnavolgy.hu
www.bucsu.krisnavolgy.hu
telefon: 30/641-2309



VITAMINOK ÉS ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ KÉSZÍTMÉNYEK

* TÖBB EZER TEMÉK * KEDVEZŐ ÁRAK
* GYORS KISZÁLLÍTÁS *

HA FONTOS AZ EGÉSZSÉGE!

WWW.TOPBIO.HU

ÁSVÁNYKÖVEK szite KRISTÁLY szalon
KRISTÁLY ÉKSZER
KRISTÁLY KÉSZLET
KRISTÁLY DÍSZTÁRGY
BALLAGÁSI AKCIÓ!
EGYES TERMÉKEKRE: -20%
P PÁTRIA - JÓKAI U.
Pécs, Ferencesek u. 5. szitekristaly@enternet.hu
72/315-826 www.szitekristaly.hu

Az Új Remény Idősek Otthona
várja színvonalas
ellátással lakóit
Nagyberki szívében!

Érdeklődni:
06-70-341-6426
06-70-417-1690

www.ujremeny-otthon.hupont.hu

Utolsó lehetőség a változások előtt!

VAGYONVÉDELMI ORSZÁGOS KIKÉPZŐ KÖZPONT

BIZTONSÁGI ŐR, TESTŐR ÉS VAGYONŐR OKJ-s szakmunkás képzést indít

Május 12-én
PÉCSEN ÉS MOHÁCSON.
+36-30-981-19-83
Hétvégén is hívható!

Tanfolyam díja:
20.000Ft+vizsgadíj
Részletfizetési lehetőség!

Várható változások:
-hosszabb tanfolyam (320 óra)
-szakmai gyakorlat
-nehezebb vizsga
-magasabb költségek

Hölgyek, nyugdíjasok és pályakezdők jelentkezését is várjuk!
www.vokk.hu
Fegyvervizsga 1 nap alatt!
Fnysz: 01022-2010

Tovább akciós útjainkról érdeklődjön irodánkban!

NYÁRI AJÁNLATKAVALKÁD AZ IKAROSZ UTAZÁSI IRODÁTÓL!

IKAROSZ UTAZÁSI IRODA • PÉCS Alapítva: 1990.

GÖRÖGORSZÁG – SARTI
Autóbusszal, Papus apartmanban
2013.05.31-től hetente (10 nap / 7 éj)
Részvételi díj: 22.900 Ft/főtől

GÖRÖGORSZÁG –PARALIA
Autóbusszal,
Hotel Niki apartmanban
2013.05.31-től
hetente (10 nap / 7 éj)
Részvételi díj: 23.900 Ft/főtől

ERDÉLY, A HARGITA SZÍVÉBEN
2013.06.16-06.20.
2013.07.10-07.14.
2013.08.16-08.20 (5 nap / 4 éj)
Autóbusszal, idegenvezetéssel, félpanzióval, szállodában
Részvételi díj: 60.900 Ft/fő

ERDÉLY, A KÁRPÁTOK CSÚCSAIN
2013.07.16-07.21. (6 nap / 5 éj)
Autóbusszal, idegenvezetéssel, félpanzióval, szállodában
Részvételi díj: 78.900 Ft/fő

PLITVICE
2013.06.08-06.09. (2 nap / 1 éj)
Autóbusszal, idegenvezetéssel, félpanzióval, hotelben
Részvételi díj: 26.900 Ft/fő

SZLOVÉNIA –
Csodatévő tó és orchideák
2013.07.27. (non-stop)
Autóbusszal, idegenvezetéssel
Részvételi díj: 13.900 Ft/fő

IDŐUTAZÁS A MESEBELI PRÁGÁBA
2013.05.19-05.23. (5 nap /4 éj)
Autóbusszal, idegenvezetéssel, félpanzióval, szállodában
Részvételi díj: 64.900 Ft/fő

TOSCANA, ITÁLIA ÉKSZERDOBOZA
2013.07.09-07.14. (6 nap / 3 éj)
Autóbusszal, idegenvezetéssel, félpanzióval, szállodában
Részvételi díj: 75.900 Ft/fő

DÉL-OLASZORSZÁG:
Róma-Nápoly-Szicília
2013.06.10-06.21. (12 nap /9 éj)
Autóbusszal, idegenvezetéssel, szállással
(apartmanban/Róma campingben)
Részvételi díj: 90.900 Ft/főtől

ALBÁNIA – körutazás és tengerparti üdülés
2013.06.21-06.30. (10 nap / 7 éj)
Autóbusszal, idegenvezetéssel, félpanzióval, szállodában
Részvételi díj: 89.900 Ft/fő

SOK SZERETETTEL VÁRJUK KEDVES UTASAINKAT IRODÁNKBAN!
Keresse ajánlatainkat honlapunkon is!
IKAROSZ Utazási Iroda 7621 Pécs, Király u. 15.
Tel: 72/ 510-633; info@ikarosz.hu, www.ikarosz.hu
MKEH: R00591/1993/1999

Csorba Piroska:

Mesélj rólam

Mesélj anya,milyen voltam,
amikor még kicsi voltam?
Az öledbe hogyan bújtam?
És tehozzád hogyan szóltam,
amikor nem volt beszédem?
Honnan tudtad, mit kívánok?
Megmutattam a kezemmel?

Mesélj rólam! Hogy szerettél?
Engem is karodba vettél,
meleg tejeddel etettél?
Akárcsak a testvéremet?
Gyönyörködtél akkor bennem?
Úgy neveztél: kicsi lelkem?

És amikor még nem voltam,
a hasadban rugdalóztam,
tudtad-e, hogy milyen leszek,
milyen szépen énekelek?
Sejtetted, hogy kislány leszek?

Mesélj anya, mesélj rólam!
Milyen lettem, amikor
már megszülettem?
Sokat sírtam vagy nevettem?
Tényleg nem volt
egy fogam sem?
Ha én nem én lettem volna,
akkor is szerettél volna?

Májusfa

A magyar nyelvterület nagy részén hagyományosan a május elsejére virradó éjszaka állítottak májusfát. Másik jeles alkalma pünkösd volt. A május elsején állított fákat sokfelé pünkösdkor bontották le. A májusfa, a zöld ág a természet megújhodásának a szimbóluma, és legtöbb esetben az udvarlási szándék bizonyítéka, szerelmi ajándék is.

A májusfát csoportba szerveződve állították a legények a lányoknak, akiknek ez nagy megtiszteltetés volt. Magas, sudár fák voltak erre alkalmasak, melyeket a kerítésoszlophoz rögzítettek éjjel vagy kora hajnalban.

Általában színes szalagokkal, étellel-itallal is díszítették.
Általában az udvarló legény vezetésével állították a fát, de egyes területeken a legények a rokon lányoknak is állítottak fát. Gyakran a közösségeknek is volt egy közös fája, aminek a kidöntését ünnepély, és táncmulatság kísérte.

EZÜST ÉVEK
ÉLETMÓD MAGAZIN
www.pecsiaktualis.hu
TERJESZTÉS:
Pécs, Kozármisleny, Birján, Boda, Belvárdgyula, Olasz, Szederkény, Bóly, Versend, Szajk, Lánycsók, Szalánta, Harkány, Siklós, Nagyharsány, Villány, Máriagyűd, Diósviszló, Ócsárd, Görcsöny, Pogány, Kővágószőlős, Bicsérd, Szabadszentkirály, Szentlőrinc, Kacsóta, Nagypeterd, Botykapeterd, Szigetvár, Hobol, Kétújfalu, Baksa, Teklafalu, Drávafok, Sellye, Pellérd, Csányoszró, Vajszló, Bogádmindszent.
Felelős kiadó:
Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
NYOMTATÁS:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483, 06-30/460-7284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu
A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadó engedélyével használhatók fel.

ÉLETMINŐSÉG JAVÍTÁS ELÉRHETŐ ÁRON!

PULZÁLÓ MÁGNESTERÁPIÁS KÉSZÜLÉKKEL

MIRE JÓ?

Az alacsony frekvencijájú pulzáló mágneses mezők segítségével az emberi test minden mellékhatás nélkül befolyásolható. Így a teljes test mélyszöveti masszázsa megvalósítható. Továbbá a pulzáló mágneses mezők az anyagcserét és a vérkeringést élénkítik, fokozzák a nyirokmasszázst és növelik a szövetek oxigénellátását. **Gyors gyógyulás érhető el** sérüléseknél, csonttöréseknél, gyulladásoknál valamint reumatikus megbetegedéseknél. Az akut és krónikus fájdalmakat szintén gyorsan enyhíti. A mágneses mezővel történő kezelés lényegesen csökkenti és bizonyos esetekben feleslegessé, teszi a fájdalomcsillapítók használatát. **A kezelések eredményesek kiegészítő terápiaként** krónikus betegség esetén, teljesen mellékhatásoktól mentesen!

A pulzáló mágneses mezőt létrehozó készülék tartós alkalmazása biztosítja a fontos biomágneses energiákat és hatásos több, mint 60 betegség kezelésében.

- **izületi megbetegésekre**
- **az egészség megőrzésére**
- **gyógyulásra, fogyásra**
- **szív és érrendszeri problémákra**
- **cukorbetegség esetén**
- **idegrendszeri problémákra**
- **csonttörések esetén**
- **csontritkulásra**
- **fájdalom csillapítására**
- **a bőr regenerálására**
- **pihenésre, gyorsabb és hatékonyabb tanulásra**

A regenerációs folyamatok beindításával **a legkülönfélébb betegségeknél érhető el teljes vagy részleges gyógyulás** (orvosi kezelést kiegészítve): traumák, vérkeringési panaszok, vérellátási zavarok, migrén, idegrendszeri betegségek, mozgásszervi megbetegedések, csontritkulás, reumatikus panaszok, kopások, porckorongsérv, nőgyógyászati, emésztőszervi, szexuális panasz, anyagcserezavarok, nehezen gyógyuló sebek. A készülékek főbb orvosi kezelést kiegészítő terápiás alkalmazási területei a következők: betegségmegelőzés, a stressz csökkentése, vérellátási zavarok és a keringési rendszer problémáinak kezelése, a sebgyógyulás gyorsítása, a csontok beforradásának elősegítése, az izomfeszülések megszüntetése, alvászavarokkal és stresszel összefüggő egyéb megbetegedések kezelése, sport területén a teljesítmény növelésére, sérülések kezelésére és a regeneráció meggyorsítása, anyagcsere-betegségek kezelése, szív- és érrendszeri betegségek terápiájában, depresszionál, magas vérnyomás kezelésében, cukorbetegségben, ideggyulladások, idegsérülések, idegi eredetű betegségek, az immunrendszer megerősítése, bőrbetegségek kezelése

A készülék alkalmazása: A készülék használatát naponta 2-3 alkalommal, komoly panaszok esetén naponta többször is biztonságosan alkalmazhatjuk.

A részletekről érdeklődjön telefonon **06-30/96-35-297** ill. e-mailben **szelese@citromail.hu**, ha még többet szeretne megtudni a termékről látogasson el a **www.pulzalomagnes.uw.hu** oldalra. A terméket megvásárolhatja akár kamatmentes részletre is!

INGYENES HÁZHOZSZÁLLÍTÁS!

Extra Délinfó Kft. 1221 Budapest, Leányka u. 11. Tel.: 06-30/96-35-297

Az ízületi betegségek és a gyógyfürdőzés

Az ízületek nemcsak a kor előrehaladtával használódhatnak el, hanem a rossz testtartás, a járáshibák, az egyenetlen terhelés is károsíthatja azokat.

Minél kevesebbet mozgunk, minél jobban kíméljük fájó tagjainkat, annál nehezebben pótlódnak és ürülnek ki az elhasználódott sejtjeink. A főleg középkorú nőket megtámadó heveny ízületi gyulladás tünetei különböznek a kopásos fájdalmaktól. A gyulladás általában hirtelen lép fel. Az ízületi betegségben szenvedők többsége gyakran él a gyógyfürdőzés lehetőségével, hiszen panaszaik a termálvizes fürdőzés következtében érezhetően csökkennek. A gyógyforrások, termálvizek adottságait az ember évszázadok óta ismeri és használja.A gyógyászati, rehabilitációs okból alkalmazott fürdőzésnél a természetes eredetű gyógyvizek előnyös tulajdonságait használják fel.

A gyógyfürdőkezelés, az iszapkezelés, a vízsugármasszázs, a súlyfürdő a fizioterápia eszközárát egészítik ki. E komplex gyógymód igen hatékony lehet idült mozgásszervi betegségek, krónikus, degeneratív ízületi és gerincbetegségek kezelésére, valamint csont- és ízületi műtéteket, baleseteket követően, utókezelésként. A gyógyfürdőkúrában pontosan meghatározott szerepe van a fürdővíz hőmérsékletének, kémiai összetételének, sőt a levegőnek, a napfénynek, de a pihenés és a testmozgás arányának is. A betegek közül kevesen tudják, hogy egy fürdőkúra időtartama minimum két, legfeljebb három hét, s hogy a fürdőterápia mindig orvosi javaslathoz és ellenőrzéshez kötött, hiszen a lehető legszelídebb gyógymód is káros lehet, ha helytelenül, vagy nem megfelelő mennyiségben, illetve egyes krónikus betegségben szenvedőknél alkalmazzák. A Föld mélyéből feltörő vizek gyógyhatása főként attól függ, hogy milyen kémiai alkotóelemek-kőzetekből kioldott sók, ásványi anyagok - elnyelt gázok találhatók bennük és ezek milyen hatással vannak egymásra, valamint az emberi szervezetre. Az ízületi bántalmak kezelésében igen hatásosnak bizonyulnak a kéntartalmú gyógyvizek is.

Ennek az az oka, hogy a kén a bőrön át, illetve légzéssel bekerül a szervezetbe, ahol felszívódik, majd eljut az ízületbe, ahol mintegy pótolja a porc kénvesztését.

A kéntartalmú gyógyvizek jótékonyan hatnak a szív vérellátására is, gátolják a koleszterin érfalon történő lerakódását is.

A TÉLEN ELMULASZTOTT BENNÜNKET?

És nem megy a kerti munka?

Akkor nem biztos, hogy csak a mozgásszervi megbetegedése a fő ok! Már három éve működik a **Munkácsy Érterápiás Központ,** amely célul tűzte ki, hogy a két fajta állapot felméréssel tájékoztasson **MINDENKIT** állapotáról.

Sok száz kezelt, és még több tájékoztatott páciens, ez jellemzi a Központ tevékenységét!

Mikor ajánlott igénybe venni?

Ha: - járás közben lábszárfájdalma van, - éjszaka sokat görcsöl a lába, - szédülése, memóriazavara van, - magas a vérnyomása, - a cukorbetegség szövődményeivel kell együtt élnie, nehezen gyógyuló sebek borítják a lábát, - családjában előfordult érrendszeri megbetegedés, érszűkület?

Megmagyarázhatatlan fájdalmai vannak.

AKKOR ITT A LEHETŐSÉG,
hogy megismerje
EREINEK ÁLLAPOTÁT!
Jelentkezzen be:
MÁJUS 7. KEDDIG
Fájdalommentes
MŰSZERES ÉS SZAKORVOSI VIZSGÁLATUNKRA
12 000 Ft helyett 4 000 Ft-ért!

BEJELENTKEZÉS: 72/820-455 számon vagyszemélyesen **MUNKÁCSY ÉRTERÁPIÁS KÖZPONTBAN**

PÉCS, MUNKÁCSY M.U. 23-BAN
LEHET munkanapokon 8-16 óráig!
ÉS MI SEGÍTHETÜNK, hogy ÚJRA JÓL MENJEN a KERTI MUNKA!

INTERHERB NAPI 1

A KÖNNYED MOZGÁSÉRT

étrend-kiegészítő 30 db
1 HAVI ADAG

GYÓGYNÖVÉNY KAPSZULÁINKAT MEGVÁSÁROLHATJA:
gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben és referencia áruházunkban, a HerbaHázban
1087 Bp., Százados út 18., Pécs, Farkas I. u. 1.
valamint webáruházakban:
www.interherb.hu | infó vonal: 1 3 339 339

Termékünket megtalálja a Rossmann boltokban is.
Termékünket megtalálja a dm drogerie markt boltokban is.

Ortopédiai magánrendelésemen
szeretettel várom leendő pácienseimet
a Pécs, Szabadság úti MÁV rendelőben
csütörtökönként 14 órától, fsz. 4.

DR. KORENY TAMÁS Ph.D.
ortopéd-traumatológus szakorvos

SPORTSÉRÜLÉSEK ÉS MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSA

Bejelentkezés a +36-30/425-2664 telefonszámon,
vagy on-line a www.porcklinika.hu honlapon.

„Gyógyvilág"
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS

Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.

Vércukormérő csereakció! 2.990Ft

Bankkártyás fizetési lehetőség.
EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYA ELFOGADÓHELY.

Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA

- Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
- Boka, térd, derék rögzítők
- Vérnyomás- és vércukormérők
- Inkontinencia betétek
- Betegápolást megkönnyítő termékek
- Kompressziós harisnyák
- Tejszívógép kölcsönzése
- Szaktanácsadás!

Székletteszt enzimes béldaganat szűréshez.

7623 Pécs, Rákóczi út 46. KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417 Nyitva: h-cs: 9-17 h, p: 9-12 h

VÁGJA KI ÉS JELENTKEZZEN EZZEL A SZELVÉNNYEL.

EGÉSZSÉGKÁRTYA

- **Csontozat** ásványi anyag vizsgálata.
- Napi **anyagcsere** mérése.
- Valós és **Biológiai életkor** mérése.
- Test **hidratáltság** vizsgálata.
- Testrészek **zsír-izom** tömeg meghatározása
- **Zsigeri zsírmennyiség** mérése.

Eredmények kiértékelése és javaslat.

3000Ft helyett INGYEN

Érvényes: 2013 04.15-04.29-ig

Bejelentkezés: 06-30/9766-144

Citromfű – illatozó nyugtató!

Erkélyünkön is termesztehtünk: „A mediterrán származású citromfű nagyobb teret igényel, ezért legalább 30 centi átmérőjű cserépbe ültessük. Akár 70-80 centiméterre is megnőhet, így bátran nyírjuk meg, ha szükséges. Apró, fehér virágai júniusban nyílnak, még ez előtt le kell szedni a citrusillatú leveleket. Ki is száríthatjuk őket, szellős árnyékos helyen, esőtől védve." A citromfű teája ideg- és szívnyugtató, görcsoldó, emésztést serkentő hatású. Enyhe nyugtatók gyakori alkotórésze. Külső-leg bedörzsölésre, fürdőnek, borogatásnak kiváló. Ha rásüt a nap, már 20 Celsius-foknál is párolog az illata, igazi aromaterápia.

Forradalmian új fájdalomcsillapítás
Guna Bioterápia Dr. Forrai Márta rendelőjében

Emberek millióinak kell szembenéznie a betegségek, balesetek vagy egyszerűen csak az időmúlásának következményeként kialakuló mozgásszervi fájdalmakkal.

Ezzel a fájdalommal azonban nem kell, és nem is lehet együtt élni! A Guna Bioterápia természetes hatású, kifejezetten mozgásszervi fájdalomcsillapítást előidéző szakkezelés. Hatékony megoldást jelent az ízületi fájdalomcsillapítás és a sportsérülések kezelésében. Javítja a szövetek működését és felépülését, azonnali fájdalomcsillapító hatást képes kiváltani.

A meglazult szalagrendszer erősítésével stabilizálhatja az állapotot, gátolja a további egészségromlást. Csökkenti a mozgásszervi tünetek okozta fájdalmat és mozgáskorlátozottságot, ezáltal nagyban képes javítani az életminőséget.

A GUNA fájdalomcsillapító bioterápia legnagyobb előnyei:

-Természetes hatóanyagokat tartalmaz, a homeopátiás medicina tanait használja fel.

- Jól tolerálható. Nincs ismert mellékhatása.
- Az elváltozás okát célozza meg, nem pedig a kiváltott tüneteket.

A fájdalom típusára és lokalizációjára legmegfelelőbb specifikus terápiát tud nyújtani.

- Alkalmazható élsportolóknál, mert nincs a WADA dopping tiltólistáján.
- Szinte fájdalommentes terápia.

A milánói GUNA cég forradalmian új, átütő sikert hozó terméke az orvostechnikai eszközök kategóriájába sorolt injekciós termékcsalád a kopás, gyulladás, túlerőltetés, sportsérülés és egyéb okok miatt fellépő izom, idegi eredetű, és ízületi fájdalomcsillapításhoz használható. Mivel az injekciós oldatot a fájdalmas terület köré, illetve akupunktúrás pontokon lehet beadni, ezért csak orvosok alkalmazhatják. Ezt az eljárást kúraszerűen ajánlott igénybe venni (7-10 kezelés) s a pácienseknél rendkívül látványos és hatékony eredmény érhető el az alkalmazásával.

Bejelentkezés:
Dr. Forrai Márta
Tel.:06-20-200-11-88
Honlap:
www.drforraimarta.hu

Napi egy alma

Napi egy alma távol tartja az orvost. India ajurvédikus orvosai voltak az elsők, akik hasmenés gyógyítására írták fel betegeiknek. Kínai orvosok századokon keresztül használták a fa kérgét cukorbetegség gyógyítására. A modern tudomány felfedezte, hogy az almának rendkívüli gyógyító értéke van. Nyersen fogyasztva segíti az emésztést, vitamin-, foszfor- és almasavtartalmánál fogva az agyra jótékonyan hat, a vese és a máj működését is szabályozza.

A tapasztalat azt igazolja, hogy ott, ahol sok almát fogyasztanak, köszvényes beteg nemigen fordul elő. Az alma húsa gazdag pektinben, ami csökkentheti a vér koleszterinszintjét is. Egy almavagy tejtermék elfogyasztása főétkezés vagy után, egyfajta védettséget nyújt a koleszterin ellen.

A láb kényelme

A láb talán az a testrészünk, amely a legtöbbet szenved a civilizációs ártalmaktól. Nem szereti az aszfaltot.

A városlakók lábának boltozatos szerkezete már a harmincas éveikben járóknál megbomlik.

Különösen veszélyeztetettek a hölgyek, hiszen a terhesség alatt testsúlyuk jelentősen megnövekszik, illetve a divat ritkán kíméli a lábukat.

Bizonyos belgyógyászati betegségek is érinthetik az alsó végtagot. Az érszűkületben, cukorbetegségben szenvedőknél a láb kisebesedése, fekélyesedése a végtag elvesztésével is járhat.

A bőrbetegségek, az ekcéma, a gombásodás mind kellemetlenséget okozhat. Évtizedek óta próbálkoznak az egészséges lábbeli kikísérletezésével:

legyen kényelmes, férjen el benne a már kissé kiszélesedettebb láb.

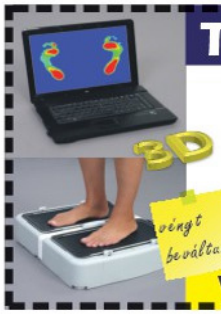
A bélésanyag akadályozza meg a gombásodást, az izzadtságot távolítsa el, amely a gombásodás fő táptalaja.

Ugyanakkor ez a bélés olyan puha legyen, hogy még a cukorbetegek lábát se törje fel.

A cipőbe épített talpbetét fogja fel a talajjal való ütközés erejét, korrigálja a láb boltozatait úgy, hogy eközben alkalmazkodjék is viselőjéhez.

Retkes Antal
06-70-537-3031

Reflexológus,
gyógymasszőr,
természetgyógyász
Pécs, Hullámfürdő, Szendrey J. u. 7.



TALPVIZSGÁLAT
A lúdtalp nem halálos,
de van (vagy nincs?)
Személyes a megoldás...
Pécs - Siklós - Mohács
+36-30-511-0748
Tudjon meg többet honlapunkon:
www.easyinsole.com

Dr. Pintér István
belgyógyászati magánrendelése
06-70-409-1122
www.pinterdoktor.hu

Járás fáradtság nélkül!

✓ Akár otthon is tesztelheti
a világ legpuhább cipőjét és
ha szerencséje van meg is nyerheti!

✓ Megérkeztek a "2013 Tavasz/Nyár"
legújabb modelljei

✓ Használja ki Ön is a modellváltás előnyeit!
Kedvezményes vásárlási lehetőség egyes termékeinkre

„A talp hossz,- és haránt boltozataira nézve jól tehermentesít, súlyeloszlása kitűnő. Könnyedebb, légiesebb járást biztosít, csökkentve a kemény talajjal való ütközés erejét. A Joya lábbeli elvégzi a lábfej gördítését és így a mozgás, a járás megvalósul a láb ízületeinek fájdalma nélkül. Súlyos, fájdalmakkal rendelkező betegek számára megnövelheti a járással megtehető távolságokat." Magyar Gyógytornászok Társasága

Joya
A világ legpuhább cipője.

Pécs, Endresz György u. 2. 72/215-694
www.joya.hu

Miért jó a sós levegő?

A sós levegő gyógyító erejét már az ókorban is ismerték. A sóbarlangok pozitív tulajdonságaira az 1800-as évek közepén felfigyeltek, a sóbányákban dolgozó munkásoknál ugyanis nem alakult ki tüdőbetegség. Ezt követően számos kutatás igazolta alkalmazásának előnyeit különösen krónikus hörghurut esetén és más légúti betegségektől szenvedők körében. A sós levegő belégzés útján gyulladáscsökkentő hatást fejt ki. A belélegzett sókristályok a légző járatok öntisztulását segítik elő.

A speciális mikroklímában jól gyógyíthatók a krónikus légzőszervi betegségek, hörghurut, nátha, torokgyulladás, és az arcüreggyulladás. Hatása nem csak belsőleg, de külsőleg is, bizonyos bőrbetegségek kezelésére is eredményesen alkalmazható: pikkelysömör, ekcéma, allergiás bőrbetegségek.

Az asztmában szenvedők számára is kiemelt jelentőséggel bír a megfelelő rendszerességgel végzett sport tevékenység, elsősorban az úszás, küzdősportok.

Az aktív és passzív dohányzástól nyilván tartózkodni kell, fontos, hogy minél többet legyen friss levegőn, napsütésben az asztmás.

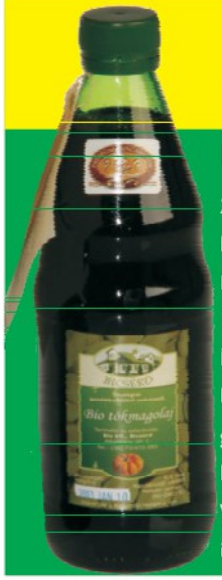
Testi okok mellett egyre többet hallunk a betegség kialakulásának lelki hátteréről is. Az örökletes tényezők e betegség esetében is igen jelentősek, de az allergének jelenléte életünkben, a szennyezett levegő ugyanilyen meghatározó tényező a betegség létrejöttében. A tudomány manapság már kész megmagyarázni mind azt, amit régen csak tapasztaltak, ezért is tudjuk azt, hogy mind a termálvizek, mind a tengerek összetételében meghatározó szerepet tölt be a só. Mi magyarok rendkívül szerencsés helyzetben vagyunk, hiszen országunk gazdag termál és gyógyvíz készlettel rendelkezik, melyek vizeinek ásványi anyag gazdagsága az ősi Pannon – tenger maradványának köszönhető.

1998 óta az Asztma Világnapját minden évben május első keddjén tartják meg, amit a Világ-mozgalom az Asztmásokért szervezet kezdeményezett.

Csirkemell torta

Hozzávalók:
1 kg filézett csirkemell, 40 dkg bacon szalonna, ízlés szerint só, 1teáskanál szerecsendió, 2 db tojás, 10 dkg liszt, 20 dkg trapista sajt, ízlés szerint bors
Elkészítés:
Egy gömbölyű jénai tálat sűrűn kibélelünk bacon szalonnával. Ujjnyi csirkemellszeleteket sózunk, borsozunk, megszórunk egy kevés szerecsendióval. A fűszerezett csirkemelleket először lisztbe, majd tojásba forgatjuk.
Egy sort beleteszünk a szalonnával kibélelt jénaiba. Megszórjuk reszelt füstölt sajttal.
Ezt addig folytatjuk, míg a jénai megtelik.
Ha marad tojás, azt a tetejére öntjük.
Visszahajtjuk a szalonnákat, lefedjük alufóliával, kb. 40 percig meleg sütőben sütjük. Levesszük róla a fóliát és tovább sütjük még szép piros lesz a szalonna. Amikor kész, kicsit hűlni hagyjuk, és mint a tortát úgy szeleteljük. Rendkívül kiadós, bármilyen köret (burgonya, rizs, párolt zöldség, kompót) jó hozzá.

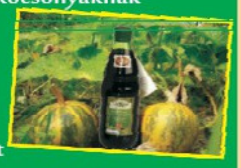
Bicsérdi bio tökmagolaj



Termeli és palackozza:
Bio Kft, Bicsérd, Alkotmány tér 1.
Tel: (36) 73/ 472-293

Felhasználási javaslat :

Zöld és tartosított hideg saláták,
levesek hideg sültek, szószok ízesitésére
Hideg hússalátáknak, kocsonyáknak
"fenséges" ízt ad
Ínyencekneek és
különleges
gasztronómiai élményt
kedvelőknek különlegesen ajánlott
Vokban történő sütéshez
is ajánlott,mert még jobb ízt ad az ételnek.



Tökmagos, medvehagymás pogácsa

Hozzávalók kb. 36 db-hoz:
200 g fehér liszt (pl. tönköly),
300 g teljes kiőrlésű liszt, 1 tk só,
0,5 dl tej, 25 g friss élesztő,
1 tk cukor, 200 + 50 g vaj, 1 tojás,
1 kis doboz tejföl, 100 g medvehagyma,
100 g tökmag, tojás a kenéshez.
Elkészítés:
Az élesztőt futtassuk fel a cukros meleg tejben.
A medvehagymát aprítsuk fel,
majd 50 g vajon dinszteljük meg.
A tökmagot pirítsuk meg üres serpenyőben. Amikor pattog, már jó, a 2/3 részét törjük durvára. A száraz elemeket keverjük össze a tört tökmaggal. Majd mindent tegyünk egy keverőtálba, és kezdjük el összedolgozni. Takarjuk le, és kelesszük duplájára, majd lisztezett felületen nyújtsuk 2 cm vastag téglalappá. Tekerjük fel felülről lefelé, mint a szőnyeget, és nyújtsuk ki ismét 2 cm vastagságúra. Ekkor jobbról balra tekerjük fel ismét, végül nyújtsuk ki ismét 2 cm vastagra.
Kenjük át a tetejét tojással, majd egy derelye vágóval vágjuk 3x3 cm-es kockákra.
Szórjuk meg a tetejét tökmaggal.
180 fokos előmelegített sütőben, 13-15 perc alatt süssük őket arany barnára.

Nálunk a mosoly és a hallásvizsgálat ajándék.

Hallókészülék elem

65 Ft/db

GEERS Hallókészülék Szaküzlet
Pécs, Bajcsy Zsilinszky u. 2/1.
Telefon: 72/225-146

Nyitva tartás:
hétfő-szerda: 8-16:30 óráig;
csütörtök: 8-18 óráig;
péntek: 8-14:00 óráig

Rendel: **Dr. Néma Eszter**
fül-orr-gégész,
audiológus
szakorvos

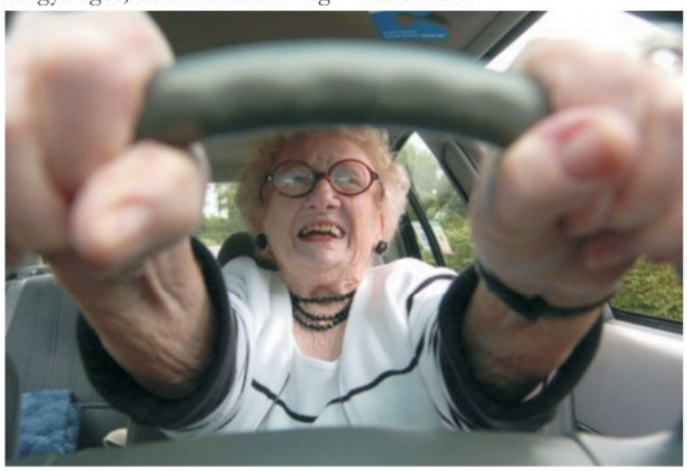
INGYEN HÍVHATÓ
INFORMÁCIÓS VONAL
06-80/182-182

Egy csomag 6 db elemet tartalmaz, melynek ára 390 Ft. A hirdetés nem minősül ajánlatnak. Az árak a készlet erejéig tartanak. A kép csak illusztráció. További információért forduljon a GEERS Hallókészülék Kft. szaküzleteihez.

GEERS
HALLÓKÉSZÜLÉK
www.geers.hu

A hallás jelentősége a közlekedésben

A mai rohanó világunkban a közlekedés és a vele kapcsolatos problémakör jelentős helyet foglal el. Mind a gyalogosok, mind pedig a járművel közlekedők - a kerékpárosoktól az autósokig - számos nehézséggel szembesülnek közlekedés közben.
Ezek között kis jelentős momentum, még a jól hallók számára is, az egyre nagyobb mértéket öltő környezeti zaj zavaró hatása közben a megfelelő és helyes reakció kiválasztása az érintettek részéről. Nagyon jól tudjuk, hogy ebben a ma már igen erős zajban milyen nehéz észlelni a közeledő járműveket. Nagyon nehéz megbecsülni a sebességüket, a távolságukat, és még nehezebb felfogni azok jelzéseit, egyszóval a lehetséges veszélyhelyzet felmérését.A jól halló közlekedő egyaránt veszélybe kerülhet akkor is, ha gyalogos, de akkor talán még inkább, ha maga is járművet vezet. Ez utóbbi esetben ugyanis motoros járművének is van saját zajszintje, amely mellett csak akkor halljuk meg az egyéb hangokat vagy zajokat, ha azok szintje a fülünknek fontos frekvenciák jó néhányában meghaladja az állandóan hallott hangok zajszintjét.Rendkívül sok problémával találhatjuk szemben magunkat. Figyeljünk hát! Figyeljünk ezen esetekben olyan készültségi fokon, mintha minden diszponált sarkon kifordulni készülne egy ilyen jármű. De kérjük, hogy figyeljenek a megkülönböztetett járművekben ülők és vezetőjük is. Láthatjuk tehát, hogy a jó hallású embereknek sem egyszerű a közlekedésben való részvétel, képzeljük el hát, hogy mennyire sok gondjuk lehet a nagyothallóknak és a hallókészülék viselőknek.



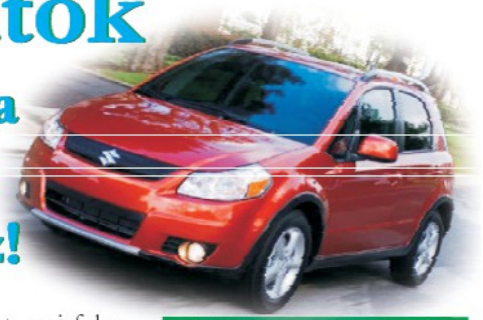
PAP AUTÓJAVÍTÓ
ALAPÍTVA: 1973
7631 Pécs, Megyeri út 69.
Telefon: 72/516-386, +36-70/2-100-100
papautojavito@papautojavito.hu
www.papautojavito.hu
Autószerelés • Autófényezés • Karosszéria javítás
KÁRESEMÉNYEK TELJES KÖRŰ ÜGYINTÉZÉSE
EGY HELYEN - Már 36 éve az Önök szolgálatában!

MAGYAR AUTÓKLUB 1990
Tavaszi szerviz ajánlataink
2013. április 22. és május 10. között a Magyar Autóklub pécsi szervizpontján
„Egyet fizet, négyet kap" akció mindössze bruttó 3990 Ft-ért:
- műszaki állapotfelmérés - utastér fertőtlenítés és klímatisztítás
- klímarendszer ellenőrzés - akkumulátor műszeres mérése
Díjmentes átvizsgálási akció: A kijelölt időszakban díjmentes műszaki állapotfelméréssel is várjuk Önt!
11.450 Ft helyett 3990 Ft-é
Elérhetőségek:
Cím: 7630 Pécs, Hengermalom u. 3.
Tel: 72/312-738 E-mail: pecs@autoklub.hu
www.autoklub.hu

Gepjarmukarbejelentes.hu

- Kárügyintézés
- Baleset helyszíni segítségnyújtás
- Kárbejelentés, kárfelvétel
- Gépkocsiszállítás-mentés
- Kárrendezés idejére csereautó szolgáltatás
- Bármely biztosító társasággal egyezség kötése
- Képviselet a kárrendezés során
- Casco kárrendezés
Telefon:06-70/2100-100 Pécs, Megyeri út 69.

Az autók számára is eljött a tavasz!



A nyári gumi felszerelésén kívül még még sok mindenből áll az autók tavaszi felkészítése. Egy alapos tisztítás fontos a sérülések feltérképezésében, és az ápolásra is érdemes odafigyelni.

Az első és legfontosabb ilyenkor a téli gumikat nyárira cserélni. Ha leginkább éjszaka vagy hajnalban használjuk az autót, vagy olyan külföldi helyszínre készülünk,

ahol lehet még hó, akkor lehet még várni. Tavasszal a lamellák okozta belső súrlódás és a melegebb aszfalt miatt a téli gumi hamar túlmelegedhet, ami fokozott kopással jár, illetve az abroncs tönkre is mehet. Használt gumi felszerelésénél fontos lehet, hogy egy nyári abroncs minimális profilmélysége 1,6 milliméter, tehát 2 mm-nél kisebb profilmélységű abroncsot már nem szabad visszaszerelni.

Sokan ezzel lezártnak tekintik az autó tavaszi felkészítését, de van azért még pár apróság. Például ilyenkor nagyon fontos az alapos mosás, hogy a szennyeződéseket a legkisebb résekből is eltávolítsuk. A motormosással csínján kell bánni, nem érdemes nagy nyomással mosni, nehogy a csatlakozók beázzanak, illetve a hűtők lamelláiban is kárt tehet a nagy nyomású víz. Ezért a motormosást bízzuk szakemberre.

Az utastér teljes tisztítása is fontos, főleg az olyan helyekre érdemes odafigyelni, ahol megállhatott a nedvesség, hiszen ez a káros baktériumok és gombák kedvelt helye lehet.

A különböző gumitömítéseket illik direkt erre szánt szerekkel ápolni, és a speciális műanyagápolókkal bizony még a műszerfalat, oldalkárpitokat is jobb állapotba hozhatjuk.

További jó utat és balesetmentes vezetést!

GUMISZERVIZ
Új és használt gumi értékesítés.
Gumiszerelés, centírozás, javítás.
Gumitárolás
ÁLLANDÓ AKCIÓK!
BEJELENTKEZÉS:
LOSONCI SZERVIZ KFT.
7632 PÉCS, MELINDA UTCA 2/2.
TEL.: 06-72/445-101

Műszaki-vizsga
18000 Ft!
Eredetiség-vizsgálat!
Személygépjármű, kisteher-gépjármű, motor, utánfutó 3,5 tonnáig, lassú jármű, gázos üzemű gépjárművek műszaki vizsgáztatása!
BEJELENTKEZÉS:
LOSONCI SZERVIZ KFT.
7632 PÉCS, MELINDA UTCA 2/2.
TEL.: 06-72/411-202
06-30/575-19-09

Figyelem! Menetrendszerinti járat
HARKÁNY-STUTTGART
Harkány - Pécs - Sopron - München - Waiblingen - (bei Stuttgart)

Harkány ---> WAIBLINGEN (Stuttgart)

Csütörtök	13.30	Harkány, Városháza	Vasárnap	14.30
	14.10	Pécs, Nagy Lajos király útja ÁRKÁD		15.10
	14.50	Bonyhád, aut.áll. 9		15.50
	16.45	Székesfehérvár, aut.áll. 14		17.45
	20.05	Sopron, aut.áll. 1		21.05
	3.05	München, P&R-Anlage Fröttmaning 15		4.05
	4.00	Augsburg, P+R-Anlage Oberhausen-West		5.00
	5.20	Ulm, ZOB (Hbf.) Bussteig 5		6.20
Péntek	6.30	Waiblingen (Stuttgart), Bahnhof 13	Hétfő	7.30

Stuttgart WAIBLINGEN ---> Harkány

Péntek	18.00	Waiblingen, Bahnhof 13	Hétfő	20.00
	19.20	Ulm, ZOB (Hbf.) Bussteig 5		21.20
	20.30	Augsburg, P+R-Anlage Oberhausen-West		22.30
	21.30	München, P&R-Anlage Fröttmaning 15		23.30
Szombat	4.25	Sopron, aut.áll. 1	Kedd	6.25
	7.45	Székesfehérvár, aut.áll. 14		9.45
	9.40	Bonyhád, aut.áll. 9		11.40
	10.30	Pécs, Nagy Lajos király útja ÁRKÁD		12.30
Szombat	11.00	Harkány, Városháza	Kedd	13.00

INFORMÁCIÓ, HELYFOGLALÁS:
ALFÖLDI ZOLTÁN
Bonyhád, Szabadság tér 8/3. 9:00-17.00-ig
+36-74/451-142, +36-30/385-4004
+36-30/956-3451
alfoldi.m@freemail.hu
Schlienz: +49(0)711/370340
SCHLIENZ

Pünkösdkor is várja az Igali-Gyógyfürdő!

Május 18. 16.^{00}– Weisz Viktor (The Voice) műsora

* Fergeteges zenés műsor közvetlenül a medencék partjáról.

Május 19. délután - Gyermeknap

* Énekes, zenés gyerekműsorok
* Arcfestés, csillámfestés, lufi hajtogatás, Trapi bohóc
* 14 év alatt a belépés ingyenes

Minden nap 15 órától kedvezményes a belépőjegy!
www.igal.hu

Betekints
★★★★
WELLNESS ÉS KONFERENCIA HOTEL
Veszprém

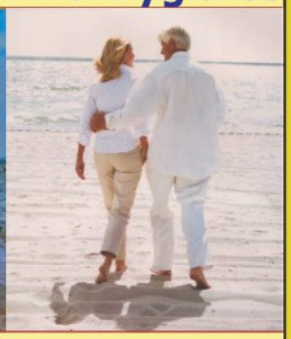
★★★★
• 38 szoba
• 85 fős étterem
• 1000 m² wellness
• 350 m² rendezvényterem

• családi és céges rendezvények
• konferenciák, képzések
• csapatépítő tréningek
• üzleti ebédek/vacsorák
• catering szolgáltatások külső helyszínen is

8200 Veszprém,
Veszprémvölgyi u. 4.
GPS: 47° 5' 52.936" N;
17° 53' 39.851" E
Tel.: +36 88 579 280
Fax: +36 88 579 289
betekints@betekints.hu
www.betekints.hu

NYUGDÍJAS AKCIÓS ÜDÜLÉS

GÖRÖG tengerpart - Makrygialos



Andromeda Travel

www.andromedatravel.hu ☎ **22/316-000**

* hely függvényében, korlátozott számban! Az ajánlat nem teljeskörű, részletekért keresse idodánkat! (U-000187)

BARCSI GYÓGYFÜRDŐ ÉS REKREÁCIÓS KÖZPONT

2 úszó, 1 tan-,3 élmény- és 4 gyógymedence, kiúszó folyosó, gőzkabin, 2 finnszauna, 2 infraszauna, merülő medence, hidegkamra, Kneipp taposó, jakuzzi, élményelemek, megújult gyógyászati részleg, reumatológiai szakrendelés, hidro- és elektroterápiás kezelések …

CSALÁDBARÁT FÜRDŐ, CSALÁDBARÁT KEDVEZMÉNYEKKEL!
Folyamatos kedvezményekkel, új szolgáltatásokkal egész évben ingyenes programokkal várjuk kedves vendégeinket.

Nyitva: hétköznap 9^{30}-20, hétvégén 8-20 óra között

7570 Barcs, Május 1 u. 2.;
Tel.: 82/565-500;
www.gyogyfurdobarcs.hu;
gyogyfurdobarcs@fibermail.hu

otp SZÉP kártya ELFOGADÓHELY

TOURS Grand
…a nyugodt utazás!

Különleges ajánlat csak a **Grand Toursnál**!
Török Riviéra, Kusadasi pécsi buszindulással akár
34.900 Ft/fő áron!
Az ár a közlekedés és az 1 hét szállás árát is tartalmazza úszómedencés, légkondicionált apartmanokban !
Görögországi utazások legnagyobb választéka pécsi buszindulással vagy egyéni utazással csak nálunk!
Áprilisban 5% kedvezmény valamennyi árunkból.
Tájékozódjon weboldalunkon:
www.grandtours.hu
vagy partner irodáinknál.
Grand Tours 2000 Utazási Iroda
Debrecen, 52/448-348

WELLNESS & SPA

HOTEL BARÁTSÁG

Nyári akciók
mélyhűtött árak
HAJDÚSZOBOSZLÓN
Barátság Gyógy- és Wellness Szálló* superior**

4 = 5!
szeptember 15.-ig már 49.500.-Ft /fő ártól

5 éjszaka szállás svédasztalos reggelivel, könnyű ebéddel, menüválasztásos vacsorával, gyógy-, váltó-, pezsgőfürdő-, szauna-,infraszauna-, gőzfürdő-, gyermekmedence, szabadtéri úszómedence használat, fürdőköpeny, fitness gépek használata, térítésmentes animációs programokok, 1 alkalommal ajándék 40 perces Jade köves masszázságy használat.

Barátságos testi -lelki feltöltődés!
07.01.-ig vasárnaptól péntekig
32 500.-Ft //fő /5 éjszaka menüs félpanzió plussz étkezéssel

Idegenforgalmi adó és a parkolás a helyszínen fizetendő
Fakultatív: gyógykúrás csomagjainkat akciós áron kínáljuk
Egyágyas felár egyik programnál sincs

Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda *** superior
H-4200 Hajdúszoboszló Mátyás király sétány 19.
Tel: +36 52 558 592, 52 558 570
Fax: +36 52 558 575
sales@baratsag.hu www.baratsag.hu

A belső lelki egyensúly külső jele, a belülről fakadó kedves mosoly, amely megszépíti arcunkat, egész lényünket. A manapság egyáltalán nem ritka rendkívüli munkateher hatására alaposan elfárad az ember, és ez a belső mosoly valahol elveszik a mindennapok forgatagában. Általában nem fordítunk kellő figyelmet magunkra. Hiába gondoljuk, hogy majd éjjel kialusszuk magunkat, következő nap ugyanúgy ébredünk: fáradtan, leverten, és így is állunk munkába.

A pihenés és az alvás azonban nem ugyanaz a fogalom, mint a relaxálás. A mindennapos stressz okozta fáradtságot nem lehet csak alvással kipihenni.

Erre szolgálnak a hotelek és szállodák által kínált wellness hétvégék. Kiszakadva az otthoni malomkerékből az ember királyként érezheti magát néhány napig.

A pihenést szolgálják a hotelekben található wellness részlegek, ahol jacuzzi, infraszauna, szanuna, sószoba és pihenő szoba áll a vendégek rendelkezésére.

Testi fájdalmak enyhítésére, ha lehetőség van rá, vegyük igénybe a masszázst is, mely a testnek és a léleknek egyaránt felüdülést jelent. A kapkodó, rohanó hétköznapokban sokunknak nincs lehetőségünk arra, hogy időt töltsünk a természetben. Egy wellness hétvége kiváló alkalom arra, hogy sétáljunk a szabadban, és hagyjuk, hogy a természet gyógyító ereje elvégezze dolgát testünkön, lelkünkön.

www.hotelflora.hunguesthotels.hu
hotelflora@hunguesthotels.hu

HUNGUEST HOTEL FLORA EGER ***

Családi vakáció
Érvényes: 2013.07.01. – 08.31. között
11.500 Ft / fő / éj ártól kétágyas szobában félpanzióval, wellness sziget használattal, strandbelépővel minimum 4 éj esetén
Gyerekár 12 éves korig: 5.500 Ft/éj

4 = 5 ajánlat
Érvényes: 2013.04.01. – 06.30. között,
Vasárnaptól csütörtökig
48.800 Ft/fő/ 5 éj ártól félpanzióval, wellness sziget használattal, strandbelépővel

3300 Eger Fürdő u. 5.
Telefon: 36/513-300 • Fax: 36/320-815

AJTÓ * ABLAK * PARKETTA * HŐSZIGETELÉS

www.parkettadiszkont.hu parkettapecs@gmail.com

PARKETTA DISZKONT

A MAGYAR ÜZLETLÁNC

50% KEDVEZMÉNNYEL

50% KEDVEZMÉNNYEL

REDŐNYÖK

LAMINÁLT PADLÓ

-20% KEDVEZMÉNNYEL

BELTÉRI AJTÓK

9.990 Ft-tól

HOMLOKZATI HŐSZIGETELÉS

896 Ft m-től

Tartalmazza:
4 cm-es polisztirol, ragasztó, üvegszövet háló

PÉCS, Zsolnay V. u. 59. * Tel.: 20/400-5014 Nyitva tartás: H-P 9.00-17.00-ig, Szo: 9.00-12.00-ig.

Az akció 2013 április 29-től - május 11-ig, ezen belül a készlet erejéig tart. Áraink forintban értendők, az áfát tartalmazzák. A képek illusztrációk!

asztalosipari kft.

Haaz

Beépített egyedi konyhabútorok, szekrények készítése fából, bútorlapból.

Érdeklődjön most az alábbi elérhetőségeken.

info@haaz.hu

06-20/375-5706

www.haaz.hu

Minőségi bútorok, minőségi alapanyagokból, minőségi kivitelezéssel!

MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK

MÉG MINDIG AZ EGYIK LEGOLCSÓBB !!!

6 kamrás, 74 mm-es profil 3 rétegű üveggel is

Szakszerű bontás, beépítés,

Bontott ablakok elszállítása

Ingyenes felmérés, tervezés, tanácsadás

A LEGJOBB ÁR - ÉRTÉK ARÁNY!

GEALAN

ABLAKSZIGET, Pécs, Megyeri út 133. (OMV benzinkúttal szemben)

Tel.: 72/216-762, www.plastsystem.hu

MEDITHERM®

falfűtési-hűtési rendszer

ÉPÜLETGÉPÉSZET-VÍZKŐTELENÍTÉS

- fal-, padlófűtés tervezés, szerelés, hibaelhárítás-napkollektoros melegvízelőállítás

Hőcserélők, vízmelegítők, kazánok víz- és fűtési vezetékek vízkőmentesítése

PADLÓFŰTÉSEK VEGYSZERES TISZTÍTÁSA

www.vizkooldo.hu

06-30-9549-749

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®

Megoldás minden esetre!

ANTI-BAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS

INTEREX KFT.

www.interex.hu

interex@interex.hu

KERESSE

A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

BÚTORVILÁG

Nincs akkora hirdetés, amelyben bemutathatnánk teljes kínálatunkat, ezért

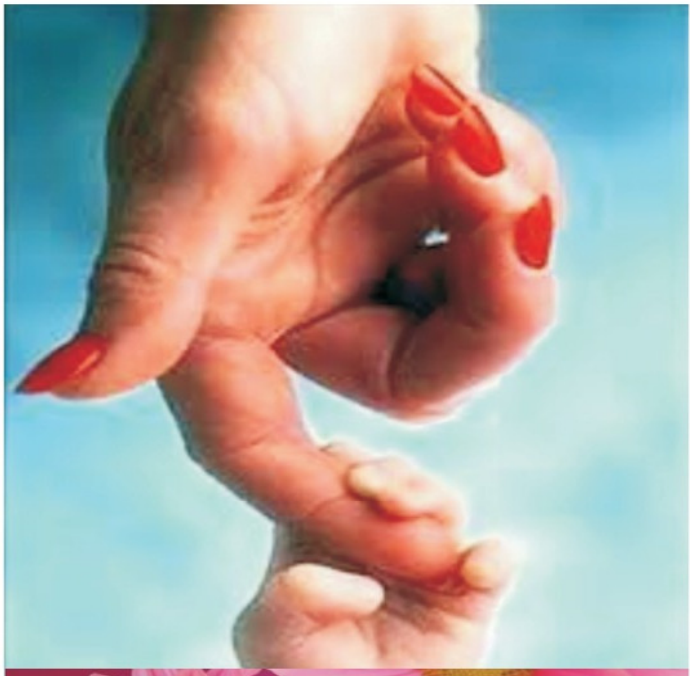
MIELŐTT DÖNT, NÉZZEN BE HOZZÁNK IS!

Pécs, Keleti Kőhíd dűlő 2. (Kertvárosi buszpályaudvar felett)

Tel.: 72 411 410, 70 3630 147

Komló, Kossuth L. u. 125. Tel.: 72 486 549

Nyitva tartás: H–P: 8.30–18.00, Szo.: 9.00–13.00



PÉCSI NEMZETI SZÍNHÁZ

MÁJUS 29., SZERDA

Kamaraszínpad – 15 és 18 óra
Centrál Színház
A HANG-VILLA TITKA
interaktív mesejáték két részben

Nagyszínpad – 17 óra
Divadlo Thália Színház, Kassa
GERGŐ ÉS AZ ÁLOMFOGÓ
mesemusical nem csak gyerekeknek

MÁJUS 30., CSÜTÖRTÖK

Kamaraszínpad – 15 óra
Pécsi Nemzeti Színház
A SIVATAG HERCEGE
zenés kalandjáték két részben

Nagyszínpad – 17 óra
Csokonai Színház, Debrecen
HOLDBELI CSÓNAKOS
táncos-zenés mesejáték

MÁJUS 31., PÉNTEK

Kamaraszínpad – 15 és 18 óra
Örkény István Színház
A SÖTÉTBEN LÁTÓ TÜNDÉR
mesebeszéd

Nagyszínpad – 17 óra
Pesti Magyar Színház
RUMINI – mesejáték

www.pnsz.hu

I. PÉCSI *Családi* SZÍNHÁZI FESZTIVÁL
2013. május 29 – június 2.

Jegyek válthatók 2013. április 8-tól
a Pécsi Nemzeti Színház Belvárosi Jegyirodájában.
Nyitva tartás hétfőn 15-19, keddtől péntekig 10-19 óráig,
szombaton és vasárnap 14-19 óráig.
Napi műsorinformáció és online jegyvásárlás: **www.pnsz.hu**

JÚNIUS 1., SZOMBAT

Kamaraszínpad – 15 és 19 óra
Katona József Színház
PINOKKIÓ – gyerekbábthriller

Nagyszínpad – 17 óra
Miskolci Nemzeti Színház
ÓZ, A NAGY VARÁZSLÓ – mesejáték

Bóbita Bábszínház (Pécs, Felsővámház u. 50.)

Kamaraterem – 10 óra
SZIVÁRVÁNYHINTA – csecsemőszínház
Kós Lajos terem – 11 óra
A KIS HABLEÁNY – bábjáték
Kézműves terem – 10-13 óra
BÁBKÉSZÍTÉS – kézműves foglalkozás

JÚNIUS 2., VASÁRNAP

Kamaraszínpad – 15 és 17 óra
Kaposvári Csiky Gergely Színház
HOLNEMVOLTFA – népmesék kicsiknek

Nagyszínpad – 17 óra
Pécsi Nemzeti Színház
A PADLÁS
félig mese, félig musical két részben

N. Szabó Sándor Terem – 11 óra
Stúdió K Színház
SZAMÁR A TORONY TETEJÉN
élőzenés mesejáték bábokkal,
Marc Chagall képeinek ihletéséből

HAJNAL HOTEL

Mezőkövesd, Hajnal u. 2. Tel: 06 49 / 505-190 Fax.: 06 49 / 505-199
E-mail cím: hajnalpa2@t-online.hu Web: www.hajnalhotel.hu

PIHENÉS ÉS GYÓGYULÁS

Éjszakák száma: 4 éj, érkezés: vasárnapi vagy hétfői kezdéssel

Érvényesség: 2013 július 18.-ig (kivéve ünnepek érintése)
Főszezon: 2013 július 19. - augusztus 27.-ig

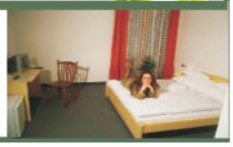
Ár: 29.000.- Ft / 1 fő / 4 éj, főszezon: 39.000.-Ft / 1 fő / 4 éj

AZ ÁR TARTALMAZZA:
- Szállás svédasztalos reggelivel
- Menü jellegű vacsorával, főszezonban svédasztalos vagy étlapról választható vacsorával
Személyenként:
- 1 x 30 perces gyógymasszázs,
- 1 x 40 perc Jadeköves masszázságy kezelés,
- 1 x 16 perc mágneses kezelés, 1 x 10 perc ABI (boka-kar
- index vizsgálat, alsóvégtagi érszűkület állapot felmérése)
- Uszodai bérlet használat
- Zárt parkoló használat

INGYENES GYÓGY- ÉS WELLNESS SZOLGÁLTATÁSOK:

Gyógyvizes medence használat szauna, pezsgőfürdő, sókamra, infrakabin, gőzkabin, merülő medence, konditerem, asztali tenisz, biliárd, asztali foci korlátlan használat. Napi egy kancsó Egészségvíz fogyasztása

Lyoness kártya,
Erzsébet utalvány,
Szép kártya
(OTP, K&H.MKB)



Az OTP Travel aktuális ajánlatai

Kékestető – Klímaterápiás Hotel**
ápr. 1. – dec. 31. között, 3 nap/2 éj félpanzióval, wellnesshasználattal • **15 650 Ft/fő**

Debrecen – Hunguest Hotel Nagyerdő***
jún. 17. – aug. 25. között, 4 nap/3 éj félpanzióval, termálmedence és szaunahasználattal, reumavizsgálattal • **21 000 Ft/fő**

Gyula – Aqua Hotel Gyula***
ápr. 1. – jún. 30. között, 3 nap/2 éj félpanzióval, wellneshasználattal, 1 napos belépővel a Várfürdőbe • **17 980 Ft/fő**

Sopron – Best Western Pannonia Hotel****
ápr. 1. – júl. 2. között, 4 nap/3 éj félpanzióval, wellnesshasználattal (hétköznap) • **22 800 Ft/fő**

R-0115/92/2001.

NYOSZ kártya tulajdonosoknak 6%, TÜKE nyugdíjas kártya tulajdonosoknak 5% kedvezményt biztosítunk!

Pécs, Rákóczi út 44.
Tel.: (72) 522 825
pecs@otptravel.hu

otp Travel

Kiránduljon Kunország Szívébe!

Új **fürdővel**, **szállodával** és **gyógyászattal** várjuk vendégeinket Kisújszállásra egész évben! Szállodánk közvetlen összeköttetésben van a fürdővel!

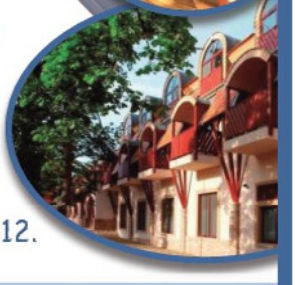
Szaunavilág,
gyógy- és élménymedencék,
gyermekmendence,
Wellness!

Kumánia Kisújszállás

facebook.com/KumaniaGyogyfurdo

www.kumania.hu

tel.: +36 (59) 887-710
e-mail: hotel@kumania.hu
cím: 5310 Kisújszállás, Rákóczi utca 12.



Kumánia - ahol a csend és nyugalom minőséggel találkozik.

EZÜST ÉVEK

2013. június

KULTÚRA * EGÉSZSÉG * ÉLETMÓD * UTAZÁS

Pápai Játékfesztivál

Családi programkínálat

Zalakaros a Balaton régió családi fürdője

Balatoni nyár

Utazási irodák külföldi ajánlatai

Amulett
ÉKSZER
A MÁRKÁS KARIKAGYŰRŰK BOLTJA!
KARIKAGYŰRŰK
20%
kedvezménnyel!
AMULETT, AMIT SZÍVESEN VISELÜNK...
Pécs, Irgalmasok u.3. Tel.: 72/216-372
www.amulettwebshop.hu

Pápa

Vannak helyek, ahol akkor is azonnal otthon érzi magát az ember, ha életében először keresi fel. Ilyen Pápa is, ahol egy 800 éves város épített és kulturális öröksége, aktív pihenési lehetőségek széles választéka várja a látogatókat.

A csodálatosan megújuló **Fő tér** közepén magasodó **Nagytemplom** és a belváros barokk templomai az egyházművészet remekeibe engednek bepillantást, a tér kiülő teraszai kellemes bámészkodásra késztetnek, a környező apró utcácskák pedig romantikus sétára invitálnak.

Vendégeink az **Esterházy-kastélybeli barangolás** során megismerkedhetnek a középkori vár és a később megépült barokk kastély rövid történetével, a csodálatos, boltíves pincétől indulva a kastélykápolnán át jutnak el a főúri szalonokba a grófi család tagjaihoz.

Az Európában egyedülálló **kékfestő műhelyt** és ipartörténeti emléket bemutató kiállításon a látogatók maguk is belekóstolhatnak az egykori híres pápai kékfestő mesterek munkájába és részesei lehetnek a festés lenyűgöző folyamatának.

A **Várkertfürdő** minden korosztály számára kínál pihenési, szórakozási, kikapcsolódási lehetőséget, gyógyászati szolgáltatásainak jótékony hatását pedig a pápai gyógyvíz teszi még teljesebbé a mozgásszervi és reumatikus panaszokkal küzdők számára.

Mindehhez a közeli **Bakony és a Somló** gyönyörű tájai kínálnak remek kirándulási, túrázási lehetőségeket, számos pihenőparkkal, természeti értékkel, apró kedves faluval.

ÁSVÁNYKÖVEK
KRISTÁLY ÉKSZER
KRISTÁLY KÉSZLET
KRISTÁLY DÍSZTÁRGY

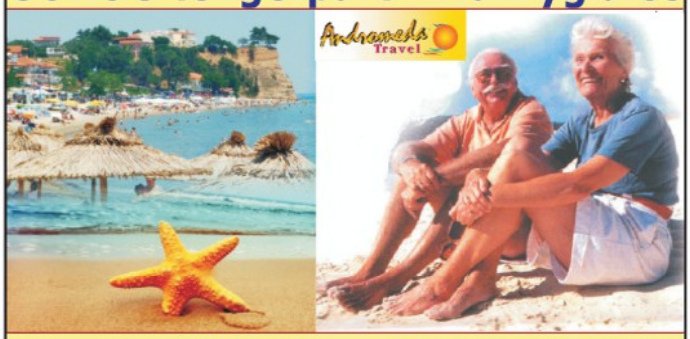
szite KRISTÁLY szalon

BALLAGÁSI AKCIÓ!
EGYES TERMÉKEKRE:
-20%
PÁTRIA- JÓKAI U.

Pécs, Ferencesek u. 5. szitekristaly@enternet.hu
72/315-826 www.szitekristaly.hu

NYUGDÍJAS AKCIÓS ÜDÜLÉS

GÖRÖG tengerpart - Makrygialos



www.andromedatravel.hu 22/316-000

* hely függvényében, korlátozott számban! Az ajánlat nem teljeskörű, részletekért keresse idodánkat!
(U-000187)

Iris OPTIKA

Szemvizsgálat
Kontaktlencse
Szemüvegkészítés

KOMLÓ
Kossuth u.40.
Nyitva tarás:
H-SZ-CS-P:
8:00-16:30
K:8:00-18:00
Szo:8:00-12:00

FÉNYRE SÖTÉTEDŐ LENCSÉHEZ
29 900,-Ft értékű
AJÁNDÉK TITÁNIUM KERET.

www.irisoptika.hu
2013.04.15- 2013.07.31

Egészségkártyák és szépkártya elfogadóhely!

HUANG KE CHENG
kínai orvos, természetgyógyász

Gyógyítás hagyományos kínai orvoslással, akupunktúrával.

Rendelő:
Pécs, Hungária út 28-30.
Telefon: +36-20/590-4705
Rendelési idő:
kedd, csütörtök: 8-16 óra.
Előzetes időpontegyeztetés szükséges!

Utolsó lehetőség a változások előtt!
VAGYONVÉDELMI ORSZÁGOS KIKÉPZŐ KÖZPONT

BIZTONSÁGI ŐR, TESTŐR ÉS VAGYONŐR
OKJ-s szakmunkás képzést indít

Június 8-án és 15-én
PÉCSEN ÉS MOHÁCSON.
+36-30-981-19-83
Hétvégén is hívható!
Tanfolyam díja:
20.000Ft+vizsgadíj
Részletfizetési lehetőség!

Várható változások:
-hosszabb tanfolyam (320 óra)
-szakmai gyakorlat
-nehezebb vizsga
-magasabb költségek

Hölgyek, nyugdíjasok és pályakezdők jelentkezését is várjuk!
www.vokk.hu
Fnysz: 01022-2010

Nálunk a mosoly és a hallásvizsgálat ajándék.

Hallókészülék-elem
65 Ft/db

GEERS Hallókészülék Szaküzlet
Pécs, Bajcsy Zsilinszky u. 2/1. • Tel.: 72/225-146
Nyitvatartási idő: hétfő-szerda: 8-16:30 óráig;
csütörtök: 8-18 óráig; péntek: 8-14:00 óráig
Rendel: Dr. Néma Eszter
fül-orr-gégész,
audiológus szakorvos

INGYEN HÍVHATÓ INFORMÁCIÓS VONAL
06-80/182-182

GEERS
HALLÓKÉSZÜLÉK
www.geers.hu

Egy csomag 6 db elemet tartalmaz, melynek ára 390 Ft. A hirdetés nem minősül ajánlatnak. Az árak a készlet erejéig tartanak. A kép csak illusztráció. További információért forduljon a GEERS Hallókészülék Kft. szaküzleteihez.

"JOGSI" OLCSÓN+GYORSAN

ZRÍNYI AUTÓSISKOLA
MOTOROS OKTATÁS

EXTRA VAKÁCIÓ KEDVEZMÉNYEK!

Gyakorlat már: "B" kat. 2.720-tól
"A" kat. 1.900-tól

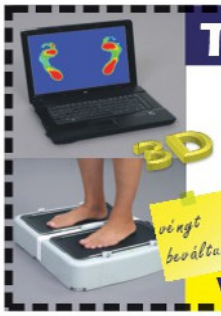
Tanfolyam megnyitó:
SZIGETVÁR: József A. u. 7. (az emeleten)
ELMÉLET INGYEN!
06. 13-án 16.30
SZENTLŐRINC: Ifjúság Úti Ált. Isk.
ELMÉLET 4.000 ft.!
06. 18-án 18.00

Jelentkezés a helyszínen! INFORMÁCIÓ www.zrinyiautosiskola.hu
Telefon: 30/9367-641
Tanfolyamkezdéksor a helyszínen!
VELÜNK JÓ ÚTON JÁR!

PERFEKT Fordítóiroda
FORDÍTÁS 40 nyelven
bizonyítványok, okiratok stb. hivatalos fordítása
GÉPÍRÁS
ALBÉRLETKÖZVETÍTÉS
7621 Pécs, Irgalmasok u. 14.
Te.:72/510-357, fax: 510-358
www.perfektfordito.hu

EZÜST ÉVEK
ÉLETMÓD MAGAZIN
www.pecsiaktualis.hu
Felelős kiadó: Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
NYOMTATÁS:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483, 06-30/460-7284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadóengedélyével használhatók fel.



TALPVIZSGÁLAT

A lúdtalp nem halálos,
de van (vagy nincs?)
Személyes a megoldás...

Pécs - Siklós - Mohács
+36-30-511-0748

Tudjon meg többet honlapunkon:
www.easyinsole.com

Dr. SZILASI ANNA PhD

- BELGYÓGYÁSZAT
- ÍRISZDIAGNOSZTIKA
- KOMPLEX EGÉSZSÉGVIZSGÁLAT
- HAJGYÓGYÁSZAT

EGÉSZSÉGKÖZPONT: Pécs Hungária út 28.
Tel: 72/333-392, 06-20/967-8341
www.egeszsegkozpont.eu

VÁGJA KI ÉS JELENTKEZZEN EZZEL A SZELVÉNNYEL.

EGÉSZSÉGKÁRTYA

- Csontozat ásványi anyag vizsgálata.
- Napi anyagcsere mérése.
- Valós és Biológiai életkor mérése.
- Test hidratáltság vizsgálata.
- Testrészek zsír-izom tömeg meghatározása
- Zsigeri zsírmennyiség mérése.

3000Ft helyett INGYEN

Érvényes: 2013 06.03-06.17-ig

Eredmények kiértékelése és javaslat.
Bejelentkezés: 06-30/9766-144

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA

- Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
- Boka, térd, derék rögzítők
- Vérnyomás- és vércukormérők
- Inkontinencia betétek
- Betegápolást megkönnyítő termékek
- Kompressziós harisnyák
- Tejszívógép kölcsönzése
- Szaktanácsadás!

Széklettesztet enzimes béldaganat szűréshez.
7623 Pécs, Rákóczi út 46. KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417 Nyitva: h-cs: 9-17 h, p: 9-12 h

„Gyógyvilág"
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS

Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.

Vércukormérő csereakció!
2.000Ft

Bankkártyás fizetési lehetőség.
EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYA ELFOGADÓHELY.

Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig

BETEGTAXI
Egészségügyi Szolgáltató Kft.

72/465-834

Térítéses ülő-/önállóan járó képes/ és fekvőbeteg /tölökocsis és hordágyas/ szállítás

- Gyors
- Szakszerű
- Megbízható

Áraink:
Ülőbeteg szállítás: 2.000 Ft /Pécs belterületén/
Fekvőbeteg szállítás: 3.500 Ft /Pécs belterületén/

Web: www.betegtaxipecs.hu
E-mail: info@betegtaxipecs.hu

Ortopédiai magánrendelésemen
szeretettel várom leendő pácienseimet
a Pécs, Szabadság úti MÁV rendelőben
csütörtökönként 14 órától, fsz. 4.

DR. KORENY TAMÁS Ph.D.
ortopéd-traumatológus szakorvos

SPORTSÉRÜLÉSEK ÉS MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSA

Bejelentkezés a +36-30/425-2664 telefonszámon,
vagy on-line a www.porcklinika.hu honlapon.

Az anyajegy szűrés fontossága

Mi a melanoma?

A melanoma a bőr festéksejtjeiből kiinduló rosszindulatú daganat. A betegség előfordulása sajnos évről-évre rohamosan növekszik. A melanoma terjedéséhez a környezeti tényezők is nagy mértékben hozzájárul a rendszeres szolárium használat, épp úgy, mint a nem megfelelő fényvédelem. A betegség sajnos egyre fiatalabb korban jelentkezik, kialakulása már gyermekkorban is előfordulhat.

Figyelmeztető jelek

A betegség kialakulásának szempontjából különösen veszélyeztetettek a világos bőrűek, testszerte sok anyajeggyel rendelkezők, illetve azok, akiknél a családban már korábban előfordult melanoma.

A megelőzés érdekében, különösen a rizikócsoportba tartozók számára fontos a rendszeres, havonként elvégzett otthoni önvizsgálat. Ilyenkor fontos minden apróbb változást feljegyeznünk, különös tekintettel az alábbiakra:

* egy korábbi anyajegy színe, formája, mérete, felszíne megváltozik
* megváltozik a határa (széle), terjedni, szét kezd a bőr felszínen.
* a korábbi anyajegy mellett új anyajegy jelentkezik.
* anyajegy alakja aszimmetrikussá válik, vagy egy új, aszimmetrikus anyajegy jelenik meg.

A felsorolt elváltozások észlelésekor mindenképpen forduljunk bőrgyógyászhoz, aki a vizsgálat során egy speciális nagyító (dermatoszkóp) segítségével megvizsgálja az anyajegyek szerkezetét, s kiszűri azokat, amelyek veszélyforrást jelentenek, illetve azzá válhatnak. A problémás anyajegyeket sebészeti beavatkozás során távolítják el, majd minden esetben szövettani vizsgálatra küldik, ahol megállapítható, hogy jó, vagy rosszindulatú elváltozást távolítottak el, ez meghatározza a további teendőket.

Anyajegy szűrés tavasszal-ősszel

A tavaszi-nyári időszakban bőrünket fokozottan érik a káros fénysugarak. A tavaszi időpont különösen alkalmas arra, hogy még az intenzívebb fényhatások előtt felismerjük a kóros elváltozásokat, így ezeket eltávolítva megelőzzük, hogy a fokozott napsugárzás az esetleges rosszindulatú folyamatokat fel-gyorsítsa. Az anyajegyek tervezett eltávolítása kora tavasszal és ősszel javasolható, mert ekkor kedvezőbbek a környezeti körülmények a sebgyógyuláshoz.

Megelőzés

A melanoma megelőzésének első és legfontosabb eszköze a rendszeres, évenként elvégzett szűrővizsgálat.

Ajánlott nyáron 11 és 15 óra között a napozás mellőzése, lenge, de hosszú öltözet, kalap vagy kendő viselése, UV-szűrős napszemüveg használata, illetve megfelelő,UV B és UV A szűrő fényvédő-krémek alkalmazása.

Speciális laboratóriumi vizsgálatok segítségünkre lehetnek a fenyegető betegségek korai felismerésében, azok megelőzésében és gyógyításában.

A szív- és érrendszeri betegségek statisztikai adatok szerint a férfiak és nők körében egyaránt a legjelentősebb halálokok közé tartoznak, meghaladva a daganatos betegségek előfordulási gyakoriságát. Ma már tudjuk, hogy a környezetünkben és a szervezetünkben keletkező rendkívül agresszív természetű molekulák az un. **szabadgyökök jelentős szerepet játszanak** ezen betegségek kialakulásában. Ha a kelleténél több képződik belőlük a szervezetünkben, vagy nem adjuk meg testünknek a semlegesítő folyamatokhoz szükséges tápanyagokat, vitaminokat, akkor **kialakul az OXIDATIV STRESSZ** állapota és **a szabadgyökök pusztítása már** szervezetünk ép sejtjeit is fenyegetik.

A magas vérnyomás, szívinfarktus, agyi keringési rendellenességek, cukorbetegség, mozgásszervi és autoimmunbetegségek, rosszindulatú daganatok kialakulásában a szabadgyökök szerepe meghatározó. Ugyancsak számos betegség hátterében (depresszió, hajhullás, ekcéma, asztma, bélgyulladások) ma már kimutatható a **tápanyagokkal szemben kialakuló allergia** gyermek és felnőttkorban egyaránt. Speciális laboratóriumi vizsgálatokkal és az eredmények sokoldalú, szakmai kiértékelésével fontos információkat kaphatunk a szervezetünket érő szabad-gyök-támadásáról, melyet **természetes alapú antioxidánsokkal és kontrollált mérésekkel legyőzhetünk.**

Az országosan egyedülálló diagnosztikai vizsgálatokat az **OXYLAB Betegségkockázat- elemző Laboratórium** végzi **Pécs, Munkácsy Mihály u. 25.**

Tel: 30 414 9777/, melynek részletes tevékenysége honlapunkon **www.oxylab.hu** megismerhető.

OXYLAB

Betegségkockázat-elemző laboratórium

országosan egyedülálló diagnosztika

Vegye kezébe Ön is EGÉSZSÉGÉT!

Modern laboratóriumi vizsgálatok www.oxylab.hu

– a STRESSZ állapot

– a táplálék allergia

– a daganatos betegségek korai jeleinek kimutatására.

Egyéni rizikóbecslés

A laboratórium helye
Pécs, Munkácsy Mihály u. 25. (bejárat a Gábor u. felől).

A laboratórium vezetője Prof. Dr. Röth Erzsébet egyetemi tanár

A vizsgálatra történő bejelentkezés
telefonon: +36 30 414 9777 • interneten: www.oxylab.hu

Rendelési idő minden szerdán 15.00–18.00-ig.

Egészségpénztári elfogadó hely

TERMÉSZETES ALAPÚ ANTIOXIDÁNSOK

az egészség mindennapi védelmére

Pharmaforte

ANTIOXANT

ANTIOXIDÁNS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

Kapszula és Cseppek kiszerelésben
2 havi adag

Antioxidáns flavonoidok, vitamiok, nyomelemek
GRÁNÁTALMA, CITRUS,
ZÖLD TEA,
SZŐLŐ mag+héj,
TŐZEGÁFONYA,
C-VITAMIN és SZELÉN

Egyszerű, biztonságos, természetes, hiszen gyümölcs!

BILACE

FEKETE ÁFONYA KIVONATA
A-, C- és E-VITAMIN

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
az oxidativ stressz elleni küzdelemben

Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.
Telefonon: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu

Karos Boni Termál Hotel
.....Ahol pihen a család!

Nyaraljon
a zalakarosi Karos Boni Hotelben***

Elkezdődött a nyaralási szezon. A Boni Termál Hotel* kora tavasztól késő őszig a napozásra vágyók, grillezni szeretők, kültéri medencében fürdőzni vágyók számára a**

FÖLDI PARADICSOM!

Az Ön szállodája nem más mint a Karos Boni Termál Hotel*. Reméljük, hogy minket választ és mihamarabb találkozunk Önnel és családjával.**

Érvényes: 2013.06.15-08.25-ig
Ajánlatunk minimum 2 éjszaka foglalása esetén érvényes!

Szállás, félpanzióval

Csomag tartalma:

reggeli és három féle menüsorból választható vacsora
kültéri úszómedence és beltéri élménymedence használat
mediterrán napozóterasz használat
finn szauna, sókamra és a fitness gép használata
gyermek medence, gyermek játszó, igény esetén élőzene a grill teraszon
ping-pong asztal, kosárlabdapálya, biliárdasztal használata.

Csomag ajánlatok	Kétágyas szoba	Félpanzió	Összesen
2 éj	26.000 Ft / 2 fő	8000 Ft / 2 fő	34.000 Ft
3 éj	39.000 Ft / 2 fő	12.000 Ft / 2 fő	51.000 Ft
4 éj	52.000 Ft / 2 fő	16.000 Ft / 2 fő	68.000 Ft
5 éj	65.000 Ft / 2 fő	20.000 Ft / 2 fő	85.000 Ft
6 éj	78.000 Ft / 2 fő	24.000 Ft / 2 fő	102.000 Ft

Csomag ajánlatok	Apartman	Félpanzió	Összesen
2 éj	36.000 Ft / 2 fő	8000 Ft / 2 fő	44.000 Ft
3 éj	54.000 Ft / 2 fő	12.000 Ft / 2 fő	66.000 Ft
4 éj	72.000 Ft / 2 fő	16.000 Ft / 2 fő	88.000 Ft
5 éj	90.000 Ft / 2 fő	20.000 Ft / 2 fő	110.000 Ft
6 éj	108.000 Ft / 2 fő	24.000 Ft / 2 fő	132.000 Ft

Gyermekeknek:
6 év alatt **ingyenes**, 6 és 13 év között **fél áron**

8749 Zalakaros, Üdülősor 1.
info@bonitermalpanzio.hu, karobonihotel@gmail.com

Akciós csomagajánlatok

Érvényes: 2013. 05. 31-től 2013. 07. 19-ig

art HOTEL ZALAKAROS

Félpanzióval + ajándék ebéd

3 = 4 AKCIÓ • 29 700 Ft/fő

vasárnapi vagy hétfői érkezéssel

5 = 7 AKCIÓ • 54 500 Ft/fő

érkezés bármely napon

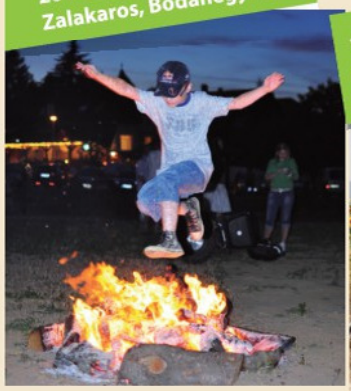
SZÉP-kártya elfogadóhely

Szolgáltatásaink: beltéri termálvizes medence • jacuzzi • finn és infraszauna • gőzkabin • sószoba • élményzuhany • szabadidőterem • masszázsok • ingyenes WIFI • ingyenes parkoló és még sok más kényelmi szolgáltatás

ART HOTEL
8749 Zalakaros, Üdülő sor 2. • Tel.: 93/541-940, fax: 93/541-941
E-mail: info@arthotel.hu • www.arthotel.hu

ZALAKAROS
Merítsen erőt a természet csodáiból!

Szent Iván éji varázslat
2013. június 22. (szombat)
Zalakaros, Bodahegyi út



Tour De Zalakaros – Kerékpártúra
indulás a Gyógyfürdő térről
2013. június 23. (vasárnap)

2013. június 22.
– Bodahegyi út

- kreatív foglalkozás gyereknek - musical műsor - tűzzsonglőr bemutató - tűzugrás - éjszakai kirándulás

2013. június 23.
– Gyógyfürdő tér
Kalandozzon a Zalai-dombság meseszép tájain a Merida Tour de Zalakaros kerékpártúrán!

www.zalakaros.hu
+36 93 340 421

www.zalakaros.hu

AquaTherm Hotel
Zalakaros

Harmónia, Otthonosság, Vitalitás.....

Hotel AquaTherm - családias környezet a Fürdő közelében

Zalakarosi ajánlataink
június 14-ig
akár már 5.500.-Ft-tól reggelivel,

Nyári VaKáCiÓ csomagunk
június 28-augusztus 31. között
már 9.500.-Ft-tól is foglalható!

Félpanzióval,
wellness használattal,
kedvezményes fürdőbelépővel
és akciós masszázs árakkal,
ingyenes minigolffal!
Gyermekkedvezmény
min. 30%!

Szobafoglalás / információ:

AquaTherm Hotel***plus
H-8749, Zalakaros, Üdülő sor 6.
Tel.: +36-93/541-910
E-mail: sales@aquathermhotel.hu; Web: www.aquathermhotel.hu

Aranyszarvas

Étterem, Panzió és Pizzéria
8749 Zalakaros, Gesztenye u. 3.
Tel: 93/340-276 wolfpanzio@metronet.hu

Zalakaroson a Gyógy-élményfürdőtől
450m-re AKCIÓS szállás félpanzióval
az Aranyszarvas Panzióban!
Kérje egyedi árajánlatunkat!

Nyugdíjasoknak minden félpanziós vacsorához 1 pohár bort adunk.

ARANYSZARVAS PANZIÓ
Zalakaros Gesztenye u. 3.
Tel./fax.:93-340/276
web:www.aranyszarvas.info
e-mail: wolfpanzio@metronet.hu
Szép kártyát, Erzsébet utalványt,
Étkezési utalványokat elfogadunk.

Neckermann KLUB OÁZIS ZALAKAROS

WWW.ZALAKAROS.HU

A BALATON RÉGIÓ CSALÁDI FÜRDŐJE

BALATON

HOTEL MÓLÓ

HOTEL MÓLÓ*** Siófok
Kíváló ár-, értékarány!

A Hotel Móló*** Siófok szívében, közvetlenül a vízparton 36 db kétágyas fürdőszobás, pótágyazható szobával, wellness centrummal, konferencia teremmel várja kedves vendégeit. A szálloda hangulatos környezetet nyújt egyéni vendégek, csoportok fogadásához, szakmai és családi rendezvények lebonyolításához.

Csomagajánlat
Hosszú hétvége: 3 éj / 4 nap 1 főre félpanzióval: 27.750.-Ft-tól
Balatoni nyár : 7 éj / 8 nap 1 főre félpanzióval: 45.800.-Ft-tól

Elérhetőség:
Hotel Móló***
Tel.: +36 84 310-047; +36 84 319-004
Fax: +36 84 316-090
E-mail: molohotel@balatonihajozas.hu
Web: www.molohotel.hu

BALATONI HAJÓZÁSI ZRT.
ALAPÍTVA:1846

BALATONI HAJÓZÁSI ZRT.
ALAPÍTVA:1846

Várjuk a Balatonnál, várjuk a fedélzeten! Velünk teljes a balatoni nyár!

* Menetrendszerinti hajó- és kompjáratok * Sétahajók, sétahajók programmal (Naplemente túra, Grill party)
* Bulihajók * Gyerekhajók kalózműsorral * Egynapos hajókirándulások Tihanyba és Badacsonyba
* Családi- és szakmai rendezvények hajón, vendéglátással * Hajóbérlés
* Vitorláskikötők a Balaton körül * Vízparti szálláshelyek

SZÉP Kártyát elfogadunk!

Hotel Móló*** - Siófok Sellő kemping – Balatonboglár Hattyú kemping - Balatonszemes

Balatoni Hajózási Zrt. 8600 Siófok, Krúdy sétány 2. Tel./Fax: 84/310-050
E-mail: forgalmi@balatonihajozas.hu
www.balatonihajozas.hu www.facebook.com/balatonihajozasizrt

Üdüljön az unokákkal a Balatonnál!

Saját stranddal, játszótérrel, animációval, sportolási lehetőségekkel rendelkező szálláshelyeinken szeretettel várjuk!

Balatontourist Vadvirág Kemping és Üdülőfalu
Balatonszemes, Lellei út 1-2.

Bungalóban a tóparton! Viola 2.

06.29-08.24.	18.500 Ft / 4 fő / éj.
08.24-08.31.	15 000 Ft/ 4 fő /éj.

Az idegenforgalmi adó a helyszínen külön fizetendő (390 Ft / fő / éj 18 év felett).
A bungalókban 2 hálószoba, felszerelt konyha, hűtőszekrény van. Ellátás: önellátás.

E-mail: vadvirag@balatontourist.hu
Tel: (36) 84/360-114

SZÉP kártyát elfogadunk!

Foglalás és információ:
www.balatontourist.hu
www.facebook.com/balatontourist

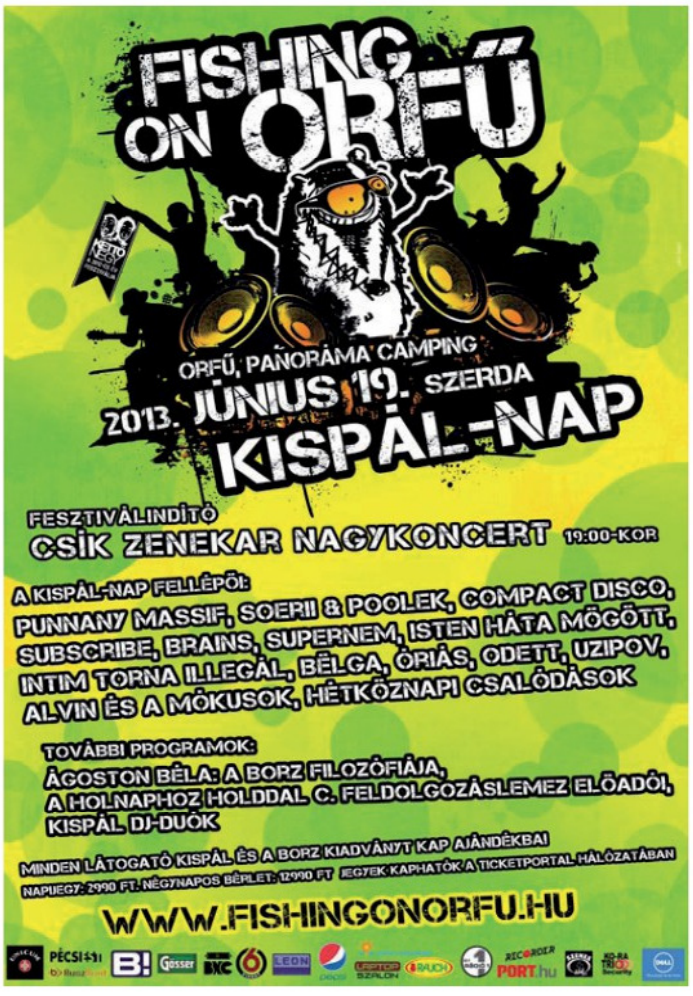
BALATONTOURIST
www.balatontourist.hu

Banán kókuszos tésztában

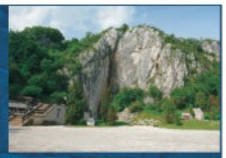
Hozzávalók:
3-4 banán, 40 g vaj vagy margarin, 70 g rizsliszt vagy búzaliszt, 100 ml kókusztej, 1 evőkanál méz, csipetnyi só
Elkészítés:
Alaposan keverjük össze a kókusztejet, lisztet, sót és olvasztott vajat. Adjuk hozzá a mézet és újból keverjük össze. Vágjuk félbe a banánokat, majd vágjuk el megint őket, de most hosszában. Miközben a vajat melegítjük, mártsuk bele a banánokat a tésztába. Amikor a vaj sistereg, tegyük bele a banánokat.
Süssük barnára őket mindkét oldalukon, majd helyezzük egy rácsra, hogy lecsepegjenek.

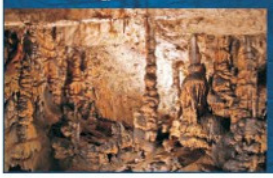
Krumplis prósza gazdagon

Hozzávalók:
1/2 l tej, 2 tojás, liszt, bors. Ezekből az anyagokból palacsinta tésztát készítünk.
5 szem nyers krumplit vékony karikára vágunk, majd összekeverjük a palacsinta tésztával.
Alaposan kiolajozunk egy gáztepsit, és a masszát beleöntjük, a krumplikat eligazítjuk, hogy ne lógjanak ki. Tetejét megszórjuk apróra vágott füstölt szalonnával, -és vagy- füstölt tarjával, és kicsit belenyomkodjuk a masszába. Tetejére még reszelt sajtot szórunk, tejföllel meglocsoljuk, és kicsit még olajjal is meglocsoljuk.
Előmelegített sütőben 200-220 fokon kb. 30 percig sütjük.
Ötlet:
Tejföl lehet a tésztába is keverni



Aggteleki Nemzeti Park

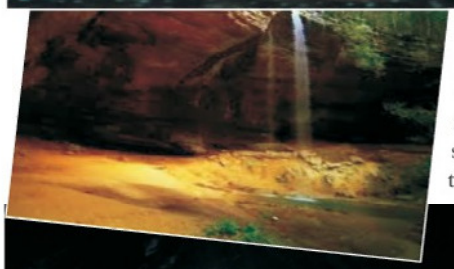


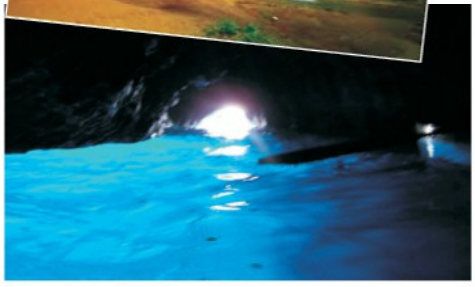


Látogassa meg az aggteleki és jósvafői varázslatos cseppkőbarlangokat!
Nyugdíjas és diák látogatóinknak 50% kedvezményt biztosítunk!
Információ: 0648/503-000
email: aggtelek@tourinform.hu
www.anp.hu

INDIÁNTÁBOR
SASRÉTEN
VEZETI ÖREGMEDVE ÉS NAGYMEDVE
júli.15-aug. 4. között 3 turnusban
Jelentkezni: indiantabor@gmail.com
Információ: www.indiantabor.hu
Nagymedve (Ölbei László) 06(20)99 29 351

Barlangok napja június 25.





A barlangok páratlan szépségű díszei a sok-sok millió vízcsepp munkája nyomán létrejött, különféle színű és formájú cseppkőképződmények. A 18-19. században még minden olyan ásványra ezeket a szavakat alkalmazták, melyek a víz csepegése, szivárgása nyomán jöttek létre. A 19. század végétől kezdve a turisták számára készült, útleírások átvették a kifejezést és a magyarországi barlangok nagy részét csepegő-kő, majd cseppkő barlangnak nevezték.

Milyen gyorsan nő a cseppkő? – hangzik el gyakorta a kérdés. Valójában azonban a cseppkő növekedési sebességét pontosan meghatározni elég nehéz feladat, sőt nyugodtan kijelenthetjük, minden cseppkő növekedésének más és más a sebessége, melyet számtalan tényező befolyásol, például a felszínen lehulló csapadék mennyisége, a hőmérséklet vagy épp a barlang feletti növényzet. Az is előfordulhat, hogy egy cseppkő sokáig egyenletesen növekszik, majd valami oknál fogva elzáródik a hajszálrepedés amin keresztül a cseppkövet tápláló víz szivárog és a cseppkő növekedése megáll.

Elmondható, hogy a cseppkövek átlagosan évi 0,2mm-t növekednek, vagyis körülbelül száz év kell ahhoz, hogy egy cseppkő 2 centimétert növekedjen – ismét hangsúlyozva, hogy ez helyenként sokkal több, de akár sokkal kevesebb is lehet.

Olvasni nyáron is jóóó!
Minerva KÖNYVTÁR
"Betűország királya" verseny - olvasni kezdőknek
www.minervakonyvtar.hu
Német nemzetiségi tehetséggondozó tábor
2013. július 3. - 7. Óbánya - felsősöknek
www.olvasotabor.gportal.hu

Agykontroll tábor Sikonda, július 8-12-ig
Korcsoport: 9-15 évesek
Agykontroll napközis tábor
Pécs, augusztus 5-9-ig
Korcsoport: 7-12 évesek
Jelentkezés: 30/2177529, vagy hscsilla@gmail.com
Bővebb infó: www.hscsilla.gportal.hu

TÁBOR
NYÁRI SZÜNET
30/2884915
szentkatalinliget.hu
SPORT, ÖNVÉDELEM, KAJAK-KENU, FOTÓ, GRAFIKA, BRINGÁS-TÚRA, KÉK-TÚRA, ÉLMÉNYTÁBOR!
Facebook: Tábor Szentkatalin-Liget
Táborozás hétről-hétre új programokkal: 28 000 Ft
7 nap teljes ellátással - szállással, parasztházban
GYERE, TÁBOROZZ VELÜNK A MECSEKBEN!!!

Abaliget

2013. június 22.

Ízelítő a programokból:

-Barlangász felszerelések bemutatója

-Kötéltechnikai és barlangi mentési bemutató- A karsztosodás földtani hátterének bemutatása- A Nyugat-Mecsek földtani felépítése térképen és szelvényen- Mészkövek és cseppkövek vizsgálata kőzettani mikroszkóp alatt- A barlangászat "titkai" posztereken, ismeretterjesztő plakátokon- Természetismereti játékok és kézműves foglalkozások minden korosztálynak

-Kísérletek vízzel - játékos tanulás a biológiáról, fizikáról

-Ingyenes szakvezetéses túra a Denevér tanösvényen (időtartam: 2-3 óra)

-A "Barlangok és élővilágúk" című rajzpályázatra beérkezett alkotások kiállítása

-Ismeretterjesztő előadások a barlangászatról és az Abaligeti-karszt kutatásáról, a Spirál Víznyelőbarlangról, a barlangi élőlényekről

TOURS Grand
...a nyugodt utazás!

A tengerparti nyaralás is megfizethető, ne mondjon le róla!

GÖRÖGORSZÁG,
pécsi buszindulással
már 23.900 Ft/fő-től.
Különleges ajánlatunk
A TÖRÖK RIVIÉRA
busszal, már 34.900 Ft/fő-től

Az árak tartalmazzák az 1 hét szállást apartmanban és az utazási költséget.

Részletekről érdeklődjön partnereinknél,
vagy weboldalunkon: www.grandtours.hu
Grand Tours, Debrecen 52/448-348

Szolgáltatásaink

» Repülőjegy-értékesítés » Nyaralóprogramok
» Városlátogatások » Repülj és vezess programok
» Hajóutak » Egzotikus utak » Körutazások
» Sport- és kalandturizmus » Egyéni utak
» Ifjúsági- és diákturizmus » Utazási biztosítások
» Szállásfoglalás és autóbérlés világszerte
» Vízumügyintézés

VISTA Utazási Iroda Pécs, Jókai tér
7621 Pécs, Ferencesek u. 2. · +36 72 518 770 · pecs@vista.hu
Nyitva tartás: h–p: 9.00–17.30, szo.: 9.00–12.00 Eng. sz.: R-0727/93
VISTA Utazási Irodák www.vista.hu

Külföldi utazások

A tenger szépsége, tisztasága, számos mesebeli sziget, történelmi város vonza a tengerpartok szerelmeseit. A víz alatti sziklák, a tengeri élővilág változatossága, lélegzetelállító csodákat rejtenek magukban. Az aktív pihenésre vágyók számára a különféle vízi sportok, kalandok és szabadidős tevékenységek kitűnő színhelyévé varázsolják a tengerparti üdülőhelyeket. A szerencsés éghajlat, a megfelelő szolgáltatások és infrastruktúra, a sziklákkal és völgyekkel tarkított tájak és a tenger rengeteg sportlehetőséget biztosít számukra. Aki pedig a passzív pihenésre vágyik, az megszámlálhatatlan ajánlatot talál hazai utazási irodák kínálataiban.

Amikor tengerparti nyaralás mellett döntünk, nem szabad figyelmen kívül hagyni azt a tényt sem, hogy a tengerparti sós, páradús levegőnek és a sós víznek nagyon jó hatásuk van egy-egy betegség típusra. Az adott országra vonatkozó egészségügyi előírásokkal kapcsolatban az utazási irodák tudnak felvilágosítással szolgálni.

Kantavár Utazási iroda
www.kantavar.hu
Kantavár Utazási Iroda
7621, Pécs, Rákóczi út 67. 72/525-686

Buszos kirándulások:

06.14-06.23 Montenegrói buszos utazás+apartman
Előszezoni akció: 39 990 Ft/fő
06.20-23 Salzburg és a bajor Chiemsee-tó kastélya: 55 000 Ft/fő
06.29 Bledi-tó és Vintgár szurdok: 10 900 Ft/fő (1 nap)
07.06 Krk-sziget fürdéssel-
Vrbnik borkóstolóval: 8 900 Ft/fő (1 nap)

Az ár tartalmazza: utazás, szállás, idegenvezetés
Az ár nem tartalmazza: Foglalási díjat: 1000 Ft/fő, Bbp biztosítást, belépőket.

Figyelem! Menetrendszerinti járat
HARKÁNY-STUTTGART
Harkány - Pécs - Sopron - München - Waiblingen - (bei Stuttgart)

Harkány ---> WAIBLINGEN (Stuttgart)			Stuttgart WAIBLINGEN ---> Harkány		
Csütörtök	13.30 Harkány, Városháza	Vasárnap 14.30	Péntek	18.00 Waiblingen, Bahnhof 13	Hétfő 20.00
	14.10 Pécs, Nagy Lajos király útja ÁRKÁD	15.10		19.20 Ulm, ZOB (Hbf.) Bussteig 5	21.20
	14.50 Bonyhád, aut.áll. 9	15.50		20.30 Augsburg, P+R-Anlage Oberhausen-West	22.30
	16.45 Székesfehérvár, aut.áll. 14	17.45		21.30 München, P&R-Anlage Fröttmaning 15	23.30
	20.05 Sopron, aut.áll. 1	21.05	Szombat	4.25 Sopron, aut.áll. 1	Kedd 6.25
	3.05 München, P&R-Anlage Fröttmaning 15	4.05		7.45 Székesfehérvár, aut.áll. 14	9.45
	4.00 Augsburg, P+R-Anlage Oberhausen-West	5.00		9.40 Bonyhád, aut.áll. 9	11.40
	5.20 Ulm, ZOB (Hbf.) Bussteig 5	6.20		10.30 Pécs, Nagy Lajos király útja ÁRKÁD	12.30
Péntek	6.30 Waiblingen, Bahnhof 13 (Stuttgart)	Hétfő 7.30	Szombat	11.00 Harkány, Városháza	Kedd 13.00

INFORMÁCIÓ, HELYFOGLALÁS:
ALFÖLDI ZOLTÁN
Bonyhád, Szabadság tér 8/3. 9:00-17.00-ig

+36-74/451-142, +36-30/385-4004
+36-30/956-3451
alfoldi.m@freemail.hu
Schlienz: +49(0)711/370340

Ha pár napra szeretne megszabadulni a város zajától, ha kényeztetésre, kikapcsolódásra vágyik, töltődjön fel energiával Észak-Magyarországon "Matyóföld" szívében Zsóry-fürdőn!
Élvezze a zsóry víz jótékony hatását, lazuljon el gyakorlott masszőrünk kezei alatt, kóstolja meg az éttermünkben felszolgált tájjellegű ételeket és ébredjen madárcsicsergésre családias hangulatú panziónkban!
Szálláskínálatunk: 12 db kétágyas szoba, 1 db háromágyas szoba, 4 db apartmanház.

Nem csak a 20 éveseké a világ (kedvezményes pihenés nyugdíjasoknak) félpanziós ellátással, 3 fürdőbelépővel és 30 perces masszázzsal

26.900,- Ft/fő/3 éj + ifa (június 30-ig és szeptember 1-től);
31.900,- Ft/fő/3 éj + ifa (július 1-től augusztus 31-ig)

Elérhetőségeink:3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő Boglárka utca 1.
Telefon: +36 (49) 415 447; 06-30/958-5852 Fax: +36 (49) 500 374
boglarka.panzio@t-online.hu www.boglarkapanzio.hu

halasthermál
termálfürdő, uszoda
strand és kemping
Az Önök strandja!

Nyitva: minden nap 6-21-ig,
péntek-szombat: 6-20-ig,
éjszakai fürdőzés:20.30-23-ig,
Tel.: 77/422-590
6400 Kiskunhalas
Nagy Szeder István u.1.
info@halasthermal.hu
www.halasthermal.hu

HOTEL HŐFORRÁS

Akciós nyári ajánlatok Gyulán a Hőforrás hotel és Üdülőparkban

2013. 06. 21. - 08. 31. között

Nyugdíjasoknak szóló ajánlatunk
5nap / 4 éj félpanzióval 2 ágyas standard szobában:
28. 800.-Ft/fő 2 fő felett pótágyon: 23. 200.-Ft/fő

Gyógyászati részlegünkön OEP támogatású fizikoterápiás gyógykezelések vehetők igénybe.
Unokákkal érkező nagyszülők figyelmébe ajánljuk Csodavilág játszószobánkat, ahol a 2-12 éves korú gyermekek részére játék lehetőséget biztosítunk.

„Családbarát" nyári akció
5nap/ 4 éjszakás csomag reggelivel gyermekes családoknak
2 felnőtt+ 1 gyermek : 56. 400.-Ft/család/ 4 éj
2 felnőtt+ 2 gyermek: 74. 400.-Ft/család/ 4 éj
elhelyezés: 2 ágyas, pótágyazható standard szobában

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák
Négyhektáros parkban, üde zöld környezetben gyermek kedvezményekkel és számos baba- és családbarát szolgáltatással várjuk vendégeinket!
Kisgyermekek részére térítésmentesen biztosítunk: babaágyat, fürdető kádat, etetőszéket.
További térítésmentes szolgáltatások: free WIFI a főépületek halljában, teniszpálya és fitnesz terem használata, plázs használata, játékkölcsönzés, parkolás a nem őrzött részen, játszószoba használata, gyermek programok.

További ajánlatok, foglalás:
Hőforrás hotel és üdülőpark
H – 5700 Gyula, Rábai Miklós u.2.
Tel.: 36-66/ 463722, 463740
fax: 36-66/ 462246
www.hoforrashotel.hu
info@hoforrashotel.hu
szallasrendeles@hoforrashotel.hu

HOTEL AQUAMARIN HÉVÍZ

Nyári vakáció Hévízen a Hotel Aquamarin***-ban!

Foglalja le már most nyári pihenését hatalmas előfoglalási kedvezménnyel! Nyaralás, tele élményekkel!

A csomag 2013. június 30-ig történő foglalás esetén kétágyas szobában 15% kedvezménnyel, 12 500 Ft / fő / éjszaka áron rendelhető!

- 8 nap / 7 éjszaka szállás félpanziós ellátás
- korlátlan termálvizes fürdőrészleg használat
- közérzetjavító szolgáltatások (masszázs, oxigénterápia, sószoba, fitnesz, stb.)
- városnéző körút a Dottó "kisvonattal"
- 5 perces gokartozás a BLOKK gokart pályán
- 3 órás belépőjegy a Tófürdőbe
- fürdőköpeny használat, ingyenes parkolás
- OEP által támogatott kezelések igényelhetők háziorvosi beutalóval

Az ajánlat 2013. május 31. – augusztus 30. között érvényes! (kivéve kiemelt időszak) Foglaló szükséges!

Hotel Aquamarin***
8380 Hévíz, Honvéd u. 14. • Telefon: +36 83 / 545 979
www.hotelaquamarin.hu • sales@hotelaquamarin.hu

KEDVES NYUGDÍJASOK!!

Hajdúszoboszlón a HOTEL KORONA*** csapata akciós ajánlatával várja kedves nyugdíjas vendégeit!

6 nap / 5 éjszaka
31.200.- Ft / fő + IFA (450ft/fő/éj)

Egyágyas felár +10%
A csomag foglalható: 2013.06.23-ig
(kivéve a kiemelt ünnepi időszakokban)

A csomag tartalma: szállás félpanzióval (svédasztalos reggeli, étlapról választható 3 fogásos étkezés, mely 12-21 óráig bármikor elfogyasztható)

AJÁNDÉK!!!
4 db fürdőbelépő / fő

Ingyenes szolgáltatásaink: zárt parkoló, szaunák, jakuzzi használata, fürdőköntös, központi széf, wi-fi.

KIVÁNUNK MÉG HOSSZÚ, BOLDOG ÉS TARTALMAS NYUGDÍJAS ÉVEKET, ERŐBEN ÉS EGÉSZSÉGBEN!!!

Elérhetőségeink: 4200 Hajdúszoboszló, József A. utca 8-12.
Tel: 06-52-271-970, Fax: 06-52-557-756,
web: www.hotelkorona.net,
e-mail: koronacs@t-online.hu
http://www.facebook.com/HotelKoronaHajduszoboszlo

AJTÓ * ABLAK * PARKETTA * HŐSZIGETELÉS

www.parkettadiszkont.hu parkettapecs@gmail.com

PARKETTA DISZKONT

A MAGYAR ÜZLETLÁNC

50% KEDVEZMÉNNYEL

LAMINÁLT PADLÓ

50% KEDVEZMÉNNYEL

REDŐNYÖK

-20% KEDVEZMÉNNYEL

BELTÉRI AJTÓK

9.990 Ft-tól

HOMLOKZATI HŐSZIGETELŐ ALAPRENDSZER

1111 Ft/m² tól

Tartalmazza: 5 cm-es polisztirol, ragasztó, üvegszövet háló

PÉCS, Zsolnay V. u. 59. * Tel.: 20/400-5014 Nyitva tartás: H-P 9.00-17.00-ig, Szo: 9.00-12.00-ig.

Az akció 2013 június 1-től - június 30-ig, ezen belül a készlet erejéig tart. Áraink forintban értendők, az áfát tartalmazzák. A képek illusztrációk!

asztalosipari kft.

Haaz

Beépített egyedi konyhabútorok, szekrények készítése fából, bútorlapból.

Érdeklődjön most az alábbi elérhetőségeken.

info@haaz.hu

06-20/375-5706

www.haaz.hu

Minőségi bútorok, minőségi alapanyagokból, minőségi kivitelezéssel!

ERB GRÁNIT

PÉCS

Siklósi u.

nagy temetővel szemben, Shell benzinkút mellett

Telefon:

06 20 333 7399

www.erbgranit.hu

GRÁNIT SÍRKÖVEK

készítése, felújítása, tisztítása.

ABLAKPÁRKÁNYOK 3800 Ft/fm-től

KONYHAPULTOK készítése!

- Komplett gránit síremlékek 165.000 Ft-tól AJÁNDÉK vázával, betűvéssel!
- Síremlékek akár 1-2 napos határidővel, készletről, garanciával!
- Ingyenes árajánlatkészítés akár háznál is!

DUÓ PARKETTA

-400 féle laminált padló, -profilok, -fali képek, -darabszőnyegek

-10% kedvezménnyel!

PÉCSEXPO június 6-7-8-9 2013

Új üzletben

- nagyobb alapterület
- nagyobb választék
- hosszabb nyitvatartás
- ingyen parketta lerakás

IKEA termékek szállítása

Pécsett, a BAUMAX melletti TESCOban!

Tel.: 72/415-245 Nyitva: MINDEN NAP!

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®

Megoldás minden esetre!

ANTI-BAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS

INTEREX KFT.

www.interex.hu

interex@interex.hu

KERESSE

A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

ABLAKSZIGET

Pécs, Megyeri út 133.

VISZONTELADÓK ÉS KIVITELEZŐK RÉSZÉRE NAGYKERESKEDELMI ÁR!

www.plastsystem.hu, 20/934-6632, 72/216-762

redőnyök, szúnyoghálók, zsaluziák, szalagfüggönyök

hotel Solar Nagyatád

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.
Tel.:82/504-135; 30/697-2668
Email: infosolar@t-online.hu www.hotelsolar.eu

Tengernyi élvezet

5 éjszaka svédasztalos félpanziós ellátással
Nagyatádon a Hotel Solarban

AJÁNDÉK: tengerparti kirándulás

Részvételi díj: 44.000 Ft/fő + IFA
Gyermekeknek: 10.000 Ft/fő
(12 éves korig, 2 felnőttel egy szobában)
IFA: 400 Ft/fő/éj Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

A szabad időpontokról és további
kedvezményes ajánlatainkról érdeklődjön!

Szenzációs gyerekkedvezmény!

XIII. PÉCSI ORSZÁGOS SZÍNHÁZI TALÁLKOZÓ
2013. június 6-15.

KODÁLY KÖZPONT

7622 Pécs, Breuer Marcell sétány 4.

poSzt
www.poszt.hu

SEREGI-HACSATURJÁN

SPARTACUS

SZABADTÉRI BEMUTATÓ

Lázadás a szerelemért és a szabadságért | balett 3 felvonásban

Margitszigeti Szabadtéri Színpad
2013. június 28. és 30., 20:00

Az előadás felújításával a **Magyar Nemzeti Balett** és a **Szabad Tér Színház** a Kossuth-díjas koreográfus, Seregi László emléke előtt kíván tisztelegni.

Megújult!

Érkezzen Színházi Hajójárattal

Színházi Hajójárat

További információ és online jegyvásárlás kezelési költség nélkül:

www.szabadter.hu

BUDAPEST nka hírTV inforádió

A 75 éves Margitszigeti Szabadtéri Színpad rekonstrukciója Magyarország Kormánya és Budapest Főváros Önkormányzatának együttműködő támogatásával két ütemben, 2013-ban és 2014-ben valósul meg. A Szabad Tér Színház Nonprofit Kft. Budapest Főváros Önkormányzata fenntartásában működik.

2013. AUGUSZTUS 29-30-31. • BAJA, SZENTHÁROMSÁG TÉR

A Budapesti Operettszínház és a Baja Marketing Kft. bemutatja

A NETANYA-SERVICIOS DE CONSULTORIA LDA ENGEDÉLYÉVEL

GERARD PRESGURVIC:

RÓMEÓ és JÚLIA

ÚJABB SZUPERPRODUKCIÓ A MISS SAIGON RENDEZŐJÉTŐL

A BUDAPESTI OPERETTSZÍNHÁZ SZTÁRJAIVAL!

MUSICAL

RENDEZŐ: KERO®

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:

TOURINFORM PÉCS (PÉCS SZÉCHENYI TÉR 1.), TELEFON: 72/511-232,

PARTYZOO JEGYIRODA (PÉCS, FERENCESEK UTCA 26.), TELEFON: 72/898-358

WWW.ROMEOESJULIA.EU

JEGY•HU

MAGYARORSZÁGI JOGOK: PENTATON MŰVÉSZ- ÉS KONCERTÜGYNÖKSÉG - LŐRINCZY GYÖRGY. GERARD PRESGURVIC RÓMEÓ ÉS JÚLIA CÍMŰ MUSICALJÉT EREDETILEG A PÁRIZSI PALAIS DES CONGRES-BEN, FRANCIAORSZÁGBAN MUTATTA BE A GLEM GERARD LOUVIN. 2001. JANUÁR 10-ÉN.
RENDEZŐ: REDHA, DÍSZLET: PETRINA IONESCO, JELMEZ: DOMINIQUE BORG, VILÁGÍTÁS: ANTONIO DE CARVALHO. A RÓMEÓ ÉS JÚLIA NEMZETKÖZI KÉPVISELETE: NETANYA-SERVICIOS DE CONSULTORIA LDA, FAX: +41(0) 22 964 40 08; E-MAIL: MANAGER@NETANYA.PT
A BUDAPESTI OPERETTSZÍNHÁZBAN 2004. JANUÁR 23-ÁN BEMUTATOTT ELŐADÁS A SZERZŐ ÁLTAL JÓVÁHAGYOTT EREDETI MAGYAR VÁLTOZAT.

EZÜST ÉVEK

2013. július

KULTÚRA * EGÉSZSÉG * ÉLETMÓD * UTAZÁS

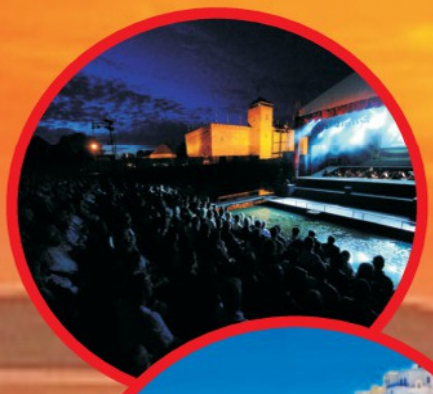
Gyula

Dunaparti nyár

Krisna-völgyi búcsú

Baranyai programok-Komló

Családi programkínálat



Amulett ÉKSZER
A MÁRKÁS KARIKAGYŰRŰK BOLTJA!
KARIKAGYŰRŰK
20%
kedvezménnyel!
AMULETT, AMIT SZÍVESEN VISELÜNK...
Pécs, Irgalmasok u.3. Tel.: 72/216-372
www.amulettwebshop.hu

15 komlóért expo

26 Szentlőrinci GAZDANAPOK
Baranya Megyei Vállalkozói Központ
2013. augusztus 9-11.

DANUBIUS HOTELS GROUP

Ha nyár, akkor Balaton!

Foglaljon min. 4 éjszakát balatonfüredi szállodáinkban és spóroljon 10 vagy akár 20%-ot!

Hotel Annabella*** superior
Félpanzióval, kétágyas szobában,
már 14.320 Ft-tól /fő/éj + ifa

Hotel Marina*** All inclusive
Korlátlan étel- és italfogyasztással, kétágyas szobában,
már 18.320 Ft-tól /fő/éj + ifa

Óriási gyermekkedvezmények 14 éves korig!
SZÉP kártyával fizetőknek 10 000 Ft értékű MOL benzinutalványt adunk!
Áraink a foglaltság és dátum szerint változhatnak.

danubiushotels.hu
Tel.: (87) 889 431, (87) 889 433 • balaton.sales@danubiushotels.com

WM BÚTOR

Pécs, Zsolnay V. u. 35.

Nyitva: Hétfő–péntek 9-19, szo. 9-13 óráig

A bútorok raktárról elvihetők a készlet erejéig. A képek illusztrációk.

Akciósan berendezheti otthonát!

bútordiszkont és konyhastúdió

Heti akciónk: étkező garnitúrák!

2013.07.01-től a készlet erejéig.

Betti garnitúra Panna asztallal:

82.200 helyett **73.900 Ft**

Panna garnitúra:

61.300 helyett **54.900 Ft**

www.w-mbutor.hu

Üzleteink megtalálhatók még Dombóváron, az Udvari V. u. 3/A és Szigetváron, a Széchenyi u. 62. sz. alatt.

MAGYAR TERMÉK

magyar cetelem

THM: 39,5% hitel

ÚJ! NAP...FÉNY...OTTHON

Az uránvárosi TESCO-ban

Műanyag Gealan 74 mm beépítési mélységű, 6 légkamrás profil beépített hibás-működés gátlóval, résszellőzés funkcióval. Igény esetén plussz légbevezetésekkel

900×1200	bny	bruttó	25.300 Ft
200×1200	bny	bruttó	28.800 Ft
1500×1500	kfny bny	bruttó	51.620 Ft
900×2100	bny erkély ajtó	bruttó	38.200 Ft
1500×2100	kfny bny erkélyajtó	bruttó	66.360 Ft
1000×2100	tele bejárati ajtó	bruttó	87.630 Ft

Árnyékolástechnika, redőny, reluxa, szúnyoghálók, külső-belső párkányok.

VÁLLALJUK NAPELEMES ÉS NAPKOLLEKTOROS RENDSZEREK TERVEZÉSÉT, KOMPLETT KIVITELEZÉSÉT IS!

Telefon: 06-72/212-085 06-70/34-23-759

E-mail: kavafakft@gmail.com

AJTÓ * ABLAK * BARKETTA * HŐSZIGETELÉS

www.parkettadiszkont.hu parkettapecs@gmail.com

PARKETTA DISZKONT

A MAGYAR ÜZLETLÁNC

50% KEDVEZMÉNNYEL

LAMINÁLT PADLÓ

50% KEDVEZMÉNNYEL

REDŐNYÖK

-20% KEDVEZMÉNNYEL

BELTÉRI AJTÓK

8.888 Ft-tól!

HŐSZIGETELŐ ALAPRENDSZER 1111 Ft/m²-től

PÉCS, Zsolnay V. u. 59. * Tel.: 20/400-5014 Nyitva tartás: H-P 9.00-17.00-ig, Szo: 9.00-12.00-ig.

Az akció 2013 június 1-től - június 30-ig, ezen belül a készlet erejéig tart. Áraink forintban értendők, az áfát tartalmazzák. A képek illusztrációk!

PÉCS YBL M.u.3. 72/253-073

TIKKURILA FESTÉKÜZLET

POLI-FARBE PANNON FESTÉK HÁLÓZAT TAGJAKÉNT

SOK-SOK ÉV TAPASZTALATÁT, SZAKTUDÁSÁT ADJUK MINDEN TERMÉKÜNKKEL. LEGYEN SZÓ AKÁR DEKORÁCIÓRÓL, AKÁR AZ IPAR LEGKEMÉNYEBB KIHÍVÁSAIRÓL.... BÁRMILYEN FELÜLETRŐL, BÁRMILYEN VÉDELEMRŐL....KERESSEN MINKET BIZALOMMAL

GÖRÖG NYARALÁSOK

Együtt a család

Andromeda Travel

www.andromedatravel.hu 22/316-000

* hely függvényében, korlátozott számban! Az ajánlat nem teljeskörű, részletekért keresse irodánkat! (U-000187)

ABLAKSZIGET

Pécs, Megyeri út 133.

Irányárosi és kertvárosi panel lakások ablaki raktárról 1 nap alatt, több féle változattal.

Továbbá közép és prémium kategóriás nyílászárók meghosszabbított kedvezménnyel rövid határidővel rendelhető.

DECEUNINCK	GEALAN	REHAU
5 és 6 kamrás profilok (71, 76 mm)	6 kamrás profil (74 mm)	6 kamrás profil (86 mm)

VISZONTELADÓK ÉS KIVITELEZŐK RÉSZÉRE NAGYKERESKEDELMI ÁR!

30/831-6633, 33/316-763

redőnyök, szúnyoghálók, zsaluziák, szalagfüggönyök

TRAPÉZLEMEZ KÖZVETLENÜL A GYÁRTÓTÓL!

TÖBBFÉLE PROFILHAJLÍTÁSBAN VERHETETLEN ÁRON!

- Horganyzott síklemez, trapézlemez nettó 900 Ft-tól
- Színes trapézlemez akár nettó 1.070 Ft-tól

Telefon: 20/517-7000

Grand TOURS ...a nyugodt utazás!

Egyedülálló ajánlat csak nálunk!

Török Riviéra autóbusszal Pécsről már 34900 Ft/fő-től

Görögország a helyszínre már 23.900 Ft/fő-től.

Az ár az utazás és 7 éjszaka szállásköltségét is tartalmazza.

Ajánlatainkról érdeklődjön partner irodáinkban vagy honlapunkon:

www.grandtours.hu

Grand Tours,Debrecen,52/448-348

PERFEKT Fordítóiroda

FORDÍTÁS 40 nyelven

bizonyítványok, okiratok stb. hivatalos fordítása

GÉPÍRÁS

ALBÉRLETKÖZVETÍTÉS

7621 Pécs, Irgalmasok u. 14.

Te.:72/510-357, fax: 510-358

www.perfektfordito.hu

EZÜST ÉVEK

ÉLETMÓD MAGAZIN

www.pecsiaktualis.hu

Felelős kiadó: Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője

NYOMTATÁS: Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.

HIRDETÉSFELVÉTEL:

06-20/6167-483, 06-30/460-7284

06-72/215-880

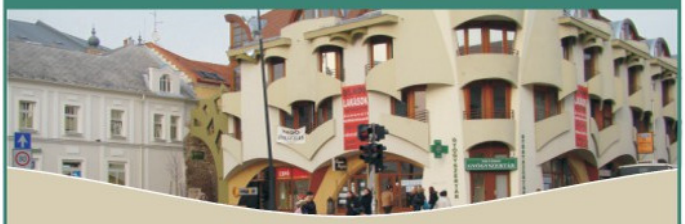
mostaktualis@t-online.hu

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadóengedélyével használhatók fel.

Vitalitás
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
Pécs
Nagy L.király u 10.
Nyitva: 9-17.
Tel.:72/326-313
Vénybeváltás
Vérnyomásmérők, vércukorszintmérők, parókák,kompressziós harisnyák, Lábápolás, izületi rögzítők, betétes fürdőruhák, melltartók masszírozók. Folyamatosan érkeznek kényelmi betétes papucsok, cipők. Sarokékes gyermek gyógycipők.

Mi a rák?

A rák nem egyetlen betegség, hanem egy gyűjtőfogalom, amely száznál is többféle megbetegedést foglal magába.
Megkülönböztetünk jó- és rosszindulatú daganatokat: az utóbbiak közös jellemzője, hogy az érintett sejtek ellenőrizetlen szaporodásba kezdenek - károsítva ezzel a környező egészséges szöveteket. Bár a kialakulás hátterében álló folyamat a sejtek szintjén hasonló, az egyes betegségek a legkülönfélébb tünetekkel jelentkezhetnek, eltérő a viselkedésük, más a választandó kezelés és a várható kimenetel, az életkilátások sem egyformák.

BELVÁROSI GYÓGYSZERTÁR

PÉCS, RÁKÓCZI ÚT 49. (Hal tér, az Árkáddal szemben)
Nyitva: hétfőtől péntekig: 7:30-18:30, szombaton: 8-13 óra
Telefon: 06-72-216-165 www.primapatikak.hu
Hagyományos és homeopátiás gyógyszerek, étrend kiegészítők.
Immunerősítők, gyógytápszerek, gyógyvizek, gyógygomba készítmények.
Törzsvásárlóknak kedvezmények!
Kérje az ingyenes törzsvásárlói kártyát!

+33% AJÁNDÉK hajzet bemutatja
bio Tönköly BÚZAFŰLÉ
Az orvosi kezelések hatékony kiegészítésére

Regeneráció gyorsítása, immunerősítés
A szervezet intenzív méregtelenítése
Onkológiai folyamatok erősítése
Felgyorsítva az egészségért!
A szervezete ami csodákra képes!
www.BIOBUZAFULE.hu
Van reggelente 3 perce és 150Ft-ja az egészségére?
Az egyik legjobb minőség, az egyik legelérhetőbb áron
Több mint 100 összetevő tökéletes kombinációja
20/333-4425 - Házhozszállítás-Bioboltok:
Pécs Neera, Mohács Biocentrum, Bóly, Baja

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA
Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
Boka, térd, derék rögzítők
Vérnyomás- és vércukormérők
Inkontinencia betétek
Betegápolást megkönnyítő termékek
Kompressziós harisnyák
Tejszívógép kölcsönzése
Szaktanácsadás!
Székletteszt enzimes béldaganat szűréshez.
7623 Pécs, Rákóczi út 46. KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417 Nyitva: h-cs: 9-17 h, p: 9-12 h

Dr. SZILASI ANNA PhD

* BELGYÓGYÁSZAT
* KOMPLEX EGÉSZSÉGVIZSGÁLAT
* ÍRISZDIAGNOSZTIKA
* HAJGYÓGYÁSZAT
EGÉSZSÉGKÖZPONT
Pécs Hungária út 28.
Tel: 72/333-392, 06-20/967-8341
www.egeszsegkozpont.eu

Részlet a Dr. Hoffmann Artúr főorvossal készült interjúból, amely teljes egészében az avemar.hu oldalon olvasható el:

Milyen daganattípusokban és mely stádiumokban javasolt az alkalmazása?

- Az Avemart először vastag- és végbéldaganatos betegekben vizsgáltuk. Azt tapasztaltuk, hogy akik műtét után, kemoterápia és sugárkezelés mellett kapták az Avemart, kevesebb áttétük volt, kevesebb kiújulással, jobb közérzettel, összességében jobb életminőséggel éltek tovább. Később a fej-nyaki, tüdő- és bőrdaganatokban szenvedő betegekben is nagyon jó eredményeket tapasztaltunk. Eddigi kutatásaink alapján tehát az Avemart – sokrétű hatásának köszönhetően – minden rosszindulatú daganatos betegségben érdemes alkalmazni.

Mikor és mennyi ideig javasolt szedni az Avemart?

- Kívánatos, hogy a beteg lehetőleg már a diagnózis felállításától kezdve szedje az Avemart, és a kemoterápia és besugárzás alatt és után is folytassa.
A készítmény szedése mindaddig ajánlott, ameddig a beteg panasz- és daganatmentes nem lesz. Amennyiben öt év után a kezelőorvos gyógyultnak nyilvánítja, abbahagyhatja az Avemar szedését. Javasoljuk azonban, hogy a gyógyult beteg térjen át étrendkiegészítő készítményünkre, az Avevit filmtablettára, amely E-vitamint, szelént, valamint csökkentett adagban Avemart is tartalmaz.

A rák legyőzhető!
Az Avemar segít.
Tudományos kutatási megalapozottságával az Avemar jelenleg világszinten egyedülálló a daganatos betegek kezelésének kiegészítésére szolgáló készítmények között.

Megvásárolható a gyógyszertárakban és országszerte az **Avemar Info-Pontokban: www.avemar.hu**
Megrendelhető akár ingyenes házhoz szállítással a 06 (1) 412 2619-es telefonszámon és a **www.avemarshop.hu** weboldalon.
Az Avemar speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer **egészségpénztári számlára** is megvásárolható.
Ajánlott, közeli vásárlási hely:
Biropharma
Pécsi Avemar Információs Pont
Pécs, Király u. 76. (Átrium Üzletház)
Nyitva: hétfő - péntek 9.00 -17.00
Telefon: 06 (72) 238 022

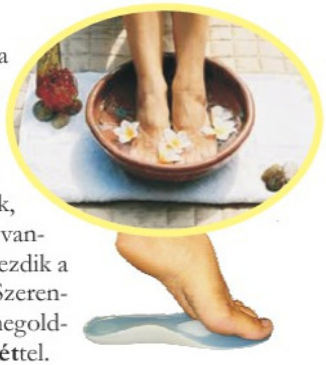
TALPVIZSGÁLAT

A lúdtalp nem halálos,
de van (vagy nincs?)
Személyes a megoldás...

Pécs - Siklós - Mohács
+36-30-511-0748

Tudjon meg többet honlapunkon:
www.easyinsole.com

Lábfájás



A **lábfájás** nem ritka panasz. Ezt a tünetet mindenki nagyon gyorsan észreveszi, hiszen a járás alapvető, mindennapi szükségletünk. A lábfájás megoldásában már nagy különbségek figyelhetőek meg. Vannak, akik **fájdalom csillapító**t szednek, vannak, akik egy darabig tűrik, aztán elkezdik a **fájdalom okát** keresni, kutatni. Szerencsére nagyon gyakran egyszerűen megoldható a probléma, például egy **talpbetét**tel. Nem ritka az sem, amikor a lábfájás oka egy csaknem teljesen panaszmentes **gerinc elváltozás,** de a beteg csak a kisugárzó fájdalmat érzi. Így lehet egy gerincsérv tünete is. Természetesen ilyenkor a gerincet kell kezelni. Nagyon gyakori – főként nyáron – a **fájdalmas, nehéz láb** érzése. Az esetek többségében ilyenkor jól látható **visszerek** vannak a beteg lábán. Előfordulhat az is, hogy csak a mélyen **fekvő vénák** tágultak ki. Ilyenkor felszíni visszerek tágulata nem figyelhető meg, de a panaszok jelentkeznek. Sok esetben a felszíni és a mélyen fekvő vénák is kitágultak, mindkét rendszernek visszeres betegsége van. A kitágult erekben **a keringés lelassul**. Nyáron a meleg az ereket még jobban kitágítja, az amúgy is lassú keringés teljesen lelassul. Így a láb elkezd dagadni, hiszen nincs ami elszállítsa a vért és az egyéb szövetközti folyadékokat. A **dagadó láb** egyre **nehezebb** és nehezebb lesz. Nagyon lassú keringés esetén a **visszerek begyulladhatnak**, hiszen a lassú keringés miatt a „hűtés" is rossz hatásfokú, az erekben, szövetekben pangó folyadék felmelegszik. A visszerek oka legtöbbször a **szövetek gyengesége, az alakot, formát megtartó képesség gyengesége.**

FÁJ AZ ÖN IÁRA?

Javasoljuk a vizsgálatot, mert a lábbetegségek nagy része megelőzhető vagy gyógyítható a megfelelő talpbetéttel!

Pedikom egyedi talpbetét.
Számítógépes talpbetét készítés.

TALPBETÉT CENTRUM Pécs, Citrom u. 8. Csak az I.EMELETEN
Bejelentkezés :06-72/214-289 Pedikom Nyitva : H-P : 9-13, 14-18-ig

Autóval a görög tengerre

Készítsük fel autónkat és okmányainkat az utazásra, tájékozódjunk előre!

Megérkezett a meleg, így már mindenki a nyaralást tervezgeti, vagy akár már útnak is indult. Manapság sokan választják az autózást, mivel így rugalmasabban be lehet osztani az utazási időt is. Annak azonban, aki saját gépjárművével indul el az utazásra, nagyon fontos figyelmet szentelni az autó megfelelő felkészítésére, műszaki ellenőrzésére.

Elengedhetetlen, hogy az autó tökéletes műszaki állapotban legyen.

Érdemes tájékozódni az adott országra vonatkozó közlekedési-szabályokról, különös tekintettel arra, hogy mely útszakaszokon kell az autópálya, autóút használatáért fizetni. Aki elfelejti megváltani az úthasználati jogosultságot, akár több száz eurós bírságra is számíthat, ami sajnos beárnyékolhatja a nyaralóhoz vezető utat.

Mivel nagyon hosszú, akár több ezer kilométeres utazásról is beszélhetünk, nagyon fontos, hogy kötelező-felelősségbiztosítás nélkül senki ne induljon el külföldre. A biztosítási okmányokat és az úgynevezett zöld kártyát minden autósnak magával kell vinnie. Emellett feltétlenül lennie kell az autóban az európai baleseti bejelentő lapnak, ami megkönnyíti a baleset körülményeinek rögzítését.

A nyaralás során sajnos előfordulhatnak balesetek, különböző megbetegedések is, amelyekre szintén célszerű, illetve szükséges is felkészülni. Az Európai Egészségbiztosítási Kártyával rendelkező személyek egy másik tagállamban a magyar egészségbiztosítás terhére vehetnek igénybe olyan egészségügyi szolgáltatásokat, amelyek az adott tagállamban való átmeneti tartózkodás során orvosilag szükségessé válnak.

A szolgáltatás orvosilag szükséges jellegét a kezelőorvos bírálja el, ennek megfelelően a Kártyával közvetlenül az adott tagállam társadalombiztosítási, egészségbiztosítási szervével szerződéses kapcsolatban álló egészségügyi szolgáltatóhoz kell fordulni, magánpraxisban működő orvos szolgáltatását nem lehet igénybe venni.

A kellemetlenségek elkerülése érdekében tehát érdemes utasbiztosítási szerződést kötni, mivel az üdülőövezetekben jellemzően magánpraxisok működnek, így elkerülhetjük a borsos orvosi költségek megfizetését.

Az utasbiztosítás másik nagy előnye, hogy egy esetleges baleset esetén a hazaszállítás költségeit is állja. Az utasbiztosítási szerződés megkötése előtt azonban célszerű alaposan áttekinteni a szerződési feltételeket, hogy tisztában legyen vele a szerződő, hogy a biztosítás milyen eseményekre, és milyen összeg határig biztosít szolgáltatást.

Kellemes utazást kívánunk!

AUTÓVILLAMOSSÁG
Önindító, generátor javítás, gépkocsi számítógépes diagnosztikája.
AKKUMULÁTOR SZAKÜZLET
Ingyenes beszerelés, töltésellen rzés
Pálfi Pécs, Orgona u.38.
Tel.: 72/447-949, 70/244-7459
Nyitva : h-p 7.00-16.00

GUMISZERVIZ
Új és használt gumi értékesítés.
Gumiszerelés, centírozás, javítás.
Gumitárolás
ÁLLANDÓ AKCIÓK!
BEJELENTKEZÉS:
LOSONCI SZERVIZ KFT.
7632 PÉCS, MELINDA UTCA 2/2.
TEL.: 06-72/445-101

Műszaki vizsga 18000 Ft!
Eredetiség-vizsgálat!
Személygépjármű, kisteher-gépjármű, motor, utánfutó 3,5 tonnáig, lassú jármű, gázos üzemű gépjárművek műszaki vizsgáztatása!
BEJELENTKEZÉS:
LOSONCI SZERVIZ KFT.
7632 PÉCS, MELINDA UTCA 2/2.
TEL.: 06-72/411-202
06-30/575-19-09

További akciós útjainkról érdeklődjön irodánkban!

GYÓGYÍR A KÁNIKULA ELLEN AZ IKAROSZ UTAZÁSI IRODÁTÓL!

IKAROSZ UTAZÁSI IRODA • PÉCS Alapítva: 1990

GÖRÖGORSZÁG – PARALIA, NIKI APARTMAN
2013.06.29-től hetente (8 nap / 7 éj) – egyéni utazással
JÚNIUSI EGYÖSSZEGŰ BEFIZETÉSSEL 15% KEDVEZMÉNY!!!

GÖRÖGORSZÁG – SARTI, PAPUS APARTMAN
2013.06.28-tól hetente (10 nap / 7 éj) – autóbuszos utazással
JÚNIUSI EGYÖSSZEGŰ BEFIZETÉSSEL 10% KEDVEZMÉNY!!!

ERDÉLY, A HARGITA SZÍVÉBEN
2013.09.08-09.12. (5 nap / 4 éj)
Autóbusszal, idegenvezetéssel, félpanzióval, szállodában
Részvételi díj: 60.900 Ft/fő

ÉDES AUSZTRIA SEMMERING-I VONATOZÁSSAL
2013.08.20. (non-stop)
Autóbusszal, idegenvezetéssel
Részvételi díj: 9.900 Ft/fő

PLITVICE
2013.08.20. (non-stop)
Autóbusszal, idegenvezetéssel
Részvételi díj: 9.900 Ft/fő

DÉL-OLASZORSZÁG: Róma-Nápoly-Szicília
2013.08.23-09.03. (12 nap /9 éj)
Autóbusszal, idegenvezetéssel, szállással (apartmanban/Róma campingben)
Részvételi díj: 90.900 Ft/főtől

ALBÁNIA – körutazás és tengerparti üdülés
2013. 08.23-09.01. (10 nap / 7 éj)
Autóbusszal, idegenvezetéssel, félpanzióval, szállodában
Részvételi díj: 89.900 Ft/fő

SOK SZERETETTEL VÁRJUK KEDVES UTASAINKAT IRODÁNKBAN!
Keresse ajánlatainkat honlapunkon is!
IKAROSZ Utazási Iroda 7621 Pécs, Király u. 15.
Tel: 72/ 510-633; info@ikarosz.hu, www.ikarosz.hu
MKEH: R00591/1993/1999

MAZSOLA AUTÓSISKOLA
B kategóriás
tanfolyamra beiratkozás
MINDEN SZERDÁN 16.30 ÓRAKOR
Pécsett, a Felsőmalom u. 13-ban.
VÁLASZTHAT TANTERMI ÉS TÁVOKTATÁS KÖZÖTT
Tel.: 20/447-6441, 72/442-021
www.mazsola.info

„Gyógyvilág”
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS
Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.
Vércukormérő csereakció! 2.990Ft
Bankkártyás fizetési lehetőség. EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYA ELFOGADÓHELY.
Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig

Ortopédiai magánrendelésemen szeretettel várom leendő pácienseimet a Pécs, Szabadság úti MÁV rendelőben csütörtökönként 14 órától, fsz. 4.
DR. KORENY TAMÁS Ph.D.
ortopéd-traumatológus szakorvos
SPORTSÉRÜLÉSEK ÉS MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSA
Bejelentkezés a +36-30/425-2664 telefonszámon, vagy on-line a www.porcklinika.hu honlapon.

LÉZERES SZEMMŰTÉT PÉCSETT!
egyéb szemészeti vizsgálatok és beavatkozások
Rendel: dr. Bíró Zsolt, dr. Dorn Klára és dr. Halda Tamás
www.lazirisz.hu

Szemünk világa

A bennünket körbe vevő világról az információkat több mint 90%-ban a szemünkön keresztül kapjuk. Nagyon fontos, hogy a szemünk jól "működjön"!
Ha a látásunk nem megfelelő a közlekedésben nemcsak magunkat, másokat is veszélyeztetünk.
Ha hirtelen romlik a látásunk, könnyű észre venni és ilyenkor mindenki szemorvoshoz fordul. Amikor a látáscsökkenés fokozatosan alakul ki észrevétlen maradhat, csak egy szemorvos veheti észre.
Az esetek nagyon nagy százalékában szemüveggel javítható a látásélesség. Ha az orvos szemüveget rendel vezetéshez, vezessünk abban!
Szemüveg helyett kontaktlencsét is használhatunk /egyre újabb és jobban tolerálható kontaktlencsék kerülnek forgalomba/
Amikor sem szemüveg, sem kontaktlencse nem megfelelő számunkra lézeres látásjavító műtétet is választhatunk.

Nálunk a mosoly és a hallásvizsgálat ajándék.

Hallókészülék-elem
65 Ft/db

GEERS Hallókészülék Szaküzlet
Pécs, Bajcsy Zsilinszky u. 2/1. • Tel.: 72/225-146
Nyitvatartási idő: hétfő-szerda: 8-16:30 óráig; csütörtök: 8-18 óráig; péntek: 8-14 óráig
Rendel: Dr. Néma Eszter fül-orr-gégész, audiológus szakorvos
INGYEN HÍVHATÓ INFORMÁCIÓS VONAL
06-80/182-182

GEERS
HALLÓKÉSZÜLÉK
www.geers.hu

Egy csomag 6 db elemet tartalmaz, melynek ára 390 Ft. A hirdetés nem minősül ajánlatnak. Az árak a készlet erejéig tartanak. A kép csak illusztráció. További információért forduljon a GEERS Hallókészülék Kft. szaküzleteihez.

15 komlóért expo

2013. augusztus 30-szeptember 1.

FAIR expo

Városi Sportközpont (Eszperantó tér 1.)

A kiállítás három napján **8-10.000** látogató várható.

BELÉPŐ: NINCS!!! Szervező: www.fairexpo.hu

FÜL-ORR GÉGÉSZET

OEP által finanszírozott szakrendelés

Komló, Kossuth L.u.103.

Időpont kérés szükséges:
reggel 7.15 - 7.45 között,
délután 14.15-14.45 között
06-72/481-392
kivéve csütörtök.

AUDIOLÓGIAI (hallás) OEP által finanszírozott szakrendelés. Teljeskörű halláskészülék ellátás és Ottoneuralgiai kivizsgálás.
Időpont kérés: 06-30-556-9676
8.30-14.00 között minden nap, kivéve szerda.

www.opticnet.hu

TÖKÉLETES LÁTÁS
A DIGITÁLIS VILÁGBAN!

Viseljen Ön is NULUX ACTIVE szemüveglencsét!

TÁBLAGÉPHEZ
SZÁMÍTÓGÉPHEZ
VEZETÉSHEZ

AKÁR 50% KEDVEZMÉNY
a tavalyi árhoz képest

HOYA

ELŐZZE MEG A SZEMFÁRADTSÁGOT ÉS A FEJFÁJÁST! Vásároljon speciális, Nulux Active szemüveglencsét mindennapos tevékenységeihez, a tavalyi árhoz képest most akár 50% kedvezménnyel! Egy szemüveglencse mindennapos viseletre!

AZ ÖN OPTICNET PARTNERE:

KOMLÓ
Kossuth u. 40.

Nyitva tarás:
H-SZ-CS-P: 8:00-16:30
K:8:00-18:00 Szo: 8:00-12:00

www.irisoptika.hu

Iris OPTIKA

KERESSE ÜZLETEINKET A TESCO ÜZLETSORÁN
A HÉT MINDEN NAPJÁN, REGGELTŐL ESTIG!
KOMLÓN (72/482-806)
SZIGETVÁRON (73/312-577)
MOHÁCSON (69/301-071)

Goldián ÉKSZER

„EZÜST ÉVEK"-AKCIÓNK KERETÉBEN NYUGDÍJAS IGAZOLVÁNYÁVAL
15% ÁRENGEDMÉNNYEL VÁSÁROLHAT ÜZLETEINKBEN
2013. JÚLIUSÁTÓL 2013. NOVEMBERÉIG,
AZ EGYES HÓNAPOK 20. NAPJÁTÓL AZ ADOTT HÓNAP UTOLSÓ NAPJÁIG.
HOZZA MAGÁVAL EZT A HIRDETÉST, ÉS 15+5, AZAZ
20% ÁRENGEDMÉNYBEN RÉSZESÜL!

Goldián ÉKSZER

Goldián-ha valami szépre vágysz...

Az akció nem vonatkozik az üzletben nyújtott szolgáltatásokra, és nem vehető igénybe használt ékszer vásárlásakor. További részletek az üzletben.

Anna Bár
– ÉTTEREM

A 170 fős étterem és a
22 fő elszállásolására
kialakított panzió és apartman
az év minden napján
szeretettel várja
az átutazó és pihenni vágyó
vendégeket.

A különterem alkalmas esküvők,
üzleti megbeszélések,
konferenciák, ballagások,
keresztelők, családi, baráti
összejövetelek zavartalan,
hangulatos lebonyolítására.
A kisteremben történik a
napi a'la carte és
menüs étkeztetés.

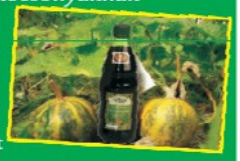
7940 Szentlőrinc, Március 15. tér 2. Tel.: 06 (73) 570-070
e-mail: info@annabar.hu

Bicsérdi bio tökmagolaj

Termeli és palackozza:
Bio Kft, Bicsérd, Alkotmány tér 1.
Tel: (36) 73/ 472-293

Felhasználási javaslat :

Zöld és tartosított hideg saláták,
levesek hideg sültek, szószok ízesitésére
Hideg hússalátáknak, kocsonyáknak
"fenséges" ízt ad
Ínyencekneek és
különleges
gasztronómiai élményt
kedvelőknek különlegesen ajánlott
Vokban történő sütéshez
is ajánlott,mert még jobb ízt ad az ételnek.



2013. 07.30-08.03.

KISHARSÁNY | NAGYHARSÁNY | PALKONYA | BEREMEND | VYLYAN TERASZ

PÉCSI
NYÁRI
SZÍNHÁZ
ALAPÍTVA 1978

Pécsi Nyári Színház 2013

Részletes program:
www.pecsinyariszinhaz.hu

Információ: 7621 Pécs, Anna utca 17.
| tel: (72) 210-197, 514-305 |
email: szervezes@pecsiszabadteri.hu |

A jegyértékesítés helyszínei:
Pécsi Horvát Színház – Pécs, Anna utca 17.
Nyitva: H.–P.: 09.00-14.00
Pécs, Színház tér 1. – jegyárusító pavilon
nyitva: K.-Szo.: 10.00-18.00, V.: 12.00-18.00

A jegyek megvásárolhatók az előadások megkezdése előtt
1 órával a helyszínen is.

Online jegyértékesítés: www.pecsinyariszinhaz.hu

HOTEL HŐFORRÁS

Akciós nyári ajánlatok Gyulán a Hőforrás hotel és Üdülőparkban

2013. 06. 21. - 08. 31. között

Nyugdíjasoknak szóló ajánlatunk

5nap / 4 éj félpanzióval
2 ágyas standard szobában: 28. 800.-Ft/fő
2 fő felett pótágyon: 23. 200.-Ft/fő

Gyógyászati részlegünkön OEP támogatású fizikoterápiás gyógykezelések vehetők igénybe.
Unokákkal érkező nagyszülők figyelmébe ajánljuk Csodavilág játszószobánkat, ahol a 2-12 éves korú gyermekek részére játék lehetőséget biztosítunk.

„Családbarát" nyári akció

5nap/ 4 éjszakás csomag reggelivel gyermekes családoknak
2 felnőtt+ 1 gyermek : 56. 400.-Ft/család/ 4 éj
2 felnőtt+ 2 gyermek: 74. 400.-Ft/család/ 4 éj
elhelyezés: 2 ágyas, pótágyazható standard szobában

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák
Négyhektáros parkban, üde zöld környezetben gyermek kedvezményekkel és számos baba- és családbarát szolgáltatással várjuk vendégeinket!
Kisgyermekek részére térítésmentesen biztosítunk: babaágyat, fürdető kádat, etetőszéket.
További térítésmentes szolgáltatások: free WIFI a főépületek halljában, teniszpálya és fitnesz terem használata, plázs használata, játékkölcsönzés, parkolás a nem őrzött részen,

További ajánlatok, foglalás:

Hőforrás hotel és üdülőpark
H – 5700 Gyula, Rábai Miklós u.2.
Tel.: 36-66/ 463722, 463740
fax: 36-66/ 462246
www.hoforrashotel.hu
info@hoforrashotel.hu
szallasrendeles@hoforrashotel.hu

VÁRFÜRDŐ GYULA

Termálvize alkáli-hidrogén-karbonátos-kloridos.
Magas ásványi anyag tartalma miatt a víz színe barnás. Mikor először tört fel a gyógyvíz a felszínre, 1958. szeptember 17-et írtunk.

Jelenleg 6 mélyfúrású kútból táplálják medencéit – a legmélyebb vájat 2500 méter mélyen hatol a föld alá. Az egészségügyi miniszter '69-ben gyógyvízzé nyilvánította a fürdő vizét, '71-ben az egész fürdőt gyógyfürdővé, majd '85-ben a fürdőt övező egész területet gyógyhellyé. Gyógymedencéiben a 30°C körüli vízhőmérséklet kedvező hatást fejt ki mindenki számára.
Azonban ne feledkezzünk meg róla, hogy egyszerre fél óránál tovább nem javallott egyhuzamban az ilyen medencékben tartózkodni, hacsak egy szakorvos nem tanácsolja kifejezetten hosszabb időt.
A Pillangó medencében betegemelő üzemel a mozgáskorlátozott vendégek számára.

Több gyógymedence közül válogathatunk: némelyikben pár fok híján eléri a vízhő a 40°C-ot, míg a többiben valamivel 30°C alatt van.
Így mindenki megtalálhatja a számára legkellemesebb, leghatékonyabb rehabilitáció-forrást.

HUNGUEST HOTEL
ERKEL
GYULA

Gyula...messze a legjobb!!

Egy szálloda, ahol a pihenéshez minden megtalálható!

- **Sokszínű gasztronómia**
- **Széles italválaszték a Drinkbárban**
- **Harmónia Wellness masszázs csodákkal**
- **A Gyulai Vár közvetlen szomszédsága**

Gyulán egyedülállóan közvetlen átjárással a Gyulai Várfürdőbe!

Mediterrán nyár már 10.900 Ft / fő / éj ártól!

HUNGUEST HOTEL ERKEL
Gyula, Várkert u. 1.
+36/66 463-555 | +36/66 561-190
Web: www.hotelerkel.hunguesthotels.hu
E-mail: hotelerkel@hunguesthotels.hu

NYARALJON GYULÁN, A MEGÚJULT PARK HOTELBEN!

Park Hotel Gyula

Csomagajánlataink

2 éjszaka már 25.900 Ft / fő ártól

7 éjszaka már 59.900 Ft / fő ártól

VÁRFÜRDŐ belépővel, svédasztalos reggelivel svédasztalos vacsorával, masszázzsal.

A teljes körűen felújított Park Hotel
a Várfürdővel szemben,
festői környezetben várja kedves vendégeit!
A pihenésre vágyók kényelmét szolgálja
a kültéri medence, szauna, masszázsgépek,
Jade ágy és bérelhető biciklik.

ÉRDEKLŐDJÖN, KÉRJE SZEMÉLYRE SZABOTT AJÁNLATUNKAT: Tel: +36 66 463 711 E-mail: info@parkhotelgyula.hu
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ, NYEREMÉNYJÁTÉK: www.facebook.com/Park.Hotel.Gyula

20 % KEDVEZMÉNY KUPON

VÁGJA KI! HOZZA EL! Érvényes: 2013. aug. 26-ig, kivéve kiemelt időszakok.

GYULAI VÁRSZÍNHÁZ

Gyula

50. NYÁRI ÉVAD 50 NAP 50-NÉL IS TÖBB ELŐADÁS

2013 JÚNIUS 22 - AUGUSZTUS 11.

WWW.VISITGYULA.COM

Kék Dunánk kedves városai

Áradásával hazánk legnagyobb folyója, a Duna mindannyiunk életének részé lett.
Példás összefogással bizonyítottuk, hogy a bajban számíthatunk egymásra.
A Duna menti városok és települések figyelmünk középpontjába kerültek a bajban.
Most mikor elmúlt már a veszély se feledkezzünk meg róluk!
Csodás úti cél lehet bármelyik Duna-kanyarban fekvő városka Esztergom, Vác, Ráckeve, de a hozzánk közelebb eső Baja, Mohács is tartogat számunkra nyári meglepetéseket.
Összegyűjtöttünk e városok programturisztikai kínálatából néhány fantasztikus ajánlatot.
Kellemes pihenést kívánunk a kulturális élmények vágyóinak, wellnesst, fürdőzést kedvelőknek egyaránt!

Nyár a hullámzó Duna partján

Néreusz Éjszakája (nyugdíjasok részére)
(vasárnap és szerda közötti időszakban)

Szállás 1 éjszakára Standard szobában • Svédasztalos reggeli bőséges választékkal • vacsora bőséges választékkal • gyógyteabár • látvány- és úszómedence • pezsgőfürdő • merülő medence • finn szauna • gőzkabin • tepidárium • infraszauna • Kneipp-kúrák • fitness terem • kondicionáló sarok, kardio gépekkel

Csomag ára: 11 900 Ft/fő/1 éjszaka

Néreusz Napjai (nyugdíjasok részére)
(vasárnap és szerda közötti időszakban)

Szállás 2 éjszakára Standard szobában • svédasztalos reggeli bőséges választékkal • vacsora bőséges választékkal • gyógyteabár • látvány- és úszómedence • pezsgőfürdő • merülő medence • finn szauna • gőzkabin • tepidárium • infraszauna • Kneipp-kúrák • fitness terem • kondicionáló sarok, kardio gépekkel

Csomag ára: 21 900 Ft/fő/2 éjszaka

Kék Duna Wellness Hotel** / Ráckeve** • 2300 Ráckeve, Dömsödi út 1/a • 06 24 523 230 • **www.wellnesshotel.hu**

DUNAPARTI- ÉS FÜRDŐ AJÁNLATOK

A

FÜRDŐ

KISKUNMAJSÁN

WWW.JONATHERMAL.HU

Egész évben várja az Igali-Gyógyfürdő!

Nyári nyitva tartás: minden nap 9-20 óráig.

- Kedvezményes délutáni belépőjegy már 15 órától!

Kéthetente széles programok

- Július 13. éjszakai fürdőzés 20:30 – 01:30
- Július 27. Tökfesztivál – tökből készült ételek széles választéka

IGALI GYÓGYFÜRDŐ

Friss hírek, információk a www.igal.hu oldalon!

Gesztenye Kastélyhotel***

Nyári akció Somogyban

7450 Ft/fő/éj

(kétágyas szobában)

7 450 Ft/fő/éj (kétágyas szobában)

3 éjszaka foglalása esetén a 4. ajándék

vagy hétköznap 2 éjszaka foglalása esetén ajándék félpanzió

Ingyenes szauna-, úszómedence-, teniszpálya-, biliárd használattal.

Gyermekkedvezmény 50%

SZÉP-kártyát elfogadunk!

7455 Somogyvesztl, Rózsa Gy. u. 2.
Tel: 82/704-089, 82/704-397
www.kastelyhotel.com, kastelyhotel@t-online.hu

Fontana Hotel ***

Nagyatád családias hangulatú, egész évben üzemelő szállodája a Gyógyfürdő bejáratával szemben, a Termál Strand- és Élményfürdőtől 10 perces sétaútra található.

3 nap 2 éj 13.600 Ft/fő
4 nap 3 éj 19.800 Ft/fő
7 nap 6 éj 34.500 Ft/fő

Az árak 2 ágyas elhelyezéssel, és személyenként értendők.

Minden csomagajánlat tartalmazza a svédasztalos reggelit. Igény szerint félpanziós ellátásra is van lehetőség.

AJÁNDÉK STRANDFÜRDŐ BÉRLET KEDVES VENDÉGEINKET!

IFA összege 400 Ft/fő/éj.

Nagyatád, Széchenyi tér 1/a.
Tel.:82/504-069, 20/322-9477 www.hfontana.hu

Pincészetek, sajtosok, árusok jelentkezését várják a szervezők a Balatonföldvári Sajt és Bornapokra, augusztus 09-20.-ig.

Tel: 70/341-9326
www.sajtfesztival.info

FŐ TÁMOGATÓNK:

Sajt és Bor Napok Balatonföldvár

(08.09) DÍVÁK DÉTÁR ENIKŐ, FÉSŰS NELLY ÉS LADINEK JUDIT
(08.17) SZULÁK ANDREA
(08.16) PESTI KAVALKÁD TÁRSULAT
(08.18) KLEMY - SLÁGER TIBÓ
(08.20) NAGY SÁNDOR - VÁGÓ BERNADETT

ÉS MÉG SOKAN MÁSOK...

2013. AUGUSZTUS 9-20.

FESZTIVÁLTÉR

BALATONFÖLDVÁR

WWW.RENDEZVÉNYTECHNIKA.HU
WWW.SAJTFESZTIVAL.INFO
WWW.FACEBOOK.COM/SAJTBORNAPOK

Krisna-völgy

20 éves

Indiai Kulturális Központ és Biofarm

Látogassa meg az év legnagyobb fesztiválját, a Krisna völgyi Búcsút!
Időpont: 2013. július 19-21.

Belépődíjak: Diák /Nyugdíjas: 950 Ft/fő, Felnőtt: 1450 Ft/fő
Nyitva tartás: mindennap 10.00–17.00

8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
E-mail: info@krisnavolgy.hu, Tel. / Fax: (85) 540-002
Turisztikai szervező: (30) 641-2309, csoport@krisnavolgy.hu
www.krisnavolgy.hu, www.bucsu.krisnavolgy.hu

KRISNA völgy
Indiai Kulturális Központ és Biofarm
SOMOGYVÁMOS

Szeretettel várjuk Önt is az év minden napján!

Hajnal Hotel ***
3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő,
Hajnal utca 2.
Tel: +36-49/50-51-90
E-mail: hajnalpa2@t-online.hu

Hajnal Hotel*** - a gyógyító pihenés szállodája Mezőkövesden, idilli környezet a híres Zsóry-fürdő közvetlen közelében!

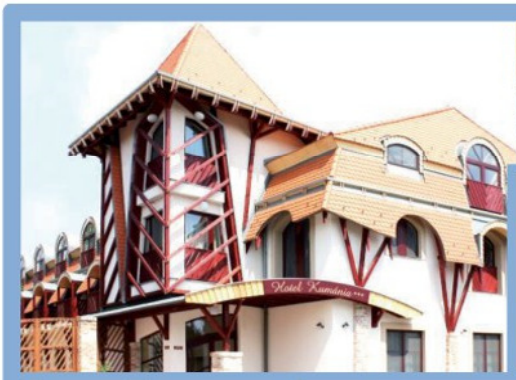
Páratlanul felszerelt, és folyamatosan bővülő gyógyászati részleg, saját gyógyvizes medence

HAJNALI ÉLMÉNY A HAJNAL HOTEL*-BEN
/min. 2 éjszaka esetén/

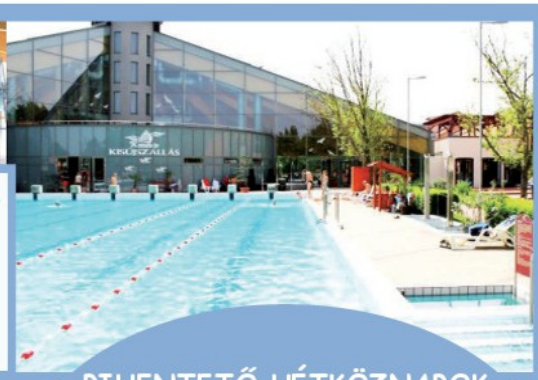
A hirdetés felmutatásával 10% KEDVEZMÉNYT biztosítunk.

Félpanziós ellátással, GYÓGYMEDENCE és WELLNESS részleg használattal
MÁR személyenként és éjszakánként **8 000 Ft-tól!**

Érdeklődjön elérhetőségeinken!
www.hajnalhotel.hu



Kumánia Kisújszállás



„Nemcsak a húszéveseké a világ!"

Pihenjen, gyógyuljon nálunk! Békés nyugodt környezet, elérhető árak és kényelem, az év minden napján!

Új fürdővel, szállodával és gyógyászattal várjuk vendégeinket Kisújszállásra egész évben! Szállodánk közvetlen összeköttetésben van a fürdővel! Szaunavilág, gyógy- és élménymedencék, gyermekmendence, Wellness!

PIHENTETŐ HÉTKÖZNAPOK NYUGDÍJASOK RÉSZÉRE - ajándék éjszakával (4+1) már
41.000.-Ft/fő/5 éjszaka
ártól foglalható!

Gyógyászati részlegünkre épülő KÚRA CSOMAGAJÁNLATAINK már
8.900.-Ft/fő/éjszaka
ártól foglalhatóak!

www.kumania.hu facebook.com/KumaniaGyogyfurdo
+36 (59) 887-710 furdo@kumania.hu, hotel@kumania.hu
5310 Kisújszállás, Rákóczi utca 12.

Kumánia - ahol a csend és nyugalom minőséggel találkozik

ezetés a lábaidnak!

A vil

Fedezd fel a Joya új szandál kollekcióját!

SWISS TECHNOLOGY

gek nélküli otthoni próbalehetőség!
Te is a modellváltás előnyeit!

s 1+1 vásárlási lehetőség egyes termékeinkre!

z György u. 2. 72/215-694

EZÜST ÉVEK

2013. augusztus

KULTÚRA * EGÉSZSÉG * ÉLETMÓD * UTAZÁS

Amulett
Karikagyűrű szalon
és ékszerbolt
A márkás karikagyűrűk boltja!
Karikagyűrűk
20%
kedvezménnyel!
Amulett, amit szívesen viselünk...
Pécs, Irgalmasok u. 3. – Tel.: 72/216-372
www.amulettwebshop.hu

Együtt csiszolódni, mint a gyémánt

Strandajánlatok a hosszú hétvégére

Kánikula - avagy hogyan vészeljük át a nyarat

Szentlőrinci Gazdanapok

Nyár a hullámzó Duna partján

Néreusz Éjszakája (nyugdíjasok részére)
(vasárnap és szerda közötti időszakban)

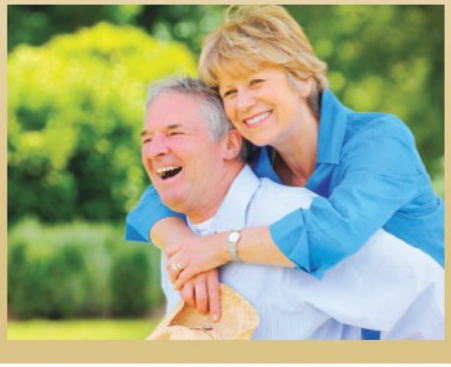
Szállás 1 éjszakára Standard szobában • Svédasztalos reggeli bőséges választékkal • vacsora bőséges választékkal • gyógyteabár • látvány- és úszómedence • pezsgőfürdő • merülő medence • finn szauna • gőzkabin • tepidárium • infraszauna • Kneipp-kúrák • fitness terem • kondicionáló sarok, kardio gépekkel

Csomag ára: 11 900 Ft/fő/1 éjszaka

Néreusz Napjai (nyugdíjasok részére)
(vasárnap és szerda közötti időszakban)

Szállás 2 éjszakára Standard szobában • svédasztalos reggeli bőséges választékkal • vacsora bőséges választékkal • gyógyteabár • látvány- és úszómedence • pezsgőfürdő • merülő medence • finn szauna • gőzkabin • tepidárium • infraszauna • Kneipp-kúrák • fitness terem • kondicionáló sarok, kardio gépekkel

Csomag ára: 21 900 Ft/fő/2 éjszaka



Kék Duna Wellness Hotel** / Ráckeve** • 2300 Ráckeve, Dömsödi út 1/a • 06 24 523 230 • **www.wellnesshotel.hu**

KERESSE ÜZLETEINKET A TESCO ÜZLETSORÁN
A HÉT MINDEN NAPJÁN, REGGELTŐL ESTIG!
KOMLÓN (72/482-806)
SZIGETVÁRON (73/312-577)
MOHÁCSON (69/301-071)

Goldián
ÉKSZER

„EZÜST ÉVEK"-AKCIÓNK KERETÉBEN NYUGDÍJAS IGAZOLVÁNYÁVAL
15% ÁRENGEDMÉNNYEL VÁSÁROLHAT ÜZLETEINKBEN
2013. JÚLIUSÁTÓL 2013. NOVEMBERÉIG,
AZ EGYES HÓNAPOK 20. NAPJÁTÓL AZ ADOTT HÓNAP UTOLSÓ NAPJÁIG.
HOZZA MAGÁVAL EZT A HIRDETÉST, ÉS 15+5, AZAZ
20% ÁRENGEDMÉNYBEN RÉSZESÜL!

Goldián
ÉKSZER

Goldián-ha valami szépre vágysz...

Az akció nem vonatkozik az üzletben nyújtott szolgáltatásokra, és nem vehető igénybe használt ékszer vásárlásakor. További részletek az üzletben.

VAGYONVÉDELMI
ORSZÁGOS KIKÉPZŐ
KÖZPONT
BIZTONSÁGI ŐR, TESTŐR
ÉS VAGYONŐR
OKJ-s szakmunkás képzést indít
Augusztus 11-én
PÉCSEN ÉS
MOHÁCSON.
+36-30-981-19-83
Hétvégén is hívható!
www.vokk.hu
Fegyvervizsga 1 nap alatt!
Fnysz: 01022-2010

Grand TOURS
...a nyugodt utazás!
Egyedülálló ajánlat csak nálunk!
Török Riviéra elérhető áron és elérhető távolságban autóbusszal Pécsről!
Főszezonban, 4 fős, úszómedencés légkondicionált apartmanokban, busszal csak
58.900 Ft/fő.
Utószezonban már
34.900 Ft/fő áron.
Az ár tartalmazza a szállás és közlekedés költségét.
Tájékozódjon weboldalunkon, vagy partnereinknél.
www.grandtours.hu
Grand Tours,Debrecen,52/448-348

MAGYAR CSAPAT
Profi Padló
Lakberendezés
2013. augusztus
MEGÚJULTUNK
Tartson velünk!
33% MOST AJÁNDÉKBA
Több száz középszőnyeg készletről, azonnal 33% kedvezménnyel
PVC -33% 998 Ft/m2
PVC -33% 797 Ft/m2
Laminált padló -33% 1333 Ft/m2
Padlószőnyeg -33% 1534 Ft/m2
Nyitási akció CSAK 2 NAPIG:
2013. augusztus 9-10
péntek: 9.00-18.00 / szombat: 8.00-14.00
Dupla komfort- és hőszigetelő réteggel ellátva
Készletről, azonnal!
Csak a Profi Padló üzleteiben!
Pécs, Siklósi u. 22.(OMV kút mellett)
Telefon: 72/222-378
Ingyenes szolgáltatásaink:
* Parkolási lehetőség, szaktanácsadás
* Lakáskiszakemberek ajánlása * Házhoz szállítás, méretre vágás
* Az árak az áfát tartalmazzák, a képek tájékoztató jellegűek
* A nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk
* Minden fajta átvételjogát fenntartjuk.

Pincészetek, sajtosok, árusok jelentkezését várják a szervezők a Balatonföldvári Sajt és Bornapokra, augusztus 09-20.-ig.

Tel: 70/341-9326
www.sajtfesztival.info

FŐ TÁMOGATÓNK:

SAJT ÉS BOR NAPOK
BALATONFÖLDVÁR

(08.09) DÍVÁK DÉTÁR ENIKŐ, FÉSŰS NELLY ÉS LADINEK JUDIT
(08.17) SZULÁK ANDREA
(08.16) PESTI KAVALKÁD TÁRSULAT
(08.18) KLEMY - SLÁGER TIBÓ
(08.20) NAGY SÁNDOR - VÁGÓ BERNADETT
ÉS MÉG SOKAN MÁSOK...

2013. AUGUSZTUS 9-20.
FESZTIVÁLTÉR

BALATONFÖLDVÁR

WWW.RENDEZVÉNYTECHNIKA.HU
WWW.SAJTFESZTIVAL.INFO
WWW.FACEBOOK.COM/SAJTBORNAPOK

ABLAKSZIGET
Pécs, Megyeri út 133.
Uránvárosi és Kertvárosi panel lakások ablaki raktárról 1 nap alatt, több féle változattal.
Továbbá közép és prémium kategóriás nyílászárók meghosszabbított kedvezménnyel rövid határidővel rendelhető.
DECEUNINCK 5 és 6 kamrás profilok (71, 76 mm)
GEALAN 6 kamrás profil (74 mm)
REHAU 6 kamrás profil (86 mm)
VISZONTELADÓK ÉS KIVITELEZŐK RÉSZÉRE NAGYKERESKEDELMI ÁR!
20/934-6632, 72/216-762
redőnyök, szúnyoghálók, zsaluziák, szalagfüggönyök

PERFEKT Fordítóiroda
FORDÍTÁS 40 nyelven
bizonyítványok, okiratok stb. hivatalos fordítása
GÉPÍRÁS
ALBÉRLETKÖZVETÍTÉS
7621 Pécs, Irgalmasok u. 14.
tel.: 72/510-357, fax: 510-358
www.perfektfordito.hu

EZÜST ÉVEK
ÉLETMÓD MAGAZIN
www.pecsiaktualis.hu
Felelős kiadó:Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
NYOMTATÁS:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483, 06-30/460-7284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu
A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadóengedélyével használhatók fel.

Egészséges élet 50 felett

Egészséges életet kezdeni sosem késő. Az idő előrehaladtával mindenkinek szembe kell néznie néhány elkerülhetetlen változással, nem szükségszerű, hogy az életkor határozza meg az egészségi állapotot, a fittséget, a közérzetet.

Ugyan a túlsúly komoly megterhelést jelent a szervezet számára, a szakemberek kifejezetten óvnak 50 felett a drasztikus fogyókúráktól.Egy rosszul megválasztott diétával csökkenhet a tápanyagbevitel, ami idős korban igen magas kockázatot jelent. A szervezet nem kap kellő mennyiségű értékes fehérjét, szénhidrátokat, zsírokat, valamint életfontosságú vitaminokat és ásványi anyagokat, akkor szervezetük gyengébb lesz, és a betegségek kialakulására is fogékonyabb. Tápanyaghiány nem csak elégtelen táplálékbevitelből, hanem egyoldalú táplálkozásból is adódhat.

A változatos étrend tartalmaz teljes kiőrlésű gabonaféléket, gyümölcsöket, hús-féléket, tejtermékeket, tojást, halat, zöldségeket, száraz hüvelyeseket, olajos magvakat, és természetesen sok folyadékot. Az idősebbek szervezete rosszabbul alkalmazkodik a fehérjehiányhoz, mint a fiataloké, ezért nagyon fontos, hogy táplálkozásuk során elegendő, jó minőségű fehérje jusson a szervezetükbe. Az egészséges testsúly elérése érdekében célszerű a zsíros és magas szénhidrát-tartalmú ételek fogyasztást csökkentei, helyette a zöldségek és gyümölcsök arányát kellene növelni.

Mindannyian jól tudjuk, hogy a megfelelő testtömeg fenntartása idős korban növeli a várható élettartamot, és javítja a test általános állapotát. Mivel az idősebbek hajlamosak először izomtömegükből veszteni, lényeges, hogy a fogyókúra része legyen a rendszeres, de nem túl megerőltető testmozgás.

Az izomzat erősítésével hosszú távon csökkenhet az esések és törések előfordulása is. Ehhez az első lépés az, ha már a 40-es éveink során is igyekszünk aktívak maradni, mert úgy idősebb korunkban sokkal könnyebben fenn tudjuk tartani az optimális testsúlyunkat és az erős izomzatunkat. Idős korban a lassuló anyagcsere és a csökkenő izomzat kevesebb energiaszükséglete okozhat testsúlygyarapodást, ha ugyanakkora adagokat eszünk és ugyanannyit mozgunk, mint korábban. Az idősek szervezete nyugalmi állapotban az életfunkciók fenntartásához kevesebb táplálékot, igényel.

Az testsúly kialakításának egyik fontos mérföldköve, hogy változatosan, de energia-szükségletünknek és életmódunknak megfelelő mértékben táplálkozzunk.

VÁGJA KI ÉS JELENTKEZZEN EZZEL A SZELVÉNNYEL.

EGÉSZSÉGKÁRTYA

- **Csontozat** ásványi anyag vizsgálata.
- Napi **anyagcsere** mérése.
- Valós és **Biológiai életkor** mérése.
- Test **hidratáltság** vizsgálata.
- Testrészek **zsír-izom** tömeg meghatározása
- **Zsigeri zsírmennyiség** mérése.

Eredmények kiértékelése és javaslat.

3000Ft helyett INGYEN

Érvényes: 2013 08.01-08.21-ig

Bejelentkezés: 06-30/9766-144

A rák legyőzhető!

Az Avemar segít.

Tudományos kutatási megalapozottságával az Avemar jelenleg világszinten egyedülálló a daganatos betegek kezelésének kiegészítésére szolgáló készítmények között.

Megvásárolható a gyógyszertárakban és országszerte az **Avemar InfoPontokban: www.avemar.hu**

Megrendelhető akár ingyenes házhoz szállítással a 06 (1) 412 2619-es telefonszámon és a **www.avemarshop.hu** weboldalon.

Az Avemar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer **egészségpénztári számlára** is megvásárolható.

Ajánlott, közeli vásárlási hely:

Biropharma

Pécsi Avemar Információs Pont

Pécs, Király u. 76. (Átrium Üzletház)
Nyitva: hétfő - péntek 9.00 -17.00
Telefon: 06 (72) 238 022

Gyógynövényekkel az egészségéért!

Egyszerűen segíts magadon!

Zervital készítményekkel a gombás eredetű betegségek ellen (lábgomba, körömgomba, berepedezett sarok, pikkelysömör, felfekvéses sebek, ízületi, mozgásszervi panaszok, izomgyulladás, fekély stb.)

További információk és elérhetőség:
Tel/fax: 72/532-054
mobil 06-20/370-6153, e-mail: vig.gy@t-online.hu

Vitalitás
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
Pécs
Nagy L.király u 10.
Nyitva: 9-17.
Tel.:72/326-313

Vénybeváltás

Vérnyomásmérők, vércukorszintmérők, parókák,kompressziós harisnyák, Lábápolás, ízületi rögzítők, betétes fürdőruhák, melltartók masszírozók. Folyamatosan érkeznek kényelmi betétes papucsok, cipők. Sarokékes gyermek gyógycipők.

+33% AJÁNDÉK ha ezt bemutatja

bio Tönköly **BÚZAFŰLÉ**

Az orvosi kezelések hatékony kiegészítésére

Regeneráció gyorsítása, immunerősítés, A szervezet intenzív méregtelenítése, Anyagcserét javító folyamatok erősítése, Teljes gyökerekkel az egészségért!

A szervezete ami csodákra képes!

www.BIOBUZAFULE.hu

Van reggelente 3 perce és 150Ft-ja az egészségére?

Az egyik legjobb minőség, az egyik legelérhetőbb áron

Több mint 100 összetevő tökéletes kombinációja
20/333-4425 - Házhozszállítás-Bioboltok
Pécs Neera, Mohács Biocentrum, Bóly, Baja

Infrahang-kezelés érszűkületes panaszokra (SONOTHERÁPIA)

- Járás közben fellépő lábikragörcs, lábfájdalom.
- Hűvös, fázó, vagy éppen zsibbadó végtagok.
- Nehezen gyógyuló ütőeres lábszárfekélyek.

És még számos más tünettel jár az érszűkület. Ez a betegség, amely az életkor előrehaladtával egyre gyakrabban jelentkezik ma már a halálokok hátterében az első helyen áll. Műtéti és gyógyszeres kezelés, valamint életmódváltoztatás mellett az elmúlt évtizedben egy újabb módszer az infrahang kezelés nyert létjogosultságot a panaszok enyhítésében és a betegek gyógyításában.

A **SONOMAT** készülék által kibocsátott infrahang rezgésszámát, erősségét és időtartamát egy EKG-val összekötött számítógép határozza meg minden beteg EKG-jának figyelembevételével.

K.Gy. 48 éves cukorbeteg:" harmadik éve járok a kezelésekre. Megelőzően 100 métert sem tudtam megtenni. Érsebészeten gyógyszereket, mozgást javasoltak. Panaszaim nem csökkentek. Már az első évben az infrahangkezelések után 1 km-t is tudtam gyalogolni, megszűnt az ujjaimon jelentkező érzéketlenség, zsibbadás. Azóta minden évben 40 kezelést alkalmaznak, s nagyon jól érzem magam."

A **SONOMAT** készülékkel végzett kezelés teljesen fájdalommentes, mellékhatásai sincsenek. Minden kezelés előtt szakorvosi vizsgálat történik, az esetleg műtéttel is korrigálható elváltozások felderítése, ill. egy kezdeti állapot felmérése céljából. Ezt a vizsgálatot a kezelések végén megismétlik az elért eredmények megítélése érdekében.

A kezelés indokolt: Hideg kezek, lábak, elkékült, elszíneződött végtagok, járáskor jelentkező lábikragörcs, elnehezedő, fáradó lábak esetén. Nem gyógyuló artériás eredetű fekélyek. szédülés, fülzúgás, feledékenység kezelésére. Megelőzésre (cukorbetegek esetében). A kezeléseket mindenkor szakorvosi vizsgálat előzi meg az esetleg műtéttel javítható állapotok, vagy egyéb más módon kezelendő elváltozások felderítése céljából. Érdeklődni lehet:

PÉCS, HAJNÓCZY U.21/C. TEL. 72/256-364 HÉTFŐ-PÉNTEK 8- 16 ÓRÁIG

Nálunk a mosoly és a hallásvizsgálat ajándék.

Hallókészülék-elem

65 Ft/db

GEERS Hallókészülék Szaküzlet
Pécs, Bajcsy Zsilinszky u. 2/1. • Tel.: 72/225-146
Nyitvatartási idő: hétfő-szerda: 8-16:30 óráig;
csütörtök: 8-18 óráig; péntek: 8-14 óráig
Rendel: **Dr. Néma Eszter**
fül-orr-gégész,
audiológus szakorvos

INGYEN HÍVHATÓ INFORMÁCIÓS VONAL
06-80/182-182

GEERS
HALLÓKÉSZÜLÉK

www.geers.hu

Egy csomag 6 db elemet tartalmaz, melynek ára 390 Ft. A hirdetés nem minősül ajánlatnak. Az árak a készlet erejéig tartanak. A kép csak illusztráció. További információért forduljon a GEERS Hallókészülék Kft. szaküzleteihez.

Az érszűkület a mozgás, így a normál élet gátja lehet

Nagy segítséget jelenthet a Nashwan-Parasound készülék

Az időben elkezdett kezeléssel elkerülhető a tragédia. – hangsúlyozza Dr. Khaled Nashwan a készülék feltalálója.

Minden csatornán keresztül azt lehet hallani, hogy milyen sokat jelent a mindennapi legalább 30 perces séta. Hideg, rossz időben hajlamosak vagyunk erről megfeledkezni. Ahogy jobb lesz az idő a kedv is megjön egy kis mozgásra. Sajnos sokaknál ekkor derül ki, hogy már nem megy panasz nélkül bizonyos táv megtétele. Megjelennek a görcsök, zsibbadás, fájdalmak a lábában. A végtagok nem melegednek rendesen fel. Figyelni kell ezekre az intő jelekre, hisz egy súlyos betegségre, az érelmeszesedésre, érszűkületre utalhatnak. Figyelmeztetés lehet még:

- **bizonytalan járás, szédülés**
- **a fáradékonyság**
- **éjszakai görcsök**
- **elszíneződött végtagok**
- **fülzúgás**

Fontos 30 év felett évenként megvizsgáltatni keringésünk állapotát. Nagyon sok minden befolyásolhatja ereink állapotát. Többek között roncsolja:

cukorbetegség
magas vérnyomás
magas koleszterinszint
dohányzás
sok stressz

Egy egyszerű és fájdalommentes doppleres vizsgálattal pár perc alatt megállapítható, hogy van-e már lerakódás és milyen mértékű. Nagy segítséget jelent a megelőzés és kezelés területén a **Nashwan-Parasound** készülék, melyet már országosan is alkalmaznak. A találmánnyal mindössze 20 kezelés szükséges, hogy javulást lehessen elérni.

10 év alatt számos betegen segített már. Az infra, ultra és hallható hangot kibocsátva a gép rugalmasabbá teszi az ér falát, a beszűkült vagy elzáródott szakaszokon pedig mellékerek képzésére serkenti a szervezetet.

Ne hagyja, hogy a betegség határozza meg életét, jelentkezzen be most vizsgálatra és előzze meg a nagyobb bajt.

A **Nashwan-Parasound** találmányt alkalmazó centrumokban, mely megtalálható Pécs, Testvérvárosok terén, a nyári akció keretén belül a bejelentkezőknek 40 ezer forintos kedvezményt biztosítanak a kúra árából.

A kezelést igénylőknek a vizsgálat ingyenes, egyébként akciósan 3000 forint.

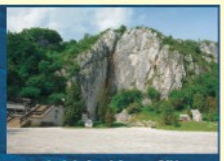
További felvilágosítás és bejelentkezés: www.medhungary.com, 06-72/551-714, 06-20/920-4447, 06-30/595-4344, 06-70/290-3216

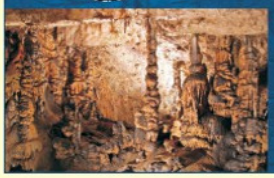
LOKOMOTÍV HOTEL

3400 Mezőkövesd, Olajfa utca 6. Tel.: 06 30 239 4772, 06 70 424 8456

A Zsóry fürdőtől 50 m-re várja a gyógyulni vágyókat, földszinti szobákkal. Hatalmas örökzöld fákkal körülvett, parkosított belső udvarral rendelkező, családias hangulatú szálloda.
2800 Ft/fő/nap-tól
(Ingyenes, zárt parkoló, ingyenes internet, kerthelyiség és játszótér.)

Aggteleki Nemzeti Park





Látogassa meg az aggteleki és jósvafői varázslatos cseppkőbarlangokat!
Nyugdíjas és diák látogatóinknak 50% kedvezményt biztosítunk!
Információ: 0648/503-000
email: aggtelek@tourinform.hu
www.anp.hu

Hotel Korona***

KEDVES NYUGDÍJASOK!

Hajdúszoboszlón a HOTEL KORONA* csapata akciós ajánlatával várja kedves nyugdíjas vendégeit!**

6 nap / 5 éjszaka
31.200- Ft/fő
+IFA (450 Ft/fő/éj

Egyágyas felár +10%
Érvényes:
2013 szeptember 15 – december 21.
Kivéve kiemelt időszakokban!

A csomag tartalma: szállás félpanzióval (svédasztalos reggeli, étlapról választható 3 fogásos főétkezés, mely 12-21 óráig bármikor elfogyasztható)

AJÁNDÉK!!! 4 db fürdőbelépő/fő

Ingyenes szolgáltatásaink:
zárt parkoló, szaunák, jakuzzi használata, fürdőköntös, központi széf, wi-fi.

KIVÁNUNK MÉG HOSSZÚ, BOLDOG ÉS TARTALMAS NYUGDÍJAS ÉVEKET, ERŐBEN ÉS EGÉSZSÉGBEN!!!

Elérhetőségeink:
4200 Hajdúszoboszló, József A. u. 8-12.
Tel: 06-52-271-970, Fax: 06-52-557-756,
web: www.hotelkorona.net,
e-mail: koronacs@t-online.hu
http://www.facebook.com/HotelKoronaHajduszoboszlo

RÁCZ BÚTORHAZ

Ha Önnek szüksége van:
* Kárpitos bútorok felújítására, áthúzására
* Egyedi méretű konyhára, gardróbra, háló,- ill.nappali bútorokra amit a helyszínen felmérünk
* Bármilyen méretű, színű egyedi bútorra

Készséggel állunk szállodák, közületek, önkormányzatok, iskolák rendelkezésére is.
Keressen meg minket!!!

ÚJDONSÁG!
Black Red White bútorok a Rácz Bútorházban!

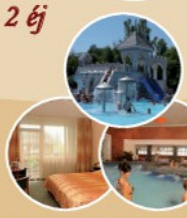
Hitelügyintézés helyben! Pécs, Álmos út 1. (a gyárvárosi Lidl-vel szemben)
* Nyitva: H-P: 9-18 h, Szo: 9-13 h * Telefon: 72/313-263 * raczbutorhaz@gmail.com * www.raczbutor.hu A képek illusztrációk.

www.hotelflora.hunguesthotels.hu
hotelflora@hunguesthotels.hu

HUNGUEST HOTEL FLÓRA EGER ★★★

Augusztus 20-i hosszú hétvége
44.700 Ft / fő /3 éj ártól
félpanzióval, wellness sziget használattal,
strandbelépővel

Kedvezményes nyárvégi ajánlat
Érvényes: 2013.08.25. – 12.20. között,
Vasárnaptól csütörtökig, minimum 2 éj
foglalása esetén
8.900 Ft/fő/ éj ártól félpanzióval,
wellness sziget használattal,
strandbelépővel



3300 Eger Fürdő u. 5.
Telefon: 36/513-300 • Fax: 36/320-815

Rácz Tanya Panzió-Étterem

Családi ünnepek
idilli környezetben

A Rácz Lovastanya Pécstől 15 km-re, az orfűi viziparadicsom szomszédságában, gyönyörű környezetben található.
Családias hangulatú panzió 50 hektáros területe kiválóan alkalmas pihenésre, szórakozásra és 96 fő elszállásolására. A vendégeket saját horgásztóval, 50 darabos ménessel, medencével és további sok kellemes szolgáltatással várjuk. Éttermünk kitűnő magyaros, tájjelegű és vegetáriánus ételekkel rendelkezik. A szabadban grillező, bográcsüst, kemence és nyárs üzemel.

+36 (72) 498-459, E-mail:info@racztanya.hu
7677 Orfű Orfű-Lipóc

Együtt csiszolódni,

„Ha megszelídítesz, szükségünk lesz egymásra. és én is egyetlen leszek a te számodra. Tessék a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges,

Amikor két ember összeköti életét, még nem tudja mit vállalt.
De talán jobb is így. Ha egy életre szóló csodálatos kalandos utazásnak fogjuk fel az együtt töltött éveket, akkor ez a pozitív látásmód a legnehezebb időszakokon is átsegíthet bennünket.
Egy szabályt azonban fontos betartani már az első naptól: senki sem tökéletes, és ha már így szerettük meg a párunkat, akkor ne akarjuk az évek alatt megváltoztatni. Ezt jól tudák, akik már 25 vagy akár 50 évet is leéltek együtt.
A jól működő kapcsolatokban a férfi és a nő nemcsak társai egymásnak, de barátok is. A legjobb barátnak elmondhatunk mindent, ő az aki megért és támogat bennünket.
Ha már évek hosszú sorát töltöttük együtt, akkor ne felejtsünk el köszönetet mondani egymásnak a szép napokért. A házassági évforduló megfelelő alkalom arra, hogy visszaforgassuk az idő kerekét. Kezdjük el időben megszervezni az évforduló ünnepét, és ne hagyjuk az utolsó napokra az ajándék vásárlást.
Kellemes meglepetést okozhatunk partnerünknek azzal, ha megszervezünk egy wellness-hétvégét, ahol feledtethetjük vele a hétköznapokat. Itt legalább alkalmunk nyílhat a kikapcsolódáson kívül egy tartalmas beszélgetésre is, hogy a következő időszakot sérelmek nélkül tudjuk elkezdeni.Ha nem akarunk elutazni, akkor is gondoskodjunk arról, hogy ez a nap legalább olyan feledhetetlen legyen partnerünk számára, mint az esküvő napja volt. És ha mindketten így készülnek a napra, akkor biztos, hogy ismét egy életre szóló élményt nyújtanak egymásnak.
Az évfordulós elnevezések minden országokban különbözőek, de azért van néhány olyan kerek évforduló, ami sok országban azonos:
1. ÉV - PAPÍRLAKODALOM
3. ÉV - BŐRLAKODALOM:
A nyersbőr csak a kidolgozás után válik kellemessé, és ez utalás arra, hogy a házasságon dolgozni kell.
5. ÉV - FALAKODALOM:
A házat faforgácsból készített láncokkal díszítik a munka és a kitartás szimbólumaként.
7. ÉV - RÉZLAKODALOM:
A réz Vénusz fémje, utalás a szerelem istennőjére, a boldog együttlét őrzőjére.
10.ÉV- RÓZSALAKODALOM:
A rózsa a szerelem virága, most azt hangsúlyozza, hogy a házasság 10. évében teljes pompájában virágzik.
12. ÉV - PETREZSELYEM LAKODALOM:
A házzasságot új életre kel, mivel a barátok fűszereket adnak ajándékba, melyek az egészséget óvják.
15. ÉV - ÜVEGLAKODALOM:
Az üveg a tisztaságot szimbolizálja, de egyben utal a boldogság törékenységére.
20. ÉV - PORCELÁNLAKODALOM:
A közhiedelem szerint a porcelán - amit veszekedéskor jobb esetben földhöz csapunk - megszabadít a haragtól, békességet és megújult boldogságot hoz.
25. ÉV - EZÜSTLAKODALOM:
Az ezüst a tisztaság és a házasság sugárzó fiatalságának a jelképe. Gyakran templomban is megünneplik ezt a napot, a menyasz-

mint a gyémánt

Egyetlen leszel számomra a világon, itt a titkom. Nagyon egyszerű, jól csak az a szemnek láthatatlan."

(Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg)

szonyra és a vőlegényre is ezüstkoszorú kerül.

30. ÉV - GYÖNGYLAKODALOM:
A gyöngy a női szépség és jóság szimbóluma. A férj harminc szemből álló gyöngysort ajándékozhat a feleségének egyet-egyet minden együtt töltött év emlékére.

35. ÉV - VÁSZONLAKODALOM:
A hagyomány szerint újra fel kell tölteni a szekrényt vásznakkal, mert a menyasszony hozománya a 35 év használat alatt már biztosan elkopott.

40.ÉV - RUBINLAKODALOM:
A férj szerelme jeléül egy rubint vagy egy rubinnal ékesített gyűrűt ad a feleségének.

50. ÉV - ARANYLAKODALOM:
A házaspár új gyűrűket vásárol, és templomi szertartás keretében újra egymáshoz kötik életüket.
A szertartás ünnepi fényét emeli hogy a menyasszony arany koronát, a vőlegény pedig arany koszorút visel.

60. ÉV - GYÉMÁNTLAKODALOM:
A koronát és a koszorút gyémánttal díszítik, ami a soha el nem múló szeretetet jelképezi.

65. ÉV - VASLAKODALOM:
A vasakaratot szimbolizálja, ami a házasság csúcsán és mélypontján is boldogságban átjuttatja a házaspárt.

70. ÉV - KEGYELMI LAKODALOM:
A köszönet, a hála és a kegyelem napja, amiért ilyen hosszú idő megélhettek együtt.

75. ÉV - KORONAÉKSZER LAKODALOM:
Ezt a napot együtt megélni felbecsülhetetlen értékű ajándék.

Amulett
Karikagyűrű szalon és ékszerbolt

Prémium karikagyűrűk

20% kedvezménnyel

minden korosztálynak!

Nyitva: hétfő–péntek 9.00–18.00
szombat 9.00–13.00

Pécs, Irgalmasok utcája 3.
Tel.: +36 30 567 7755

www.amulettwebshop.hu
www.amuletteksz er.hu

2013. AUGUSZTUS 29-30-31. • BAJA, SZENTHÁROMSÁG TÉR

A Budapesti Operettszínház és a Baja Marketing Kft. bemutatja

A NETANYA-SERVICIOS DE CONSULTORIA LDA ENGEDÉLYÉVEL

GERARD PRESGURVIC:

RÓMEÓ és JÚLIA

MUSICAL RENDEZŐ: KERO®

ÚJABB SZUPERPRODUKCIÓ A MISS SAIGON RENDEZŐJÉTŐL

A BUDAPESTI OPERETTSZÍNHÁZ SZTÁRJAIVAL!

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:
TOURINFORM PÉCS (PÉCS SZÉCHENYI TÉR 1.), TELEFON: 72/511-232,
PARTYZOO JEGYIRODA (PÉCS, FERENCESEK UTCA 26.), TELEFON: 72/898-358

WWW.ROMEOESJULIA.EU JEGY•HU

MAGYARORSZÁGI JOGOK: PENTATON MŰVÉSZ- ÉS KONCERTÜGYNÖKSÉG - LŐRINCZY GYÖRGY. GERARD PRESGURVIC RÓMEÓ ÉS JÚLIA CÍMŰ MUSICALJÉT EREDETILEG A PÁRIZSI PALAIS DES CONGRES-BEN, FRANCIAORSZÁGBAN MUTATTA BE A OLIEM GERARD LOUVIN, 2001. JANUÁR 19-ÉN.
RENDEZŐ: REDHA, DIGILET: PETRINA IONESCO, JELMEZ: DOMINIQUE BORG, VILÁGITÁS: ANTONIO DE CARVALHO. A RÓMEÓ ÉS JÚLIA MENEDZSERI KÉPVISELETE: NETANYA-SERVICIOS DE CONSULTORIA LDA. FAX: +4100 22 994 48 00. E-MAIL: MANAGER@NETANYA.PT
A BUDAPESTI OPERETTSZÍNHÁZBAN 2004. JANUÁR 23-ÁN BEMUTATOTT ELŐADÁS A SZERZŐ ÁLTAL JÓVÁHAGYOTT EREDETI MAGYAR VÁLTOZAT.

Kánikula

tanácsok, hogyan vészeljük át a nyarat

Kánikulában veszélyeztetettek körébe főleg a kisgyerekek, 65 évnél idősebbek, a szívbetegek és a magas vérnyomásban szenvedők tartoznak. A hosszan tartó hőség azonban az egészséges emberek szervezetére is rossz hatással van.

Lassulnak a reflexek, hirtelen álmosság, fáradékonyság törhet rájuk. A gyomorfekélyesek állapota is rosszabbodhat, gyakoribbá válnak az asztmatikus panaszok, és lassabban gyógyulnak a gyulladások. A szédülés azt jelzi, hogy nincs elég folyadék az érpályákban, ezt fokozatosan pótolni kell. Jobb, ha a szívbeteg kánikulában nem vezet autót. A napon a felmelegedő agy fejfájással, hányingerrel jelez.

Az autósok esetében külön szabály, hogy semmiképpen ne hagyjanak a kocsiban sem kisgyermeket, sem állatot! A nagy melegben vélhetően sokan keresik majd fel a vízpartokat, bár az árvíz kapcsán az ÁNTSZ már figyelmeztetett: a megáradt folyókban, patakokban való fürdőzés járványügyi veszélyt rejt magában, mivel vizeinkben számos kórokozó van jelen.

Ne ússzunk teli hassal vagy ittasan, és gyerekeket ne hagyjunk felügyelet nélkül sem a vízben, sem a vízparton.

Ahogyan tilos felhevült testtel a hideg vízbe ugrani, ugyancsak életveszélyes az ilyen beteget lehűteni, ugyanis a gyors hőveszteségtől görcsös állapot alakulhat ki, s reflexként megállhat a szív.

Délelőtt 11 és délután három között lehetőleg ne tartózkodjon a tűző napon senki, aki azonban munkája folytán ezt nem teheti meg, használjon magas faktorszámú napvédő készítményeket, és semmiképpen ne hagyja fedetlenül a fejét.

Gyakori hiba, hogy az autóval útnak induló nem veszi észre, hogy az egyik irányból folyamatosan, órákon át süti a fejét és a karját a nap, így ég meg a bőre, kap napszúrást.

A forró napokon szervezetünk energiaszükséglete 15 százalékkal csökken.

A kalória- és zsiradékdús ételek fogyasztása fokozza az izzadást, rossz közérzetet, emésztési problémákat okozhat.

Ne használjunk erős csípős fűszereket sem, mert ezek fokozzák a verejtékmirigyek működését. A kellemes közérzet eléréséhez hozzátartozhat egy-egy jó minőségű fagylalt vagy jégkrém fogyasztása is. A hőség hatására erőteljesebben izzadunk, folyadékot és ásványi anyagokat is veszít a szervezetünk.

A kisgyermekeknél és az időseknél fokozottan kell figyelni a megfelelő mennyiségű folyadékfelvételre (ez nagy melegben akár napi 3 liter is lehet).

A napi szükségletet fedezhetjük kefir, joghurt, gyümölcsleves, ivóvíz, különböző ásványvizek, natúr gyümölcslevek, gyümölcstea vagy paradicsom ivólé, illetve friss zöldségeknek és gyümölcsöknek fogyasztásával.

A szénsavas italok vízhajtó hatásuk miatt kerülendők, a legjobb a buboréktalan ásványvíz vagy a káliumban gazdag narancslé.

FONTANA HOTEL ***

3 nap 2 éj 13.600 Ft/fő
4 nap 3 éj 19.800 Ft/fő
7 nap 6 éj 34.500 Ft/fő
Az árak 2 ágyas elhelyezéssel, és személyenként értendők.

Minden csomagajánlat tartalmazza a svédasztalos reggelit. Igény szerint félpanziós ellátásra is van lehetőség.

AJÁNDÉK STRANDFÜRDŐ BELÉPŐVEL VÁRJUK KEDVES VENDÉGEINKET!
IFA összege 400 Ft/fő/éj.

Nagyatád, Széchenyi tér 1/a.
Tel.:82/504-069, 20/322-9477 www.hfontana.hu

Óriási mediterrán hajóút
AKCIÓ a Vistánál!
» Már 86 900 Ft/7 éj/főtől
kétágyas kabinban teljes ellátással
meglepetés útvonalon
Az akció 2013. októberig tart,
minden héten újabb ajánlatokkal.
A részletekről kérjük érdeklődjön irodánkban:
VISTA Utazási Iroda Pécs
Pécs, Ferencsek u. 2. (Jókai tér)
tel.: +36 72 518 770 · pecs@vista.hu
Nyitva tartás: hétfő–péntek: 9.00–17.30,
máj. 18.–szept. 14. szombat: 9.00–12.00
VISTA Utazási Irodák www.vista.hu
Engedélyszám: R-072?/93

Egész évben várja az Igali-Gyógyfürdő!

Nyári nyitva tartás: minden nap 9-20 óráig.

- Kedvezményes délutáni belépőjegy már 15 órától!

Kéthetente széles programok

- Július 13. éjszakai fürdőzés 20:30 – 01:30
- Július 27. Tökfesztivál

– tökből készült ételek széles választéka

IGALI GYÓGYFÜRDŐ

Friss hírek, információk a www.igal.hu oldalon!

Mohács és Kistérsége Tanuszoda és Termálfürdő

A város fedett uszodájaként 2007. júniusában nyitotta meg kapuit. A fürdő bővítéseként került átadásra 2012 nyarán az új szezonálisan üzemelő szabadtéri élményfürdő.
A fürdőcsarnok 3, az élményfürdő 4 medencével várja a fürdőzőket. Az aktív pihenésre vágyók a 33°m-es, 6 sávos, 27 C fokú úszómedencében frissülhetnek fel, még a gyermekek és úszni tanulni vágyók igényeihez igazodva került kialakításra a biztonságos 0,7 m -1,3 m vízmélységű, 31-32 C fokos kellemes hőfokú tanmedence, valamint a nyugalomra, pihenésre, gyógyulásra vágyó vendégek a 37 -38C hőmérsékletű fényterápiás lámpákkal felszerelt gyógyvizes ülőmedencében töltődhetnek fel. Az élményfürdőben kialakításra került egy élménymedence, gyerekmedence, a legkisebbekre is gondolva bébipancsoló, valamint egy úszómedence. A fürdő wellness- szolgáltatásai: szaunák (finn szauna, infra szaunák, gőzkabin, merülő medence),valamint különböző masszázs szolgáltatások.
A mohácsi gyógyvíz ásványi sókban gazdag, nátrium-kloridos, hidrogénkarbonátos jellegű, fluoridos, lágy termálvíz, mely-nek jelentős a vas és a jodid tartalma. Az ilyen típusú víz rendkívül kedvező hatású az ízületi és reumatikus megbetegedések, sportsérülések utókezelésére, nőgyógyászati megbetegedések kezelésére, fokozza a szervezet ellenálló-képességét, valamint élénkítő és általános erősítő hatása van.

A gyógyvízre építkezve a közeli jövőben a gyógyulni vágyók számára szakorvosi beutalóval, az OEP által finanszírozott fürdő-gyógyászati ellátások egy körének igénybevételére nyílik lehetőség.

Látogasson el hozzánk, és élvezze a Fürdő kellemes szolgáltatásait!
Cím: 7700 Mohács, Felszabadulás u.1.
Web: www.mohacsuszoda.hu E-mail: mohacsuszoda@mail.datanet.hu

halasthermál
Az Önök strandja!
termálfürdő, uszoda
strand és kemping

Nyitva: minden nap 6-21-ig,
péntek-szombat: 6-20-ig,
éjszakai fürdőzés:20.30-23-ig,
Tel.: 77/422-590
6400 Kiskunhalas
Nagy Szeder István u.1.
info@halasthermal.hu
www.halasthermal.hu

ORFŰ-AQUAPARK

Pezsgőfürdő, csúszdák, vízesés –
minden együtt van egy felejthetetlen strandélményhez.
Az igényes strandolás szerelmeseit hét csúszdával,
szabványosúszómedencével 1400 nm
alapterületű élménymedencével 43 nm
pezsgőmedencével, vízi játékokkal, bébi pancsolóval,
műfüves focipályával,
röplabdaapályával
várja az orfűi Aquapark.

Információ:
06 70 320 44 11
Orfű, Dollár u. 28/a

TÓPARTI HALPARTI
2013. augusztus 17. 10 órától
A hal fogyasztás népszerűsítése jegyében egész napos szám-iszom és egyéb programok.
www.orfumuskatli.hu
Tel: 72/498-283 vagy 30/620 4027
Muskátli Vendéglő és Kemencés Udvar Orfű

15 komfortért expo
2013 augusztus 30-szeptember 1.
FAIR
Városi Sportközpont (Eszperantó tér 1.)
A kiállítás három napján 8-10.000 látogató várható.
BELÉPŐ: NINCS!!! Szervező: www.fairexpo.hu

Burgonyás lángos

Hozzávalók:
50 dkg liszt, 25 dkg főtt burgonya
2 dkg élesztő, 1,5 dl tej, csipetnyi cukor, só, olaj

Elkészítés:
1 dl langyos, cukros tejben felfuttatjuk az élesztőt.
belekeverünk 5 dkg lisztet és kovászt készítünk.
A főtt burgonyát szitán áttörjük és összekeverjük a maradék liszttel. Hozzáadjuk a kovászt és a maradék tejet, kevés sót.
A tésztát legalább 10 percig dagasztjuk. Meleg helyen, letakarva háromszorosára kelesztjük. Ujjnyi vastagra nyújtjuk, pohárral kiszaggatjuk, majd a közepét kézzel jól kinyújtjuk.
Bő, forró olajban kisütjük, a zsiradékot lecsöpögtetjük.
Tetszés szerint zúzott fokhagymával, vagy tejföllel, reszelt sajttal megrakva fogyasztjuk.

Tippek, tanácsok

Az újburgonya kétszer annyi, 20 mg C vitamint tartalmaz, mint a téli. Jótékony hatású élelmiszer a jelentős kálium-tartalma miatt is:
fogyasztása szabályozza a szervezet vízháztartását, ödémára hajlamos, magas vérnyomásos, vesebajos betegeknek különösen ajánlható.
A burgonya főzővizét ne öntsék ki: nagyon egészséges, hiszen sok ásványi anyagot tartalmaz.
Egy kis pirított hagymával, paprikával gyors "levelevest" lehet készíteni belőle, vagy főzelékekhez is felhasználható.

Kifejezetten gyógyító céllal is ajánlják a burgonya főzővizét, ha hirtelen sok folyadékot veszít valaki, (például hasmenés vagy hányás következtében), az elvesztett kálium, nátrium és víz pótlására.
A reszelt krumplit pakolásként is felhasználhatjuk a vízhiányos bőr kezelésére.

böllérbolt
Alföldi tőzi paprika kapható a pécsi Vásárcsarnok emeletén és Pécsett a Szabadság utcai Böllérboltban.
72/952-577
www.bollerbolt.hu

XIII. Burgonya-fesztivál 2013. szeptember 14.
Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt a Bicsérdi XIII. Burgonyafesztiválra 2013. szeptember 14-én.
Programok:
Kulturális és gasztronómiai programok, veterán autók bemutatója, mászófal, játszóház, trambulin, lovaglási lehetőség, tűzijáték, bál.
Sztárvendégek:
Geri-Betli duó - mulatós slágerek
Radics Gigi
Stubendek Katalin és Götz Attila - musical és operett műsora
Részletes programok és információ:
www.bicserd.hu
info@bicserd.hu
73/472-299

Krisna-völgy
Nyitva:
az év minden napján
10:00 - 18:00
Somogyvámos, Fő u. 38.
info@krisnavolgy.hu
(30) 641-2309
KRISNA völgy 20 ÉVES
SOMOGYVÁMOS
WWW.KRISNAVOLGY.HU

Bicsérdi bio tökmagolaj
Termeli és palackozza:
Bio Kft, Bicsérd, Alkotmány tér 1.
Tel: (36) 73/ 472-293
Felhasználási javaslat :
Zöld és tartosított hideg saláták,
levesek hideg sültek, szószok ízesítésére
Hideg hússalátáknak, kocsonyáknak
"fenséges" ízt ad
Ínyencekneek és
különleges
gasztronómiai élményt
kedvelőknek különlegesen ajánlott
Vokban történő sütéshez
is ajánlott,mert még jobb ízt ad az ételnek.

Praktikák a kenyérsütéshez

Ha speciálisan kenyérsütéshez gyártott lisztet használunk, annak magasabb sikértartalma miatt lazább szerkezetű kenyeret készíthetünk. A sóval óvatosan kell bánni, mert ha túl sok kerül bele, nehéz lesz a tészta.Ha túl lágy tésztát dagasztunk, akkor sütés közben beeshet a kenyér teteje. A túl kevés ideig kelesztett tészta a hő hatására hirtelen nagyot nő, és megreped a teteje. A megkelt és formázott kenyér tetejét sütés előtt kenjük meg sós vízzel. A megsült kenyeret rácsra téve hagyjuk kihűlni, hogy ne puhuljon meg az al-ja.

Teljes kiőrlésű kenyér

Hozzávalók:

50 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 12,5 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt, 2 dkg friss élesztő, 2 tk cukor, 1 dl langyos tej, 2 tk só, 3 ek olívaolaj, 3 dl meleg víz

Elkészítés:

A kétféle lisztet egy tálban összekeverjük, és 50 fokos sütőben melegítjük kb. 10 percig.

Mélyedést csinálunk a közepébe, belemorzsoljuk az élesztőt, mellészórjuk a cukrot, és lassan melléöntjük a langyos tejet.

Kevés lisztet szórunk rá, és konyharuhával letakarva meleg helyen 15 percig kelesztjük. Ha letelt a kelesztési idő, hozzászórjuk a sót, az olívaolajat és a 3 dl vizet, és addig gyúrjuk, amíg sima tésztát nem kapunk. Konyharuhával letakarva meleg helyen újabb fél órát kelesztjük. Kicsit átgyúrjuk, cipóvá formázzuk, és zsírral kikent vagy szilikonlappal bélelt sütőlapra helyezzük.

Előmelegített sütőben 50 perc alatt készre sütjük.

Ha kész, rácson hűtjük.sütési hőfok: 200°C - on alsó-felső sütés

Nemzetközi Néptáncfesztivál 2013. augusztus 17-20. Mohács

1996 óta minden év augusztusának kiemelkedő programja. Évente 10 együttes szerepel a programban. A fellépések négy napon át tartanak, az esti órákban. A programot menettáncos felvonulás és gálaest zárja augusztus 20-án. A táncfesztivál kuriózuma, hogy minden este az aznap fellépő tánccsoportok táncházakat is tartanak, így az érdeklődők aktívan vehetnek részt a táncesten. Az idei évben a következő országokból várjuk a fellépő csoportokat- **Olaszország, Bosznia-Hercegovina, Spanyolország, Norvégia, Hollandia, Románia.** Ezen kívül a mohácsi tánccsoportok is bemutatkoznak- **Mohács Nemzetiségi Néptáncegyüttes, Zora, Mohácsi Sokacok Tánccsoportja, Sátorhelyi Folkműhely.**

Bővebb info: www. mohacs.hu .

A Nemzetközi Néptáncfesztivál a "Mohács Hagyományai" Rendezvénysorozaton belül kerül megvalósításra az NKA támogatásával.

A Nemzet Kenyere Pécsett

Pécs ismét megrendezik a Magyarok Kenyere programot, amely az augusztus 20-ai ünnephez kapcsolódik. A program célja, hogy a nemzet egységét, az összetartozást és a szolidaritást szim-bolizálva Pécsen hagyományt teremtsen. Az ország összes megyéjéből és a Kárpát-medence valamennyi országából várják a szervezők a búzát az idei magyarok kenyere programhoz, összesen mintegy 50 tonnányi alapanyagra számítanak. A megőrölt liszt legnagyobb részét a Böjte Csaba vezette Dévai Szent Ferenc Alapítványnak juttatják el, ebből sütik a gyerekeknek a kenyeret. Az első évben még nemzet kenyere elnevezéssel Pécsen elindított jótékonysági akció keretében magyarországi és határon túli magyarlakta településekről 10 tonna búza érkezett Baranyába, egy évvel később már huszonöt tonna. A lisztből sütött kenyeret tavalyelőtt Pécsen szegték meg, tavaly pedig Budapestre is eljutott egy kenyér, amelyet a Szent Jobb-körmeneten Erdő Péter bíboros áldott meg augusztus 20-án.

Szintén erre az ünnepre készítették el a fővárosban a magyarok tortáját, ehhez is pécsi lisztet használtak.

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®
Megoldás minden esetre!

ANTI-BAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS

INTEREX KFT.
www.interex.hu
interex@interex.hu

KERESSE
A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

MEDITHERM®
falfűtési-hűtési rendszer

ÉPÜLETGÉPÉSZET-VÍZKŐTELENÍTÉS

- fal-, padlófűtés tervezés, szerelés, hibaelhárítás-napkollektoros melegvízelőállítás

Hőcserélők, vízmelegítők, kazánok víz- és fűtési vezetékek vízkőmentesítése

PADLÓFŰTÉSEK VEGYSZERES TISZTÍTÁSA

www.vizkooldo.hu
06-30-9549-749

---

asztalosipari kft.
Haaz

Beépített egyedi konyhabútorok, szekrények készítése fából, bútorlapból.

Érdeklődjön most az alábbi elérhetőségeken.

info@haaz.hu
06-20/375-5706

www.haaz.hu

Minőségi bútorok, minőségi alapanyagokból, minőségi kivitelezéssel!

PARTNER - TEXTIL
LAKÁSTEXTIL ÁRUHÁZ • PÉCS PLAZA PÉCS, MEGYERI U. 76.

FÜGGÖNYÖK OUTLET ÁRON

NYÁRI VÁSÁR!!! Minden Termékre!!!

FOLYTATÓDIK!

SZŐNYEGEK!!

AZ AKCIÓS TERMÉKEKRE IS ÉRVÉNYES

20%

Az árengedmény az Outlet áras függönyökre nem érvényes!

Függönyök 590.-tól !!

ÁRENGEDMÉNNYEL!

+ + +
INGYENES VARRÁS!!!

Paplanok | Karnisok | Ágyneműk | Terítők | Törölközők

Az akció időtartama: **2013.08.01 – 2013.08.31.**
PÉCS PLAZA Pécs, Megyeri u. 76. • Nyitva: Hétfő-Szombat 10.00 - 20.00 Vasárnap 9.00 - 18.00

AJTÓ * ABLAK * PARKETTA * HŐSZIGETELÉS

www.parkettadiszkont.hu parkettapecs@gmail.com

PARKETTA DISZKONT

A MAGYAR ÜZLETLÁNC

50% KEDVEZMÉNNYEL

50% KEDVEZMÉNNYEL

REDŐNYÖK

LAMINÁLT PADLÓ

1.499 Ft/m²-től

BELTÉRI AJTÓK

9.990 Ft-tól

HOMLOKZATI HŐSZIGETELŐ ALAPRENDSZER

1299 Ft/m²-tól

Tartalmazza:

5 cm-es polisztirol, ragasztó, üvegszövet háló

PÉCS, Zsolnay V. u. 59. * Tel.: 20/400-5014 Nyitva tartás: H-P 9.00-17.00-ig, Szo: 9.00-12.00-ig.

Az akció 2013 augusztus 1-től - augusztus 31-ig, ezen belül a készlet erejéig tart. Áraink forintban értendők, az áfát tartalmazzák. A képek illusztrációk!

WM BÚTOR

Pécs, Zsolnay V. u. 35.

Nyitva: Hétfő–péntek 9-19, szo. 9-13 óráig

A bútorok raktárról elvihetők a készlet erejéig. A képek illusztrációk.

Akciósan berendezheti otthonát!

bútordiszkont és konyhastúdió

Albin sor: 140.500 Ft-tól

Klasszikus forma, időtálló megjelenés, 410 cm hosszú, választható színben, egyedi méretben is, íves fogantyúval

260-as kamraszekrényes konyha: 109.700 Ft

Variálható sorrend, rozsdamentes mosogatótálcával(+szifon), egyedi méretben is, íves fogantyúval, 24 féle színben, munkalappal, sarok verzió is megoldható

Monacó 3-2-1 ülőgarnitúra:

Akciósan már **119.000 Ft-tól** Variálható elemek, széles szövetválaszték, sarok verzió is létezik

EGYEDI KONYHÁK GYÁRTÁSÁT IS VÁLLALJUK, kedvező áron, gyors határidővel, rengeteg formában, különféle árfekvésekben.

Verona Franciaágy: 68.800 Ft-tól

160x200 fekhely, bonell rugós, széles szövetkínálat, díszes fejtámla, lábon álló, osztott ágyneműtartó

Linda étkező garnitúra: 98.300 Ft

Többféle színben, bükkfa székek pácolva, 160x80-as bővíthető asztallal, kárpitválasztási lehetőség, masszív kivitelezés

www.w-butor.hu | Üzleteink megtalálhatók még Dombóváron, az Udvari V. u. 3/A és Szigetváron, a Széchenyi u. 62. sz. alatt.

20. SZENTLŐRINCI GAZDANAPOK

BARANYA MEGYEI VÁLLALKOZÓI KÖZPONT

2013. AUGUSZTUS 9-11.

„ a fejlődő vidék vására"

Augusztus 9. péntek

10.00 ünnepélyes megnyitó - Czerván György
agrárgazdaságért felelős államtitkár Vidékfejlesztési Minisztérium
14.00 Agrárfórum - Czerván György
A magyar agrárium helye, szerepe az új ciklusban
A helyi termelő – mint a vidék fontos kulcsszereplője

Augusztus 10. szombat

9.00-14.00 Méhészeti szaknap előadásokkal
10.00 Díjugrató verseny a Szentlőrinci Gazdanapok Nagydíjáért
11.30 és 13.30 Daniel Speer Brass együttes fellépése
16.00 Hangoló Zenés Gyermekszínház műsora

Augusztus 11. vasárnap

10.00 Lovas-íjász és solymász bemutató
11.00 Szentlőrinci Vágta a Nemzeti Vágta előfutama, selejtező futamok
Ezt követően Trükk lovas bemutató, Traktoros ügyességi verseny
14.00 Szabadidomítási bemutató (Monty-Roberts módszer)
16.00 Szentlőrinci Vágta: döntő futam

A kiállítás állandó közönség programjai:kóstolók, pónilovaglás, íjászat, légvárak, játszóházak

Nyitva tartás péntek-szombat 9-18, vasárnap 9-17 óráig.
További infók: www.bmvk-gazdanapok.eu Tel.:72/214-050

Szeretettel várjuk a Baranyai Megyei Vállalkozói Központ Kiállítási Centrumában, Szentlőrincen!

Katica Tanya

Az élmények hazája

KATICA TANYA® • PATCA

- Ideális kikapcsolódás egy napra vagy akár egy hétre
- Elhelyezés családi apartmanban, kempingben vagy turistaházban
- Esős időben is felhőtlen szórakozás: a beltéri szabadeséses óriás csúszdákon, a többszintes totyogó, gyermek és felnőtt játszóbirodalomban
- 10 hektáron ezernyi játék és szórakozás: óriás labirintus, pedálos go-kartok, trambulinpark, erdei drótkötélpálya óriás lecsúszóval, vízi lövölde, tavi attrakciók
- Hagyományőrzés – őseink bölcsessége: középkori lovagvár, kenyérsütés kemencében, tehénfejés, őshonos magyar állatok, kézműves programok minden hétvégén

EGY BELÉPŐ – KORLÁTLAN ÉLMÉNY!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: honlapunkon: www.katicatanya.hu, e-mail: info@katicatanya.hu, Tel.: 30/411-6002

EZÜST ÉVEK

2013. szeptember

KULTÚRA * EGÉSZSÉG * ÉLETMÓD * UTAZÁS

Hajdúszoboszló
Eger és környéke
Egészség-életmód
Idősek világnapja
Terítéken a burgonya

Amulett
Karikagyűrű szalon és ékszerbolt
A márkás karikagyűrűk boltja!
Karikagyűrűk
20%
kedvezménnyel!
Amulett, amit szívesen viselünk...
Pécs, Irgalmasok u. 3. - Tel.: 72/216-372
www.amulettwebshop.hu

Nálunk a mosoly és a hallásvizsgálat ajándék.

Hallókészülék-elem

65 Ft/db

GEERS Hallókészülék Szaküzlet
Pécs, Bajcsy Zsilinszky u. 2/1. • Tel.: 72/225-146
Nyitvatartási idő: hétfő-szerda: 8-16:30 óráig;
csütörtök: 8-18 óráig; péntek: 8-14 óráig
Rendel: **Dr. Néma Eszter**
fül-orr-gégész,
audiológus szakorvos

INGYEN HÍVHATÓ
INFORMÁCIÓS VONAL
06-80/182-182

GEERS
HALLÓKÉSZÜLÉK

www.geers.hu

Egy csomag 6 db elemet tartalmaz, melynek ára 390 Ft. A hirdetés nem minősül ajánlatnak. Az árak a készlet erejéig tartanak. A kép csak illusztráció. További információért forduljon a GEERS Hallókészülék Kft. szaküzleteihez.

KERESSE ÜZLETEINKET A TESCO ÜZLETSORÁN
A HÉT MINDEN NAPJÁN, REGGELTŐL ESTIG!
KOMLÓN (72/482-806)
SZIGETVÁRON (73/312-577)
MOHÁCSON (69/301-071)

Goldián
ÉKSZER

„EZÜST ÉVEK"-AKCIÓNK KERETÉBEN NYUGDÍJAS IGAZOLVÁNYÁVAL
15% ÁRENGEDMÉNNYEL VÁSÁROLHAT ÜZLETEINKBEN
2013. JÚLIUSÁTÓL 2013. NOVEMBERÉIG,
AZ EGYES HÓNAPOK 20. NAPJÁTÓL AZ ADOTT HÓNAP UTOLSÓ NAPJÁIG.
HOZZA MAGÁVAL EZT A HIRDETÉST, ÉS 15+5, AZAZ
20% ÁRENGEDMÉNYBEN RÉSZESÜL!

Goldián
ÉKSZER

Goldián-ha valami szépre vágysz...

Az akció nem vonatkozik az üzletben nyújtott szolgáltatásokra, és nem vehető igénybe használt ékszer vásárlásakor. További részletek az üzletben.

VAGYONVÉDELMI
ORSZÁGOS KIKÉPZŐ
KÖZPONT
BIZTONSÁGI ŐR, TESTŐR
ÉS VAGYONŐR
OKJ-s szakmunkás képzésre
pótbeiratkozást tart
Szeptember 14-én
PÉCSEN ÉS
MOHÁCSON.
+36-30-981-19-83
Hétvégén is hívható!
www.vokk.hu
Fegyvervizsga 1 nap alatt!
Fnysz: 01022-2010

HASZNÁLT
RUHA BOLTOK
Pécs belvárosában
Butik minőségű használt ruhák
Új Triumpf
fehérneműk: 2900/db.
DOBTEX DIVAT
Pécs, Király u.42.
ÚJ GYÖNYÖRŰ
ŐSZI ÁRU!
MOYA DIVAT
Pécs, Ferencesek u.3.
Minden cipő,- férfi ruha
FÉLÁRON!
Nyári vásár aug.31. ig.
Nyitva:
H.-P.-ig: 9.30-18-ig
Szo:9.30-13.ig

TOURS Grand
...a nyugodt utazás!
Utószezoni nyaralások szenzációs árakon!
Török Riviéra busszal
már akár 34.900 Ft/fő-től.
Görögország 23.900 Ft/fő-től.
Az árak az 1 hét szállás és utazás költségét
is tartalmazzák pécsi buszindulással.
Tájékozódjon weboldalunkon
vagy partner irodáinknál.
www.grandtours.hu
Grand Tours,
Debrecen,Vár u.10. 52/448-348.

Kedves Olvasóink!

Hiába is próbáljuk két kézzel itt tartani a nyarat, lejárt az ideje. De azt hiszem nem kell szomorkodnunk, inkább meg kell keresnünk az ősz szépségeit. Bizonyára megszokták már, hogy magazinunk számtalan szállás-, és programajánlatot kínál.

Most, hogy vége a nyárnak még aktuálisabbá válnak ezek az ajánlatok.

Az emberek a rövidülő napokkal hajlamosak befelé fordulni, kicsit morcossá válni. Arra bíztatjuk kedves Olvasóinkat, hogy idén ne tegyék ezt. Szemezgessenek oldalainkon a kínálatokból, és ha tehetik utazzanak. Legyen szó hazai hotelek kínálatáról, vagy külföldi utakról, bárhová is mennek, élményekkel telve, testileglelkileg feltöltődve érkeznek haza.

Az ország számtalan területéről mutatunk be programajánlókat szállásokkal fűszerezve. Egy mai "50-es" rendkívül aktív és fiatal.

Más világot élünk, mint nagyszüleink éltek. Ebben a korban még teli vagyunk energiával, kiáncsisággal, utazási vággyal. Így kiemelt figyelmet fordítunk arra, hogy az idősebb korosztály is megtalálja a tartalmas szórakozási és kikapcsolódási lehetőségeket rajtunk keresztül. Soha nem mellőzzük az egészség, mint életmód fontosságát.

Nem a betegségre, hanem az egészség megőrzésre próbáljuk irányítani a figyelmet, s ezt az utat szorgalmazzák lapunkban megjelenő orvosok, természetgyógyászok, és terapeuták is. Bízunk abban, hogy munkánk nem hiába való, és Ön kedves Olvasó elégedetten lapozgatja magazinunkat.

Kellemes időtöltést kívánunk az őszi mindennapokban is!

Szerkesztőség

LOKOMOTÍV HOTEL
3400 Mezőkövesd, Olajfa utca 6. Tel.: 06 30 239 4772, 06 70 424 8456

A Zsóry fürdőtől 50 m-re várja a gyógyulni vágyókat, földszinti szobákkal. Hatalmas örökzöld fákkal körülvett, parkosított belső udvarral rendelkező, családias hangulatú szálloda.
2800 Ft/fő/nap-tól
(Ingyenes, zárt parkoló, ingyenes internet, kerthelyiség és játszótér.)

MAKRYGIALOS
görög tengerparti üdülés

www.andromedatravel.hu 22/316-000
* hely függvényében, korlátozott számban! Az ajánlat nem teljeskörű, részletekért keresse idodánkat!
(U-000187)

www.pecsiaktualis.hu

EZÜST ÉVEK
ÉLETMÓD MAGAZIN
www.pecsiaktualis.hu
Felelős kiadó:Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
NYOMTATÁS:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483, 06-30/460-7284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu
A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadóengedélyével használhatók fel.

ALLERGIA ELLEN

LAZAC ÉS EGYÉB TENGERI HALAK

Az Omega-3 zsírsavakban gazdag halak fogyasztását többször is erősen ajánlottunk már hiszen szervezetünk számos módon részesülhet ennek pozitív hatásaiból. Ezek közé tartozik az allergiás tünetek kezelése is, hiszen az omega-3 enyhíti a gyulladásokat. Sőt egyes kutatások szerint, akik kisgyermek korukban is sok halat esznek később kisebb eséllyel válnak túlérzékenyekké.

FOKHAGYMA

A fokhagyma természetes antibak-teriális hatása régóta és széles körben ismert. Azt azonban kevesebebben tudják, hogy ezt ugyanazok az anyagok okozzák, amik a gyulladások ellen is nagyszerűen veszik fel a harcot. Ráadásul a tengeri halaknál lényegesen olcsóbban adagolhatjuk magunknak nagy adagokban a gyógyító gumókat.

JOGHURTOK ÉS ÉLŐFLÓRÁS TEJKÉSZÍTMÉNYEK

A kefirek, joghurtok, a bélrend-szerünkben élő hasznos baktériumok jó barátai, így fogyasztásuk mindenki számára javallott. Az itt termelődő fehérvérsejtek segítenek elkerülni a szervezet túl erős reakcióját, azáltal, hogy csökkentik a szervezetben található hisztamin szintjét. Szintén kimutatták, hogy a terhes kismamák által fogyasztott élőflórás termékek csökkentik a gyermekek allergiájának későbbi kialakulásának esélyét.

MANDULA, GABONACSÍRÁK, LEVÉLZÖLDSÉGEK

Az E-vitaminban gazdag élelmiszerek bizonyítottan enyhítik a szénanátha tüneteit, így fogyasztásuk még a szezon kezdete előtt ajánlott.

+50% AJÁNDÉK ha ezt bemutatja szeptember 9.-ig

bio Tönkölybúzafűlé

Az orvosi kezelések hatékony kiegészítésére

Regeneráció gyorsítása, immunerősítés, A szervezet intenzív méregtelenítése, Emésztőrendszer működésének javítása, Anyagcsere folyamatok erősítése

Építsen velünk az egészségért!

4199 Ft

A szervezete ami csodákra képes!

www.BIOBUZAFULE.hu

Van reggelente 3 perce és 150Ft-ja az egészségére?

Az egyik legjobb minőség, az egyik legelérhetőbb áron

Több mint 100 összetevő tökéletes kombinációja

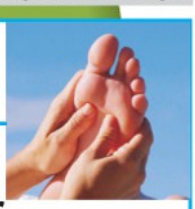
20/333-4425 - Házhozszállítás-Bioboltok: Pécs Neera, Mohács Biocentrum, Bóly, Baja

HUANG KE CHENG kínai orvos, természetgyógyász

Gyógyítás hagyományos kínai orvoslással, akupunktúrával.

Rendelő:
Pécs, Hungária út 28-30.
Telefon: +36-20/590-4705
Rendelési idő:
kedd, csütörtök: 8-16 óra.
Előzetes időpontegyeztetés szükséges!

Retkes Antal
06-70-537-3031



Reflexológus, gyógymasszőr, természetgyógyász

Pécs, Hullámfürdő, Szendrey J. u. 7.

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA

- Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
- Boka, térd, derék rögzítők
- Vérnyomás- és vércukormérők
- Inkontinencia betétek
- Betegápolást megkönnyítő termékek
- Kompressziós harisnyák
- Tejszívógép kölcsönzése
- Szaktanácsadás!

Széklettesztet enzimes béldaganat szűréshez.

7623 Pécs, Rákóczi út 46. KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417 Nyitva: h-cs: 9-17 h, p: 9-12 h

Vitalitás GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
Pécs Nagy L.király u 10. Nyitva: 9-17. Tel.:72/326-313

Véynbeváltás

Vérnyomásmérők, vércukorszintmérők, parókák,kompressziós harisnyák, Lábápolás, izületi rögzítők, betétes fürdőruhák, melltartók masszírozók. Folyamatosan érkeznek kényelmi betétes papucsok, cipők. Sarokékes gyermek gyógycipők.

TELJESKÖRŰ EGÉSZSÉGÜGYI kivizsgálás VOLL diagnosztikával

Minden szervre kiterjedő 100%-os kimutatás!

- gyors, kényelmes és fájdalommentes
- gyógyszer- vitamin és más anyagok szervezetre gyakorolt tesztje, beállítása
- góckutatás, okok felderítése

A betegséget jobb megelőzni, mint kezelni!

Időpontkérés: 30/9766-144

Ortopédiai magánrendelésemen szeretettel várom leendő pácienseimet a Pécs, Szabadság úti MÁV rendelőben csütörtökönként 14 órától, fsz. 4.

DR. KORENY TAMÁS Ph.D.
ortopéd-traumatológus szakorvos

SPORTSÉRÜLÉSEK ÉS MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSA

Bejelentkezés a +36-30/425-2664 telefonszámon, vagy on-line a www.porcklinika.hu honlapon.

Speciális laboratóriumi vizsgálatok segítségünkre lehetnek a fenyegető betegségek korai felismerésében, azok megelőzésében és gyógyításában.

A szív- és érrendszeri betegségek statisztikai adatok szerint a férfiak és nők körében egyaránt a legjelentősebb halálokok közé tartoznak, meghaladva a daganatos betegségek előfordulási gyakoriságát. Ma már tudjuk, hogy a környezetünkben és a szervezetünkben keletkező rendkívül agresszív természetű molekulák az un. **szabadgyökök jelentős szerepet játszanak** ezen betegségek kialakulásában. Ha a kelleténél több képződik belőlük a szervezetünkben, vagy nem adjuk meg testünknek a semlegesítő folyamatokhoz szükséges tápanyagokat, vitaminokat, akkor **kialakul az OXIDATIV STRESSZ** állapota és **a szabadgyökök pusztítása már** szervezetünk ép sejtjeit is fenyegetik. A magas vérnyomás, szívinfarktus, agyi keringési rendellenességek, cukorbetegség, mozgásszervi és autoimmunbetegségek, rosszindulatú daganatok kialakulásában a szabadgyökök szerepe meghatározó. Ugyancsak számos betegség hátterében (depresszió, hajhullás, ekcéma, asztma, bélgyulladások) ma már kimutatható a **tápanyagokkal szemben kialakuló allergia** gyermek és felnőttkorban egyaránt. Speciális laboratóriumi vizsgálatokkal és az eredmények sokoldalú, szakmai kiértékelésével fontos információkat kaphatunk a szervezetünket érő szabadgyök-támadásáról, melyet **természetes alapú antioxidánsokkal és kontrollált mérésekkel legyőzhetünk.** Az országosan egyedülálló diagnosztikai vizsgálatokat az **OXYLAB Betegségkockázat- elemző Laboratórium** végzi. **Pécs, Munkácsy Mihály u. 25.**
Tel: 30 414 9777/, melynek részletes tevékenysége honlapunkon **www.oxylab.hu** megismerhető.

OXYLAB
Betegségkockázat-elemző laboratórium
országosan egyedülálló diagnosztika
Vegye kezébe Ön is EGÉSZSÉGÉT!
Modern laboratóriumi vizsgálatok
– a STRESSZ állapot
– a táplálék allergia
– a daganatos betegségek
korai jeleinek kimutatására.
www.oxylab.hu

Egyéni rizikóbecslés
A laboratórium helye
Pécs, Munkácsy Mihály u. 25. (bejárat a Gábor u. felől).
A laboratórium vezetője Prof. Dr. Röth Erzsébet egyetemi tanár
A vizsgálatra történő bejelentkezés
telefonon: +36 30 414 9777 • interneten: www.oxylab.hu
Rendelési idő minden szerdán 15.00–18.00-ig.
Egészségpénztári elfogadó hely

A Buteyko légzés gyógyító ereje
Buteyko tanfolyam indul Pécsett asztmások, allergiások és „egészségesek" számára
Mellékhatások: jobb alvás, kevesebb stressz, jobb koncentráció, több energia.
Az orosz Buteyko professzor bebizonyította,
hogy egy sor civilizációs betegség
(asztma, COPD, allergia, apnoe, horkolás, orrdugulás, pánik)
hátterében a helytelen légzés, a hiperventiláció áll.
Dr. Buteyko légzési módszerével jelentős javulást,
átlagosan 70-80% tünetcsökkenést, érhetünk el már három hét alatt.
További információ: www.buteyko.hu

VAN MEGOLDÁS A HALLÁSPROBLÉMÁRA!

A hallás és az általa megszerezhető kommunikációs képesség az, ami megkülönbözteti az embert a többi élőlénytől. Az információ megszerzésének lehetősége döntően befolyásolja az emberek társas kapcsolatait, lehetőségeit, megítélését. Ügyfeleink többsége mégis először azzal az előítélettel utasítja el a hallókészülék viselést, hogy ezek az eszközök csúnyák és otrombák, viselésük feltűnő és szánalmat, esetleg ellenérzést kelt másokban.

Ez ma már csak egy tévhit, mert a modern hallókészülékek rendkívül kisméretűek, sokféle formában és színben készülnek, funkcióik rendkívül változatosak. Egyes készülékek a fül mögött hordhatók és alig észrevehetők, mások a fülön belül helyezkednek el láthatatlanul. Ma már minden hallókészülék könnyű, ergonomikus és szinte észrevehetetlen.

A másik leggyakrabban megfogalmazott előítélet, hogy hallókészüléket csak idősek hordanak. Tévedés! Egyre több fiatal küzd hallásproblémákkal. Minél előbb kompenzáljuk a hallásveszteséget, annál nagyobb eséllyel őrizhetjük meg a hallás és megértés képességét. Amennyiben az érintett megfelelő támogatást kap környezetétől

Csapóné Varga Szilvia
akusztikus mester
Pécs

a probléma felismerésére és megoldására, akkor szinte észrevehetetlen eszközökkel van lehetőség a hallás, és ezáltal az életminőség javítására. És gondoljunk arra is: a hallásrehabilitáció eredményeként visszakaphatjuk az élet élvezetének képességét! A legtöbb ügyfelünk, aki hallókészülék mellett döntött, állítja:

„Nem tudnék meglenni nélküle!"

Tényként kezelhetjük, hogy a hallásrehabilitáció egy olyan folyamat, mely a megfelelő termék megvásárlásával kezdődik és vélhetően élethosszig tart. Hiszünk abban, hogy a hallókészülék vásárlás döntését nagymértékben elősegíti az a fajta gondoskodás, melyben Ügyfeleink részesülnek Hallászentrumainkban. Évekre szólóan biztonságban tudhatja magát mindenki, aki igénybe veszi a Pannon Gondozási Programot, melynek keretében jelentős kedvezményeket biztosítunk az elemekre, illesztékekre, tisztító és ápoló szerekre, illetve díjmentes a karbantartás és a tisztítás.

Szakorvosaink és akusztikus szakembereink szívesen adnak tájékoztatást a hallásveszteségek kialakulásáról és a rehabilitáció lehetőségeiről. A legújabb modelleket ki is lehet próbálni, amelyek között számos típus akad, amely diszkréten kicsi és divatos is egyben. Mind a hallásvizsgálat, mind a hallókészülékek otthoni környezetben való tesztelése ingyenes és kockázat nélkül igénybe vehető a Pannon Hallászentrumok országos hálózatában!

NE FELEDJE! JOBB HALLÁS, JOBB ÉLET!

Bejelentkezéshez hívja ügyfélszolgálatunkat!
☎ 06 80/20-44-89 (ingyenes)
7623 Pécs, Bajcsy-Zs. u. 9. (Új Forrás Üzletház II. em.)
www.pannonhallas.hu

PANNON
HALLÁSCENTRUMOK

2 úszó-, 1 tan-, 3 élmény-, és 4 gyógymedence, kiúszó folyosó, gőzkabin, 2 finnszauna, 2 infra szauna, merülő medence, hidegkamra, Kneipp taposó, jakuzzi, élményelemek, megújult gyógyászati részleg, reumatológiai szakrendelés, hidro- és elektroterápiás kezelések...

Nyitva tartás: hétköznap 9:30 - 20:00-ig, hétvégén 8:00 - 20:00-ig

BARCSI GYÓGYFÜRDŐ ÉS REKREÁCIÓS KÖZPONT

www.gyogyfurdobarcs.hu
gyogyfurdobarcs@fibernet.hu

Családbarát fürdő,
családbarát kedvezményekkel!

7570 Barcs, Május 1. u. 2.
Tel.: +36 82 565-500

Barcsi Turisztikai Infopont
www.turizmusbarcs.hu
7570 Barcs, Köztársaság u. 1.
Tel.: +36 82 565 000

Katica Tanya

Az élmények hazája

KATICA TANYA® • PATCA

- Ideális kikapcsolódás egy napra vagy akár egy hétre
- Elhelyezés családi apartmanban, kempingben vagy turistaházban
- Esős időben is felhőtlen szórakozás: a beltéri szabadeséses óriás csúszdákon, a többszintes totyogó, gyermek és felnőtt játszóbirodalomban
- 10 hektáron ezernyi játék és szórakozás: óriás labirintus, pedálos go-kartok, trambulinpark, erdei drótkötélpálya óriás lecsúszóval, vízi lövölde, tavi attrakciók
- Hagyományőrzés – őseink bölcsessége: középkori lovagvár, kenyérsütés kemencében, tehénfejés, őshonos magyar állatok, kézműves programok minden hétvégén

EGY BELÉPŐ – KORLÁTLAN ÉLMÉNY!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: honlapunkon: www.katicatanya.hu, e-mail: info@katicatanya.hu, Tel.: 30/411-6002

Az Igali-Gyógyfürdő ősszel is várja vendégeit!

Megújult, tágabb belső terekkel, kiváló minőségű gyógyvízzel várjuk vendégeinket a hűvösebb őszi napokon is.
Használja ki a hosszú hétvégéket,
jöjjön és élvezze az új élménymedencét,
a tágas szauna világot és a gyógyvizes jakuzzit!
OEP támogatott kezelések: medencefürdő, kádfürdő, gyógy masszázs, súlyfürdő, víz alatti sugármasszázs.
Délutáni kedvezmény már 14 órától!
A szaunák használata benne van a jegy árában!

Aktuális híreinkről, árainkról tájékozódjon a www.igal.hu oldalon. Nyitva tartás 9-18 óráig.

Hotel Kardosfa

Ökoturisztikai és Konferenciaközpont

A Csillagos Égbolt Szállodája

Pihenjen ősszel is a Zselic szívében

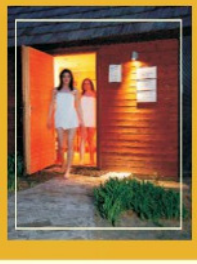
Elérhetőségek: 7477 Zselickisfalud-Kardosfa
Tel.: 82/712-016 Mobil: 30/2047-278
E-mail: info@kardosfa.hu Web: www.kardosfa.hu

A Somogy Kertje Üdülőfalu**** és Étterem

Somogy kertje
ÜDÜLŐFALU
★★★★

Bonnyán, egy kicsiny somogyi zsákfaluban található, erdők és dombok veszik körül. Ha élményekkel teli, aktív kikapcsolódásra vágyik a természet harmóniájában, akkor ezt nálunk megtalálja! 5 házban biztosítunk szállást, melynek többsége csodásan felújított paraszthéz, és a mai kor kényelmének (jakuzzi, medence és szaunaház) megfelelően egyedileg berendezettek. Itt igazi csend van, és reggel a megszokott zajok helyett hamisítatlan falusi hangokra lehet ébredni – kakaskukorékolás, távoli kutyaugatás és esetleg egy traktor messzi hangja a szántóföldeken... Tisztában vagyunk azzal, hogy milyen nehéz jó rendezvényhelyszínt találni. Legyen különleges, ne legyen elcsépelt és rendelkezzen meggyőző referenciákkal... Ezért bátran kijelenthetjük: ha ilyet keres, akkor nálunk jó helyen jár! Rendezvényét, céges tréningjét, találkozóját különlegessé és egyedivé tudjuk varázsolni! Éttermünkben, teraszunkon és kertünkben különleges hangulatú programokat, vacsorákat, fogadásokat és esküvőket is szervezünk. Komfortos házak, színvonalas étterem, barátságos, vendégszerető személyzet gondoskodik arról, hogy vendégeink felejthetetlen élményekkel gazdagodjanak **Somogy Kertjében!**

7281 Bonnya,
Kossuth L. u. 90-92.
Tel: +84 376 165
Fax: +84 375 593
info@somogykertje.hu
www.somogykertje.hu



Burgonya fesztivál 2013. 09. 07.

Belépődíjak: Diák /Nyugdíjas: 950 Ft/fő, Felnőtt: 1450 Ft/fő
Nyitva tartás: mindennap 10.00–17.00

8699 Somogyvámos, Fő u. 38.,
info@krisnavolgy.hu, Tel. / Fax: (85) 540-002
Turisztikai szervező: (30) 641-2309, csoport@krisnavolgy.hu
www.krisnavolgy.hu, www.bucsu.krisnavolgy.hu

Alu patra

Fűszeres burgonya tekercs

Hozzávalók:

4 közepes burgonya, 2 evőkanál kókuszreszelék, 2 kávéskanál szezámmag, 2 kávéskanál barna cukor, 2 kávéskanál finomra reszelt friss gyömbér, 2 zöld-paprika, finomra vágva, 1 evőkanál finomra vágott friss koriander levél vagy petrezselyemzöldje, 2 kávéskanál garam masala, 1 kávéskanál só, 2 evőkanál citromlé, 200 g finom liszt1/2 kávéskanál só1/2 kávéskanál kurkuma, 2 kávéskanál olvasztott vaj, 100 ml víznövényi olaj a sütéshez

Elkészítés:

Először a tölteléket készítjük el, hogy lehűljön, mire elkészül a tészta. A burgonyát héjában megfőzzük, lehúzzuk a héját, és villával összetörjük. Belekeverjük a kókuszreszeléket és a következő 8 hozzávalót. Félre tesszük amíg meggyúrjuk a tésztát.
A lisztet, a kurkumát és 1/2 kávéskanál sót összekeverünk, majd lassan hozzáadjuk a vizet. Kemény tésztát kapunk, amit addig gyúrunk, míg megpuhul és rugalmas lesz. Lisztezett nyújtódeszkán 3 mm vastag téglalapot gyúrunk belőle. A hideg burgonyát egyenletesen elosztjuk a tetején, majd szorosan feltekerjük, mint a bejglit. Éles, recés késsel 1 cm széles szeletekre vágjuk a hengert. Két tenyerünk között kissé kilapítjuk a korongokat, és forró olajban vagy olajban 3-5 perc alatt mindkét oldalukat arany barnára sütjük.

RÁCALMÁS
JANKOVICH-KÚRIA

2013. SZEPTEMBER 27–29.

minősítésű kiváló minősítésű

RÁCALMÁSI VÁROSVÉDŐ ÉS SZÉPÍTŐ EGYESÜLET

X. Rácalmási Tökfesztivál

TÖK ÉS TÖK MINDENÜTT Utcai tökkompozíciók ♣ Tökpiramis ♣ Tökfaragás ♣ Tökös versenyek ♣ Tökkirályt választás ♣ Tökvásár

A NAGYSZÍNPAD MŰSORA Hagyományőrző csoportok ♣ Nemzetiségi együttesek ♣ Profi együttesek

KIÁLLÍTÁSOK Kalmár Benedek termelő: Krokodil és kígyó tökök ♣ Fejes Sándor termelő: különleges tökök
Bencsik Péter töklámpás kiállítása ♣ Bubutimár Éva keramikus: kerámia manók, kerti díszek
Fischer József és Ihász János szobrászművészek ♣ Tóth Rozália festőművész és Sófalvi Tóth Katalin Tiffany üvegtárgyak kiállítása
Porpáczy Zoltán tervezőgrafikus Tökisztán című kiállítása ♣ Nagy Andorné papírból készült kézműves termékek
Cikk-Cakk Foltvarró Klub ♣ Kiskunhalasi Csipkeház és Csipkemúzeum kiállítása ♣ Matyó népművészeti bemutató
A Kovács Galériában Kovács György festőművész kiállítása látható

GYERMEKFOGLALKOZÁSOK Kézműves játszóház ♣ Vidámpark ♣ Pónilovaglás ♣ E-Mese udvar **ÍZEK UTCÁJA** Tökös eledelek
Sült és grill ételek ♣ Édes finomságok ♣ Finom borok: villányi, velence környéki, somlói, tokaji borok ♣ Márkás pálinkák: Panyolai, Szicsek

MOZDULJUNK Péntek 18 óra: Töklámpás bringatúra ♣ Szombat 18.30 óra: töklámpás gyalogtúra

A NAGYSZÍNPAD PROGRAMJA

SZEPTEMBER 27., PÉNTEK

10.00–11.00	Gépzene (gólyalábasok)
11.00–11.50	Palinta társulat (interaktív gyermekműsor)
12.00–12.25	Sándor Frigyes Zeneiskola Harmonikazenekar
12.30–12.55	VIOLIN Művészeti Iskola fellépése
13.00–17.00	LEGTÖKÖSEBB ISKOLA
17.10–17.40	Baracsi Néptáncegyüttes (hagyományőrző néptáncok)
17.45–18.15	Ayarti Hastánccsoport (törzsi és fúziós táncok)
18.20–18.50	Hestia Tűzzsonglőr csoport
19.00–20.00	**TRIÁSZ Zenekar**
20.30–22.30	**LORD Együttes**

SZEPTEMBER 28., SZOMBAT

09.00–10.15	Gépzene
10.15–11.15	Sárbogárdi Fúvószenekar
11.20–11.50	Mezőfalvi Néptánccegyüttes
11.55–12.50	Szerb néptáncok (Bánát Szerb néptáncegyüttes)
12.55–13.25	Operett művészek fellépése
13.30–14.15	**Buda Folk Band**
14.20–14.55	MAX PAIN táncbemutató
15.00–15.30	BARINA Néptáncegyüttes Rácalmás
16.00–17.00	M.I.E.Z. Miskolci Illés Emlékzenekar
17.00–17.20	*Fesztivál köszöntő*
17.25–17.55	**4 For DANCE**
18.00–18.30	**STROKES Ütősegyüttes**
19.00–20.00	**DEÁK BILL BLUES BAND**
20.30–22.00	**PIRAMIS**
22.20–24.00	DJ. Vida Sándor

SZEPTEMBER 29., VASÁRNAP

09.00–09.30	Gépzene
09.30–10.10	Sándor Frigyes Zeneiskola Fúvószenekara
10.20–10.40	Rácalmási Jazz Balett csoport
10.45–11.05	Rácalmási óvodások műsora
11.10–11.55	**SZANDI**
12.00–13.00	**MÉSZÁROS JÁNOS ELEK**
13.05–13.35	Móri Forgatós Néptáncegyüttes fellépése
13.40–14.00	Pengetős Citerazenekar Szabadbattyán
14.05–14.30	**Vasas Néptáncegyüttes**
14.40–15.10	**RÉKAkustic**
15.30–16.15	Brass on Brass Dixieland Együttes
16.15–16.55	Fesztiváldíjak átadása
16.55–17.15	Apple Country Club Rácalmás
17.20–18.00	Boka és a Klikk
18.30–20.00	**CSÍK Zenekar**
20.30–21.30	**OLD BOYS**

A rendezők a műsorváltozás jogát fenntartják

Találkozzunk Rácalmáson, TÖKjó lesz együtt!

Látogatói jegy: 1000 Ft/nap, rácalmási lakosoknak lakcímkártyával 500 Ft/nap • 1 m alatti gyermekeknek és mozgássérülteknek a belépés ingyenes • A belépők csuklópántot kapnak, amellyel a nap folyamán többször is beléphetnek • A színpadtéren egyszerre egy időben maximum 3000 fő tartózkodhat • A fesztivál területére élő állatot bevinni tilos, dohányozni csak a kijelölt helyen szabad • Autó és autóbusz parkolás ingyenes • Részletek a honlapokon: www.racalmasivarosvedok.hu • www.racalmasitokfesztival.hu • E-mail: info@racalmasivarosvedok.hu • A fesztivál helyszíne: Rácalmás, Jankovich köz 5–7. Földrajzi koordináták: É 47°1' 32,60"; K 18°56' 40,08" • Telefonszám: 06 (30) 939-5499 • 06 (30) 348-2946 • 06 (25) 440-020

A fesztivál főtámogatói: 20 éves az NKA Nemzeti Kulturális Alap · Hankook driving emotion · Hamburger Hungaria Containerboard · Rácalmás Város Önkormányzata · ISD DUNAFERR

Támogatók: Jankovich Kúria · Palhalmai · Fesztivál szövetség · Magyar Turizmus Zrt. MAGYARORSZÁG

Kiemelt médiatámogató: DSTV Televízió

További támogatók: Jankovich-kúria Rendezvény és Turisztikai Központ • Rácalmási Szerb Kisebbségi Önkormányzat • Rácalmási Német Kisebbségi Önkormányzat • AMPER 99 Kft. • Szent György Polgárőrség • Pomóthy Áruház Kft. • Zöldcentrum Rácalmás Kft. • Dr. Varga Szabó Lajos • Pálinkás Tibor és Blau Gabriella

Médiatámogatók: Rácalmás újság • Rácalmás TV • Dunaújvárosi Hírlap • Dunaferr Magazin • Mezőföldi Élet • www.szeporszag.hu • www.fesztivalkalauz.hu • www.utazztithon.hu • www.minok.hu • www.fesztivalszovetseg.hu • www.babafalva.hu

„Be kell Egerbe mennem! Mert ennyi édes vonzerőnek szívem nem állhat ellen." *Petőfi Sándor*

Eger az északi régió legjelentősebb idegenforgalmi központja. Eger történelmi múltjával a borkultúra is szervesen összenőtt. A Bükk délnyugati lejtőjén, a Mátra és Bükk hegység között illetve az Alföld és az Északi középhegység találkozásánál több évszázaddal ezelőtt egri központtal egy olyan bortermelő táj alakult ki, amely mára már világhírnevet szerzett magának. Az országon belül is kiemelt helyzetben van Eger a fürdőkultúra tekintetében. Medencéit hazai és külföldi turisták ezrei látogatják szívesen, de a mozgásszervi betegségekben szenvedők sokasága is jó hatásfokkal talál itt bajaira enyhülést és gyógyulást. A Termálfürdő közvetlen szomszédságában, északi felénél található az autentikus, meghitt hangulatú Török Fürdő, mely 6 medencével és magas minőségű wellness szolgáltatokkal várja a pihenni és gyógyulni vágyó vendégeket. Látnivalói közül első helyen említjük meg a török idők győztes végvárát, a középkori egri várat. A török megszállás korából fennmaradt építészet egri látványossága a 40 méter magas, 93 lépcsős minaret, Európa legészakibb török kori építménye. A történelmi belváros szívében a Dobó téren található Közép-Európa egyik legszebb barokk temploma a minorita Páduai Szent Antal-templom. Az Eszterházy tér ékessége a klasszicista érseki székesegyház, mely hazánk második legnagyobb temploma, itt látható orgona az ország legnagyobb orgonája! A templommal szemközt áll a késő barokk kori Líceum. Emeletén az ország egyik legszebb könyvtára, a Főegyházmegyei Könyvtár várja látogatóit. Az épület belső terét mindenütt míves fa-ragások, pompázatos mennyezetfreskók díszítik. A 130 ezer kötet mellett olyan értékeket őriznek a könyvtár falai, mint az első, 1473-ban Magyarországon nyomtatott könyvet, Mikes Kelemen eredeti leveleit, és az egyetlen hazai Mozart-levelet.

A Líceum tornyában működik az ország első csillagászati múzeuma, a Spekula Csillagvizsgáló. Az egri Érseki Gyűjteményi Központ az érseki palota, azaz az egri püspökök rezidenciájának 250 éves történetét, felbecsülhetetlen értékű kincseit mutatja be.

www.hotelflora.hunguesthotels.hu
hotelflora@hunguesthotels.hu

HUNGUEST HOTEL FLÓRA EGER ★★★

Ajánlatunk nyugdíjasoknak
57.500 Ft / fő /5 éj ártól
félpanzióval, wellness sziget használattal,
strandbelépővel
Érvényes: 2013.10.26-ig
Filléres hétköznapok Egerben
Érvényes: 2013.08.25. – 12.20. között,
Vasárnaptól csütörtökig, minimum 2 éj
foglalása esetén
8.900 Ft/fő/ éj ártól félpanzióval,
wellness sziget használattal,
strandbelépővel

3300 Eger Fürdő u. 5.
Telefon: 36/513-300 • Fax: 36/320-815

HALUSKAFESZTIVÁL®
2013. szeptember 14. szombaton

Sztrapacskafőző versennyel,
folklór műsorral, gyermek programokkal,
népviseleti bemutatóval, kézműves vásárral,
sétakocsikázással, haluskaszaggató táncházzal
A Kedves Vendég több, mint félszáz
haluskát kóstolhat meg.

A programban
haluskaevő verseny is szerepel,
és minden évben várjuk a
- **Haluska** – nevűek jelentkezését is.

Helyszíne: VANYARC
(szabadtéri színpad és környéke)

Látnivalók a településen:
- Viselettörténeti Babamúzeum
- Tájház és Alkotóház
- Dessewffy-kúria
- Veres-Beniczky-kúria
- Evangélikus templom
- Millenniumi Emlékpark

Információ a www.vanyarc.hu honlapon

EGER
TÖRÖK FÜRDŐ
Szépség
Egészség
Tradíció

Pihenjen és gyógyuljon nálunk!

Eger, Fürdő u. 3-4.
Gyógyászat: + 36 510 553
Wellness: + 36 510 552
www.egertermal.hu

OTP, MKB és K&H SZÉP Kártya valamint országos fürdőjegy elfogadóhely!

Hotel Délibáb

HAJDÚSZOBOSZLÓ

★★★★

Foglaljon most és használja ki az őszi akcióinkat ! Érvényes: Október 31-ig.

10% kedvezmény az „EZÜST1” promóciós kód felhasználásával

Válassza 7 éjszakás csomagunkat, mely félpanziós ellátást tartalmaz, korlátlan wellness és fitness részleg használatot, 20 perc masszázst illetve pedikűrt, és egy Mirage koktélt. Pihenését egy finom kávé és egy desszert teszi majd még édesebbé. Áraink 71 800 Ft./fő-től kezdődnek, sok szeretettel várjuk Önöket!

AZ ÉV LEGBARÁTSÁGOSABB SZÁLLODÁJA 2013

HOTEL DÉLIBÁB**** 4200 Hajdúszoboszló József Attila u. 5-7. Tel.: +36 52 360 366 Mobil: +36 30 545 5555 Fax: +36 52 362 059
E-mail: info@hoteldelibab.hu www.hoteldelibab.hu /HotelDelibabHajduszoboszlo

---

HOTEL BARÁTSÁG ★★★ superior

Tökéletes kikapcsolódásra, felfrissülésre vágyik?

Barátságos testi - lelki feltöltődés
6 nap, 5 éj 09.01-12.22-ig

Teljes ellátással már
37 500.-ft /fő ártól
Egyágyas felár nincs!

6 nap, 5 éjszaka szállás,teljes ellátással, gyógy-, váltó-, pezsgőfürdő-, szauna-, infraszauna-, gőzfürdő-, gyermekmedence használat, fitness gépek használata, térítésmentes animációs programok vízi gimnasztika.
Fürdőköpeny felár ellenében.
TB támogatott gyógykezelések igénybevétele a szálloda saját gyógyászatán lehetséges.

További információ őszi akcióink iránt elérhetőségeinken!

Az idegenforgalmi adó 18 évtől 450.- Ft / fő / éj.
Szép Kártya elfogadóhely.

4200 Hajdúszoboszló Mátyás király sétány 19 sz.
sales@baratsag.hu
Tel: 06 52 558 570, 558 592
www.baratsag.hu

Hotel Korona***

KEDVES NYUGDÍJASOK!
Hajdúszoboszlón a HOTEL KORONA* csapata akciós ajánlatával várja kedves nyugdíjas vendégeit!**

6 nap / 5 éjszaka
31.200- Ft/fő
+IFA (450 Ft/fő/éj

Egyágyas felár +10%
Érvényes:
2013 szeptember 15 – december 21.
Kivéve kiemelt időszakokban!

A csomag tartalma: szállás félpanzióval (svédasztalos reggeli, étlapról választható 3 fogásos főétkezés, mely 12-21 óráig bármikor elfogyasztható)

AJÁNDÉK!!! 4 db fürdőbelépő/fő

Ingyenes szolgáltatásaink:
zárt parkoló, szaunák, jakuzzi használata, fürdőköntös, központi széf, wi-fi.

KIVÁNUNK MÉG HOSSZÚ, BOLDOG ÉS TARTALMAS NYUGDÍJAS ÉVEKET, ERŐBEN ÉS EGÉSZSÉGBEN!!!

Elérhetőségeink:
4200 Hajdúszoboszló, József A. u. 8-12.
Tel: 06-52-271-970, Fax: 06-52-557-756,
web: www.hotelkorona.net,
e-mail: koronacs@t-online.hu
http://www.facebook.com/HotelKoronaHajduszoboszlo

IDŐSEK VILÁGNAPJA

OKTÓBER 1.

Az Idősek Nemzetközi Napját az UNESCO vezette be 1991-ben. Nevéből adódóan ez az ünnep az idősekért van, róluk szól.

A felnövekvő nemzedéknek azt tanítjuk, hogy az idős embereket tisztelniünk kell, s ez magában foglalja elfogadásukat, támogatásukat, szeretetüket és kényeztetésüket. Mindennapi munkánkhoz az elődök nyújtotta mintából meríthetünk hitet, erőt, bátorságot.

Szebbé és reménytelibbé teszik életünket. Sokat segítenek nekünk tapasztalataik átadásával, véleményük, bölcsességük megosztásával.

Ez a nap kiváló alkalom arra, hogy felülvizsgáljuk irányukba tanúsított, néha-néha bizony elmaradozó gondoskodásunkat. A mindennapi tennivalók mellett sajnos hajlamosak vagyunk arra, hogy elfeledkezzünk róla: törődéssel tartozunk feléjük! A jeles alkalom mindenesetre kiváló arra, hogy a régen halogatott dolgokat megtegyük szeretteinkért.

Az idősebb korosztály hajlamos arra, hogy megvonjon magától minden "luxust", és a gyerekeket helyezi előtérbe. Ezért a mi dolgunk az, hogy lehetőségeinkhez mérten adjunk.

Legyen az néhány kedves szó a mindennapokban, vagy akár egy pihentető hétvégi kikapcsolódás egy hotelben. Megérdemlik, hisz az ő általuk megalkotott világba születtünk bele. Életünk pedig akkor tekinthető értékesnek, ha az idő előrehaladtával saját utódainknak példát tudunk átadni.

Hotel Solar Nagyatád

Rejtett Kincseink

5 éjszaka svédasztalos félpanziós ellátással,
2 db kirándulással és 3 db fürdőbelépővel
40.250 Ft/fő + IFA

Gyógykúra

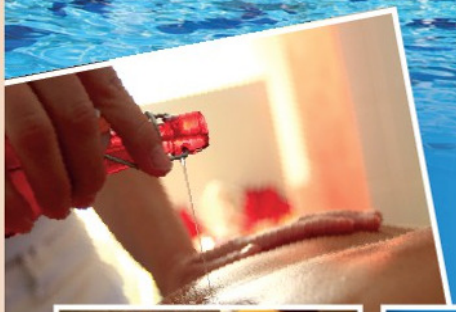
5 éjszaka svédasztalos félpanziós ellátással,
fürdőbelépővel és gyógykezelésekkel (Össz: 24 db)
37.000 Ft/fő + IFA

IFA: 400 Ft/fő/éj Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

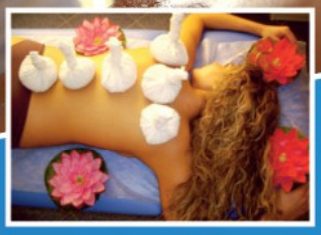
Hotel Solar
Nagyatád, Széchenyi tér 28.
06-82/504-135, 30/697-2668
infosolar@t-online.hu
www.hotelsolar.eu

Hotel Silver
★ ★ ★ ★ superior
Hajdúszoboszló

Nyugdíjas Silver Napok



Már 10.900 Ft/fő/éj-től!



Ajánlatunk **minimum 2 éjszaka** szállás igénybevétele esetén érvényes nyugdíjas igazolvánnyal rendelkezők részére.

Minimum 4 éjszakás foglalás esetén ajándék **TB által támogatott gyógykezelések** vehetők igénybe, egyedülállóknak nincs egyágyas felár!

Saját névre szóló Széchenyi Pihenőkártyát OTP, K&H, MKB) elfogadunk!

Érvényes: 2014.03.29-ig
kivéve ünnepnapok, és kiemelt időszakok

4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 25.
Tel.: +36 (52) 363-811; Fax: +36 (52) 362-639
www.hotelsilver.hu; info@hotelsilver.hu

ABLAKSZIGET
Pécs, Megyeri út 133.
Uránvárosi és Kertvárosi panellakások ablaki raktárról 1 nap alatt, több féle változattal.
Közép és prémium kategóriás nyílászárók meghosszabbított kedvezménnyel, rövid határidővel rendelhető.
VISZONTELADÓK ÉS KIVITELEZŐK RÉSZÉRE NAGYKERESKEDELMI ÁR!
20/934-6632, 72/216-762
redőnyök, szúnyoghálók, zsaluziák, szalagfüggönyök

MEDITHERM®
falfűtési-hűtési rendszer
ÉPÜLETGÉPÉSZET-VÍZKŐTELENÍTÉS
- fal-, padlófűtés tervezés, szerelés, hibaelhárítás- napkollektoros melegvízelőállítás
Hőcserélők, vízmelegítők, kazánok víz- és fűtési vezetékek vízkőmentesítése
PADLÓFŰTÉSEK VEGYSZERES TISZTÍTÁSA
www.vizkooldo.hu
06-30-9549-749

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!
BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®
Megoldás minden esetre!
ANTI-BAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS
INTEREX KFT.
www.interex.hu
interex@interex.hu
KERESSE
A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

TELIHOLD

Telihold hatására felerősödnek a félelmek, a fájdalmak, és érzékenyebben reagálunk szinte mindenre. Ilyenkor gyakoribbak a balesetek, és sokkal több a születés. Ugyanakkor ne feledjük, hogy minden cselekedetünk és gondolatunk ezen napokon százszoros erővel hat, így érdemes megválogatnunk azokat. A megbocsátás és az elengedés sokkal könnyebben mehet, mint máskor. A holdtölte az önmegvalósítás és az alkotás időszaka, ilyenkor van az ember testi és szellemi teljesítőképessége csúcsán.

SZERVÓRA

Az ember biológiai órája 24 óra alatt jár körbe egyszer. Tizenkét működési terület követi egymást két óránként, ez ad ki egy 24 órás teljes ciklust. 23 órától hajnali 1 óráig dolgozik az epehólyag. Ez összefügg a májjal, amely 1-3-ig a legaktívabb. Akik felébrednek éjjel ebben az időszakban, az óra figyelmünket az epe-máj működési zavarai felé fordítja. Hajnali 3 és 5 óra között, a tüdő működési területének maximuma idején a leggyakoribb az asztmás roham, a köhögés. Ilyen esetre tartson ágya mellett egy pohár mézes vizet. 5-7-ig a vastagbél a legaktívabb, ez a székletürítés optimális ideje. A gyomor 9 óráig emészt a legjobban, majd a lép és a hasnyálmirigy következik. Mindkettő szempontjából fontos a gazdag reggeli. Ezután következik a szív, amely 11 és 13 óra között a legaktívabb. Déli országokban 12 körül fél óra pihenőt tartanak. 13-tól 15 óráig a vékonybél időszaka következik. A vékonybél az immunrendszer legfontosabb része. 13--15 óráig nagy mennyiségű tea és gyógytea fogyasztása javasolt a vizelést irányító húgyhólyag karbantartására. Ez egyszersmind a vesét is karbantartja, amelyre a következő időszakban, 15 órától kezdve kerül sor.
A vese energiájának megőrzéséért kerülni kell a zsíros, sós vacsorát. Ilyenkor nem szabad nehéz fizikai munkát végezni. 19 órakor válik a legaktívabbá a szívburok. Ilyenkor hasznos a kar válltól csuklóig terjedő ízületi pontjainak a masszírozása. A séta nagyon hasznos a szívburok egészsége számára. Este 9-kor kezdődik a „három melegítő” köre. Ez az időszak a nyugalomé. A feszültség és az idegesség ebben az időszakban az egész másnapi napra kihatással vannak.

KRISTÁLYOKRÓL DIÓHÉJBAN

A kövekkel való gyógyításról 5000 éves feljegyzések vannak. Minden jegy szülöttének megvan a maga születési köve. Amikor valaki ösztönösen ráérez egy kő vonzására, és kiválasztja azt, rendszerint az is bebizonyosodik, hogy annak a gyógyító hatása éppen az ő fizikai vagy lelki bajára lesz megoldás. Előfordul, hogy valaki azt mondja, nem hisz ezekben a gyógyhatásokban. Aztán mégis kiválasztja a neki tetsző követ. Ilyenkor a kő máris dolgozott, hiszen a lélekre gyakorolt hatását bizonyította. Amikor jó érzéssel a kezünkbe fogunk valamit, gondolataink pozitívvá válnak, innen már csak egy lépés, hogy testünkben beinduljon a gyógyulási folyamat.
Rózsakvarc a "Szerelem köve". Nem véletlenül tartják azt róla, hogy szerencsésséé teszi a szerelmet. Erősíti a beleélő képességünket, megbocsátásra ösztönöz, gyógyítja a szív sebeit, nyitottá tesz a szépségre és harmóniára, életre kelti az alkotóerőt.
A Hematit (vérkő) vérzéscsillapító hatású, valamint ma már a hagyományos orvoslás is elismeri a hegyikristály rendkívüli gyógyító tulajdonságait.

AJTÓ * ABLAK * PARKETTA * HŐSZIGETELÉS

www.parkettadiszkont.hu parkettapecs@gmail.com

50% KEDVEZMÉNNYEL

50% KEDVEZMÉNNYEL

REDŐNYÖK

LAMINÁLT PADLÓ

1.499 Ft/m^2-től

BELTÉRI AJTÓK

9.990 Ft-tól

PARKETTA DISZKONT

A MAGYAR ÜZLETLÁNC

HOMLOKZATI HŐSZIGETELŐ ALAPRENDSZER

1299 Ft/m^2-től

Tartalmazza: 5 cm-es polisztirol, ragasztó, üvegszövet háló

PÉCS, Zsolnay V. u. 59. * Tel.: 20/400-5014 Nyitva tartás: H-P 9.00-17.00-ig, Szo: 9.00-12.00-ig.

Az akció 2013 augusztus 1-től - augusztus 31-ig, ezen belül a készlet erejéig tart. Áraink forintban értendők, az áfát tartalmazzák. A képek illusztrációk!

WM BÚTOR

Pécs, Zsolnay V. u. 35.

Nyitva: Hétfő–péntek 9-19, szo. 9-13 óráig

A bútorok raktárról elvihetők a készlet erejéig. A képek illusztrációk.

Akciósan berendezheti otthonát!

bútordiszkont és konyhastúdió

260-as kamraszekrényes konyha: 109.700 Ft

Variálható sorrend, rozsdamentes mosogatótálcával(+szifon), egyedi méretben is, íves fogantyúval, 24 féle színben, munkalappal, sarok verzió is megoldható

Ádám 3-2-1: 176.400 Ft-tól

Brüsszel 3-2-1: 141.600 Ft-tól

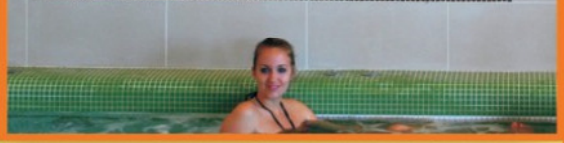
Firenze 3-2-1: 199.900 Ft-tól

Prága sarok: 130.900 Ft-tól

Origó: 3-2-1: 117.000 Ft-tól

www.w-butor.hu | Üzleteink megtalálhatók még Dombóváron, az Udvari V. u. 3/A és Szigetváron, a Széchenyi u. 62. sz. alatt.

Harmónia
TERMÁL HOTEL
SÁRVÁR



Tisztelet az éveknek!

Akciós csomagajánlat csak nyugdíjasoknak!

Csomag tartalma:

- 2 éjszaka szállás, reggelivel
- személyenként 1 db fürdőbelépő a **Sárvári Gyógy - és Wellnessfürdőbe**
- személyenként 1 db **Harmónia utalvány**
- személyenként 1 db belépő a **Sárvári arborétumba**
- hotel wellnessrészlegének korlátlan használata

már **6 183** Ft/fő/éj-től
4 ágyas szobában, 4 fő esetén

gyerekár: 0-3 éves korig ingyenes
3-12 éves korig: 4 633 ft/fő/éj

Szolgáltatások a hotelben:

masszázs fodrász kozmetika manikűr- gyógypedikűr

www.harmoniahotel.hu
info@harmoniahotel.hu
Tel.: +36-95-324-444

Közvetlenül a fürdő bejáratánál!
Szállodánk akadálymentesített!

Foglalható: 2013.11.01.- 2014.02.28 kivéve 12.28-01-01

EZÜST ÉVEK

2013. október

KULTÚRA * EGÉSZSÉG * ÉLETMÓD * UTAZÁS

Csontritkulás

Őszi ajánlatok

Testi-lelki feltöltődés

Október a látás hónapja

Takarékossági Világnap

Amulett
Karikagyűrű szalon és ékszerbolt
A márkás karikagyűrűk boltja!
Karikagyűrűk
20% kedvezménnyel!
Amulett, amit szívesen viselünk...
Pécs, Irgalmasok u. 3. – Tel.: 72/216-372
www.amulettwebshop.hu

KERESSE ÜZLETEINKET A TESCO ÜZLETSORÁN
A HÉT MINDEN NAPJÁN, REGGELTŐL ESTIG!
KOMLÓN (72/482-806)
SZIGETVÁRON (73/312-577)
MOHÁCSON (69/301-071)

Goldián
ÉKSZER

„EZÜST ÉVEK"-AKCIÓNK KERETÉBEN NYUGDÍJAS IGAZOLVÁNYÁVAL
15% ÁRENGEDMÉNNYEL VÁSÁROLHAT ÜZLETEINKBEN
2013. JÚLIUSÁTÓL 2013. NOVEMBERÉIG,
AZ EGYES HÓNAPOK 20. NAPJÁTÓL AZ ADOTT HÓNAP UTOLSÓ NAPJÁIG.
HOZZA MAGÁVAL EZT A HIRDETÉST, ÉS 15+5, AZAZ
20% ÁRENGEDMÉNYBEN RÉSZESÜL!

Goldián
ÉKSZER

Goldián-ha valami szépre vágysz...

Az akció nem vonatkozik az üzletben nyújtott szolgáltatásokra, és nem vehető igénybe használt ékszer vásárlásakor. További részletek az üzletben.

Örökifjú csomag

A csomag tartalma

- 1, 2, 3 vagy 4 éjszaka szállás Kis-Dunára néző standardszobában.
- Bőséges büféreggeli házias ízekkel és reformsarokkal.
- Svédasztalos vacsora különleges ízvilággal.
- Antik római wellness-részlegünk használata: virágzó tea bemutató, nordic walking, vízitorna, szaunaprogram képzett szaunamesterünkkel

Extra szolgáltatásaink nyugdíjasok részére

- 15% kedvezmény a csomag árából
- A szobákat 14 óra helyett 12 órától biztosítjuk és az utazás napján 10 óra helyett 12 óráig kell elhagyniuk
- Távozáskor meglepetés apróság
- Transzfer a ráckevei HÉV-állomásról
- Éttermünkben névre szóló asztalt biztosítunk
- 7.30 helyett 6.30-tól szűkített reggeli várja a korán kelőket
- Diabetikus dessert igény esetén
- SzerencsEstek: változatos társas- és kártyajátékok
- Közös filmvetítés nosztalgikus hangulatban
- Kérésére a szobába készítünk nyakpárnát, olvasó szemüveget, lámpát és szemellenzőt
- Vény nélküli gyógyszerek a recepción
- Itt felejtett tárgyaikat díjmentesen visszapostázzuk Önnek

Csomag ára	Nyugdíjasok részére
13 900 Ft/fő/1 éj	11 815 Ft/fő/1 éj
24 900 Ft/fő/2 éj	21 165 Ft/fő/2 éj
33 900 Ft/fő/3 éj	28 815 Ft/fő/3 éj
42 900 Ft/fő/4 éj	36 465 Ft/fő/4 éj

Kék Duna Wellness Hotel** Ráckeve**
06-24/523-230 • recepcio@wellnesshotel.hu • www.wellnesshotel.hu

Ha pár napra szeretne megszabadulni a város zajától, ha kényeztetésre, kikapcsolódásra vágyik, töltődjön fel energiával Észak-Magyarországon "Matyóföld" szívében Zsóry-fürdőn!
Élvezze a zsóry víz jótékony hatását, lazuljon el gyakorlott masszőrünk kezei alatt, kóstolja meg az éttermünkben felszolgált tájjellegű ételeket és ébredjen madárcsicsergésre családias hangulatú panziónkban!
Szálláskínálatunk: 12 db kétágyas szoba, 1 db háromágyas szoba, 4 db apartmanház

Nem csak a 20 éveseké a világ (kedvezményes pihenés nyugdíjasoknak) félpanziós ellátással, 3 fürdőbelépővel és 30 perces masszázzsal

26.900,- Ft/fő/3 éj + ifa

Elérhetőségeink:3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő Boglárka utca 1.
Telefon: +36 (49) 415 447; 06-30/958-5852 Fax: +36 (49) 500 374
boglarka.panzio@t-online.hu www.boglarkapanzio.hu

Dióvölgyi Állatpanzió

Kutyák, cicák és egyéb állatok színvonalas elhelyezése egész éven át!

Telefon: 06-20/374-7771
E-mail: allatpanziopecs@gmail.com
www.allatpanziopecs.hu • Facebook: „Dióvölgyi Állatpanzió”

Nálunk az ALU-italdoboz ÉRTÉK!

10 Ft
5 db

ÉP
GYŰRT
LAPÍTOTT
formában is hozhatja!

www.returpack.hu
www.mindendoboz.hu
VISSZAVÁLTÓ AUTOMATA:
INTERSPAR

Pécs Megyei Jogú Város Önkormányzatának Közgyűlése Pécs Város Közszolgálati Díjat adományozott Somogyvári Attila részére.

Somogyváry Attila közel 20 évig dolgozott köztisztviselőként Pécs megyei jogú Város Polgármesteri Hivatalánál. Ezt követően a Pécsi Ipari Vásár KFT ügyvezetője, majd az AGORA KFT gazdasági tanácsadója volt, ezt követően szaktanácsadóként dolgozott a hátrányos helyzetű térségekben élő emberek foglalkoztatásának beindításával.

A Nyugdíjasok Egyesülete elnökségének 2002 óta tagja, 2003-2010 között elnökhelyettes, 2010 óta a mintegy 3000 fős Egyesület elnöke, 2006 óta a Magyar Nyugdíjasok Országos Szövetsége ügyvezető elnökségi tagja. Tevékeny közreműködése eredményeként az országban elsők között hozták létre a Dél-Dunántúli Régió Nyugdíjas Érdekvédelmi Szervezeteinek Együttműködési Megállapodását, amely Baranya-Somogy-Tolna megyék legnagyobb nyugdíjas szervezeteinek munkáját hangolja össze. Pécs Város testvérvárosai és partnervárosai nyugdíjas szervezeteivel kiváló együttműködési kapcsolatokat alakított ki. Többszáz rászoruló nyugdíjas társunknak, iskolás gyermekeknek, hajléktalanoknak, karitatív szervezezeknek tudtunk jó minőségű ruhát, cipőt, gyermekjátékokat osztani a Németországi testvérszervezetünk adomány gyűjtési akciója eredményeként.

Somogyváry Attila 7 éven keresztül a Nemzeti Civil Alapprogram Dél Dunántúli Kollégiumának pályázati bíráló tagja volt, ahol lehetőségei szerint szakmai segítséggel, pályázati tanácsadással és pénzügyi források biztosításával támogatta Pécs Város és vonzáskörzete civil szervezeteinek működését.

Ezúton köszönjük a városért végzett önzetlen munkáját, kívánunk a folytatáshoz erőt és egészséget!

ELEKTROMOPEDEK
SZÉLES VÁLASZTÉKA
AJÁNLÁSÁVAL

MOZGALMAS IDŐSKORÉRT EGYESÜLET

Elektromopedeinkkel segítünk könnyebbé tenni mindennapjait, hogy Ön is boldogabb életet élhessen!

Hol lehet őket kipróbálni?
Ahol Ön szeretné. Mopedjeink közül három darabot van lehetőség kipróbálni az ország bármely pontján, akár az Ön utcájában is.
A kipróbálás teljesen ingyenes, vásárlási kötelezettségtől mentes.

- Házhozszállítás
- Garancia
- Szerviz

06-30/433-8828

GARANCIA VÁLLALÁS 1 év

www.mozgalmasidoskor.hu
www.elektromoped.hu

BARANYACSAVAR
kötőelem és szerszám szaküzlet

- CSAVAROK - SZERSZÁMOK
- ZÁRAK - SZEGEK- BARKÁCSÁRU
- RÖGZÍTÉSTECHNIKA - LÁNCOK
- VASALATOK

Tel.: 72/511-344
Nyitva: H-P: 7.30-16.00
Szo: 8-12

Pécs, Rákóczi u. 5-7. (VOLT TŰZOLTÓ LAKTANYA)
Parkolás a vásárlók részére INGYENES!

www.pecsiaktualis.hu

EZÜST ÉVEK
ÉLETMÓD MAGAZIN
www.pecsiaktualis.hu
Felelős kiadó:Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
NYOMTATÁS:
Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483, 06-30/460-7284
06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadóengedélyével használhatók fel.

CSONTRITKULÁS MA MÁR NÉPBETEGSÉG

A csontritkulás, valamint a törések veszélye minden tizedik embert fenyegeti. A helyzet súlyosságát jelzi, hogy a WHO október 20-át a csontritkulás világnapjának nyilvánította. Előrejelzések szerint a következő évtizedben 1,5 millió honfitársunk kerülhet a veszélyeztetettek közé.

A dohányzás, a túlzott kávé és alkoholfogyasztás, a helytelen táplálkozás, a túl sok só, állati fehérje és foszforfogyasztás, az ülő, mozgásszegény életmód jelentősen megnöveli a csontritkulás kialakulásának kockázatát. A prevencióra van lehetőség, csak nem vesszük eléggé komolyan: meg kell változtassuk az életmódunkat, elsősorban a táplálkozásunkat kell tudatosan felépíteni, másodsorban életünk részévé kell válljon a mozgás. Különösen is veszélyes csontritkulás szempontjából az agyonfinomított fehér cukor és a fehér liszt. Ezek felhígítják a testünkbe bevitt tápanyagokat és a szükséges csontépítő mikrotápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok ellen dolgoznak!
A fehér cukor, a finomított liszt és a só túlzott fogyasztása mind a kálcium fokozott kivá-lasztódását idézik elő!Ülő életmódunk a második legfontosabb ellensége csontjainknak, sőt, egyes kutatók szerint megelőzi a táplálkozásból eredő ártalmakat! A hosszan tartó stressz által megemelt adrenalinszint komoly kockázati tényezőt jelent, mivel a hormonális működés változásai a csontszövet lebontási folyamatainak térnyeréséhez vezethetnek.
A stressz természetesen rossz hatással van a lelki egyensúlyra, ez pedig visszahat a testünkre. Elsavasodott a talaj! Márpedig ahol a föld savanyú, ott a legújabb kutatások szerint sokkal több ember betegszik meg csontritkulásban. Persze

2 úszó-, 1 tan-, 3 élmény-, és 4 gyógymedence, kiúszó folyosó, gőzkabin, 2 finnszauna, 2 infra szauna, merülő medence, hidegkamra, Kneipp taposó, jakuzzi, élményelemek, megújult gyógyászati részleg, reumatológiai szakrendelés, hidro- és elektroterápiás kezelések...

Nyitva tartás: hétköznap 9:30 - 20:00-ig, hétvégén 8:00 - 20:00-ig

BARCSI GYÓGYFÜRDŐ ÉS REKREÁCIÓS KÖZPONT

www.gyogyfurdobarcs.hu
gyogyfurdobarcs@fibernet.hu

Családbarát fürdő,
családbarát kedvezményekkel!

7570 Barcs, Május 1. u. 2.
Tel.: +36 82 565-500

Barcsi Turisztikai Infopont
www.turizmusbarcs.hu
7570 Barcs, Köztársaság u. 1.
Tel.: +36 82 565 000

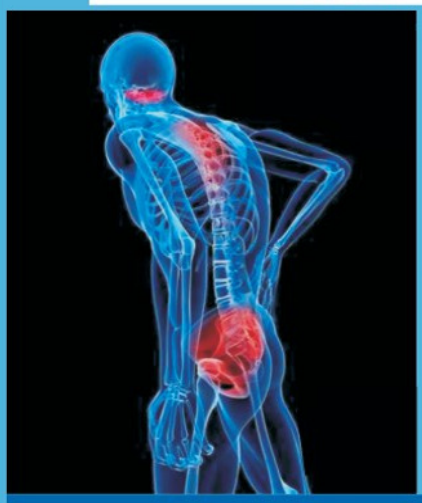
azért vannak támogatóink is a csontritkulás elleni kűzdelemben. Legfontosabb kalciumforrásaink közé azok az élelmiszerek sorolhatók, amelyek a legjobb arányban hordozzák a csontépítő anyagokat (szezámmag, diófélék, mák, olajos magvak, teljes kiőrlésű búzaliszt, zabpehely, lencse). B6 vitamin a csont- és porcképződés egyik segítője (teljes kiőrlésű gabonák, száraz hüvelyesek, lencse, burgonya, sűrített paradicsom, banán, dió, mák, napraforgómag, gesztenye, élesztő).

A Folsav megköti a ká-ros homociszteint (zöld-ségek, szárazbab, cékla, brokkoli, kelkáposzta, paraj, spárga, zöldbab, karfiol, dió, mogyoró, mandula, élesztő, gyümölcs, tojás).C-vitamin segíti a fehérjeképződést. D vitamin a kalcium és a foszfor felszívódását, szállítását szabályozza, közvetlen szerepe van a csontképződésben és immunvédő hatása is közismert. Fő lelőhelye a napfény, a tojás, hal és tej. A magnézium a csontba beépülő és ott elmeszesedő mészkristályok alakját befolyásolja (teljes kiőrlésű gabonák, bab, lencse, csipkebogyó, banán, dió, mogyoró, mandula, napraforgómag, tökmag).

Pécs
Nagy L.király u 10.
Nyitva: 9-17.
Tel.:72/326-313
Vitalitás GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ELEKTRO GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
MEGNYITOTTUNK!
Átrium Üzletház fszt.
a Király u. végén!
Vénybeváltás
Vérnyomásmérők, vércukorszintmérők, parókák, kompressziós harisnyák. Lábápolás, izületi rögzítők, betétes fürdőruhák, melltartók masszírozók.
Folyamatosan érkeznek kényelmi betétes papucsok, cipők.
Sarokékes gyermek gyógycipők.

OXYLAB
Betegségkockázat-elemző laboratórium
országosan egyedülálló diagnosztika
Vegye kezébe Ön is EGÉSZSÉGÉT!
Modern laboratóriumi vizsgálatok
– a STRESSZ állapot
– a táplálék allergia
– a daganatos betegségek
korai jeleinek kimutatására.
Egyéni rizikóbecslés
Egészségpénztári elfogadó hely
www.oxylab.hu

A laboratórium helye
Pécs, Munkácsy Mihály u. 25.
(Bejárat a Gábor u. felől).
A laboratórium vezetője
Prof. Dr. Rőth Erzsébet
egyetemi tanár
A vizsgálatra történő bejelentkezés
telefonon: +36 30 414 9777
interneten: www.oxylab.hu
Rendelési idő minden szerdán
15.00–18.00-ig.

ATLASPROFILAX®
by R.-C. Schümperli

Vannak panaszai?
* Gerincsérv, gerincferdülés
* Derék – és hátfájdalom
* Csípő- és térdfájdalom
* Bokasüllyedés, lúdtalp
* Migrén, fejfájás, alvászavar
* Szédülés, fülzúgás
* Idegrendszeri panaszok
* Egyéb panaszok, tünetek
Sokszor csak a tüneteket kezeljük vagy átmenetileg csillapítjuk a fájdalmakat.
A legfelső nyaki csigolya, az atlas, az emberek 98%-nál elmozdult állapotban van.Ez okozhatja a felsorolt tünetek bármelyikét! A precíz és veszélytelen AtlasProfilax-módszerrel helyreállítható ez a csigolya, így a kezelés az emberi szervezet számos zavarára jelenthet hosszú távú MEGOLDÁST.
Nemcsak a fájdalmas tüneteket szünteti meg, hanem akár az OKOT is!
Jelentkezzen ingyenes állapotfelmérésre:
Zank Viktória - Atlas-specialista, gyógytornász, neurológiai fizioterápiás specialista
Telefon: 06 20/98-88-644;
Cím: Gyógypont - Pécs, Garay u. 13;
http://www.pecsgyogytorna.hu
Zank Viktória ingyenes előadást tart az AtlasProfilax módszerről.
Helyszín: Konzum Irodaház;
Időpont: 2013. október 18. 18.00 óra és 2013. november 18. 18.00 óra.
Részvételi szándékát jelezze az alábbi telefonszámon:
06 20/98-88-644. Szeretettel várjuk!

2013 október

a Látás Hónapja

Dr. Dorn Klára
szemészfőorvos
06 30 377 8957

Rendel:
Pécs, Páfrány. u 14
H-Sz 16-18h-ig

A Látás Hónapja a Magyar Látszerész Szövetség, a Magyar Optikus Ipartestület és az optikai szakma által közösen létrehozott kampány.

A szervezők, szakmájukat tisztelve szívükön viselik a magyarországi látáskultúrát, - egy olyan társadalmi célú, országos összefogást kívánt létrehozni, mely által a magyar lakosság **OKTÓBER** hónapban, egy költség nélküli, térítésmentes látásvizsgálatban, szakmai tanácsadásban részesíti azt, aki a kampányban résztvevő üzleteket felkeresi.

Ezáltal a magyar lakosság látáskultúráját fejleszteni kívánjuk, éles látás iránti igényét kívánjuk felkelteni. Ez mindannyiunk közügye, mert megfelelő látásélességgel biztonságosabban közlekedhetünk, kényelmesebben végezhetjük a munkánkat, és teljesebb életet élhetünk.

Amennyiben úgy érzi, hogy látása nem kielégítő, bármilyen problémája akad a látásával, vagy csak egyszerűen kíváncsi, hogy milyen a látásélessége, keresse az Önnek legmegfelelőbb optikát, akár az optikai üzletek kirakatát nézegetve, ahol megláthatja a figyelemfelhívó plakátokat, és térjen be az üzletbe.

RAFTING OPTIKA

Ha szeretné megvizsgáltatni látását térítésmentesen keressen bennünket.

INGYENES
LÁTÁSELLENŐRZÉS
és
SZAKTANÁCSADÁS

50%-os
LENCSEAKCIÓ
MINDEN SZEMÜVEGLENCSÉRE
+ AJÁNDÉK
ID multifokális lencse vásárlása esetén megajándékozzuk egy (+6.0dpt-6.0dpt/2.0 Dcyl.)
OLVASÓ SZEMÜVEGGEL

SZÉP Szemüveg
ERZSÉBET UTALVÁNY

Szeptember 30-tól-október 18-ig.

Az akció más akciókkal nem összevonható.
Az engedmény mértéke maximum 50 000 Ft.
EGÉSZSÉGPÉNZTÁR ELFOGADÓHELY!
További, aktuális akcióinkról informálódhat honlapunkon: www.raftingoptika.hu

RAFTING OPTIKA
Pécs, Ferencesek u.15. Tel.: +36-72/222-890
Pécs, Citrom u. 2–6. Tel.: +36-72/216-299

Szépészeti Guna Biolifting kezeléssel 8-10 évet fiatalodni ...

Mindenki szereti jól érezni magát a bőrében, és szeretne elégedett lenni azzal, amit a tükörben lát. Amikor már nem segítenek a különböző krémek, ránctalanítók és fiatalító arcpakolások, akkor érdemes a Guna Biolifting kezelést kipróbálni.

A természetes hatású, dinamizált hatóanyagú Guna Biolifting finom változásokat előidéző esztétikai, bőrgyógyászati és kozmetológiai megoldás egyben. Nem okoz riasztó hatású változásokat, természetes és fokozatos javulást eredményez.

A hatásmechanizmus nem a feltöltésen, hanem sejtek revitalizációján, és a sejt közötti állomány megtisztításán alapul. A kezelés következtében a bőr működése optimalizálódik, egészségesebbé és üdébbé válik, a bőrszövet tónusa javul, a ráncok kisimulnak. A szervezetben, saját energiáit felhasználva indul el a javulási folyamat, ezáltal hosszútávon megmarad a hatás. Bizonyos esetekben az eredmény már az első kezelés után látszik, de a hosszan tartó, látványos hatás érdekében – állapottól és kívánt eredménytől függően - általában 4-10 kezelésre van szükség. A szakemberek tapasztalatai alapján 5 Guna Biolifting kezeléssel 4-5, míg 7-10 kezeléssel akár 8-10 évet tagadhatnak le a korukból a páciensek. A kezelés során a szakember bőrgyógyászati mikrotűvel, dermarollerrel, és a Guna cég saját szabadalmaztatású tű nélküli technikájával, a gunaphoresissel hatékonyan képes az arc, nyak, dekoltázs ráncainak csökkentésére, a toka megemelésére, a mell feszesítésére, a cellulit és a zsírfelesleg csökkentésére, a seprűvéna kezelésére.

Ezen csodás fiatalító kezelésre Dr. Forrai Márta háziorvos, természetgyógyász rendelőjében van mód immár Pécsett is.
Bejelentkezés: 06-20-9430-283 www.drforraimarta.hu

GABI TERÁPIASZALON
Pécs, Szigeti út 61.
Tel.:70/866 4172
BEMER-TERÁPIA
A szervezet védekező képességének erősítése. Sérülések és sportbalesetek gyógyulásának elősegítése. Kedvező hatás a koleszterinszintre. A teljesítőképesség, valamint a maximális terhelhetőség szintjének növelése.

TELJESKÖRŰ EGÉSZSÉGÜGYI kivizsgálás VOLL diagnosztikával
Minden szervre kiterjedő 100%-os kimutatás!
- gyors, kényelmes és fájdalommentes
- gyógyszer- vitamin és más anyagok szervezetre gyakorolt tesztje, beállítása
- góckutatás, okok felderítése
A betegséget jobb megelőzni, mint kezelni!
Időpontkérés: 30/9766-144

„Gyógyvilág”
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS
Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.
Vércukormérő csereakció! 2.990Ft
Akció ideje: 2013. 10. 31-ig tart.
Bankkártyás fizetési lehetőség.
EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYA ELFOGADÓHELY.
Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA
- Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
- Boka, térd, derék rögzítők
- Vérnyomás- és vércukormérők
- Inkontinencia betétek
- Betegápolást megkönnyítő termékek
- Kompressziós harisnyák
- Tejszívógép kölcsönzése
- Szaktanácsadás!
Új! Székletteszt enzimes béldaganat szűréshez.
7623 Pécs, Rákóczi út 46. KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417 Nyitva: h-cs: 9-17 h, p: 9-12 h

INGYENES HALLÓKÉSZÜLÉK-TESZTELÉS
NOVASENSE KÉSZÜLÉKEKRE 4 ÉV GARANCIA 4 ÉV GARANCIÁT BIZTOSÍTUNK
MIND A 29 SZAKÜZLETBEN INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT
30 NAPOS PÉNZVISSZAFIZETÉSI GARANCIA PÉNZVISSZAFIZETÉSI GARANCIA
MEGKÖNNYÍTJÜK A VÁSÁRLÁST RÉSZLETFIZETÉSI LEHETŐSÉG
GEERS Hallókészülék Szaküzlet
Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u. 2/1. • Tel.: 72/225-146
Nyitvatartási idő: hétfő-szerda: 8-16:30 óráig; csütörtök: 8-18 óráig; péntek: 8-14 óráig
Rendel: Dr. Néma Eszter
fül-orr-gégész, audiológus szakorvos
INGYEN HÍVHATÓ INFORMÁCIÓS VONAL 06-80/182-182
GEERS HALLÓKÉSZÜLÉK
www.geers.hu

Fűszeres gyömbértea
Hozzávalók:
egy kis darabka (3-4 cm) gyömbér
2 csipet fahéj
4 db egész szegfűszeg
2 ek méz
1 l víz
Elkészítés:
A gyömbért meghámozzuk, felszeleteljük és a fűszerekkel együtt lábosba rakjuk. Felöntjük 1 liter vízzel. 10 percig forraljuk, végül leszűrjük. Citrommal ízesíthetjük.

TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT
gyógynövény-tanácsadás akupunktúra, fogyókúra
ÍRISZDIAGNOSZTIKA
egészségi állapotfelmérés és tanácsadás
HAJGYÓGYÁSZAT
BELGYÓGYÁSZAT
KOMPLEX EGÉSZSÉGVIZSGÁLAT
DR. SZILASI ANNA
72/333-392
20/967-8341
www.egeszsegkozpont.eu
EGÉSZSÉGKÖZPONT
Pécs, Hungária út 28.

Egy tiszta, öngyógyító test felé
bio Tönköly BÚZAFŰLÉ
Az orvosi kezelések hatékony kiegészítésére
Regeneráció gyorsítása, immunerősítés
A szervezet intenzív méregtelenítése
Öngyógyító folyamatok erősítése
Teljeskörűen az egészségért!
4199 Ft
A szervezete ami csodákra képes!
www.BIOBUZAFULE.hu
Van reggelente 3 perce és 150Ft-ja az egészségére?
Az egyik legjobb minőség, az egyik legelérhetőbb áron
Több mint 100 összetevő tökéletes kombinációja
20/333-4425 - Házhozszállítás-Bioboltok
Pécs Neera, Mohács Biocentrum, Bóly, Baja

Testi-lelki feltöltődés a termálfürdőkben

Magyarország különleges adottságai révén rendkívül gazdag ásványvizekben és gyógyhatású termálvizekben, s ezek gyógyászati hatásait tekintve egyedülállóak a világon.

Izland, Japán, az Amerikai Egyesült Államok, Franciaország, Olaszország, Kína és Új-Zéland mellett hazánkban vannak a legnagyobb hévíz készletek. Sehol máshol nem található, ennyi különböző betegség kezelésére, illetve megelőzésére alkalmas kiváló minőségű termál és gyógyvíz.

A legismertebbek: a budapesti fürdők, Harkány, Hévíz, Bükfürdő, Zalakaros, Sárvár, Gyula, Hajdúszoboszló, Tapolca, Pápa és Debrecen. Napjainkban a természetgyógyászat reneszánszát éljük meg, ami tovább növeli az érdeklődést a gyógyító vizek iránt. Az országban található termálfürdők mindegyike remek kikapcsolódási lehetőséget nyújt. Általában az idősebbek körében kedvelt, de egyre több fiatal és igénybe veszi a széleskörű szolgáltatások, és a tudatos egészségmegőrzés miatt. Az biztos, hogy szerencsés helyzetben vagyunk mi magyarok a termálfürdő terén.

A hazai fürdőzési lehetőségek tárháza hatalmas, és ezek a fürdők a testnek és léleknek egyaránt felüdülést biztosítanak. A termálfürdő és gyógyvizek főként nátrium-hidrogén - karbonátot, vasat, jódot, kalciumot, magnéziumot, káliumot, fluort, ként és szén-dioxidot tartalmaznak. A termálfürdő vize ásványi anyagban rendkívül gazdag tehát.

A termálfürdő a balneoterápiának köszönhetően a bőr ereit kitágítja ezáltal, nő a keringő vér mennyisége.

A gyógyvíz a szervezet húgy-

Kehida Termál Gyógy- és Élményfürdő, Hotel****

Esély a gyógyulásra - a Kehida Termálban

A Kehida Termálban mozgásszervi betegségek megelőzésére, gyógyítására, műtét előkészítésére illetve műtét utáni rehabilitációra alkalmas kezeléseket nyújtunk. A cél többek között a gyógyulás serkentése, a fájdalom és a gyulladás mérséklése, a mozgásfunkció megtartása, vagy visszanyerése, izomzat erősítése – de minden kúrát, kezelést orvosi javaslat előz meg. A kezelések nem csak felnőttek: **gyermekek számára is esélyt adnak a felépülésre!**

A következő megbetegedésekre ajánljuk kezeléseinket:

Terápiás csomag diabeteseseknek • Reumatoid arthritis • Csontritkulás
Gerincproblémák, hátfájdalmak, derékfájdalmak • csipőfájdalmak, csipőprotézisek, coxarthrosis • alsóvégtagi problémák, fájdalmak • felsővégtag nyak-váll bántalmak migrénes fejfájás • Terápiás csomag stroke-osoknak • Gyógycsomag túlsúlyosoknak Bechterev kór

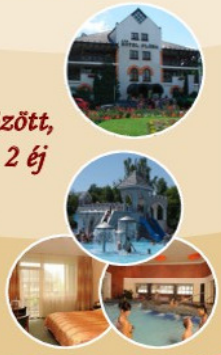
További információ:
Telefon +36 83 534 501 • E-mail: sales@kehidatermal.hu
www.kehidatermal.hu

savtartalmát is csökkentheti, és remekül méregteleníthet.
Az hogy mennyi időt töltünk el a vízben, az a termálfürdő hőfokától és egyénenként is változhat.
A termál- és gyógyturizmus egy gyűjtőnév, melybe beletartozik az összes természetes gyógyulási mód (barlangok, termálvizek, ivókúra..stb.) Legjobban talán a latin „spa" szóval jellemezhetjük ezt a turizmuságazatot, mely a „sanus per aqua" (magyarra lefordítva: egészség a víz által) szavak kezdőbetűiből származik.
A gyógyturizmuson belül megkülönböztetjük a hagyományos gyógymódokon alapuló gyógyturizmust, és a megelőzésre használt wellness-turizmust.
A wellnesskezelések nem csak a víz gyógyító erejét, hanem különböző gyógykészítmények hatását is felhasználják.

www.hotelflora.hunguesthotels.hu
hotelflora@hunguesthotels.hu

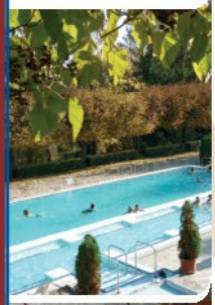
HUNGUEST HOTEL FLÓRA EGER ★★★

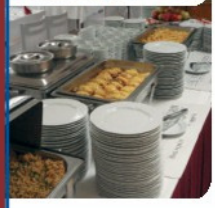
Ajánlatunk nyugdíjasoknak
39.600 Ft / fő /4 éj ártól
félpanzióval, wellness sziget használattal,
strandbelépővel
Érvényes: 2013.10.27 - től
Filléres hétköznapok Egerben
Érvényes: 2013.08.25. – 12.20. között,
Vasárnaptól csütörtökig, minimum 2 éj
foglalása esetén
8.900 Ft/fő/ éj ártól félpanzióval,
wellness sziget használattal,
strandbelépővel



3300 Eger Fürdő u. 5.
Telefon: 36/513-300 • Fax: 36/320-815

HOTEL AQUAMARIN ★★★ HÉVÍZ





Hotel Aquamarin★★★, a gyógyító pihenés otthona!

Kedves Nagyszülők! Most, hogy az unokák újra óvodába, iskolába járnak, itt az ideje, hogy Önök is kipihenjék magukat! Nincs hőség, nincs gyermekzsivaj, csak értékes gyógyvíz!

Szerény berendezésű szobákban
most szuper áron!
8 300 Ft / fő / éjszaka
minimum 5 éjszaka foglalás esetén!

- szállás régi bútorzatú szobákban („A" épületrész) 2 fő részére
- félpanziós ellátás
- termálvizes fürdőrészleg korlátlan használata sószobával
- OEP által támogatott kezelések igényelhetők háziorvosi beutalóval

Érvényes: 2013. szeptember 19. – november 30. között (kivéve kiemelt időszak) Jelige: A Gyógyvíz

Bővebb információ: **Hotel Aquamarin★★★** • 8380 Hévíz, Honvéd u. 14.
Telefon: +36 83 / 545 979 • www.hotelaquamarin.hu • sales@hotelaquamarin.hu

HOTEL HŐFORRÁS

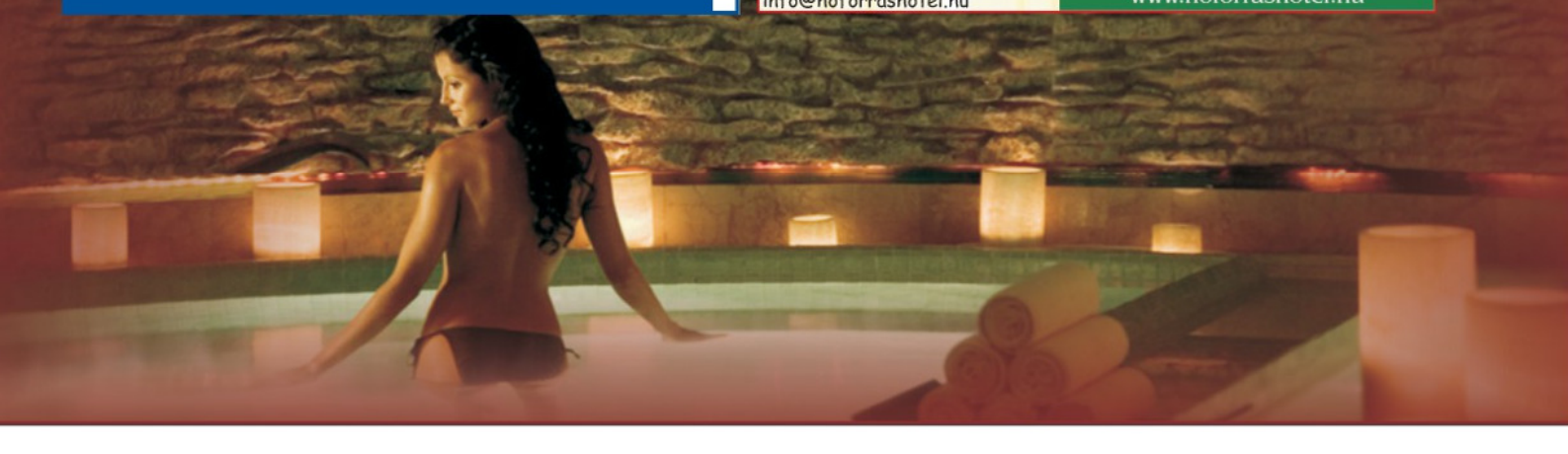
Őszi áreső Gyulán, a Hőforrás hotel és üdülőparkban
2013. 09. 15.- 11.15. között
(az 10. 23. - 10. 27. időszak kivételével)

5 nap/ 4 éjszakás csomag
· reggelivel vagy félpanzióval
+ az éjszakák számával megegyező fürdőbelépővel a 20 medencés termálfürdőbe
· elhelyezés: 2 ágyas, pótágyazható standard szobában
· ár reggelivel: 31.000.-Ft/fő/4 éj
· ár félpanzióval: 37.000.-Ft/fő/ 4éj
SZÉP kártyát elfogadunk!

Az árak a további díjmentes szolgáltatásokat is tartalmazzák:
fitnesz terem és teniszpálya használata,
parkolás őrzés nélkül, gyermek játszószoba használata,
free WI-Fi a főépületek halljában.
Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák.
Gyermek kedvezménnyel valamint számos család -és bababarát szolgáltatással is várjuk vendégeinket!

További információ, foglalás:
Hőforrás Hotel és Üdülőpark
H - 5700 Gyula, Rábai Miklós u.2.
Tel.: 36-66/ 463722, 463740
fax: 36-66/ 462246
www.hoforrashotel.hu
info@hoforrashotel.hu

5700 Gyula, Rábai u. 2
www.hoforrashotel.hu



Ökopark Bükkösd...

...ideális kirándulóhely az oktatási intézmények munkatársai és diákjai számára

...eszményi helyszín családi kirándulásokhoz

...igéző terület természetbarátoknak

...paradicsomi idill egy több száz hektáros terület szívében!

...Ez csak természetes!

Telefon: (+36) 73 / 578 501
E-mail: info@okobukkosd.hu
www.okobukkosd.hu

Őszi szünidő a mesés Bánki-tó partján

Pihenjen unokájával **5 éjszakát 4 áráért!***

Őszi szünidő csomagajánlatunkban a gazdag büféreggeli és változatos büfévacsora, valamint a Wellness Centrum korlátlan használata mellett AJÁNDÉKOKKAL VÁRJUK ÖNÖKET

- üdvözlő ital
- ajándék **süteménybüfé**
- ajándék 1 órás **sószoba** használat
- **meglepetés** ajándék a gyerekeknek

A szünidő idején a Játszószobában **óvónői felügyelet** mellett (minden második napon), kézműves foglalkozásokon vigyázunk unokájára, míg Ön feltöltődik a Wellness Centrumban!

Személyre szóló, részletes ajánlatért keressen bennünket a (06 30) 515 4440-es telefonszámon!

További csomagajánlatainkért, kedvezményes nyugdíjas csomagunkért keressen minket, örömmel segítünk!

**Ajánlatunk 2013. október 25. és október 31. között érvényes.*

AJÁNDÉK!

Hozza magával ezt a kupont és mi megajándékozzuk Önt egy ínycsiklandó forró itallal!

Egy kupon egy forró italra váltható be, kizárólag a Tó Wellness Hotelben szállást foglalók részére. Érvényes: 2013. december 20-ig!

www.tohotel.hu
2653 Bánk (Nógrád megye) Petőfi út 73.

Spa
Virágfürdő
KAPOSVÁR

Kedvezményekkel várja vendégeit a kaposvári Virágfürdő

Az egész régióból érkeznek gyógyulni vágyók a kaposvári Virágfürdőbe. Nem véletlenül, hiszen a kaposvári gyógyvíz kiválóan alkalmas mozgásszervi megbetegedések, reumatikus bántalmak, trombózis utáni állapot, izomhúzódás, izomgyengeség gyógykezelésére, csonttörések, porc-sérülések, és baleseti sérülések utókezelésére, de eredményesen használható nőgyógyászati kezeléseknél is. A gyógyvíz alkáli-kloridos és hidrogén-karbonátos hévíz, amely brómot, jódot, fluorid-iont tartalmaz. A víz összes ásványi anyag tartalma jelentős: 2,3 g/l.

Az 51 C°fokos gyógyvíz jótékony hatását több ezer elégedett vendég tanúsítja.
A fürdő gyógyászati részlegének felszereltsége rendkívül gazdag, amely garancia a panaszok enyhülésére. Egyebek mellett gyógymasszázs, tangentor kád, súlyfürdő, elektromos kezelések, iszappakolás, 4 rekeszes galvánkezelés várja a gyógyulni vágyókat.
A fürdő területén reumatológiai szakorvosi felügyelet működik és gyógytornászok is rendelkezésre állnak.
Az ősszel különleges kedvezményt kínál szépkorú látogatóinak a kaposvári Virágfürdő.
Nyugdíjas szervezeteknek, egyesületeknek a komplex jegy **1750 Ft** helyett **1400 Ft**, a gyógyfürdőbe pedig a belépő **800 Ft** helyett **640 Ft**.
Igény esetén **15 perces térítésmentes vizitornát is biztosítanak.**
A kedvezmény minimum 20 fő esetén érvényes, annál kisebb csoportoknál egyéni kedvezményt adnak.
A kezelések hétköznap 07.00-19.00 óráig vehetők igénybe.

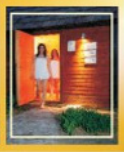
Cím: 7400 Kaposvár Csik Ferenc sétány 1
Telefon: +36 82- 321-044; Fax: +82-321-530 E-mail: info@viragfurdo.hu

Somogy Kertje Üdülőfalu****
Wellness – Igal-i Gyógyfürdő csomag

- Szállás 3 éjszakára (vasárnapi, hétfői, keddi érkezés)
- Üdvözlőital
- Bőséges falusi reggeli
- Félpanziós vacsora – gazdag somogyi ízekkel
- Belépő az Igal-i Termálfürdőbe egy alkalommal
- 2 óra privát szauna használat, 1 óra privát jacuzzi használat

Kétágyas szobában:
6.930,- Ft / fő / éj, vagyis
41.580,- Ft/ 2 fő / 3 éj

7281 Bonnya, Kossuth L. u. 90-92.
Tel: +84 376 165 Fax: +84 375 593
info@somogykertje.hu www.somogykertje.hu



Az Igali-Gyógyfürdő ősszel is várja vendégeit!

Megújult, tágabb belső terekkel, kiváló minőségű gyógyvízzel várjuk vendégeinket a hűvösebb őszi napokon is.
Használja ki a hosszú hétvégéket,
jöjjön és élvezze az új élménymedencét,
a tágas szauna világot és a gyógyvizes jakuzzit!
OEP támogatott kezelések: medencefürdő, kádfürdő, gyógy masszázs, súlyfürdő, víz alatti sugármasszázs.
Délutáni kedvezmény már 14 órától!
A szaunák használata benne van a jegy árában!

Aktuális híreinkről, árainkról tájékozódjon a www.igal.hu oldalon. Nyitva tartás 9-18 óráig.

Október utolsó munka napja a Takarékossági Világnap. A dátum az 1924-es milánói nemzetközi pénzügyi konferenciának állít emléket.

HOGYAN takarékoskodjunk?

Senkinek nem kell fejszámoló művésznek lennie ahhoz, hogy tudja: ha többet költ, mint amennyi befolyik a háztartásba, a költségvetés azonnal mínuszba kerül.

Érdemes egyszer tisztába jönnünk a család pénzügyi helyzetével. Írjuk össze havi bevételeinket és kiadása-inkat! Bevételekhez soroljuk a munkabért, az egyéb jövedelmeket és a társadalmi juttatások (családi pótlék, segély).

Kiadások közé tartoznak a rendszeres költségek (fűtés, villany, víz, biztosítás, menza, gyerekek különórái...). A kettő különbözete megadja azt az összeget, amit a megélhetési költségekre (étkezés, ruházkodás, szórakozás) szánhatunk. A szám pontosan megmutatja nekünk, hogy ha kifizettünk minden rendszeres költséget, marad-e pénzünk, és ha igen, mennyi.

Fűtés számla csökkentéséhez nem mindegy, hogyan rendezzük be a lakásunkat. Ha bútorokat teszünk a fűtőtestek elé, az biztosan megnehezíti a meleg levegő áramlását. A fűtés hatékonyságát hőtükörrel javíthatjuk.

Az ökotudatos vízszámla csökkentéshez először is azt kell átgondolnunk, hogy a locsoláshoz, kocsimosáshoz, WC öblítéshez, de még a mosáshoz sem szükséges ivóvizet használnunk. Sajnos csak családi házaknál van lehetőség arra, hogy talajvizet nyerjünk a földből.

Többfajta víztakarékos WC tartály létezik, ezek használata nagyban csökkenti a vízfelhasználást. Ne mosogassunk folyó vízben, inkább használjuk a mosogatógépet, fogmosás közben zárjuk el a vízcsapot. Az elektromos energiával való takarékosság alap-vetően környezetbarát, A+++ kategóriájú háztartási gépek használatát igényli.

A világításnál takarékosabb megoldás több kisfogyasztású helyi fényforrást alkalmazni. A fénycsövek esetén egy jó minőségű kompakt 6-8-szor tovább bírja, és negyedét fogyasztja, mint egy hagyományos izzó. A tévé, rádió, kávéfőző, cd lejátszó...stb. esetén alkalmazzunk billenőkapcsolós elosztót, ahol a használat után egy kattintással áramtalaníthatjuk a készülékeket.

TakarékPont
SZIGETVÁRI TAKARÉK

SEGÍTÜNK MEGŐRIZNI NYUGDÍJÁT, SZÁMOLJON VELÜNK!

NYUGDÍJOKOS CLASSIC
NYUGDÍJOKOS AKTÍV
www.szigetvaritakarek.hu

- **Ingyenes** készpénz felvét bankautomatából*
- **Kedvezményes** készpénz felvét pénztárunkból**
- **Ingyenes** vásárlás bankkártyával

2013.08.01 től visszavonásig a Nyugdíjokos Classic számlacsomag havi díja 290 Ft, Nyugdíjokos Aktív számlacsomag havi díja 490 Ft, amennyiben a tárgyhónapban minimum 50 000 Ft összegű nyugdíjjóváírás érkezik a fizetési számlára. A Felfüggesztés teljesítéséig a tárgyhónapot megelőző hónap első napja és utolsó napja közötti időszakban vizsgálja automatikusan rendszerünk. Ennek nem teljesülése esetén a díj duplája, azaz 580 Ft/hó illetve 980 Ft/hó a számlacsomagok havi díja. A Nyugdíjokos Classic és Aktív számlacsomagok mindegyike magába foglalja a számlavezetési díjat, havonta egy bankszámla forgalmi kivonatot, kedvezményes csoportos beszedési és rendszeres átutalást, amelyekre díjat nem számítunk (400 Ft/tranzakció). A fájlkészítésért emelt díjat kérünk. A számlacsomaghoz és bankkártyához kapcsolódó díjtételek, a kamatok mértékei és további információk megtalálhatók az igénylés helyén a Szigetvári Takarék honlapján, valamint a www.szigetvaritakarek.hu oldalon.

*Nyugdíjokos Aktív számlacsomag igénylése esetén, a számlacsomag tartalmaz egy díjmentes havi első saját vagy integrációs ATM-ből történő készpénzfelvételt, összesen 100 000 Ft- os összeghatárig.

**Nyugdíjokos Classic számlacsomag igénylése esetén a kedvezményes készpénz felvétel díja, bankfiókjainkban 250 Ft/tranzakció.

100 000 EURÓIG
OBA
betétbiztosítási rendszerben

ENERGIATAKARÉKOS FÉNYFORRÁS AKCIÓ 2013. OKT. 1-15-IG!

Kompakt fénycsövek és LED fényforrások

-15% kedvezménnyel!

CSAK A RÉT UTCAI ÜZLETBEN!

KIBŐVÍTETT ÁRUVÁLASZTÉKKAL VÁRJUK VÁSÁRLÓINKAT:
• VILLAMOS TERMÉKEK • CSAVARÁRU • BARKÁCSÁRU

VILLAMOSSÁGI ÁRUHÁZ
Pécs, Rét u. 47. Tel.: 72/324-315
Pécs, Szigeti Tanya 23. Tel.: 72/513-960, fax: 72/513-961
Budapest, Helsinki út 7. Tel.: 06-1/421-0024
Komló, Kossuth u. 99. Tel.: 72/488-120
Dombóvár, Jókai u. 8. Tel.: 74/565-197
Nagyatád, Hunyadi út 2. Tel.: 82/454-125
E-mail: euno@t-online.hu www.elektrouno.hu

UNO ELEKTRO

NYITVA TARTÁS:
h-p: 9–18.00
szo: 8-12.00
Az akció 2013. okt. 1-15-ig illetve a készlet erejéig tart.
A kedvezmény csak készpénzes vásárlás esetén vehető igénybe!
A képek illusztrációk.

AUTÓVILLAMOSSÁG
Önindító, generátor javítás, gépkocsi számítógépes diagnosztikája.
AKKUMULÁTOR SZAKÜZLET
Ingyenes beszerelés, töltésellen rzés
Pálfi Pécs, Orgona u.38.
Tel.: 72/447-949, 70/244-7459
Nyitva : h-p 7.00-16.00

MAZSOLA AUTÓSISKOLA
B kategóriás
tanfolyamra beiratkozás
MINDEN SZERDÁN 16.30 ÓRAKOR
Pécsett, a Felsőmalom u. 13-ban.
VÁLASZTHAT TANTERMI ÉS TÁVOKTATÁS KÖZÖTT
Tel.: 20/447-6441, 72/442-021
www.mazsola.info

ÉPFU-OKÍTÓ KFT.
PÉCS, ÉSZAKMEGYER-DŰLŐ 6.
Tel.:72/438-223, műhely: 437-834
GÉPJÁRMŰVEK HELYBEN TÖRTÉNŐ
MŰSZAKI VIZSGÁZTATÁSA:
SZEMÉLY-, TEHERAUTÓRA, AUTÓBUSZRA !
* FUTÓMŰÁLLÍTÁS * GUMISZERVIZ
EREDETISÉGVIZSA MINDEN TÍPUSRA!

PAP AUTÓJAVÍTÓ ALAPÍTVA: 1977
7631 Pécs, Megyeri út 69.
Telefon: 72/516-386, +36-70/2-100-100
papautojavito@papautojavito.hu
www.papautojavito.hu
Autószerelés • Autófényezés • Karosszéria javítás
KÁRESEMÉNYEK TELJES KÖRŰ ÜGYINTÉZÉSE
EGY HELYEN - Már 36 éve az Önök szolgálatában!

AUTÓS ÉLET

Gepjarmukarbejelentes.hu
- Kárügyintézés
- Baleset helyszíni segítségnyújtás
- Kárbejelentés, kárfelvétel
- Gépkocsiszállítás-mentés
- Kárrendezés idejére csereautó szolgáltatás
- Bármely biztosító társasággal egyezség kötése
- Képviselet a kárrendezés során
- Casco kárrendezés
Telefon:06-70/2100-100 Pécs, Megyeri út 69.

18000 Ft!
15000 Ft-tól!
Szgk.
Eredetiség-vizsgálat!
Személygépjármű, kistehergépjármű, motor, utánfutó 3,5 tonnáig, lassú jármű, gázos üzemű gépjárművek műszaki vizsgáztatása!
BEJELENTKEZÉS:
LOSONCI SZERVIZ KFT.
7632 PÉCS, MELINDA UTCA 2/2.
TEL.: 06-72/411-202
06-30/575-19-09

GUMISZERVIZ
Új és használt gumi értékesítés.
Gumiszerelés, centírozás, javítás.
Gumitárolás
ÁLLANDÓ AKCIÓK!
BEJELENTKEZÉS:
LOSONCI SZERVIZ KFT.
7632 PÉCS, MELINDA UTCA 2/2.
TEL.: 06-72/445-101

PICHLER Autósiskola
Tanfolyam indul:
Villány: okt. 17. 17 óra
Siklós: okt. 18. 17 óra
Pécs: okt. 10. 16.óra
Villány, Kollégium 06-72/496-025
Siklós, Zeneiskola
Pécs, Mártírok útja 24. 06-20/34-85-645

OLAJSHOP
Kenőanyagok kedvező áron!
RESTORE PRO TEC Valvoline FUCHS Mobil SPURI
AZ AUTÓ ENERGIAITALA
Castrol prolong MOL METABOND
Pécs Mártírok útja 50.

Készítsük fel autónkat a hidegre

Megjöttek az első fagyok, a napi átlaghőmérséklet szép lassan 7 fok alá süllyedt, ezért már erősen ajánlott téli abroncsokat felszerelni az autóra. Ha otthon van négy jó állapotú (4 mm-nél nagyobb profilmélység), öt évnél nem öregebb téli abroncsunk, akkor viszonylag egyszerű a helyzet: a legközelebbi gumisnál fel kell tetetni. Most azoknak próbálunk segíteni, akiknek új gumira van szükségük, de nem tudják, hogy melyiket válasszák. Bár a gumi méretei (szélesség, oldalfalmagasság) befolyásolják a viselkedését, ezekből a tesztekből nyugodtan ki lehet indulni, hiszen az azért jó viszonyítási alap, hogy melyik mintázat mennyire jól sikerült. A méretváltoztatással lehet spórolni -Télen érdemesebb acélfelnit használni. So-kan azt hiszik, hogy a téli gumi kiválasztásnál az a legfontosabb szempont, hogy jégen és mély hóban nagyon jól fogjon, sőt néhányan ezért keskenyebb abroncsokat is szerelnek fel télre. Mindkettő logikus, de érdemes abba is belegondolni, hogy vajon hány napot megyünk ilyen körülmények között (mély hóban, jégen)? Egy átlagos télen körülbelül két hét azoknak a napoknak a száma, amikor valóban nagy hóban (esetleg jégen) kell közlekedni, nem érdemes csak ezért keskenyebb abroncsokat venni. A gumiválasztásnál sem érdemes arra koncentrálni, hogy hóban, jég en teljesítsen kiemel-kedően, a mi klímánkon sokkal jobban számít, hogy vizes aszfalton hogyan teljesít az abroncs. Télen általában ilyen úton használjuk a legtöbbet autónkat, pont ezért a német ADAC téligumi-tesztjeinél a végső eredménybe a vizes úton nyújtott teljesítmény számít bele a legnagyobb mértékben (háromszor annyira, mint a jégen nyújtott.

Az angol Halloween a Mindenszentek előtti estét jelenti. Ezzel az ősi kelta ünneppel az Írországban és Skóciában élő törzsek ünnepelték "a nyár végét" és ilyenkor egyszerre hódoltak a Napisten és a holtak Ura előtt. Hitük szerint ugyanis ezen a napon tért vissza a földre azoknak a bűnösöknek a lelke, akik az elmúlt esztendőkben haltak meg.

Legismertebb jelképe Halloween-nek a faragott töklámpás.

A legtöbb országban ismerik a Halloween ünnepét. Éjjel rémisztő jelmezekbe bújnak, kísértet történeteket mesélnek, mulatnak és természetesen töklámpásokat faragnak. Egy régi feljegyzés szerint október utolsó napján a legvékonyabb a választóvonal az élők és a holtak világa között. Az eltávozott lelkek ilyenkor útra kelnek, addig barangolnak, amíg meg nem találják egykori lakhelyüket, és ezen az éjszakán megpróbálnak visszatérni a világba. Már a kelták is védekeztek a biztonságukat veszélyeztető esemény ellen: házaikban eloltották a tüzet, hogy a hideg és barátságtalan tűzhely ne vonzza a hazalátogató szellemeket, és a tökéletes megtévesztés érdekében szellemnek öltözve parádéztak az utcákon. Magyarországon a Halloween ünnep a 2000-es évek elején kezdett elterjedni.

Hazánkban már számos hotel kínál erre az alkalomra hosszú hétvégét, ahová vidám, tarka programokkal, meglepetésekkel és halloween partyval várják vendégeiket.

ARANYRÖG

KEGYTÁRGYAK

Ajándékok, bizsuk,
arany-, ezüst ékszerek, ékszerjavítás,
becserélés, beszámítás

Nálunk fizethet:
készpénzzel, arannyal, ezüsttel
és bankkártyával is.

Választék, árak, információ, kiszolgálás: 70/317-43-65

Töktorta

Hozzávalók:

1,2 kg sütőtök, 150 g darált dió, 50 dkg finomliszt, 1 tasak sütőpor, 3,1 dl napraforgó étolaj, 40 dkg kristálycukor, 1 tasak vaníliacukor, 1 evőkanál fahéj, 1 citrom reszelt héja, késhegyni só, 2 dkg porcukor, 3 tojás

Elkészítés:

Egy kapcsos tortaformát kikenünk egy kevés étolajjal és 180 fokra hevítjük a sütőt.
A sütőtököt megtisztítjuk, eltávolítjuk a magokat, majd nagy lyukú reszelőn lereszeljük.
A diót durvára vágjuk, összekeverjük a liszttel és sütőporral.
A tojásokat kettéválasztjuk, a sárgákat kikeverjük a kristálycukorral, a vaníliás cukorral és a sóval, majd beleforgatjuk a reszelt sütőtököt.
A fehérjéket habbá verjük.
A sütőtököt és a lisztes anyagokat összeöntjük, majd óvatosan beleforgatjuk a tojáshabba.
A masszát belesimítjuk a formába.
A sütőben 60 percig sütjük, majd tűpróbával ellenőrizzük, átsült-e a közepe.
Ha kivettük a sütőből 10 percig a formájában pihentetjük, majd lepattintjuk a kapcsot a tortaformáról.

Hobol Cukrászüzem

Házias ízek, széles választék!

Ünnepekre, lakodalmakra, egyéb rendezvényekre
torták, cukrászsütemények.

Marosi Adrienn (cukrász) 30/246-5970

AJTÓ * ABLAK * PARKETTA * HŐSZIGETELÉS

www.parkettadiszkont.hu parkettapecs@gmail.com

PARKETTA DISZKONT

A MAGYAR ÜZLETLÁNC

50% KEDVEZMÉNNYEL

50% KEDVEZMÉNNYEL

REDŐNYÖK

LAMINÁLT PADLÓ

1.499 Ft/m²-től

BELTÉRI AJTÓK

10.990 Ft-tól

HOMLOKZATI HŐSZIGETELŐ ALAPRENDSZER

1299 Ft/m²-től

Tartalmazza:

5 cm-es polisztirol, ragasztó, üvegszövet háló

PÉCS, Zsolnay V. u. 59. * Tel.: 20/400-5014 Nyitva tartás: H-P 9.00-17.00-ig, Szo: 9.00-12.00-ig.

Az akció 2013 október 1-től - október 31-ig, ezen belül a készlet erejéig tart. Áraink forintban értendők, az áfát tartalmazzák. A képek illusztrációk!

ABLAKSZIGET

Pécs, Megyeri út 133.

Uránvárosi és Kertvárosi panel lakások ablaki raktárról 1 nap alatt, több féle változattal.

Továbbá közép és prémium kategóriás nyílászárók meghosszabbított kedvezménnyel rövid határidővel rendelhetők

45 - 50 % KEDVEZMÉNNYEL.

DECEUNINCK	GEALAN	REHAU
5 és 6 kamrás profilok (71, 76 mm)	6 kamrás profil (74 mm)	6 kamrás profil (86 mm)

VISZONTELADÓK ÉS KIVITELEZŐK RÉSZÉRE NAGYKERESKEDELMI ÁR!

20/934-6632, 72/216-762

redőnyök, szúnyoghálók, zsaluziák, szalagfüggönyök

BITOMA

ÉPÍTŐIPARI KERESKEDELMI ÉS SZOLGÁLTATÓ BT.

C.T.: MARTON JÁNOS
kőműves, tetőszigetelő mester

7130 Tolna, Bajcsy-Zsilinszky u. 16. • Tel.: 74/445-142, 30/23-72-067

Előregedett, beázik a háztetője?
Magas a gázszámlája?

CÉGÜNK SEGÍT A PROBLÉMÁJA MEGOLDÁSÁBAN!

SZOLGÁLTATÁSAINK:

* Palafedésű épületek fejújítása modifikált bitumenes szigetelőlemezzel, zsindellyel
* Lapostetők hő- és vízszigetelése
* Bádogos és egyéb kiegészítő szerkezetek kivitelezése
* Homlokzati hőszigetelés
* Ácsmunkák
* Cserepezés, cserép átrakás

Megkezdtük COPERNIT színes szigetelő lemezek forgalmazását!

Düfe és Terranova homlokzati vakolat és festékek nagy választékban, helyszíni színkeveréssel

INGYENES helyszíni felméréssel, árajánlat készítéssel. 10 ÉV GARANCIA

LEGÚJABB TERMÉKÜNK:
INDEX MEDITERRÁN
3D VÁLTOZATBAN

www.bitoma.hu * E-mail: info@bitoma.hu

PARTNER - TEXTIL

PÉCS PLAZA

LAKÁSTEXTIL ÁRUHÁZ · PÉCS PLAZA PÉCS, MEGYERI U. 76.

ÓRIÁSI SZÜLETÉSNAPI KEDVEZMÉNYEK

AZ AKCIÓS NAPOKON MINDEN TERMÉKRE

15% ÁRENGEDMÉNY!

Az árengedmény nem vonatkozik az Outlet és Szuper áras termékeire

Függönyök Verhetetlen áron!
Az akciós napokon , Ingyenes varrással!

Szőnyegek Óriási engedményekkel

Akár 50% kedvezmény!

AKCIÓS SZÜLINAPOK 2013.09.23-2013.10.13-ig!!!

SZÜLINAPI SZUPER ÁR
Paplan+Párna+Kispárna
5990 Ft/csomag

AJÁNDÉK KONYHARUHA és TÖRÖLKÖZŐ
AZ AKCIÓS NAPOKON !!!
Részletekről érdeklődjön üzleteinkben!

Minden kedves vásárlónkat szeretettel várunk!

PARTNER - TEXTIL!
MINDEN AMI LAKÁSTEXTIL!

Paplanok, párnák, lepedők, ágytakarók, terítők, viaszvásznak, karnisok !!

PÉCS PLAZA Pécs, Megyeri u. 76. • Nyitva: Hétfő-Szombat 10.00 - 20.00 Vasárnap 9.00 - 18.00

Hotel Silver
★★★★ superior
Hajdúszoboszló

Nyugdíjas Silver Napok

Már 10.900 Ft/fő/éj-től!

Ajánlatunk **minimum 2 éjszaka** szállás igénybevétele esetén érvényes nyugdíjas igazolvánnyal rendelkezők részére.

Min. 4 éjszakás foglalás esetén ajándék **TB által támogatott gyógy-kezelések** vehetők igénybe, egyedülállóknak **NINCS EGYÁGYAS FELÁR**!

Saját névre szóló Széchenyi Pihenőkártyát (OTP, K&H, MKB) elfogadunk!

4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 25.
Tel.: +36 (52) 363-811; Fax: +36 (52) 362-639
www.hotelsilver.hu;info@hotelsilver.hu

Szt. Domonkos vendéglő VÁRVÖLGY

Az ország egyik legszebb völgyében,
Várvölgyön, a Zsidi-medencében,
a Rezi és a Tátika vár ölelésében,
Keszthelytől 13 km-re szeretettel várjuk
Önöket egész évben minden nap
11–21 óráig.

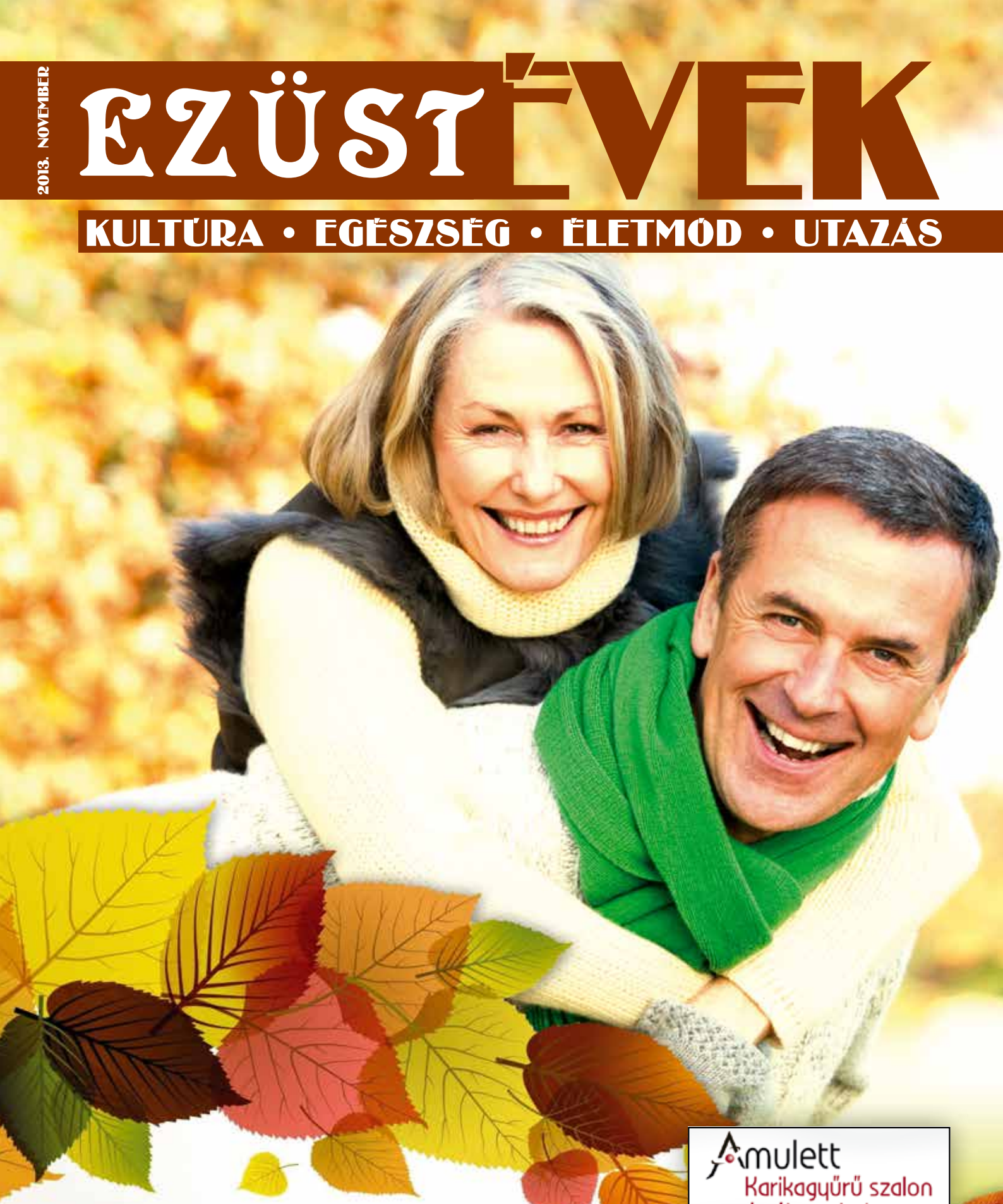
Vállalunk
családi és céges
rendezvényeket!
Pincehelyiség!
Terasz!
Különterem!

Asztalfoglalás, érdeklődés: 06 20 404-5140,
06 83/371-404 telefonszámokon

2013. NOVEMBER

EZÜSTÉVEK

KULTÚRA • EGÉSZSÉG • ÉLETMÓD • UTAZÁS



- Diabétesz Világnap • Gerincfájás
- Paleolit diéta • Wellness és Egészség
- Ünnepi pihenés • Advent

Amulett
Karikagyűrű szalon és ékszerbolt
A márkás karikagyűrűk boltja!
Karikagyűrűk
20%
kedvezménnyel!
Amulett, amit szívesen viselünk...
Pécs, Irgalmasok u. 3. - Tel: 72/216-372
www.amulettwebshop.hu

KERESSE ÜZLETEINKET A TESCO ÜZLETSORÁN
A HÉT MINDEN NAPJÁN, REGGELTŐL ESTIG!
KOMLÓN (72/482-806)
SZIGETVÁRON (73/312-577)
MOHÁCSON (69/301-071)

Goldián ÉKSZER

„EZÜST ÉVEK"-AKCIÓNK KERETÉBEN NYUGDÍJAS IGAZOLVÁNYÁVAL
15% ÁRENGEDMÉNNYEL VÁSÁROLHAT ÜZLETEINKBEN
2013. JÚLIUSÁTÓL 2013. NOVEMBERÉIG,
AZ EGYES HÓNAPOK 20. NAPJÁTÓL AZ ADOTT HÓNAP UTOLSÓ NAPJÁIG.
HOZZA MAGÁVAL EZT A HIRDETÉST, ÉS 15+5, AZAZ
20% ÁRENGEDMÉNYBEN RÉSZESÜL!

Goldián ÉKSZER
Goldián-ha valami szépre vágysz...
Az akció nem vonatkozik az üzletben nyújtott szolgáltatásokra, és nem vehető igénybe használt ékszer vásárlásakor. További részletek az üzletben.

MOZGALMAS IDŐSKORÉRT EGYESÜLET AJÁNLÁSÁVAL
ELEKTROMOPEDEK
SZÉLES VÁLASZTÉKA
Elektromopedeinkkel segítünk könnyebbé tenni mindennapjait, hogy Ön is boldogabb életet élhessen!
Hol lehet őket kipróbálni?
Ahol Ön szeretné. Mopedjeink közül három darabot van lehetőség kipróbálni az ország bármely pontján, akár az Ön utcájában is.
A kipróbálás teljesen ingyenes, vásárlási kötelezettségtől mentes.
• Házhozszállítás
• Garancia
• Szerviz
06-22/379-185
06-30/433-8828
Ingyenes kipróbálás az Ön utcájában!

GARANCIA VÁLLALÁS 1év
www.mozgalmasidoskor.hu
www.elektromoped.hu

Szerezze vissza otthona szabadságát az Acorn lépcsőlift segítségével
Az Acorn Superglide lépcsőlift technológiailag a ma elérhető legfejlettebb lépcsőlift, mely világszerte emberek ezreinek segít otthonaikban a mozgás szabadságában. Biztonságos, kényelmes és egyszerű megoldás a lépcsők jelentette nehézségek leküzdéséhez.
Fontosabb tulajdonságok:
A karfán található kézi vezérlővel vagy távirányítóval is mozgatható a berendezés
Amikor nem használja lépcsőliftjét a lehető legjobb helykihasználás érdekében fel lehet hajtani a lábtartót, az ülést és a karfát is
A minél kényelmesebb utazás érdekében párnázott a széklift ülőrésze és háttámlája
A nagyobb biztonság érdekében becsatolható automata biztonsági övvel van ellátva a berendezés
A ki- és beszállás megkönnyítése érdekében az ülőrész elforgatható
A működéssel és hibákkal kapcsolatos kódok digitális kijelzőn jelennek meg
Áramszünet esetén is tudja használni lépcsőliftjét mivel akkumulátor biztosítja a folyamatos energiaellátást.
Mindenféle időjárási körülménynek ellenálló, kültéri kivitelben is kapható.

További információ:
06-30-460-1430
Telefonon egyeztetett időpontban részletes információkkal és ingyenes helyszíni felméréssel állunk szíves rendelkezésére.
mikrolift KFT
7622 Pécs, Ungvár u. 22. Tel: (72) 511-113, 226-722
E-mail: mikrolift@mikrolift.hu, www.mikrolift.hu

Gerincfájás

Az egyszerű, vagyis idegrendszeri zavarral (zsibbadás, hangyamászás-érzés, érzéskiesés, vizelet- és székletürítési zavar) nem járó derékfájdalom a legtöbb esetben otthoni kezelésre is javul, bizonyos esetekben azonban nem szabad halogatni az orvoshoz fordulást.

Mielőtt orvoshoz fordulna, legalább 24 órán át feküdjön folyamatosan kemény rugózású (vagy szivacsú) fekvőhelyen, csak a WC-re menjen ki! A legtöbb egyszerű derékfájás már ettől jelentősen javul.

Ha nem szűnik meg teljesen, előfordulhat, hogy egy-két hét fekvésre van szüksége a fájdalom teljes megszűnéséhez. Panaszmentessé válása után csak fokozatosan kezdje újra terhelni a derekát: egy-két napig csak függőleges törzs mellett mozogjon, ne emeljen, ne cipeljen, ne hajoljon le semmiért, csak függőleges derékkal guggoljon le!

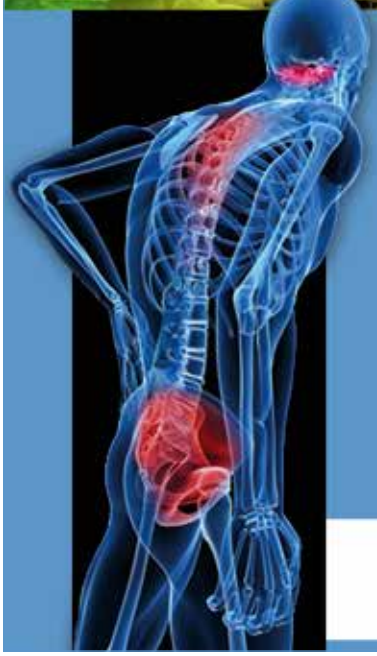
Ezután hagyja el a fájdalomcsillapítókat és néhány hétig ússzon (ha jó fizikai állapotban van, napi 1000 métert, ha nem, amennyit bír) vagy végezzen speciális gerinctornát (ezzel kapcsolatban kérjen felvilágosítást). Ha derékfájása nem múlik el két hét fekvés után sem, illetve a fájdalom hamar kiújul, forduljon orvoshoz!

Mivel a derékfájás ritkán komolyabb betegség tünete is lehet, ezért azonnal forduljon orvoshoz, ha hátfájdalma:

- folyamatosan fennáll, intenzív, különösen fekvő helyzetben, vagy éjszaka;
- az egyik vagy mindkét lábba kisugárzik;
- az egyik vagy mindkét láb gyengeségét, zsibbadását, érzéskiesését okozza (akár csak kis bőrterületen is);
- széklet-, illetve vizeletürítési panaszokat okoz;
- hasi fájdalommal vagy pulzáló érzéssel, illetve lázzal társul;
- esés vagy a hátat ért ütést követően alakul ki, és a fájdalom intenzív;
- korábban már volt daganatos megbetegedése, illetve derékfájdalma indokolatlan fogyással társul; • csontritkulása van;
- rendszeresen szteroidot kap (szájon át vagy injekcióban).

EZÜST ÉVEK

EZÜST ÉVEK ÉLETMÓD MAGAZIN • www.pecsiaktualis.hu
Felelős kiadó: Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
NYOMTATÁS: Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL: 06-20/6167-483; 06-30/460-7284; 06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu
A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadó engedélyével használhatók fel.



VANNAK PANASZAI?

- Gerincsérv, gerincferdülés
- Derék – és hátfájdalom
- Csípő- és térdfájdalom
- Bokasüllyedés, lúdtalp
- Migrén, fejfájás, alvászavar
- Szédülés, fülzúgás
- Idegrendszeri panaszok
- Egyéb panaszok, tünetek

Sokszor csak a tüneteket kezeljük vagy átmenetileg csillapítjuk a fájdalmakat.

A legfelső nyaki csigolya, az atlas, az emberek 98%-nál elmozdult állapotban van. Ez okozhatja a felsorolt tünetek bármelyikét! A precíz és veszélytelen AtlasProfilax-módszerrel helyreállítható ez a csigolya, így a kezelés az emberi szervezet számos zavarára jelenthet hosszú távú MEGOLDÁST.

Nemcsak a fájdalmas tüneteket szünteti meg, hanem akár az OKOT is!

JELENTKEZZEN INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉSRE:

Zank Viktória - Atlas-specialista, gyógytornász,
Telefon: 06 20/98-88-644;
Cím: Gyógypont - Pécs, Garay u. 13;
http://www.pecsgyogytorna.hu
Zank Viktória ingyenes előadást tart az AtlasProfilax módszerről.

HELYSZÍN: KONZUM IRODAHÁZ
Időpont: 2013. november 18. 18.00 óra. Szeretettel várjuk!

Vitaminok

A vitaminok nélkülözhetetlenek szervezetünk számára, előállítani azonban nem tudjuk őket, így más módon kell pótlásukról gondoskodnunk, a táplálékkal kell bevinni azokat.

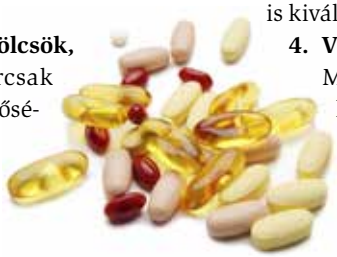
Télen hajlamosabbak vagyunk zsírosabb, vitaminokban szegényebb ételeket fogyasztani. Ráadásul kevesebb napfény ér minket, ezért fokozottabban oda kell figyelnünk a létfontosságú vitaminok és nyomelemek pótlására, hogy immunrendszerünk elég erős legyen a betegségek elkerüléséhez, legyőzéséhez.

4+1 táplálkozási tipp a téli időszakra:

1. Friss gyümölcsök, zöldségek: Akárcsak nyáron, télen is bőségesen van miből választanunk. A banán, a citrusfélék és az alma különösen népszerű, és egyben kiváló vitaminforrás is ebben az időszakban. Ne feledkezzünk meg a zöldségekről sem, hiszen ezekből is jócskán válogathatunk és legtöbbjük igazi „vitaminbomba". Hidegen sajtolt olajos öntettel készült saláták vagy nyers zöldségmártogatósok fogyasztásakor a zsírban oldódó vitaminok jobban hasznosulnak.

2. Savanyúságok és fagyasztott termékek: A korszerű eljárásoknak köszönhetően a fagyasztott zöldségek és gyümölcsök megőrzik vitamin és ásványi anyag tartalom tekintélyes részét, így hozzájárulhatnak a napi szükséges vitaminbevitel biztosításához. A kiolvasztás során keletkező levet is érdemes felhasználni, mert abban is vannak értékes vitaminok és ásványi anyagok. A savanyúságok közül is bátran válogathatunk, közismert például a savanyú káposzta magas C-vitamin tartalma, de naponta 10-15 dkg-nál többet nem ajánlott nyersen elfogyasztani a magas konyhasó tartalma miatt. Kiváló C-vitamin-forrás a szobahőmérsékleten kiáztatott csipkebogyó tea is.

3. Kiegyensúlyozott étrend: A szervezetünk számára szükséges vitaminok és nyomelemek nemcsak a zöldségekben és gyümölcsökben találhatóak meg, hanem egyéb élelmiszerekben is. Többek között a máj, a tojás és egyes növényi olajok is kiváló vitaminforrások!



4. Vitamin tabletták: Megfelelően összeállított étrend mellett a vitamin tabletták akár el is hagyhatóak, azonban amikor szervezetünknek megnövekszik a vitaminigénye - például egy betegséget követően - hasznosak lehetnek. Ne feledjük azonban, hogy ezek a készítmények önmagukban nem váltják ki a kiegyensúlyozott táplálkozást!

+1 Napfény: Bár télen ebből jóval kevesebb jut, szervezetünk ilyenkor is ugyanúgy igényli a napfényt. Ha van rá lehetőségünk, hétvégenként látogassunk ki a szabadba néhány órára. Nem csak a testünkre, de a lelkünkre is üdítően hat egy kis séta - persze ilyenkor öltözzünk fel gondosan, és vigyünk magunkkal termoszban finom forró teát, hogy belülről se fázzunk!

„Gyógyvilág"
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS
Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.
Vércukormérő csereakció! 2.990Ft
Bankkártyás fizetési lehetőség. EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYA ELFOGADÓHELY.
Akció ideje: 2013.11.30-ig tart.
Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig

BELVÁROSI GYÓGYSZERTÁR

PÉCS, RÁKÓCZI ÚT 49.
(Hal tér, az Árkáddal szemben)
Nyitva: hétfőtől péntekig: 7:30-18:30. szombaton: 8-13 óra
Telefon: 06-72-216-165

- Hagyományos és homeopátiás gyógyszerek, étrend kiegészítők.
- Immunerősítők, gyógytápszerek, gyógyvizek, vitamin készítmények.
- Vérnyomás- és vércukormérők KEDVEZŐ ÁRON.

Törzsvásárlóknak kedvezmények!
Kérje az ingyenes törzsvásárlói kártyát!

Paleolit diéta

A Paleolit diéta a Paleolitikumban élt ősember táplálkozását igyekszik követni. A Paleolitikum, vagyis az őskor kb. 2,4 millió évvel ezelőtt kezdődött.

Ezt az időszakot az éhség és jólét korszakának is hívhatjuk, hiszen amikor az ősember számára elérhetőek voltak a fák és bokrok termései, el tudta ejteni zsákmányát, akkor jól élt, amikor viszont az időjárás kedvezőtlenre fordult éhínség fenyegette.

Az akkoriban fellelhető nyersanyagokat, valamint a ma élő vadászó-gyűjtögető társadalmak étkezési szokásait figyelembe véve elmondható, hogy a paleolitikus étrend: több fehérjét (30-35 energia % a mai 12%-kal szemben), kevesebb szénhidrátot (30-35 energia % a jelenlegi 46% és az ajánlott 58%-kal szemben) és csaknem megegyező mennyiségű zsírt (35-40 energia % az ajánlott 30%-kal szemben) tartalmazott, mint az a mai, nyugati étrendre jellemző. A sóbevitel sokkal kisebb mértékű volt, telítetlen zsírsavakból, rostból, antioxidánsokból viszont jóval többet fogyasztottak, mint ma.

Lényeges különbség, hogy a többszörösen telítetlen zsírsavak aránya (az elsősorban növényi olajokban fellelhető omega-6 és a többnyire halakban található omega-3 aránya) jóval kedvezőbb volt őseink étrendjében, mint jelenleg.

A mai ember energiabevitelének átlagosan 55%-a származik gabonafélékből, tej- és tejtermékekből, cukorból, édességekből, zsiradékokból, alkoholból, 30%-a húsból, tojásból, halból, 15%-a gyümölcsökből, zöldségekből, hüvelyesekből, magokból.

A Paleotikum korában élt emberek csontvázainak elemzése azt mutatja, hogy általában magas, erős testfelépítésűek voltak, ami étrendjük és fizikai aktivitásuk eredménye. A Paleo-diéta ezzel szemben őseink étrendjének energia-megoszlása a következőképpen alakult: 65%-át alkották az állati eredetű élelmek, vagyis a sovány vadhúsok, valamint a vízpartok mentén élők esetében a halak és egyéb vízi élőlények (kagyló, osztriga, rák stb.). Ezekre a nyersanyagokra a viszonylag alacsony zsírtartalom jellemző, különösen alacsonyabb a telített zsírsavtartalom. Az étrend energiatartalmának maradék 35%-át tették ki a növényi eredetű élelmek, mint a gyümölcsök, bogyók, zöldségek (gyökerek, gumók, leveles zöldségek), magok, ritkán a méz.

A Paleolitikum emberének hatalmas mennyiségben kellett ezekből - különösen a gumókból és a gyökeres növényekből - fogyasztania ahhoz, hogy az energiaszükségletét fedezze. A feltételezések szerint többfajta állatot és növényt ehettek őseink, mint manapság jellemző, és ez a változatosság hozzájárulhatott a magasabb vitamin- és ásványianyag-bevitelhez (a sótól eltekintve), amely elengedhetetlen volt az egészségük megőrzésehez.

Gyűjtögető, halászó, vadászó őseink aktív életmódot folytattak, szinte egész nap mozogtak, - sokkal többet, mint amennyi korunk emberére jellemző. Gyalogolniuk kellett, amikor növényi élelmet gyűjtögettek, és gyakran futni is, amikor vadállatokat ejtettek el. A Paleotikum korában élt emberek csontvázainak elemzése azt mutatja, hogy általában magas, erős testfelépítésűek voltak, ami étrendjük és fizikai aktivitásuk eredménye.

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA
Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
Boka, térd, derék rögzítők
Vérnyomás- és vércukormérők
Inkontinencia betétek
Betegápolást megkönnyítő termékek
Kompressziós harisnyák
Tejszívógép kölcsönzése
Szaktanácsadás!
Üdvözlet enzimes béldaganat szűréshez.
7623 Pécs, Rákóczi út 46. KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417 Nyitva: h-cs: 9-17 h, p: 9-12 h

Igazgyöngy Gyógyszertár
7632 Pécs, Galamb u. 14.(A Hauni és a "volt Elqotec" között félúton!) Tel: 72/438-915
Facebook elérhetőség: facebook.com/Igazgyongypatika
E-mail: info@igazgyongypatika.hu Nyitva tartás: minden hétköznap 7:30 - 17:30

Nehéz meghatározni, hol is kezdődik az idős, illetve az öreg kor!

Ezért megszépítve ezeket a kifejezéseket Ezüst Éveknek szoktuk nevezni. Minden életkornak, életszakasznak meg van a maga feladata. Hosszú éveken keresztül testépítést folytatunk, ezután tovább építkezünk, táplálkozunk, életvitelünknek megfelelően használjuk energiáinkat. Hosszú évek alatt elkezdjük energiánk felhasználását csökkenteni, testünk lassan kezd leépülni. Azt az egyensúlyt nehéz megtalálni, amely ezt a "leépülést" a lehető leghosszabb időre képes nyújtani. Van aki 90 évesen még szellemileg alkotni képes, illetve fizikailag aktív, például még kertet ás. Minden bizonnyal ez sok mindentől függ. Egy biztos, hogy az életmódunk, táplálkozásunk nagyban befolyásolja életszakaszaink minőségét, életünk szerencsés vagy szerencsétlenebb alakulását. Amilyen mértékben felhasználjuk energiáinkat, testünk építő köveit, táplálkozásunkat is ennek megfelelően kell megszabnunk. Ha keveset mozgunk, kevesebb energiára (táplálkozásra) van szükségünk. Itt kell szólni például a diétáról, természetesen ebben az cikkben nem tudunk egyszerre mindenről beszélni. A sokféle diéta közül megemlítjük hogy újabban divatos a paleolit diéta, mely nagyon eredményes. Persze a problémákat mindenki az orvosával kell hogy meg beszélje, de itt is szívesen látjuk az Igazgyöngy patikában tanácsadásra, kész vagy egyénre szabott receptekkel, élelmiszerek tápanyag és táplálékkiegészítők helyes használatával kapcsolatban. Tény és való, a liberalizáció okoz bizonyos nehézségeket (Pécs város lakosainak száma nem nőtt, a gyógyszertárak száma viszont növekedett, ami sok problémát hozott magával. Remélhetőleg ez az állapot javulni fog!

LYONESS GYÖNGY PATIKÁK
Patikánkban valamennyi Egészségpénztári kártyát elfogadjuk

Diabétesz Világnap

Tégy a cukorbetegség ellen november 14-én! Most! A Diabétesz Világnapok fő témája 2009-2013 között öt évig a diabétesz edukáció és prevenció.

A tél sokszínűsége a cukorbeteg étrend tükrében

A téli ínséges hónapok előtt érdemes feltölteni szervezetünk vitamin és ásványi anyag raktárait. Az őszi időszak a nyárihoz hasonlóan gazdag zöldség választékot kínál számunkra. Ezen élelmiszercsoport szerves részét képezi a cukorbetegek étrendjének, ráadásul zöldségek bőséges fogyasztása a különböző szövődmények (pl.: szív – és érrendszeri megbetegedések) megelőzésében is nélkülözhetetlen.

Szeptembertől novemberig a zöldségek között megtalálhatjuk a különböző káposztaféléket, brokkolit, karfiolt, kelbimbót, zöldbabot. A hidegebb, esős idő beköszöntével szívesebben eszünk melengetőbb ételeket, mint amilyenek a sütőben sütött rakott ételek, amelyeket az előbb említett összes zöldségből elkészíthetünk.

Az ilyenkor közkedvelt sütőtökkel azonban vigyázzunk, hiszen ennek a szénhidráttartalma 16,5 g /100 g. A burgonya alacsonyabb glikémiás indexű alternatívája a csicsóka is megtalálható a boltokban. A sóska mellett pedig újra élvezhetjük a spenótból készített ételeket is.

Színesítheti még az étkezéseinket a cékla, zeller, szárzeller lereszelve salátaként, margarinba keverve a szendvicsekre kenve, vagy krémlevesnek elkészítve. A reggeli szendvicshez a szokásos paprika, paradicsom mellett fekete retket is rágcsálhatunk, ami lereszelve és mézzel összekeverve megfázás esetén is segítségünkre lehet.

Jellemző zöldségek még ebben az időszakban a cikória, sárgarépa, petrezselyemgyökér, mángold, póréhagyma, főzőtök, az ősz kezdetén pedig még patisszon, padlizsán és cukkini is kapható.

Ne felejtsük el azonban, hogy míg a zöldségek nagy része korlátlan mennyiségben fogyasztható (kivéve néhány magasabb szénhidráttartalmút, mint amilyen a burgonya, kukorica, sütőtök), addig a gyümölcsök szénhidráttartalmát mindig figyelembe kell venni!

Vitalitás Gyógyászati Szaküzlet
Pécs
Nagy L.király u 10.
Nyitva: 9-17.
Tel.:72/326-313
Vénybeváltás
ELEKTRO
MEGNYITOTTUNK!
Átrium Üzletház fszt.
a Király u. végén!
Vérnyomásmérők, vércukorszintmérő csere, parókák, kompressziós harisnyák. Lábápolás, izületi rögzítők, betétes fürdőruhák, melltartók masszírozok. FOLYAMATOSAN ÉRKEZNEK KÉNYELMI BETÉTES PAPUCSOK, CIPŐK. SAROKÉKES GYERMEK GYÓGYCIPŐK.
Egészségpénztári és bankkártya elfogadóhely

Infrahang-kezelés érszűkületes panaszokra
(SONOTHERÁPIA)

- Járás közben fellépő lábikragörcs, lábfájdalom.
- Hűvös, fázó, vagy éppen zsibbadó végtagok.
- Nehezen gyógyuló ütőeres lábszárfekélyek.

És még számos más tünettel jár az érszűkület. Ez a betegség, amely az életkor előrehaladtával egyre gyakrabban jelentkezik ma már a halálokok hátterében az első helyen áll. Műtéti és gyógyszeres kezelés, valamint életmódváltoztatás mellett az elmúlt évtizedben egy újabb módszer az infrahang kezelés nyert létjogosultságot a panaszok enyhítésében és a betegek gyógyításában.

A SONOMAT készülék által kibocsátott infrahang rezgésszámát, erősségét és időtartamát egy EKG-val összekötött számítógép határozza meg minden beteg EKG-jának figyelembevételével.

K.Gy. 48 éves cukorbeteg:" harmadik éve járok a kezelésekre. Megelőzően 100 métert sem tudtam megtenni. Érsebészeten gyógyszereket, mozgást javasoltak. Panaszaim nem csökkentek. Már az első évben az infrahangkezelések után 1 km-t is tudtam gyalogolni, megszűnt az ujjaimon jelentkező érzéketlenség, zsibbadás. Azóta minden évben 40 kezelést alkalmaznak, s nagyon jól érzem magam."

A SONOMAT készülékkel végzett kezelés teljesen fájdalommentes, mellékhatásai sincsenek. Minden kezelés előtt szakorvosi vizsgálat történik, az esetleg műtéttel is korrigálható elváltozások felderítése, ill. egy kezdeti állapot felmérése céljából. Ezt a vizsgálatot a kezelések végén megismétlik az elért eredmények megítélése érdekében.

A kezelés indokolt: Hideg kezek, lábak, elkékült, elszíneződött végtagok, járáskor jelentkező lábikragörcs, elnehezedő, fáradó lábak esetén. Nem gyógyuló artériás eredetű fekélyek. szédülés, fülzúgás, feledékenység kezelésére. Megelőzésre (cukorbetegek esetében). A kezeléseket mindenkor szakorvosi vizsgálat előzi meg az esetleg műtéttel javítható állapotok, vagy egyéb más módon kezelendő elváltozások felderítése céljából. Érdeklődni lehet:

PÉCS, HAJNÓCZY U.21/C. TEL. 72/256-364 HÉTFŐ-PÉNTEK 8- 16 ÓRÁIG

A helyes testtartás izmaink szempontjából egy dinamikus állapot

Passzív életmód kialakulása

Napjainkban egyre feltűnőbb jelenség a hanyag testtartás, az ízületek fájdalma. A mozgásszegény életmód miatt kialakuló tünetek makacs, hosszantartó panaszokat okoznak. Abból kifolyólag, hogy életmódunk egyre inkább a szellemi aktivitásból áll, munkakörülményeink, otthonunk a kényelem irányába mozdult el. Amellett hogy generációnk legnagyobb túlterhelése a stressz, testünk izomzatának elgyengülése is jellemző.

Mozgásszervi problémák

Világszerte az emberek 20-30 százaléka fordul háziorvosához, valamilyen mozgásszervi fájdalommal. Ezen a téren sajnos Magyarország az uniós felmérések alapján az első, 33 százalékkal. Az esetek többségében előforduló krónikus fájdalmakról tudjuk, hogy negatívan befolyásolják mozgáskedvünk. A láb, mint mozgatórendszerünk alapja határozhatja meg mobilitásunk mértékét, ráadásul az alsó végtagot érintő elváltozások következményei már egész testünkre kihatnak. Lúdtalp, deformálódott lábujjak, derékfájás – mind az ízületek túlterheléséről, az esetleges rossz lábviseletről is információt adnak.

Komfort lábbelik, talpbetétek

Az egykori orvostudomány célja, hogy az emberi test anatómiai terhelését, a funkcionálisan eldeformálódott ízületek helyzetét visszazökkentse a megfelelő pozíciójába, elsősorban fájdalomcsillapítást és kényelmet szolgáltatva mozgatórendszerünknek. A főként testtartásban és lépésekben szerepet játszó izmok funkcióját nagy mértében alátámasztja, kiiktatva egykori funkciójukat, mozgásszabadságukat. Az alátámasztott ízületi helyzetek mellett csökken az izmok aktivitása, mely az alapvető problémát nem oldja meg, hosszú távon fokozza azt.

Gyógytorna, Aktív lábbelik

Az mozgásszervi panaszok lehető legjobb konzervatív kezelése a gyógytorna. A tudományos alapokon felépített mozgásprogram egyik sajátossága az instabilitás alkalmazása. Felismerve azt a tényt, hogy e hatás az emberi szervezetből olyan válaszreakciókat vált ki, mint a koncentráció javulása, a testtartás összpontosítása, izmok fokozott aktivitása, vérkeringés javulása és az így keletkező ízületek túlterhelésének védelme, alkalmazásuk egyre szélesebb körben ajánlott lett. A legfontosabb hatást, az ízületi fájdalmak enyhülését figyelembe véve, a fentieket megvalósító cipőformát is alkottak már, növelve így a jótékony hatások kihasználhatóságának idejét járás közben is.

Ünnepi pihenés

Pihenés az ünnepek előtt

Alig pár hét van már csak karácsonyig, de az utolsó nagy roham és az ajándékokért való tülekedés előtt még van egy kis időnk és kell is szánni időt arra, hogy elutazzunk valahová néhány napra és felkészüljünk az ünnepek megpróbáltatásaira.

Az adventi utazási ajánlatok közül válogattunk oldalaink ajánlatában. A legkellemesebb ünnepi felkészülés talán egy wellness-hétvége lehet valamelyik hazai szállodában. A wellness-hotelek többsége speciális ajánlattal készül az ünnepi és az azt megelőző időszakra.Ha pedig messzebbre vágyunk, a télből az igazán enyhe őszbe is utazhatunk, hogy a világ legszebb tájegységeit kereshetjük fel az ünnepi készülődés idején. Bár jelenleg az évszakhoz képest szokatlanul meleg az időjárás, egy-két héten belül akármi történhet, így akár egy síhétvégére is befizethetünk.

DANUBIUS HOTELS GROUP

Adventi Nagyi klub napok Sárváron

Töltődjenek fel az őszi természet csendjével, a termálvíz melegével, szórakoztató és kényeztető programok derűjével Sárváron, ahol átölel a természet!

2013. november 24-29. között

4 éjre: **57 800** Ft / fő

5 éjre: **71 200** Ft / fő

nincs egyágyas felár

- 4 vagy 5 éjszakás szenior pihenés bővített félpanziós ellátással
- minden délután kávé és sütemény
- 1 alkalommal 20 perces részmasszázs
- vezetett séta Sárváron, kreatív adventi műhely, Bingó játék nyereményekkel, koncert
- termál- és élményfürdők, szaunavilág, csoportos gimnasztika programok

Fenti ár 15 % nyugdíjas kedvezményt tartalmaz, további engedmény nem érvényesíthető.

DANUBIUS HEALTH SPA RESORT SÁRVÁR ★ ★ ★ ★

Tel: 06 95 888 400
E-mail: sarvar.reservation@danubiushotels.com

danubiushotels.hu/sarvar

Aranyszarvas

Étterem, Panzió és Pizzéria
8749 Zalakaros, Gesztenye u. 3.
Tel: 93/340-276 wolfpanzio@metronet.hu

Zalakaroson a Gyógy-élményfürdőtől
450m-re AKCIÓS szállás félpanzióval
az Aranyszarvas Panzióban!
Kérje egyedi árajánlatunkat!

Nyugdíjasoknak minden félpanziós
vacsorához 1 pohár bort adunk.

ARANYSZARVAS PANZIÓ
Zalakaros Gesztenye u. 3.
Tel./fax.:93-340/276
web:www.aranyszarvas.info
e-mail: wolfpanzio@metronet.hu
Szép kártyát, Erzsébet utalványt,
Étkezési utalványokat elfogadunk.

EGER
TÖRÖK FÜRDŐ
Szépség
Egészség
Tradíció

Pihenjen és
gyógyuljon
nálunk!

Eger, Fürdő u. 3-4.
Gyógyászat: + 36 510 553
Wellness: + 36 510 552
www.egertermal.hu

OTP, MKB és K&H SZÉP
Kártya valamint országos
fürdőjegy elfogadóhely!

Harmónia
TERMÁL HOTEL
SÁRVÁR

Tisztelet az éveknek!
Akciós csomagajánlat csak nyugdíjasoknak!

Csomag tartalma:
- 2 éjszaka szállás, reggelivel
- személyenként 1 db fürdőbelépő a **Sárvári Gyógy - és Wellnessfürdőbe**
- személyenként 1 db **Harmónia utalvány**
- személyenként 1 db belépő a **Sárvári arborétumba**
- hotel wellnessrészlegének korlátlan használata

már 6 183 Ft/fő/éj-től
4 ágyas szobában, 4 fő esetén
gyerekár: 0-3 éves korig ingyenes
3-12 éves korig: 4 633 ft/fő/éj

Szolgáltatások a hotelben:
masszázs fodrász kozmetika manikür- gyógypedikür

www.harmoniahotel.hu
info@harmoniahotel.hu
Tel.: +36-95-324-444

Közvetlenül a fürdő bejáratánál!
Szállodánk akadálymentesített!

Foglalható: 2013.11.01.-2014.02.28 kivéve 12.28-01-01

Wellness & egészség

Mindenki vágyik egy kis lazulásra, amire megfelelő terep lehet a töretlen népszerűségnek örvendő wellness-szállodák egyike.

A wellness-szállodák növekvő népszerűségének még a válság sem vetett gáncsot. De vajon tudjuk-e, mit is takar pontosan a csábító wellness kifejezés? Ha a válaszunk nem, ne csüggedjünk: senki sem tudja. A wellness ugyanis jogilag nem pontosan meghatározható szolgáltatás.

Wellness lehet bármi, ami segít megteremteni a lelki és testi nyugalmunkat: fürdőzés, sport, reformtáplálkozás vagy mindezek tökéletes pihenéssé összegyúrt kombinációja. Ezen tevékenységek űzése elméletileg bárhol lehetséges, de talán nem véletlen, hogy az oly megfoghatatlan fogalomra egész szolgáltatási centrum- és szállodahálózat épült.A wellness-szállók legalább három csillaga, egy beltéri vagy kültéri medencéje, egyféle szaunája vagy gőzfürdője van, masszázst, arc-, test-, kéz- és lábápolási lehetőségeket kínál, fitneszteremében kardiogépek és edző várja a betévedőket, éttermében reform- és vegetáriánus ételek között is válogathatunk.

A kikapcsolódást segíthetik a rendszerint elérhető aerobic- vagy egyéb sportolási és mozgásprogramok, valamint a közösségi, kulturális és zenei események.

A természet kincse!
IGALI GYÓGYFÜRDŐ
www.igal.hu

Az Igali-Gyógyfürdő a hideg napokon is várja vendégeit!

Nyitva naponta 9-18 között, délutáni kedvezmény már 14 órától.

JÖJJÖN, PIHENJEN, GYÓGYULJON IGALBAN!

Igal, Rákóczi tér 30. Tel.:+36 82/573-059

2 úszó-, 1 tan-, 3 élmény-, és 4 gyógymedence, kiúszó folyosó, gőzkabin, 2 finnszauna, 2 infra szauna, merülő medence, hidegkamra, Kneipp taposó, jakuzzi, élményelemek, megújult gyógyászati részleg, reumatológiai szakrendelés, hidro- és elektroterápiás kezelések...

Nyitva tartás: hétköznap 9:30 - 20:00-ig, hétvégén 8:00 - 20:00-ig

BARCSI GYÓGYFÜRDŐ ÉS REKREÁCIÓS KÖZPONT
www.gyogyfurdobarcs.hu
gyogyfurdobarcs@fibernet.hu

Családbarát fürdő,
családbarát kedvezményekkel!

7570 Barcs, Május 1. u. 2.
Tel.: +36 82 565-500

Barcsi Turisztikai Infopont
www.turizmusbarcs.hu
7570 Barcs, Köztársaság u. 1.
Tel.: +36 82 565 000

Advent Bécsben

November közepétől karácsonyig Bécs legszebb terei varázslatos karácsonyi vásárrá alakulnak át.

A karácsonyi pékségek és a forró puncs illata előkarácsonyi hangulatot kelt.A hagyományos Wiener Adventzauber (bécsi adventi varázslat nevű karácsonyi vásár) alkalmából a Rathausplatz fénylő mesevilággá változik. A körülbelül 150 stand karácsonyi ajándékokat, fenyődíszeket, édességeket és meleg italokat kínál. A környező fák pedig ünnepi díszben csillognak és fényárba borítják a környéket. A gyermekek számára különösen gazdag itt a kínálat. Innen nem messze található a Kunsthistorisches és a Naturhistorisches Museum közötti Maria-Theresien-Platzon a karácsonyi falu. Itt az adventi időszakban több mint 60 stand szolgál hagyományos kézműves alkotásokkal és eredeti ajándékötletekkel. Az előkarácsonyi időszakban főleg a fiatalabbak által kedvelt találkozóhely a romantikus karácsonyi falu .Az Altwiener Christkindlmarkt (bécsi karácsonyi vásár) a belvárosi Freyung téren hagyományhű esemény. Már 1772-ben volt itt karácsonyi vásár, ma kézműves alkotások, üvegdíszek, hagyományos jászolok és kerámiák kaphatók. Délután 4-től ünnepi hangulatú adventi zene tölti be a teret. Néhány lépésre onnan az Am Hof adventi vásáron igényes kézműves alkotásokat vásárolhatunk.A Schönbrunni kastély díszudvarában rendezett kulturális és karácsonyi vásár romantikával kecsegtet a császári kulisszák között, majd karácsony után átalakul újévi vásárrá. A hangulatos piacon hagyományos kézműves termékeket, kézi készítésű karácsonyi díszeket találhatunk, karácsonyi koncerteket hallgathatunk meg, a gyermekeket pedig gazdag gyermekprogram és egy karácsonyi műhely várja. Ugyancsak császári környezetben rendezik meg az adventi vásárt a Belvedere kastély előtt.A Karlsplatzon rendezett karácsonyi vásárban különösen a gyerekek találják meg számításukat. A számtalan gyermekprogram mellett elsősorban kézműves termékeket kínálnak itt. A vásár 2013-ban ünnepli 20. jubileumát. A spittelbergi karácsonyi vásár idillikus kis utcáin is sok standon árulnak kézműves termékeket, de számos kulináris ajándékötletet is meríthetnek innen a látogatók. Élménydúsnak ígérkezik az óriáskerék előtti téren rendezett téli vásár is. Január 6-ig élményutazásokat rendeznek gyermekek számára, élőzenét hallgathatunk, és vidám showműsorokat élvezhetünk. 2013-ben először rendeznek karácsonyi vásárt a Stephansplatzon. Az előtérben itt a bensőségesség és a hagyománytisztelet áll, a 26 stand csúcsminőségű osztrák termékeket kínál eladásra. Idén a Naschmarkton is megrendezik az első kicsi, de szép karácsonyi vásárt.

Nem tudja, mivel lepje meg családját?

A megoldás, aminek mindenki örül:

Wellness utalvány

Étermi utalvány

Tó Wellness Hotel és Étterem

a Bánki-tónál

(Nógrád megye)

Részletekért keressen bennünket:

www.tohotel.hu 06 30 515 4440

Sajtos-körtés saláta pirított magokkal

Hozzávalók:
2 db körte,
1 fej jégsaláta,
sajt (gouda),
citromlé,
mandula,
szezámmag

Az öntethez: olívaolaj, balzsamecet, Worchester szósz (csak egy kevés kell belőle), só, cukor (vagy édesítőszer), őrölt fehérbors, bazsalikom

Elkészítés:

A jégsalátát alaposan megmossuk, jól lecsepegtetjük, majd apróra tépkedjük. A körtét ízlés szerint felkockázzuk, citromlével meglocsoljuk és összekeverjük, hogy ne barnuljon meg. A sajtot szintén felkockázzuk. A szezámmagot és a szeletelt mandulát külön serpenyőbe tesszük, és állandó kevergetés mellett megpörköljük.Egy tálba tesszük az összes hozzávalót, és elkészíteni az öntetet. Ehhez egy kis tálba tesszük a hozzávalókat, majd jól összekeverjük. Végül a tálban lévő salátakeverékre öntjük, és kézzel jól összeforgatjuk. Tálaláskor a tetejét a pirított magokkal megszórjuk. Sültek mellé is remek, de így magában is fogyasztható.

Párolt cékla saláta

Grillezett zöldségekhez, húsokhoz, sajthoz is illő alacsony kalória és szénhidrát tartalmú köret. Melegen és hidegen is fogyasztható.

Hozzávalók 4 személyre:

- 600 g cékla megpucolva, lereszelve
- 400 g alma megpucolva, lereszelve
- 100 g sárgarépa megpucolva, lereszelve
- 30 g reszelt torma
- őrölt kömény, só, ecet ízlés szerint

Elkészítés:

A reszelt céklát és répát időnként megkeverve, nagyon kevés vízzel félig puhára főzzük. Ízesítjük sóval, köménnyel, majd hozzáadjuk a reszelt almát. Mikor kellően megpuhult ecettel kialakítjuk az étel végleges ízét. A sárgarépát akár helyettesíthetjük zellerrel, petrezselyemgyökérrel is. Tápanyagtartalom 1 főre: 137 kcal; 3,28 g fehérje; 3,15 g zsír; 22, 41 g szénhidrát

Különleges meglepetések

Miért ne gondolkozhatnák a karácsony közeledtével olyan meglepetésekben, amelyek nemcsak örömet szereznek, de az egészséges életmódhoz is köthetők?

Minden korosztály megérdemli ugyanis az egészséget, vagy a támogatást a kiegyensúlyozott életvitelhez vezető úton. Ezúttal mi is arra biztatunk, idén a legfontosabbal, egészséggel próbáljuk megajándékozni a körülöttünk és velünk élőket.

A hétköznapokban sem árt odafigyelnünk embertársainkra, főként ha idősek. Ami nekünk természetes nekik sokszor nagy odafigyelést igényel.Oldalainkkal a pihenésre, a kikapcsolódásra és a gyógymódokra egészségügyi oldalról szeretnénk felhívni a figyelmet és természetesen arra, milyen szolgáltatásokkal tudják partnereink, termékeik segíteni helyzetüket.Ha már lelőttük az „élményajándékok” közül a színház- és koncertjegyes meglepetéseket, akkor idén a lelki felüdülés helyett a testi épülést tartsuk szem előtt! Egy szauna-, egy wellness-, esetleg egy néhány alkalmas masszázsbérlet jól mutathat a fa alatt.Az ajándékok között helyet kaphatnak a könyvek is, és ha már egészség, akkor szóba jöhet minden, ami ismeretterjesztő, lelki lépülést szolgál vagy a diétázáshoz nyújt segítséget. Valamelyik barátunk magas vérnyomással küzd vagy cukorbeteg? Ha ő eddig nem szerzett be, vegyük meg neki mi a szükséges vérnyomás- vagy vércukormérőt.Ugyanakkor gondolhatunk a lakásra ahol szeretteink élnek, olyan hasznos ajándékokkal is meglephetjük őket, melyek az mellett hogy hasznosak komfortérzetünkön javítanak, segítik a hétköznapokban az időseket. Lepjük meg őket pl.: lakásfelújítással vegyünk parkettát, újítsuk fel fürdőjüket vagy csak egyszerűen ajándékozzunk segédeszközöket, mellyel biztonságosabban kézben tarthatják egészségüket.

AJTÓ * ABLAK * PARKETTA * HŐSZIGETELÉS
www.parkettadiszkont.hu parkettapecs@gmail.com
PARKETTA DISZKONT
A MAGYAR ÜZLETLÁNC
50% KEDVEZMÉNNYEL
LAMINÁLT PADLÓ
1.499 Ft/m²-tól
50% KEDVEZMÉNNYEL
REDŐNYÖK
BELTÉRI AJTÓK
10.990 Ft-tól
HOMLOKZATI HŐSZIGETELŐ ALAPRENDSZER
1299 Ft/m²-tól
Tartalmazza!
PÉCS, Zsolnay V. u. 59. * Tel.: 20/400-5014 Nyitva tartás: H-P 9.00-17.00-ig, Szo: 9.00-12.00-ig.
Az akció 2013 november 1-től november 30-ig, ezen belül a készlet erejéig tart. Áraink forintban értendők, az áfát tartalmazzák. A képek illusztrációk!

Ha világítás, akkor WEBS! Minden ami LED!
LED LÁMPÁK MEGFIZETHETŐ ÁRON!
Pécs, Rákóczi út 61.
WEBS
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 9 órától 17.30-ig, szombaton 9-től 13 óráig
Telefon: 72/332-492 Web: www.webs-kft.hu

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!
BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!
TOILETTE NETT®
Megoldás minden esetre!
ANTI-BAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS
INTEREX KFT.
www.interex.hu • interex@interex.hu
KERESSE
A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

Örökifjú csomag

A csomag tartalma

- 1, 2, 3 vagy 4 éjszaka szállás Kis-Dunára néző standardszobában.
- Bőséges büféreggeli házias ízekkel és reformsarokkal.
- Svédasztalos vacsora különleges ízvilággal.
- Antik római wellness-részlegünk használata: virágzó tea bemutató, nordic walking, vízitorna, szaunaprogram képzett szaunamesterünkkel

Extra szolgáltatásaink nyugdíjasok részére

- 15% kedvezmény a csomag árából
- A szobákat 14 óra helyett 12 órától biztosítjuk és az utazás napján 10 óra helyett 12 óráig kell elhagyniuk
- Távozáskor meglepetés apróság
- Transzfer a ráckevei HÉV-állomásról
- Éttermünkben névre szóló asztalt biztosítunk
- 7.30 helyett 6.30-tól szűkített reggeli várja a korán kelőket
- Diabetikus desszert igény esetén
- SzerencsEstek: változatos társas- és kártyajátékok
- Közös filmvetítés nosztalgikus hangulatban
- Kérésére a szobába készítünk nyakpárnát, olvasó szemüveget, lámpát és szemellenzőt
- Vény nélküli gyógyszerek a recepción
- Itt felejtett tárgyaikat díjmentesen visszapostázzuk Önnek

Csomag ára	Nyugdíjasok részére
13 900 Ft/fő/1 éj	11 815 Ft/fő/1 éj
24 900 Ft/fő/2 éj	21 165 Ft/fő/2 éj
33 900 Ft/fő/3 éj	28 815 Ft/fő/3 éj
42 900 Ft/fő/4 éj	36 465 Ft/fő/4 éj

Kék Duna Wellness Hotel** Ráckeve**
06-24/523-230 • recepcio@wellnesshotel.hu • www.wellnesshotel.hu

Nyugdíjas Silver Napok

Hotel Silver
★★★★ superior
Hajdúszoboszló

Már 10.900 Ft/fő/éj-től!

Ajánlatunk **minimum 2 éjszaka** szállás igénybevétele esetén érvényes nyugdíjas igazolvánnyal rendelkezők részére.

Min. 4 éjszakás foglalás esetén ajándék **TB által támogatott gyógykezelések** vehetők igénybe, egyedülállóknak **NINCS EGYÁGYAS FELÁR**!

Saját névre szóló Széchenyi Pihenőkártyát (OTP, K&H, MKB) elfogadunk!

4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 25.
Tel.: +36 (52) 363-811; Fax: +36 (52) 362-639
www.hotelsilver.hu;info@hotelsilver.hu

2013. DECEMBER

EZÜST ÉVEK

KULTÚRA • EGÉSZSÉG • ÉLETMÓD • UTAZÁS

- A sokarcú reuma - gyógyfürdők ajánlatai
- Fogyatékos emberek nemzetközi napja
- Ünnepi asztal · Wellness - Szilveszter
- Advent Sopronban - Hűség napja

Amulett
Karikagyűrű szalon és ékszerbolt
A márkás karikagyűrűk boltja!
Karikagyűrűk
20%
kedvezménnyel!
Amulett, amit szívesen viselünk...
Pécs, Irgalmasok u. 3. – Tel.: 72/216-372
www.amulettwebshop.hu

Részlet a Dr. Hoffmann Artúr főorvossal készült interjúból, amely teljes egészében az avemar.hu oldalon olvasható el:

Milyen daganattípusokban és mely stádiumokban javasolt az alkalmazása?

- Az Avemart először vastag- és végbéldaganatos betegekben vizsgáltuk. Azt tapasztaltuk, hogy akik műtét után, kemoterápia és sugárkezelés mellett kapták az Avemart, kevesebb áttétük volt, kevesebb kiújulással, jobb közérzettel, összességében jobb életminőséggel éltek tovább. Később a fej-nyaki, tüdő- és bőrdaganatokban szenvedő betegekben is nagyon jó eredményeket tapasztaltunk. Eddigi kutatásaink alapján tehát az Avemart – sokrétű hatásának köszönhetően – minden rosszindulatú daganatos betegségben érdemes alkalmazni.

Mikor és mennyi ideig javasolt szedni az Avemart?

- Kívánatos, hogy a beteg lehetőleg már a diagnózis felállításától kezdve szedje az Avemart, és a kemoterápia és besugárzás alatt és után is folytassa.
A készítmény szedése mindaddig ajánlott, ameddig a beteg panasz- és daganatmentes nem lesz. Amennyiben öt év után a kezelőorvos gyógyultnak nyilvánítja, abbahagyhatja az Avemar szedését. Javasoljuk azonban, hogy a gyógyult beteg térjen át étrend-kiegészítő készítményünkre, az Avevit filmtablettára, amely E-vitamint, szelént, valamint csökkentett adagban Avemart is tartalmaz.

A rák legyőzhető!

Az Avemar segít.

Tudományos kutatási megalapozottságával az Avemar jelenleg világszinten egyedülálló a daganatos betegek kezelésének kiegészítésére szolgáló készítmények között.

Megvásárolható a gyógyszertárakban és országszerte az **Avemar Info-Pontokban: www.avemar.hu**

Megrendelhető akár ingyenes házhoz szállítással a 06 (1) 412 2619-es telefonszámon és a **www.avemarshop.hu** weboldalon.

Az Avemar speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer **egészségpénztári számlára** is megvásárolható.

Ajánlott, közeli vásárlási hely:

Pécsi Avemar Információs Pont

Pécs, Király u. 76. (Átrium Üzletház)
Nyitva: hétfő - péntek 9.00 -17.00
Telefon: 06 (72) 238 022

Biropharma

Köszöntsük együtt az új évet!

Kék Duna wellness szilveszter

Szilveszteri csomagunk
félpanzióval, wellness-használattal, szilveszteri műsorral
2013. december 29.–2013. január 2. között

5 nap/4 éjszaka – 99 900 Ft/fő • 4 nap/3 éjszaka – 79 900 Ft/fő • 3 nap/2 éjszaka – 59 900 Ft/fő

Csak műsor: 14 900 Ft/fő – ital nélkül!
Szilveszter este tombola értékes nyereményekért.

Műsorvezető: • Albert József
Fellépők: • Limo Drive Zenekar • Csiribiri makádi Majorette együttes bemutatója
• Pászti Viki és Ágoston Máté musical- és operettelőadása a Madách Színházból
• Lui bűvész és illuzionista műsora

Kék Duna Wellness Hotel** **Ráckeve**
06-24/523-230 | recepcio@wellnesshotel.hu | www.wellnesshotel.hu

Kedves Olvasóink és Partnereink!

Médiánk elsődleges célja a harmónikusabb, és egészségesebb életre való törekvés támogatása.

Jövő évben is hiteles csatornái kívánunk lenni azoknak a szolgáltatóknak, akik tájékoztatni kívánják Olvasóinkat a gyógymódokról, az egészség megőrzése kapcsán azokról a lehetőségekről, melyek megkönnyítik a hétköznapokat, segítenek kialakítani egy egészségesebb életformát.Egészség és Wellness oldalinkkal kedvet szeretnénk ébreszteni az ország nevezetes helyeinek felkutatásához. Bízunk benne, hogy oldalainkon bemutatásra kerülő programajánlatokkal színesíteni tudjuk a pihenésre, feltöltődére szánt napokat.

Ezüst Évek... ez a két szó magába foglalja azt a generációt, akikért és akikhez szólunk. Kívánjuk, hogy aki egyedül van, se legyen magányos. Ne féljenek egy pohárka borral, vagy néhány kocka süteménnyel átkopogni a szomszédhoz, ha egyedül érzik magukat. Mindenkinek jól esik néhány kedves szó, egy baráti beszélgetés.

Megváltozott a világ, hisz a gyermekek, unokák közül sokan - munkavállalás miatt - más városban vagy külföldön élik mindennapjaikat. Idősek gyakran maradnak magukra gondjaikkal, problémáikkal. De karácsonykor mindenki hazatér.

Kívánjuk mindenkinek, hogy ez a karácsony hozza el a békét és boldogságot valamennyi család otthonába!

Kellemes Ünnepeket és Egészségben Gazdag Új Esztendőt Kívánunk!

Ezüst Évek Magazin Szerkesztősége

60 ezer karácsonyi égő egy szederkényi házon

Hatvanezer égővel díszítette fel házát egy szederkényi család. A Baranya megyei településen Debertinék házát 22 éve minden karácsonykor ellepik a fényfüzérek, a világító hóemberek, télapók és csillagok. A családnak a karácsonyi égők gyűjtése jelenti a hobbit, de azt nem árulták el, mennyit gyűjtöttek össze eddig. Ahogy azt sem, mennyibe kerül a családi ház karácsonyi kivilágítása, de azt elmondták, hogy a négy nap alatt készült el és nem az összes égőjüket használták fel. A különleges karácsonyi kivilágítás igazi turistalátványosságnak számít a környéken: naponta több százan nézik meg és fényképezik le a fényárban úszó házat. Az égőket Vízkeresztig minden este bekapcsolják. A díszkivilágítást este öt és tíz óra között lehet megnézni.

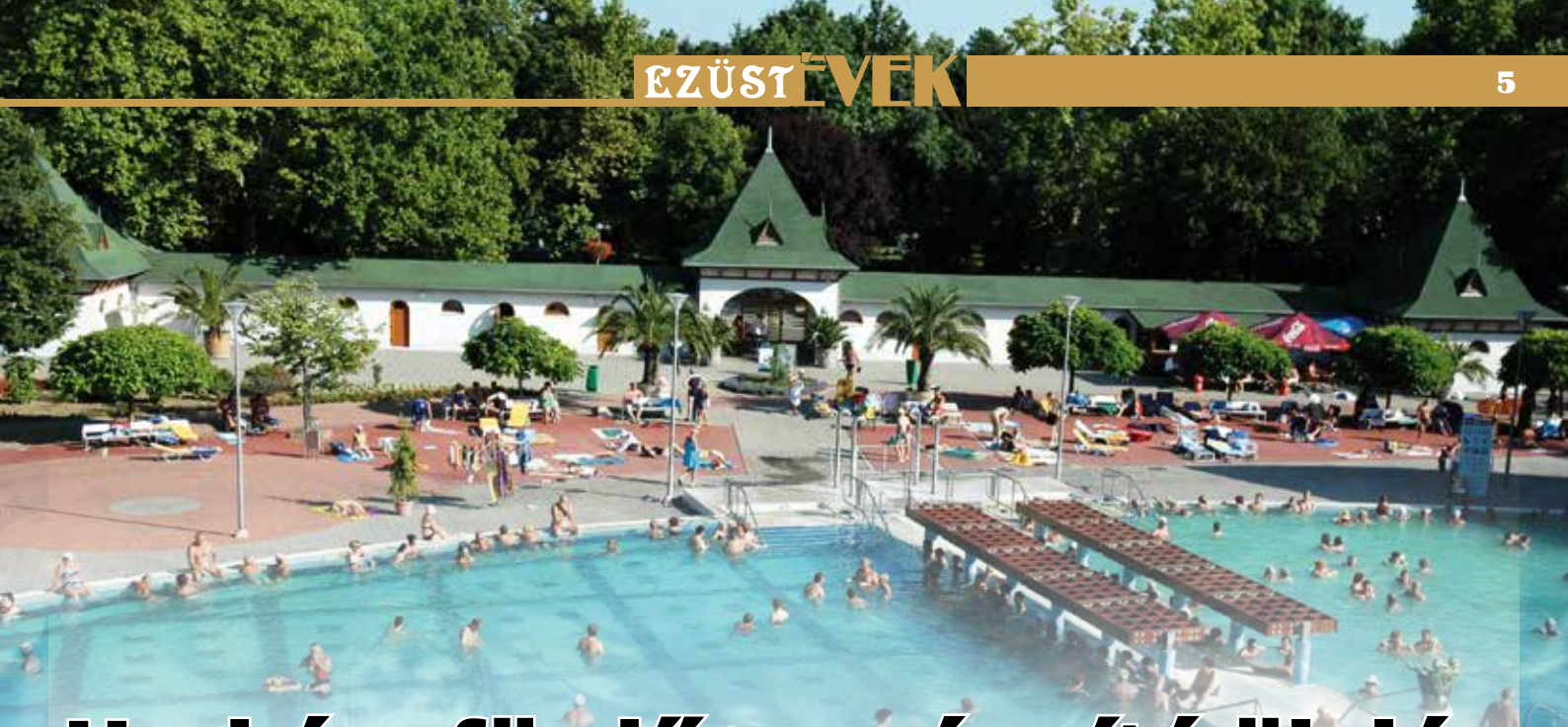
A sokarcú reuma

Fő a kényelem?! A reuma görög-latin eredetű orvosi kifejezés, amely a kötőszövet elfajulásával járó, rendszerint gyulladásos ízületi vagy izombetegségek összefoglaló neve.

A reumatológiai megbetegedések kialakulásában több tényező játszik szerepet, a hideghatás, az időjárás-változás, az ismétlődő, azonos mozdulatok, de a legfontosabb talán a manapság általános mozgásszegény életmód.A reumatológia gyakorlatilag átfogja a mozgásszervi betegségeket, de foglalkozik az izomzat okozta elváltozásokkal, különböző gyulladásos reumatológiai kórképekkel is, melyek immunológiai eltérésekkel is járnak.E szakterület igen széles betegségcsoportokat ölel fel. Különböző orvosi iskolák a betegségeket más és más csoportokba, illetve osztályokba sorolják. Gyakorlatilag mindegyik felosztást el lehet fogadni, hiszen azok különböző irányelvek alapján valósulnak meg. Csontvázrendszerünknek jelentős szerepe van szervezetünk működőképességében.A különböző szervrendszereknek szolgál védőberendezésként, de ugyanakkor az izomzat tapadása is itt történik, valamint meghatározza az emberi test formáját. A gerincoszlop egyszerre idegközpont és teherviselő szerv, amely emellett a fej és felső végtagok mozgatását is végzi.A különböző mozgásokban a gerincoszlop minden része valamilyen biztosító szerepet lát el. Ezt a szerepet kezdi ki az utóbbi húsz-harminc évben a rohamos technikai fejlődés. Életünk mindennapi részévé vált ugyanis a televízió, a számítógép. A mozgásszegény életmód, a rendszeres ülés, a sportolás hiánya felborítja az izomegyensúlyt és a biomechanikai egyensúlyt. Jelentősen esik a fittségi érzet. A családok nagy része már rendelkezik autóval, a távolságok miatt (tömeg)közlekedési eszközök nélkül nem tudjuk megoldani eljutásunkat úticélunkhoz. Röviden: a mozgás szerepe életünkben egyre kisebb jelentőséggel bír.Sajnos a lakosság nagy része mindezek ellenére nem értékeli megfelelően ennek fontosságát. Az óvodákban, iskolákban (még az egyetemeken is!) az oda járó tanulók/hallgatók, valamint a munkahelyeken az ottani munkavállalók életmódját, a munkahelyi ártalmakat feltérképezve szükséges bevezetni a testre szabott mozgásterápiát.Célszerű lenne olyan fittségi klubokat létrehozni, ahol szakorvosok és gyógytornászok bevonásával megtanítanák a betegeket (és a nem betegeket is!) a helyes mozgásra. Hazánk igen gazdag fürdővizekben, a fürdő pedig óriási szerepet játszik a különböző betegségek gyógyításában. Nagy kár, hogy az emberek jelentős része nem használja ki a természetben rejlő lehetőségeket. Ezek azok a fő tényezők, amelyeken feltétlenül változtatni kellene, mégpedig nekünk magunknak, hogy részben a példa, részben a nevelés nyomán a következő generációk egészségének állapota a mainál jobb lehessen.

Vitalitás GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
Pécs
Nagy L.király u 10.
Nyitva: 9-17.
Tel.:72/326-313
ÉLETERŐ GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ÚJRA NYITVA!
Átrium Üzletház fszt.
a Király u. végén!
Vénybeváltás
Vérnyomásmérők, vércukorszintmérő csere, parókák, kompressziós harisnyák. Lábápolás, izületi rögzítők, betétes fürdőruhák, melltartók masszírozok. FOLYAMATOSAN ÉRKEZNEK KÉNYELMI BETÉTES PAPUCSOK, CIPŐK. SAROKÉKES GYERMEK GYÓGYCIPŐK.
Egészségpénztári és bankkártya elfogadóhely

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA
Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
Boka, térd, derék rögzítők
Vérnyomás- és vércukormérők
Inkontinencia betétek
Betegápolást megkönnyítő termékek
Kompressziós harisnyák
Tejszívógép kölcsönzése
Szaktanácsadás!
Ösztrogéntartalmú enzimes béldaganat szűréshez.
7623 Pécs, Rákóczi út 46. KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417 Nyitva: h-cs: 9-17 h. p: 9-12 h



Harkányfürdő a gyógyító ölelés

A harkányfürdői kénes bársonyosan simogató gyógyvíz ma is 62,5 C-os hőmérséklettel tör felszínre 50-70 méteres mélységből.

Ásványianyag-tartalma literenként több mint 1000 mg. Gyógyászati szempontból legjelentősebb alkotórésze a karbonszulfid, amely a földalatti nyomás miatt a vízben oldott állapotban van jelen, a nyomás alól felszabadulva viszont bomlani kezd és kénhidrogén gázzá alakul. A karbonszulfid a bőrön át és belélegezve egyaránt igen aktívan szívódik fel a szervezetben.

A harkányi gyógyvíz ereje mozgásszervi betegségek gyógyításában, műtét utáni rehabilitációban kiváló eredményeket ér el. Bizonyítottan beépül a porcba, ezért hatásos a porc degenerációjánál, túlterhelésével vagy sérülésével járó mozgásszervi betegségekben, sportsérülések esetén, műtétek utáni utókezelésnél.

Az egészségüket megőrizni, valamint a gyógyulni vágyók Harkányban többféle kezelés közül választhatnak. A Harkányi Gyógyfürdőben igénybe vehető kezelések: kádfürdő, masszázs, tangentor, vízi torna, egyéni vagy csoportos gyógytorna, iszapkezelés, paraffinpakolás, szénsavas fürdő, valamint elektroterápia. Nem kell időpontot egyeztetni és hosszasan sorba állni a háziorvosnál, a Gyógyfürdő ugyanis rendelkezik saját reumatológus szakorvossal, aki elvégzi a szükséges vizsgálatokat és az eredmények ismeretében felírja a megfelelőnek ítélt kezeléseket.

A Gyógyfürdőkórházban a mozgásszervi elváltozások szinte minden formája kezelésre kerül, és az alkalmazott speciális módszerekkel akár a műtétet is elkerülheti a beteg. Mindezek jól képzett gyógytornászok és ergoterapeuták által, modern eszközökkel felszerelt új tornatermekben vehetők igénybe. A szolgáltatások nem csak az alapellátásban résztvevő betegek számára elérhetőek, hanem személyre szabott terápia és kúracsomag is igényelhető, melynek segítségével feledhetőek, orvosolhatóak a hétköznapok gondjai, problémái, fáradtsága.

ELÉRHETŐSÉGEK:

Harkányi Gyógyfürdőkórház
7815 Harkány, Zsigmondy sétány 1.
Tel.: +36 72/580-943
e-mail: gyogyfurdokorhaz@gyogykor.hu
www.harkanykorhaz.hu

Pécsi szakrendelő
7633 Pécs Szigeti út 41.
Tel.: +36 72/580-943

Harkányi Gyógyfürdő Zrt.
7815 Harkány, Kossuth u. 7.
Tel.: +36 72/580-881
marketing@harkanyfurdo.hu
www.harkanyfurdo.hu

OXYLAB
Betegségkockázat-elemző laboratórium

Együtt az egészségért és a gyógyulásért!

Barátságos környezetben, modern vizsgálatok*

» a STRESSZ ÁLLAPOT
» a TÁPLÁLÉK ALLERGIA
» a DAGANATOS BETEGSÉGEK

korai jeleinek kimutatására.

Egyéni rizikóbecslés és terápia

*A laboratóriumi vizsgálatokat 40 éves életkor felett célszerű évente elvégezni!

A laboratórium helye:
Pécs, Munkácsy Mihály u. 25.
(Bejárat a Gábor u. felől)

A laboratórium vezetője:
Prof. Dr. Róth Erzsébet, egyetemi tanár

A vizsgálatra történő bejelentkezés
telefonon: +36 30 414 9777
interneten: www.oxylab.hu

Egészségpénztári elfogadó hely

RAFTING OPTIKA

Kellemes karácsonyi ünnepeket kívánunk!

50%-OS LENCSEAKCIÓ
MINDEN SZEMÜVEGLENCSÉRE

+ AJÁNDÉK ID multifokális lencse vásárlása esetén megajándékozzuk egy (+6.0dpt-6.0dpt/2.0 Dcyl.) OLVASÓ SZEMÜVEGGEL

SZÉP Szemüveg
ERZSÉBET UTALVÁNY

December 6-tól december 23-ig.

EGÉSZSÉGPÉNZTÁR ELFOGADÓHELY!

Az akció más akciókkal nem összevonható. Az engedmény mértéke maximum 50 000 Ft.
További, aktuális akcióinkról informálódhat honlapunkon: www.raftingoptika.hu

RAFTING OPTIKA
Pécs, Ferencesek u.15. Tel.: +36-72/222-890
Pécs, Citrom u. 2–6. Tel.: +36-72/216-299

Fogyatékosság

Az Egyesült Nemzetek Közgyűlése 2006. december 13-án egyhangúan fogadta el a Fogyatékossággal élő személyek jogairól szóló Egyezményt.

Az új nemzetközi egyezmény közel 650 millió fogyatékossággal élő embert érint a világon, akik közül 577 ezren Magyarországon élnek. Az ENSZ december 3-át a FOGYATÉKOS EMBEREK NEMZETKÖZI VILÁGNAPJÁVÁ nyilvánította.

Ezzel hívták fel a figyelmet a baleset, betegség, katasztrófa következtében fogyatékossá váltak problémáira. Célja, hogy elősegítse, hogy a társadalom több információt szerezzen jogaikról, szükségleteikről és képességeikről.

A fogyatékossággal élő emberek a társadalom egyenrangú tagjai, akik a mindenkit megillető jogokkal és lehetőségekkel csak jelentős nehézségek árán, vagy egyáltalán nem képesek élni.

A fogyatékkal élők legnagyobb csoportját a testi és mozgássérültek alkotják. Munkavállalási esélyeik kedvezőtlenek, gazdasági aktivitásuk egyharmada az átlagénak. A fogyatékossággal élő embertársaink társadalmi integrációja valamennyiünk közös ügye. Nem tudunk egymás nélkül, közös összefogás nélkül boldogulni sem Európában, sem a hazai mindennapokban. A szolidaritásnak pedig a legszemélyesebb kapcsolatokban kell elindulnia, megmutatkoznia - követendő példaként, a félelmek és a tévhitek, az elzárkózás és a tehetetlenség leküzdése érdekében.

Újévi fogadalmak

Szilveszter egyben a "legek" ünnepe is. A legzajosabb, a legnyitottabb, a legvidámabb napja ez az évnek, és ehhez a dátumhoz kötődik a legtöbb babona is. Ilyenkor tesszük a legtöbb fogadalmat, aminek nagy részét be sem tudjuk tartani.

Idén szakíts eddigi szokásoddal és ne tégy betarthatatlan fogadalmakat! Állíts elérhető célokat magad elé. A következőkben olyan apró életmódbeli változásokat ajánlunk, amelyeket könnyedén be tudsz tartani, ezáltal sokkal hatásosabbak! Aki tényleg komolyan gondolja, hogy szeretne néhány változást az új év folyamán, az fogjon egy füzetet, és írja bele fogadalmait. Így már január 2-án ellenőrizheti, hogy sikerül-e betartani amit ígért.

A leggyakoribb elhatározások a cigiről való leszokás, néhány kilótól való megszabadulás. Ez mind dícséretes, hisz egészségünkért is teszünk lépéseket. De nem szabad megfeledkezni a lelki egészségről sem. A nagy elhatározások sorából nem maradhat ki, hogy többet foglakozunk magunkkal és szeretteinkkel. Mivel a mondás szerint csak az tud másokat szeretni, aki saját magát is szereti, kezdjük rögtön a saját magunk kényeztetésével. Ha lehetőség van rá, alkalmanként iktassunk be egy-egy wellness, vagy aktív pihenő kúrát, és legalább hetente egyszer tartsunk egy olyan napot, amikor otthon kényeztetjük magunkat. 2014-ben fordítsunk mindannyian kicsit több időt arra, hogy éljünk, hogy észrevegyük az apró csodákat körülöttünk. Éljünk úgy, hogy egy év múlva már ne kelljen fogadalmakat tenni, a boldogság és az egészség mindennapos vendég legyen otthonunkban.

„Gyógyvilág"
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS
Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.
Vércukormérő csereakció!
2.990Ft
Bankkártyás fizetési lehetőség.
EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYA ELFOGADÓHELY.
KELLEMES KARÁCSONYI ÜNNEPEKET KÍVÁNUNK!
Pécs, Szabadság u 28/2. Tel.:72/225-645
Nyitva: H-P: 8-17 óráig

Szerezze vissza otthona szabadságát az Acorn lépcsőlift segítségével
Az Acorn Superglide lépcsőlift technológiailag a ma elérhető legfejlettebb lépcsőlift, mely világszerte emberek ezreinek segít otthonaikban a mozgás szabadságában. Biztonságos, kényelmes és egyszerű megoldás a lépcsők jelentette nehézségek leküzdéséhez.
Fontosabb tulajdonságok:
A karfán található kézi vezérlővel vagy távirányítóval is mozgatható a berendezés
Amikor nem használja lépcsőliftjét a lehető legjobb helykihasználás érdekében fel lehet hajtani a lábtartót, az ülést és a karfát is
A minél kényelmesebb utazás érdekében párnázott a széklift ülőrésze és háttámlája
A nagyobb biztonság érdekében becsatolható automata biztonsági övvel van ellátva a berendezés
A ki- és beszállás megkönnyítése érdekében az ülőrész elforgatható
A működéssel és hibákkal kapcsolatos kódok digitális kijelzőn jelennek meg
Áramszünet esetén is tudja használni lépcsőliftjét mivel akkumulátor biztosítja a folyamatos energiaellátást.
Mindenféle időjárási körülménynek ellenálló, kültéri kivitelben is kapható.
ACORN
További információ:
06-30-460-1430
Telefonon egyeztetett időpontban részletes információkkal és ingyenes helyszíni felméréssel állunk szíves rendelkezésére.
mikrolift KFT
7622 Pécs, Ungvár u. 22. Tel: (72) 511-113, 226-722
E-mail: mikrolift@mikrolift.hu, www.mikrolift.hu

Forradalmian új fájdalomcsillapítás
Guna Bioterápia Dr. Forrai Márta rendelőjében
Emberek millióinak kell szembenéznie a betegségek, balesetek vagy egyszerűen csak az idő múlásának következményeként kialakuló mozgásszervi fájdalmakkal.
Ezzel a fájdalommal azonban nem kell, és nem is lehet együtt élni! A Guna Bioterápia természetes hatású, kifejezetten mozgásszervi fájdalomcsillapítást előidéző szakkezelés. Hatékony megoldást jelent az ízületi fájdalomcsillapítás és a sportsérülések kezelésében. Javítja a szövetek működését és felépülését, azonnali fájdalomcsillapító hatást képes kiváltani.
A meglazult szalagrendszer erősítésével stabilizálhatja az állapotot, gátolja a további egészségromlást. Csökkenti a mozgásszervi tünetek okozta fájdalmat és mozgásorlátozottságot, ezáltal nagyban képes javítani az életminőséget.
A GUNA fájdalomcsillapító bioterápia legnagyobb előnyei:
-Természetes hatóanyagokat tartalmaz, a homeopátiás medicina tanait használja fel.
- Jól tolerálható. Nincs ismert mellékhatása.
- Az elváltozás okát célozza meg, nem pedig a kiváltott tüneteket.
A fájdalom típusára és lokalizációjára legmegfelelőbb specifikus terápiát tud nyújtani.
- Alkalmazható élsportolóknál, mert nincs a WADA dopping tiltólistáján.
- Szinte fájdalommentes terápia.
A milánói GUNA cég forradalmian új, átütő sikert hozó terméke az orvostechnikai eszközök kategóriájába sorolt injekciós termékcsalád a kopás, gyulladás, túlerőltetés, sportsérülés és egyéb okok miatt fellépő izom, idegi eredetű, és ízületi fájdalomcsillapításhoz használható. Mivel az injekciós oldatot a fájdalmas terület köré, illetve akupunktúrás pontokon lehet beadni, ezért csak orvosok alkalmazhatják. Ezt az eljárást kúraszerűen ajánlott igénybe venni (7-10 kezelés) s a pácienseknél rendkívül látványos és hatékony eredmény érhető el az alkalmazásával.
Bejelentkezés:
Dr. Forrai Márta
Tel.:06-20-200-11-88
Honlap:
www.drforraimarta.hu

Masszázs

A masszázs maga nem mai eredetű. Rohanó világunkban jelentősen előtérbe kerül, mivel a stressz oldásában, az izomfájdalmak enyhítésében vagy éppen a bőr fiatalságának megőrzésében segédkezik.

Számos masszázsfajta létezik például: a svédmasszázs, a siacu masszázs, a reflexmasszázs, a nyirokmasszázs vagy a thai masszázs stb. mindegyiket kézzel végzik. Akad azonban olyan jellegű masszázs, mely nem használja fel az érintés gyógyító erejét, hanem más módon segíti a kikapcsolódást, méghozzá kövekkel, ez a fajta masszázs a lávakö-ves masszázs.

Mi is a lávaköves masszázs?

Lávaköves masszázs alatt egészen pontosan egy olajos masszázst értünk, amikor is 40-60 C-ra hevített lávaköveket /bazalt/ helyeznek fel a testre. A test különböző energiaközpontjai mentén helyezik el a nagyobb köveket, melyek itt fejtik ki jótékony hatásukat. A kezelés speciális masszázstechnikára épül, segíti az energiaáramlást és a stressz oldásával párhuzamosan javítja a közérzetet. Illóolajok felhasználásával fokozható a masszázs hatása, amit páciensekre szabottan állítanak össze attól függően, milyen jellegű panasszal érkezett. A lávaköves masszázs pozitív hatását főleg a vérkeringés serkentésében, a nyirokkeringés javításában, méregtelenítésben, izomlazításban fejti ki, de ezen felül enyhíti az álmatlanságot és rendkívül jót tesz a bőrnek, mivel hő hatására az illóolajok jobban beszívódnak az emberi testbe.

A lávaköves masszázs egyfajta aromaterápia!

Összességében a szellem és a test együtt szárnyal, általa felüdül a test és a lélek, a lávaköves masszázs pozitív életenergiával tölt fel.

Pozitív élettani hatásai ellenére több esetben nem ajánlott a lávaköves masszázs alkalmazása, és mielőtt valaki emellett a kikapcsolódási lehetőség mellett dönt, konzultáljon orvosával! Az itt felsoroltak esetébe kerüljék e masszázsfajtát a szív és érrendszeri betegségekben, légzésproblémákban, tüdőbetegségben szenvedők, illetve nem ajánlott menstruáció és terhesség ideje alatt az alkalmazása.

Csokoládé masszázs:

A csokoládé masszázs a leginkább endorfintermelő, lélekre ható kezelés.

Tökéletes elmerülés a fizikális és mentális "jólétben". Kivételes anti-stressz és rossz közérzet űző hatású. 100% kakaótartalmú csokoládé hidratálja, puhítja és revitalizálja a bőrt. A csokoládé masszázs öregedés gátló hatása mellett a finom, meleg kakaóillat, a hangulatos fények és a lágy zene hatására az izmaink ellazulnak és a szorongásaink is elmúlnak.

A boldogság hormontermelésnek köszönhetően antidepresszánsként is alkalmazható a kezelés. Emellett a csokoládé masszázs öregedéskésleltető és stressz oldó hatású, valamint serkenti a test zsírégető folyamatát.

Szinte minden wellness központban utolérhető és utána egy teljesen kiegyensúlyozott lelket kapunk vissza.

Otthon egyszerűen elkészíthető pakolások!

Tippek, trükkök!

Csokoládépakolás a szép bőrért: A kakaó antioxidáns tartalmú: flavonoid-tartalma magas, segíti a sejtregenerációt. A csokoládés pakolás rendkívül látványosan javítja a bőr minőségét, revitalizál, aktivizálja a zsírbontást, hidratálja a bőrt és biztosítja az ásványi anyag utánpótlást.

Boldogsághormonokat termel, melynek köszönhetően egyből jókedvre derülsz. Keverjünk össze olvasztott étcsokoládét, lehetőleg 70-80 %-osat egy kis tejszínnel és 1 ek. mézzel, majd vigyük fel a bőrre. Száradás után mossuk le.

MASSZŐRKÉPZÉS
indul Pécsett dec. 15-től,
Mohácson dec. 12-től,
Siklóson dec. 16-tól.
Munkavállalásra alkalmas itthon és az uniós országokban is.
(az oklevél többnyelvű)
a Studium Iroda szervezésében.
ÁRA: 40.000 Ft
(részletfizetéssel)

Érdeklődni: 06-30/30-21-487
Nyilv.szám: 00777-2012

Soproni Advent

2013 november 29 - december 23-ig

Az ünnepvárásból Sopron is hibátlanul kiveszi a részét, és a karácsonyi díszekkel ékesített város kicsiknek és nagyoknak egyaránt megannyi árussal, lacikonyhával, forralt boros standokkal és persze ünnepi programokkal hozza el az év legszebb ünnepének hangulatát.

A téren felállított óriás fenyőfa, a hívogató betlehem és a mindenki számára figyelemfelkeltő adventi kalendárium sokszínűsége mellett megtalálja az ide látogató a legkiválóbb hazai kézműves remekeket, kiváló ajándékokat a kirakodóvásárban.

Teakülönlegességek, forralt bor, puncs és természetesen gyermekpuncs mellett kicsit és nagyobbak örömüket lelhetik a színpadi programokon is.

Töltsön el néhány estét az ország egyik legszebb főterén, pihenjen a karácsony ünnepén idén is, Sopronban a Hűség Városában !

DANUBIUS HOTELS GROUP

Pihenjen rá az ünnepekre a soproni Lövérekben hihetetlenül vonzó árakon! Adventi hangulat, fakultatív kirándulások és a fenyveserdő nyugalma várja.

Lazító hétköznapok 3=4

4 éj büféreggelivel, uszoda, szauna, fitness

2013. december 20-ig
csak **27 600** Ft/fő/4 éj kétágyas szobában

Félpanziós felár: 1 600 Ft/főétkezés

Nyugdíjas igazolvánnyal - 15 % kedvezmény!
SZÉP kártyát elfogadunk.

HOTEL
LÖVÉR
★ ★ ★ ★

Telefon: 06 99 888 400
E-mail: lover.reservation@danubiushotels.com

danubiushotels.hu/lover

December 14 - A HŰSÉG NAPJA

A kormány 2001-es rendelete alapján A HŰSÉG NAPJÁvá nyilvánította december 14-ét.

1921. december 14–16-án Sopronban és környékén megtartott népszavazáson a lakosság többsége a Magyarországhoz tartozás mellett döntött. Sopron a Hűség Városa lett.

Ezt jelképezi a Tűztorony lábánál található Hűségkapu. A város lakói híresek vendégszeretetükről és lokálpatriótizmusokról. Sopron római neve Scarbantia, német elnevezése Ödenburg. Első okleveles említése 1160-ban történt.

TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT
gyógynövény-tanácsadás
akupunktúra, fogyókúra

ÍRISZDIAGNOSZTIKA
egészségi állapotfelmérés
és tanácsadás

HAJGYÓGYÁSZAT
BELGYÓGYÁSZAT
KOMPLEX
EGÉSZSÉGVIZSGÁLAT

DR. SZILASI ANNA
72/333-392
20/967-8341

www.egeszsegkozpont.eu
EGÉSZSÉGKÖZPONT
Pécs, Hungária út 28.

tyúkszem? lúdtalp? sarokfájás? csámpás a gyerek? szorít a cipő?

Jó a lábnak?
Easyinsole egyéni talpbetét javítja a lábhibákat
Ortflex - a korszerű, kényelmes, szép gyógycipő
Rendelésre az Ön méretére
...kell a lábnak

3D Komputeres talpvizsgálat, lábanalízis

vényt beváltunk

PÉCS - SIKLÓS - MOHÁCS
+36-30-511-0148
tudjon meg többet:
www.easyinsole.com

Babonák

Az év utolsó napja állítólag előre vetíti a következő évet, ezért e napon vannak tiltott és kötelező feladatok, amiket jó betartani.

Közismert, hogy az újévi étkezést lencsével kell kezdeni, s ennek a lencsének megfőve szilveszter éjjelén, pontban éjfélkor már a konyha asztalán kell lennie. Aki tehát bulizni megy, még indulás előtt tegye ki az asztalra a fazék lencsefőzeléket. Pénzt hoz a házhoz az is, ha valami aranyszínűt lógatunk a bejárati ajtó közelébe.

Annak idején a legények az ostorral, a kolomppal és a kereplővel az ártó szellemeket próbálták elűzni. Manapság a duda hivatott arra, hogy a bajt elijessze. Mosni, teregetni azért nem szabad, mert kirázzuk a gazdagságot. Nem hoznak szerencsét a szárnyasok sem, hiszen hátrafelé kaparják a pénzt, sikert. Akinek olyan malaca van, hogy még a malac farkát is meghúzhatja, annak szinte már biztos, hogy a következő év csak csupa jót hozhat. Újév napján veszélyes dolog a vendégeskedés. A népi hagyomány szerint az első bekopogtatónak mindenképpen férfinak kell lenni, nehogy elinaljon a szerencse.

A jóslás is fontos szerepet kap az új év kezdetén. Úgy vélték, az év utolsó napjának álmai előrevetítik a jövőt, ezért a nagy mulatozás mellett érdemes hagyni egy kevés időt az alvásra is. Régen fokhagyma kalendáriumot is készítettek az időjárás megismeréséhez. 12 fokhagymába sót tettek, mindegyik hagyma egy-egy hónap megfelelője volt. Ha a hagyma reggelre átnedvesedett, arra a hónapra sok csapadékot vártak. A lányok gombócot főztek, mindegyikbe egy-egy férfinév került. Amelyik gombóc először feljött a víz felszínére, az jelezte a leendő férj nevét.

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®
Megoldás minden esetre!

ANTI-BAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS

INTEREX KFT.
www.interex.hu
interex@interex.hu

KERESSE
A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

www.orthoprofil.hu
ORTHOPROFIL
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
7624 Pécs, Rókus u. 11.
Tel./fax: 72/310-356
Nyitva tartás: hétfő-péntek: 9.00–17.00, szombat: 9.30-13.00
7632 Pécs, Árnyas Liget 2.
(Honvéd Kórházzal szemben)
Tel.: 72/783-330
Nyitva tartás: hétfő-péntek: 8.30–16.30

GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZÖK, KÖTSZEREK,
házi betegápolást segítő eszközök, vérnyomás és vércukormérők, fűzők, izületi rögzítők, szilikonos mellpótlások, melltartók, parókák, inkontinencia betétek, kompressziós harisnyák, utazó zoknik, lúdtalpbetétek széles választéka
Orvosi vények beváltása

A hűvös idő beköszöntével váltson kényelmes és elegáns Scholl, Semler, Berkemann, Samson, Softwaves lábbelikre, vagy próbálja ki a Joya őszi,téli modelljeit!

ÁLLANDÓ AKCIÓ: 10–50% a kifutó modellekből és méretekből,
Joyssy gyermekcipők, csizmák 50% kedvezménnyel a készlet erejéig.

Sarokékes gyermekcipők, szandálok az egészséges gyermek lábakért!
MEMO gyermekcipők beépített sarokékkel, egyedülálló diagnosztikai talppal.

3D SZÁMÍTÓGÉPES TALPVIZSGÁLAT
SPECIÁLIS BETÉTEKKEL a Rókus utcai üzletünkben.

Ajándékozzon vásárlási utalványt szeretteinek Karácsonyra!

Látogasson el üzleteinkbe, ha fontos az egészsége!
Egészségpénztári kártya elfogadóhely

KOS
(Március 21. – Április 20.)

A lábai területe lesz a legérzékenyebb az újévben. Ideje, hogy száműzze a kényelmetlen, extra magas sarkú lábbeliket. Ha rendszeresen visel egészségtelen cipőt, akkor idővel szembe kell néznie az ortopédiai elváltozásokkal, vagy kialakulhatnak a visszerek.

Tipp: Lába egész testét hordozza! Segítsen neki egy jó talpbetéttel, ami nemcsak kényelmes, hanem egészséges is!

BIKA
(Április 21. – Május 20.)

A bőre lesz érzékenyebb az újévben. A téli hónapokban tilos számára a mértéktelen szoláriumozás, nyáron pedig gondoskodnia kell a megfelelő napvédelemről! A szépségéért is tenni kell: használjon jó minőségű hidratálókrémet és soha ne aludjon sminkben!

Tipp: Az apró ráncok könnyebben alakulnak ki, ha nem iszik elég folyadékot! A minimum minden nap két liter!

IKREK
(Május 21. – Június 21.)

Kardinális kérdéssé válhat az újévben az egészséges cipő kiválasztása. Lába érzékennyé válhat, régi cipői kényelmetlennek tűnnek. Vegyen néhány egészséges lábbelit, ami egész nap kellemes közérzetet jelent. Tartsa rendben a lábait: járjon rendszeresen pedikűröshöz!

Tipp: Fontos, hogy a körömgomba kezelése idejében megtörténjen! Ha észreveszi a bajt, akkor fordulj bőrgyógyászhoz, pedikűröshöz!

RÁK
(Június 22. – Július 22.)

Az újévben nagyobb a balesetveszély - könnyen sértheti fel, vagy vágja meg a kezeit. Mindig ügyeljen a konyhai munkálatok során, bánjon óvatosabban az éles késekkel, konyhai eszközökkel! Ápolja tudatosabban a kezeit: krémezzen, és végezze a házimunkát gumikesztyűben!

Tipp: A repedezett kézfej lehangoló látvány! Különösen a téli hónapokban fontos a rendszeres kézápolás!

OROSZLÁN
(Július 23. – Augusztus 22.)

Érzékenyebbé válnak a fogai, így lesz időszak, amikor rendszeres vendég lesz a fogorvosnál. A hajhullás gyakori betegség, előidézője egy gennyes góc is lehet. Elsősorban a fogainál kezdje meg a problémák felderítését! Ne felejtse el havonta lecserélni a fogkeféjét!

Tipp: A fogkefe lecserélése nagyobb betegség vagy fertőzés lezajlása után is fontos!

SZŰZ
(Augusztus 23. – Szeptember 22.)

Fontos, hogy mikor és mit eszik, hiszen érzékenyebb az emésztőrendszere. Jobb, ha felhagy a késői vacsorákkal, ne terhelje meg a máját. Kerülje el a színezőanyagokkal tartósítószerekkel kezelt élelmiszereket! Fogyasszon sok zöldséget, gyümölcsöt - hamar rááll az életmódváltásra!

Tipp: Hiába fogyókúrázol és élsz zöldségeken, ha nem mozog! Legalább egy nagy séta férjen bele naponta az idejébe!

MÉRLEG
(Szeptember 23. – Október 22.)

Érzékenyebbé válik a gyomra, rájön, hogy a nehéz, zsírban gazdag fogások nem tesznek jót egészségének, emésztőrendszerének! Fokozatosan váltson életmódot: lassanként iktassa ki az étrendedjéből a rengeteg szénhidrátot, egészségtelen zsiradékot!

Tipp: Ha hirtelen éhséget érez, akkor igyon meg egy nagy pohár vizet! Lehet, hogy csak szomjas volt!

SKORPIÓ
(Október 23. – November 21.)

Le kellene dolgoznod néhány nemkívánatos kilót, és ennek előfeltétele a sport. Lelkesen veted bele magad a mozgásba, de ennek is megvan a hátulütője! Ha megspórolod a bemelegítést, akkor csúnya sportsérülés, vagy izomszakadás lehet a vége!

Tipp: Haladjon a sporttal fokozatosan! Nem kell egyik-napról a másikra élsportolóvá válnia!

NYILAS
(November 22. – December 21.)

Sok munkád lesz az újévben, így nem mindig fér bele az időbe, hogy egészségesen táplálkozzon. Tudja, hogy rendszeresen kellene ennie, de egyszerűen nem tudja betartani a többször kevesebb aranyszabályát. Legalább a minőségre ügyeljen: ne egyen gyorsételeket, sokkal jobb egy finom saláta!

Tipp: Reggel dobjon be a táskájába egy-két almát! Így bármikor friss és tápláló gyümölcshöz juthat!

BAK
(December 22. – Január 20.)

Az immunrendszerét kell megerősítenie az újévben! Egész évben jellemző lesz, hogy könnyebben kapjon el fertőzéses úton terjedő betegséget. Ez azt jelenti, hogy túlterhelje magát, nem pihent eleget, szervezete tiltakozik a komoly megterhelések ellen!

Tipp: Használja a fokhagyma bevált erejét, mely kiváló immunerősítő hatásáról ismert! Ízesítse vele ételeit!

VÍZÖNTŐ
(Január 21. – Február 19.)

Jelentős túlterheltségnek és stressznek van kitéve a munkahelyén, a feszültség pedig nem tesz jót keringési rendszerének, vérnyomásának! Sajátítson el néhány lazító, vagy légzőgyakorlatot, így oldottabb lesz a hangulata is. Fogyasszon rendszeresen nyugtató citromfű teát!

Tipp: Adjon magának minden nap fél órát, ami csakis az öné! Ilyenkor vegyen egy lazító levendulás fürdőt!

HALAK
(Február 20. – Március 20.)

Sok a teendője, így gyakran még az ebédről is elfelejtkezik. Össze-vissza eszik és ennek meg is lesz az eredménye: emésztőrendszere érzékennyé válik. Kerülje a fűszeres, nehéz ételeket - ezek kellemetlen puffadást okoznak. Inkább egyen sok-sok salátát, sovány hússal!

Tipp: Érje be kevesebb táplálékkal! Ez a közérzetének és a súlyának is jót tesz! A mozgást persze nem hanyagolhatja el!

Diós-mézes pulykacomb

Hozzávalók:
- 2 pulykacomb
- 20 dkg dióbél
- 2 banán
- 20 dkg mandarin
- 2 dl tejföl
- 1 dl tejszín
- 2 dl savanykás fehérbor
- 1 dl akácméz
- 40 dkg makaróni
- 5 dkg vaj
- vegeta, őrölt gyömbér

A megtisztított, megmosott pulykacombokat megszórjuk vegetával, őrölt gyömbérrel, és kevés vajon, borral, fedõ alatt majdnem puhára pároljuk. A gyümölcsöket megmossuk, meghámozzuk. A banánt karikára vágjuk, a mandarint gerezdekre szedjük és óvatosan kimagozzuk, majd a pulyka edényében a durvára tört dióval, a mézzel és tejszínnel 5-6 percig pároljuk, ezután a tejföllel behabarjuk. Hozzáadjuk a húst, teszünk rá egy kevés vegetát és őrölt gyömbért, majd a (félig) kifõzött makarónival kivajazott jénai tálban összekeverjük. Lefedve aranysárgára sütjük.

Szilvás pulykamell

Hozzávalók:
- 1 kg-os puykamell filé
- 30 dkg szeletelt Bacon
- 3/4 kg alma
- 1/2 kg körte
- 1/2 kg aszalt szilva
- só, fehérbors, fokhagyma, száraz fehérbor

A pulykamell filét egészben, elõzõ este fokagymás tejbe áztatjuk. Másnap lecsurgatjuk, megszórjuk sóval, fehérbossal . Tûzálló tálba kevés olajra tesszük, a belsõ réteg közé Bacon szalonnát teszünk, majd a tetejére is bõven fektetünk szalonnát. A tetejére-köré bõven teszünk meghámozott, szeletelt almát, körtét, maroknyi aszalt szilvát. 2-3 dl száraz fehérbort öntünk alá. Lefedve forró sütõbe tesszük, 80 %-os hõfokállással 2 és fél órát sütjük, majd a fedést levéve még fél órát pirítjuk a tetejét. Fél óra állás után tálaljuk.

Jó étvágyat az ünnepi menűhöz!

Ezúton is Kellemes Ünnepeket kívánunk!
Ezüst Évek Magazin Szerkesztősége

AJTÓ * ABLAK * PARKETTA * HŐSZIGETELÉS
www.parkettadiszkont.hu parkettapecs@gmail.com
PARKETTA DISZKONT
A MAGYAR ÜZLETLÁNC
50% KEDVEZMÉNNYEL
LAMINÁLT PADLÓ
1.499 Ft/m²-tól
50% KEDVEZMÉNNYEL
REDŐNYÖK
BELTÉRI AJTÓK
10.990 Ft-tól
HOMLOKZATI HŐSZIGETELŐ ALAPRENDSZER
1299 Ft/m²-tól
Tartalmazza:
PÉCS, Zsolnay V. u. 59. * Tel.: 20/400-5014 Nyitva tartás: H-P 9.00-17.00-ig, Szo: 9.00-12.00-ig.
Az akció 2013. december 1-től december 30-ig, ezen belül a készlet erejéig tart.
Áraink forintban értendőek, az áfát tartalmazzák. A képek illusztrációk.

Pécsi karácsonyi vásár

Harmadik alkalommal rendezik meg a Pécsi Adventi Kézműves és Mesevásárt, amely idén november 29-e és december 24-e között lesz a város főterén, a Széchenyi téren.A vendéglátósok és a borosok-pálinkások lesznek a tér belső terében, a külső részen pedig a kézművesek. Több árus lesz, mint a korábbi években.

Várja Önöket Pécs !

Anyu, mit szeretnél karácsonyra?
BD 7830 Ágymelegítő 80X160cm 8.540,- 7.500,-
BD 7000 Fényterápia lámpa+színterápia 49.000,- 38.990,-
BD-7660 Ultrahangos párásító 12.190,- 9.990,-
BD 1190 Multifunkcionális DR. Hu Lázmérő 5.990,- 4.990,-
AQUAGLOBE légtisztító készülék 12.990,- 9.990,-
SCHIATSU masszírozó párna 15.990,- 9.990,-
DELUXE MASSZÁZSÜLÉS állítható nyakmasszázzsal 59.990,- 49.990,-
LAICA CLEAR LINE víztisztító kancsó 1+1 ajándék szűrő betéttel 4.990,- 3.990,-
LAICA
Dinamikus ülőpárna tartozék pumpával 4.990,- 3.990,-
GYAPJÚ derék és vesemelegítő
Szuper ár! 1.990,-
Az akció érvényes: 2013.12.06 - 2013.12.31 vagy készlet erejéig
Az árak forintban értendők.
www.borostyan.eu
borostyán gyógyközpont és szépségstúdió
Pécs, Keszüi út 76.
72/526-526, 30/688-88-97 Nyitva: H, Sz: 9-18.30 K,Cs, P: 9-17
Többféle egészségpénztár kártya elfogadóhely
Bankkártyás fizetési lehetőség
Vénybeváltóhely
Ingyenes parkolási lehetőség

EZÜST ÉVEK ÉLETMÓD MAGAZIN • www.pecsiaktualis.hu
Felelős kiadó: Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője NYOMTATÁS: Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL: 06-20/6167-483; 06-30/460-7284; 06-72/215-880 mostaktualis@t-online.hu
A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadó engedélyével használhatók fel.

A karácsonyfa és a szaloncukor története

A legenda szerint az első karácsonyfát Luther Márton állította 1536-ban - Wittenbergben - gyermekeinek.

Jelenlegi ismereteink szerint Jézus születésnapját karácsonyfával először 1605-ben, Strassburg környékén ünnepelték meg.Írásos feljegyzések tanúskodnak arról, hogy ekkor már almával, aranyfüsttel, papírrózsával és cukorral díszítették a karácsonyfát. A szaloncukor csak a 19. században jött divatba.

Magyarországon Brunszvik Teréz, az első magyarországi óvoda megalapítója és báró Podmaniczky Frigyes evangélikus édesanyja állított először fenyőfát karácsonykor, az 1820-as években. A karácsonyfa-állítás eleinte csak az arisztokrácia körében volt szokás, de az 1840-es évektől már a módosabb polgároknál is divatba jött. Érdekesség, hogy a reformkorban még minden gyermek külön-külön kapott karácsonyfát, később a lányok és a fiúk együtt kaptak egy külön fát, míg napjainkban egy család egy fát állít.Jókai Mórtól tudhatjuk, hogy családjában az 1870-es évektől vált rendszeressé a karácsonyfa "szaloncukkedlivel" való díszítése. A korabeli karácsonyfa állítók a gyümölcsök és szaloncukorkák mellett habcsókot és mézeskalácsot is akasztottak a fára. Ez a szokás a mai napig él, bár a diót és az almát sajnos sok helyen már kiszorították az üvegdíszek.A XV. században az édes termékeket még gyógyszerészek állították elő. A nyalánkságokat ekkor nádcukorból készítették, s meglehetősen drága csemegének számítottak. A XVII. századtól az édességkészítés Európa-szerte lassan elkülönült a gyógyszerészettől, és a korabeli "tsemege-tsinálók" árukínálata a tésztaféléken kívül cukorból és tragantból (a cukrászipar egyik legrégibb eredetű díszítőanyaga) készített plasztikus kompozíciókkal, asztaldíszekkel bővült. Magyarországon Széchenyi használta először a "cukrász" kifejezést a reformkorban, de ekkor még a díszmunkák alapján a cukrászatot inkább "művészetnek" és nem ipari tevékenységnek minősítették.

Farsang

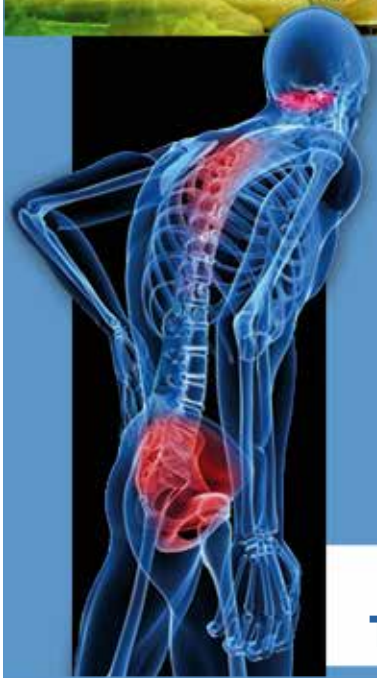
A farsang hossza évről-évre változik, mivel zárónapja a húsvét időpontjához kötődik. Vízkereszttől (január 6.) a húsvétot megelőző 40 napos nagyböjt kezdetéig, azaz hamvazószerdáig tart. Farsang a tavaszvárás pogánykori, igen változatos képet mutató ünnepeiből nőtt ki, gyakorlatilag a zajos mulatozás, a tréfacsinálás, bolondozás, eszem-iszom és az advent lezárulásával, a párkeresés, udvarlás időszaka.

Valentin nap

Szent Bálint (Valentin, vagy Valentinus) a szerelmesek, a lelkibetegek és az epilepsziától szenvedők védőszentje. Világszerte, de főleg az angolszász országokban Bálint napján, (február 14-én) tartják a Bálint-nap (angolul Valentine's Day) ünnepét, amely Magyarországon az angol nyelvű elnevezés közvetlen átvétele miatt sokak számára mint Valentin-nap vált ismertté és népszerűvé az 1990-es évektől kezdődően. Ezen az ünnepen (amelynek vallási eredete az idegen elnevezés elterjedése miatt Magyarországon elhomályosult) a szerelmesek megajándékozzák szerelmüket.

Velencei Karnevál

A velencei karnevál 2014 -ban az 1980-as évek újraindulását követően újra régi pompájában tündököl. Hagyománya ősi alapokon nyugszik és minden évben több ezer embert csábít a csillogás, a fantasztikus ruhaköltemények és álarcok sora.



VANNAK PANASZAI?

- Gerincsérv, gerincferdülés
- Derék – és hátfájdalom
- Csípő- és térdfájdalom
- Bokasüllyedés, lúdtalp
- Migrén, fejfájás, alvászavar
- Szédülés, fülzúgás
- Idegrendszeri panaszok
- Egyéb panaszok, tünetek

Sokszor csak a tüneteket kezeljük vagy átmenetileg csillapítjuk a fájdalmakat.

A legfelső nyaki csigolya, az atlas, az emberek 98%-nál elmozdult állapotban van. Ez okozhatja a felsorolt tünetek bármelyikét! A precíz és veszélytelen AtlasProfilax-módszerrel helyreállítható ez a csigolya, így a kezelés az emberi szervezet számos zavarára jelenthet hosszú távú MEGOLDÁST.

Nemcsak a fájdalmas tüneteket szünteti meg, hanem akár az OKOT is!

JELENTKEZZEN INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉSRE:

Gréci (Zank) Viktória

- Atlas-specialista, gyógytornász,

ingyenes előadást

tart az AtlasProfilax módszerről.

Gyógypont - Pécs, Garay u. 13.

Telefon: 06 20/98-88-644 • www.pecsgyogytorna.hu

2014. FEBRUÁR

EZÜST ÉVEK

KULTÚRA • EGÉSZSÉG • ÉLETMÓD • UTAZÁS

- Betegek világnapja
- Házasság világnapja, Valentin nap, Nőnap
- Csábító fürdők varázsa
- Szállodák kedvező ajánlatai
- Várak sorozat I. Bemutatkozik Siklós

Amulett
Karikagyűrű szalon és ékszerbolt
A márkás karikagyűrűk boltja!
Karikagyűrűk
8181 Ft-os
törtarany beszámítással!
Amulett, amit szívesen viselünk...
Pécs, Irgalmasok u. 3. – Tel.: 72/216-372
www.amulettwebshop.hu

Hotel Silver
★ ★ ★ ★ superior
Hajdúszoboszló

Nyugdíjas Silver Napok

Már 10.900 Ft/fő/éj-től!

MEDITERRÁN HANGULAT ▪ WELLNESS ▪ GYÓGYÁSZAT ▪ FITNESS ▪ BOWLING
EGYEDÜLÁLLÓ STRANDKOMPLEXUM ▪ VÍZIBÁR ▪ JÁTSZÓHÁZ
GRILLTERASZ ▪ KONFERENCIA ▪ ZÁRT PARKOLÓ

Ajánlatunk **minimum 2 éjszaka** szállás igénybevétele esetén érvényes nyugdíjas igazolvánnyal rendelkezők részére.

Felhasználható: 2014.06.30-ig
(kivéve ünnepnapok, kiemelt időszakok)

Min. 4 éjszakás foglalás esetén ajándék **TB által támogatott gyógykezelések** vehetők igénybe, egyedülállóknak **NINCS EGYÁGYAS FELÁR**!

Saját névre szóló Széchenyi Pihenőkártyát (OTP, K&H, MKB) elfogadunk!

4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 25.
Tel.: +36 (52) 363-811 ▪ Fax: +36 (52) 362-639
www.hotelsilver.hu ▪ info@hotelsilver.hu

Február 11. a betegek világnapja

1992 óta ez a nap a Betegek Világnapja, a megemlékezéssel az Egyház kívánja háláját és elismerését kifejezni mindazoknak, akik életüket szentelték annak, hogy a betegekkel, szenvedőkkel foglalkozzanak.

II. János Pál pápa 1992-ben rendelte el, hogy február 11-e a Betegek Világnapja legyen. A pápa az ellene elkövetett merényletet követően egyre inkább megtapasztalta a betegség keresztjét, s különös együttérzéssel, a keresztény tanítás teljességének szellemében fordult a betegekhez.

Részlet Pázmány Péter: A betegekért című írásából :

„... Hatalmas Isten, emberi gyarlóságnak erős gyámola és oltalmazója, ki kezében vannak életünk határi: könyörgünk felségednek a te beteg szolgáidért: vigasztald őket, bátorítsad és erősítsed, hogy jó néven vegyék és csendesen szenvedjék látogatásidat. Gyógyítsd meg őket, szent nevedért, a reájok bocsátott csapásból, hogy megismérvén hozzájok való jóvoltodat, méltó hálát adjanak irgalmasságodért, és atyai ostorozásod által öregbüljenek szerelmedben és félelmedben...”

A gyógyulás szellemében segítő szándékkal készítjük egészség oldalinkat Szerkesztőségünkben. Hiszünk abban, hogy jót teszünk azon által, hogy témáinkkal felkeltjük az odafigyelést az egészséges élet, életmód iránt és hasznos információkat tudunk közvetíteni magunk és partnereink által.

Egészséges szép életet kívánunk mineden kedves Olvasónknak!

ZRÍNYI AUTÓSISKOLA
"JOGSI" OLCSÓN+GYORSAN
SZIGETVÁR: József A. u. 7. (az emeleten) 02. 12-én 16.30
PÉCS: Babits Gimnázium 02. 13-án 16.30
SZENTLŐRINC: Ifjúság Úti Ált. Isk. 02. 14-én 18.00
EZT NE HAGYJA KI!
A tavalyi árból is kedvezményt adunk!
"B" gyak. óránként mínusz 300 Ft.
Jelentkezés és információ telefonon 30/9367-641, www.zrinyiautosiskola.hu
e-mail:zrinyi.autosiskola@t-online.hu
illetve tanfolyam kezdéskor a helyszínen!!!
MOTOROS OKTATÁS KIVÁLÓ FELTÉTELEKKEL

EZÜST ÉVEK
EZÜST ÉVEK ÉLETMÓD MAGAZIN
www.pecsiaktualis.hu
Felelős kiadó: Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
NYOMTATÁS: Oláh Nyomdaipari Kft. Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-20/6167-483; 06-30/460-7284; 06-72/215-880
mostaktualis@t-online.hu

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadó engedélyével használhatók fel.

AJTÓ * ABLAK * PARKETTA * HŐSZIGETELÉS
www.parkettadiszkont.hu parkettapecs@gmail.com
PARKETTA DISZKONT
A MAGYAR ÜZLETLÁNC
LEGJOBB ÁRON!
LAMINÁLT PADLÓ
50% KEDVEZMÉNNYEL
REDŐNYÖK
1.499 Ft/m²-tól
BELTÉRI AJTÓK
10.990 Ft-tól
HOMLOKZATI HŐSZIGETELŐ ALAPRENDSZER
1299 Ft/m²-tól
Tartalmazza:
PÉCS, Zsolnay V. u. 59. * Tel.: 20/400-5014 Nyitva tartás: H-P 9.00-17.00-ig, Szo: 9.00-12.00-ig.
Az akció 2014. február 3-tól február 28-ig, ezen belül a készlet erejéig tart. Áraink forintban értendőek, az áfát tartalmazzák. A képek illusztrációk.

Valentin napi hangversenyek
február 14. péntek 19.00h
február 15. szombat 19.00h
Kodály Központ
Antal Tímea ▪ Vastag Csaba
Polyák Lilla ▪ Tabáni István
Zséda ▪ Kocsis Tibor
www.pfz.hu
PANNON 13&14 FILHARMONIKUSOK

Grand TOURS ...a nyugodt utazás!
Februári akció nyári utazásainkból!
7% KEDVEZMÉNY VALAMENNYI AJÁNLATUNKBÓL!
GÖRÖGORSZÁG (Sarti, Paralia, Korfu, Kefalónia, Zakynthos, Toló, Neos Marmaras, Nei Pori és Parga) és a TÖRÖK RIVIÉRÁN Kusadasi pécsi busz indulásokkal felár nélkül májustól októberig.
Ajánlatainkat nézze meg weboldalunkon: www.grandtours.hu, vagy kérésére postázzuk katalógusunkat.
Grand Tours 2000, Debrecen
Telefon: 06-52/448-348

Szív- és érrendszeri betegségek

A szív- és érrendszeri betegségek kialakulása szorosan összefügg az életmóddal.

Kutatások igazolták, hogy már az életmód megváltoztatása is elegendő ahhoz, hogy a meglévő érelmeszesedések visszafejlődjenek. Az arterioszklerózist nem kell végzetes, visszafordíthatatlan betegségként kezelni. A mozgás és a diéta mellett a stressz és a lelki egészség is kiemelkedő szerepet játszik a magas vérnyomás kialakulásában. A lelki egyensúly és bizonyos szívbetegségek között szoros kapcsolat van. A tartós stressz a vérnyomás és a vér koleszterintartalmának emelkedéséhez vezet. Ami mozgás és kikapcsolódás hiányában elősegíti az érelmeszesedést és az ebből adódó betegségek kialakulásában.

Ügyelni kell a zsírok és a koleszterin korlátozott fogyasztására, valamint a megfelelő testmozgásra.

Ezért étrendünk legyen lehetőleg zöldségekben, gyümölcsökben és salátafélékben gazdag. Ezek elegendő mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, amelyek gátolják a gyulladásos folyamatok következtében fellépő károsodásokat.

A vegetáriánus táplálkozás során nagy mennyiségű flavonoid kerül szervezetünkbe. Ez a hatóanyag kedvező hatást gyakorol a keringésre, valamint a rák kialakulását gátló anyagnak is tartják. Fontos szerepe van még a táplálékok telítetlen zsírsavtartalmának is. Ezek a zsírsavak elsősorban az értéke növényi olajokban találhatók.

Kerüljük a túlzott só fogyasztását, helyette használhatunk különféle fűszernövényeket is. A zsíranyagcsere serkentésére az omega zsírsavakon kívül a gyógynövények is alkalmasak. Elsősorban a fokhagymát kell megemlítenünk. A friss fokhagyma fogyasztása esetén napi 4 gramm szükséges. A legújabb kutatási eredmények alapján az emésztés serkentése mellett az articsóka a koleszterin szintet is csökkenti. Gyakran használt gyógynövény még a fagyöngy. Elsősorban injekció formájában, immunerősítő szerként ismert rákbetegek kezelésében.

A fagyöngyöt teának, ivólének elkészítve vagy drazsé alakban fogyasztva enyhe vérnyomáscsökkentő hatású. A kezdődő magas vérnyomás megelőzésére alkalmazzák.A galagonya a vérerek tágításán keresztül erősíti a szívműködést és javítja a vérellátást. Enyhén serkenti a veseműködést, élénkítő hatás nélkül.

Vitalitás Gyógyászati szaküzlet
Pécs
Nagy L.király u 10.
Nyitva: 9-17.
Tel.:72/326-313
ÉLETERŐ
ÚJRA NYITVA!
Átrium Üzletház fszt.
a Király u. végén!
Véynbeváltás
Vérnyomásmérők, vércukorszintmérő csere, parókák, kompressziós harisnyák. Lábápolás, izületi rögzítők, betétes fürdőruhák, melltartók masszírozok. FOLYAMATOSAN ÉRKEZNEK KÉNYELMI BETÉTES PAPUCSOK, CIPŐK. SAROKÉKES GYERMEK GYÓGYCIPŐK.
Egészségpénztári és bankkártya elfogadóhely

BELVÁROSI GYÓGYSZERTÁR
PÉCS, RÁKÓCZI ÚT 49.
(Hal tér, az Árkáddal szemben)
Nyitva: hétfőtől péntekig: 7:30-18:30. szombaton: 8-13 óra
Telefon: 06-72-216-165
• Hagyományos és homeopátiás gyógyszerek, étrend kiegészítők.
• Immunerősítők, gyógytápszerek, gyógyvizek, vitamin készítmények.
• Vérnyomás- és vércukormérők KEDVEZŐ ÁRON.
Törzsvásárlóknak kedvezmények!
Kérje az ingyenes törzsvásárlói kártyát!

Retkes Antal
06-70-537-3031
REFLEXOLÓGUS, GYÓGYMASSZŐR, TERMÉSZETGYÓGYÁSZ
Pécs, Hullámfürdő, Szendrey J. u. 7.

Gyógynövényekkel az egészségéért!
Egyszerűen segíts magadon!
Zervital készítményekkel a gombás eredetű betegségek ellen (lábgomba, körömgomba, berepedezett sarok, pikkelysömör, felfekvéses sebek, izületi, mozgásszervi panaszok, izomgyulladás, fekély stb.)
További információk és elérhetőség:
Tel/fax: 72/532-054, 72/742-518
mobil 06-20/370-6153, e-mail: vig.gy@t-online.hu
Zervital

Sejt deformitás

Szervezetünkben folyamatosan keletkezhetnek rendellenes sejtek. A jól működő immunrendszer azonban hatékonyan pusztítja ezeket, így megőrizhetjük egészségünket.

A baj akkor kezdődik, amikor valamely sejtben fellép egy belső információs hiba – ennek lehetnek genetikai vagy életmódbeli okai –, majd megindul a rendellenes sejtosztódás. Ha minden jól működik, immunrendszerünk felveszi a harcot, és helyreállítja a keletkezett zavart, rosszabb esetben nem sikerül időben leállítani a rákos sejtburjánzást.

Kutatási eredmények igazolják, hogy az elsavasodott szervezet sokkal hajlamosabb a rákbetegségre, a rákos megbetegedések száma az elfogyasztott állati fehérje arányában nő. Úgy találták, hogy az esszenciális zsírsavak (omega-3) hiánya, az immunitást gyengítő étrendek (finomított élelmiszerek), a szteroid hormonok hatására és az oxidációs károsodás következtében (dohányzás, fast food ételek fogyasztása, hevített zsiradékban sütött ételek, vegyszerek használata következtében) szintén kialakul sejt deformitás.

A stressz és a kezeletlen krónikus gyulladások is kockázati tényezőt jelentenek. A magát elhagyó beteg immunrendszere gyengül, és gyógyulási esélyei is csökkennek. A helyes táplálkozási szokások kialakítása nagy lépés az egészség megtartása vagy helyreállítása érdekében, de a már kialakult betegség esetén a megfelelő étrend fokozottan fontos a gyógyulás érdekében!

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA
- mellprotézisek, melltartók, parókák
- Boka, térd, derék rögzítők
- Vérnyomás- és vércukormérők
- Inkontinencia betétek
- Betegápolást megkönnyítő termékek
- Kompressziós harisnyák
- Tejszívógép kölcsönzése
- Szaktanácsadás!

7623 Pécs, Rákóczi út 46. KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417 Nyitva: h-cs: 9-17 h. p: 9-12 h

Megelőzés

Az időben felismert figyelmeztető jelek korai kimutatása segithet a súlyos betegségek megelőzésében

Napjaink környezeti hatásai, a stresszes életmód és a helytelen táplálkozás folyamatosan károsítják szervezetünket, amelynek eredményeképpen ijesztően nő a sziv-érrendszeri, emésztőszervi, idegrendszeri, mozgásszervi és daganatos megbetegedések száma. Ezen betegségek hátterében a kóros mennyiségben felszaporodó u.n. szabadgyökök állnak, amelyek rendkivül agresziven roncsolják szervezetünk sejtjeit. Ennek következménye az oxidativ stressz kialakulása, mely évekkel rövidíti meg az életet, ha a bennünk lévő speciális antioxidáns védelmi rendszer nem képes közömbösiteni a szabadgyökök káros hatásait.

Igy a szabadgyökök-antioxidáns tengely vizsgálata, mely ma már laboratóriumi módszerekkel megvalósitható, előrevetiti az egészségünket fenyegető veszélyeket, egyes betegségekre való hajlamot, melyek megfelelően kiválasztott és kontrollált antioxidáns készitményekkel kivédhetők. Ezen készitményeknek hatása csak rendszeres laboratóriumi mérésekkel állapitható meg, mert felszivódásuk az egyes egyedeknél teljesen eltérő lehet, mely azután hatásukat is döntően befolyásolja. A patikaforgalomban kapható számos antioxidáns készitmény / természetes alapú és szintetikusan előállitott/ valódi hatását igy csak akkor lehet megállapitani, ha a készitményt szedő betegeket rendszeresen kontrolláljuk az általunk kidolgozott speciális laboratóriumi vizsgálatokkal.

A laboratóriumi vizsgálatokról és azok elvégzéséről bővebb információ a **www.oxylab.hu** weboldalon található.

OXYLAB
Betegségkockázat-elemző laboratórium

Együtt az egészségért és a gyógyulásért!

Barátságos környezetben, modern vizsgálatok*

» a STRESSZ ÁLLAPOT
» a TÁPLÁLÉK ALLERGIA
» a DAGANATOS BETEGSÉGEK

korai jeleinek kimutatására.

Egyéni rizikóbecslés és terápia

*A laboratóriumi vizsgálatokat 40 éves életkor felett célszerű évente elvégezni!

A laboratórium helye:
Pécs, Munkácsy Mihály u. 25.
(Bejárat a Gábor u. felől)

A laboratórium vezetője:
Prof. Dr. Röth Erzsébet, egyetemi tanár

A vizsgálatra történő bejelentkezés
telefonon: +36 30 414 9777
interneten: www.oxylab.hu

Egészségpénztári elfogadó hely

2.000 Ft-os KEDVEZMÉNY
Egészségkupon
- Csontozat ásványi anyag vizsgálata napi anyagcsere mérése
- Valós- és biológiai élekor mérése
- Test hidratáltság vizsgálata
- Testrészek zsír- izom tömeg meghatározása
- Zsigeri zsírmennyiség mérése
Most csak 1000 Ft
EREDMÉNYEK KIÉRTÉKELÉSE, JAVASLAT
Előzetes bejelentkezés:
06/30/9766-144
EGÉSZSÉGES FOGYÁS

"Gyógyvilág"
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ FORGALMAZÁS
Gyógyászati segédeszközök, vérnyomásmérők, kötszerek, pelenkák, vénybeváltás, szaktanácsadás, ápolási eszközök.
Bankkártyás fizetési lehetőség.
EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYA ELFOGADÓHELY.
Pécs,
Szabadság u 28/2.
Tel.: 72/225-645
Nyitva: h-p: 8-17 óráig

Nyakunkon az influenza

Még nem késő! Arról szólnak a híradások és az egészségügyi tájékoztatások, hogy a védőoltás még eredményes lehet.

Természetesen az orvos tanácsa szerint. Tehát akinél hőemelkedés, borzongás, nátha jelentkezik, akkor már inkább nem ajánlott.

Praktikus ilyenkor vitamindús táplálkozás, étrend módosítás, pl.: savanyú káposzta, cékla, zöldségek stb., ha lehet nyersen vagy enyhén párolva. Különböző gyógyteák széles választéka áll rendelkezésünkre.

Az elkészítés módját a szakemberek szívesen elmondják mindenkinek kérés szerint. Fogyasztásuk naponta többször, nem forrón, inkább kellemes melegen. Szájkendő használata ugyancsak praktikus viselet, cseppfertőzés elkerülése céljából. Szintén beszerezhető gyógyszertárakban. Jó tanács továbbá, hogy tartós élelmiszereket érdemes bevásárolni előre, ezzel is csökkentve a tömeges együttlétet. Különös tekintettel az idős emberek védelmében ajánlott ezek betartása, a gyakori szellőztetés, pihenés, a réteges öltözködés.

Természetesen sok más egyéb problémával is forduljanak bizalommal hozzánk, segítő szándékunk továbbra is töretlen.

LYONESS GYÖNGY PATIKÁK
Patikánkban valamennyi Egészségpénztári kártyát elfogadjuk

5 házi módszer a megfázás kezelésére

A jól felkészített immunrendszer könnyen túllép a náthán, de azért nem árt egy kis természetes segítség.

Propolisz

Torokkaparásra, megfázásra gyerekként literszám ittuk a mézes teát. Az édes folyadéknál viszont létezik jobb megoldás is, amely a mézhez hasonlóan összefüggésben áll a méhekkel. Fertőtlenítő és tartósító hatása miatt a méhkaptárban, ahol több tízezer állat él együtt, soha nincsenek járványok. A vitaminokon (B1, B2, B6, C, E) kívül tele van ásványi anyagokkal, aminosavakkal, enzimekkel, flavonoidokkal, de baktériumölő farulsavat is tartalmaz.

Gyógyító koktélok

Ha mégis maradunk a mézes teánál, akkor gazdag paletta áll rendelkezésünkre: jó a kamilla, a citromfű, a bodza, a csombormenta, a cickafark, a borsmenta és a macskamenta is. A teáknál léteznek izgalmasabb házi gyógykoktélok is - hideg és meleg változatban. A meleg változathoz keverj össze egy kiskanálhegynyi cayanne-i borsot egy gerezd összezúzott fokhagymával, öntsd le meleg vízzel, majd keverj hozzá citromlét.

Keserűsós fürdő

A keserűsó, egészen pontosan a vele készített meleg, de nem forró fürdő hasznos, ha a náthától vagy megfázásról van szó. Ezt a módszert közvetlenül lefekvés előtt alkalmazni. A kádat engedjük tele vízzel, majd szórjunk bele 200-400 gramm keserűsót. Az így keletkezett fürdővíz a bőrön keresztül méregtelenít és gyulladáscsökkentő hatású.

Fokhagyma

A fokhagyma jótékony hatásáról többoldalas esszét lehetne írni, tudományosan is bizonyított tény, hogy a természetgyógyászok csodaszere felvértezi a szervezetet a baktériumokkal és vírusokkal szemben. Gyógyhatását a benne található kénvegyület okozza, amely a fogyasztásával járó kellemetlen leheletért is felelős. Nyersen fogyasztva a légutakat is tisztítja. Készíthetünk belőle szirupot is úgy, hogy a finomra aprított fokhagymát fél liter forró vízzel és mézzel el kell keverni.

Hagymatea kamillával és fenyőmézzel

A száraz köhögés ellen a hagymateával vehetjük fel a harcot, amely feloldja a letapadt nyákot. A héjastul felvágott hagymákat egy liter vízben kell feltenni főni, majd jó öt perc után kerül a vízbe egy kisebb evőkanál szárított kamilla. Karamellizáljunk három evőkanál barnacukrot, amire ráöntöd majd a leszűrt hagymás, kamillás főzetet. Ehhez az elegyhez adagolj egy kevés fenyőmézet. Ne egyszerre igyuk meg, hanem egész nap kortyolgassuk.

10 tipp csontritkulás ellen

A csontritkulás pusztító lehet, azok számára, akik nem figyelnek oda testükre. Azonban nem kell megijedni, mert könnyen megelőzhető a nagyobb probléma. Íme!

1. Egyél halat

A lazac és szardínia halkonzervek fogyasztása értékes kalciumot tartalmaz. A makréla és egyéb olajos halak pedig, D-vitaminban gazdagok.

2. Korlátozd a koffeinbevitelt

Napi szinten ne lépd túl a 3 kávényi koffeinszintet, mert a szervezet kalcium kiválasztással reagál.

3. Mérsékeld az alkoholfogyasztást

A szervezetben lévő túl sok alkohol gátolja a kalcium beépülését, így nőknek a napi maximum 1 ital, férfiaknak a napi maximum 2 ital az ajánlott.

4. Fogyassz szóját

A kalcium mellett növényi ösztrogéneket juttat a szervezetbe a szója, ami a csontsűrűséget növeli. Próbáld ki sütésnél a szójalisztet, a sima liszt helyett. A zsírmentes tejtermékek és a szója remek hatással van a csontokra

5. Igyál tejet

Az alacsony zsírtartalmú tej, zsírmentes joghurt és zsírszegény sajt remek kalciumforrás a testnek.

6. Légy tisztában az állapotoddal

Ahogyan idősödik a szervezet, úgy érdemes egyre sűrűbben vizsgálatokon részt venni. Nőknek 65 év felett, évente ajánlott megvizsgáltatni az aktuális csontsűrűségük állapotát. A kor előrehaladtával jobban oda kell figyelni magunkra

7. Vigyél be külön kalciumot

Naponta fogyassz 1000-1200 mg-ot, amivel biztonságban tarthatod csontjaidat.

8. Mozogj

Heti 3-szor fél óra aktív testmozgással könnyen megelőzhető a csontok törékenysége, az izomzat leépülése és a negatív közérzet. Kocogj, aerobikozz, fallabdázz, jógázz vagy csak az edzőteremben lépcsőzz. A jóga is remek formája az aktív testmozgásnak

9. Ne időzz a depresszió állapotában

A depresszió a szervezetet kortizol termelésére serkenti (stressz-hormon), ami szó szerint kiszipolyozza az ásványi anyagokat a csontokból.

10. Csökkentsd, vagy tedd is le a cigarettát

A dohányzók körében idős korra jóval alacsonyabbá válik a csontok ásványi anyag tartalma, ami sokszorosára növeli a törések, repedések és váratlan balesetek veszélyét.

Mi a cukorbetegség?

A cukorbetegség a szénhidrát anyagcsere károsodását jelenti. Két különböző típusú cukorbetegséget különböztetünk meg.

Tünetei

A cukorbetegség klasszikus tünetei a megnövekedett vizelet mennyiség, a fokozott folyadék felvétel az állandó szomjúság érzet miatt, valamint a más okokkal nem magyarázható fogyás. Ezeken kívül előfordulhat még étvágytalanság, hányinger, hányás, homályos látás. Nehezen gyógyuló, időről-időre visszatérő fertőzések is cukorbetegségre utalnak. Lábikra görcs, kézujjakon zsibbadás jelentkezhet.

Azonban óriási probléma, hogy a leggyakrabban előforduló 2-es típusú cukorbetegség nagyon gyakran évekig tünetmentes, tünetszegény maradhat, és csak valamilyen szövődmény kialakulása folytán derülhet rá fény. A szívizominfarktuson átesett betegek 10-15%-ánál, a vesebetegek felénél utólag cukorbetegséget állapítanak meg.

Mindkét típus esetében a kezelés elsődleges célja a szénhidrát anyagcsere rendezése, a normál állapot elérése. Ugyanis a szövődmények elsősorban a nem megfelelő szénhidrát háztartásból eredeztethetőek. A cukorbetegség során évek alatt kialakuló szövődmények igen súlyosak.

A csontritkulás

A csontritkulásról ma már sokat és egyre többet tudunk, hiszen sajnos népbetegségről van szó, amellyel kiemelten kell foglalkozni.

Ha már nagy a baj, azt muszáj gyógyítani, de nem kell feltétlenül idáig eljutni, mert a betegség megelőzhető, és ennek érdekében magunknak kell cselekednünk. A betegség megelőzésében, majd a karbantartásban és az állapot további romlásának kivédésében azonban nagyon sokat segíthetnek a gyógynövények is.

Jó tudni, hogy a csontritkulást nem egyedül a kalcium hiánya okozza, gondoskodni kell a foszfor, a magnézium, a cink, sőt olykor még a kovasav pótlásáról is.

Az is figyelemre méltó tény, hogy kialakulásában közrejátszik a sok húsfogyasztás – hiszen az aminosavak szinte kiszívják a csontokból a kalciumot –, valamint a hormonális és idegállapot is. Súlyos csontritkulás esetén több rizikótényező együttes hatása érvényesül.

Növények és ásványi anyagok sokat segítenek a betegség megelőzésében, a csontállomány fenntartására alkalmazott zöldségfélék, főzelék- és gyógynövények olyan ásványi anyagokat tartalmaznak, amelyekre a csontoknak nagy szükségük van. Kalcium van a káposztában, a kelkáposztában, a brokkoliban, a dióban, a mandulában és a teljes kiőrlésű gabonában. A katángkóró szintén tartalmaz kalciumot, ezenkívül foszfort és magnéziumot is, ezért igen értékes gyógynövény.

Megelőzésére, illetve a kezdeti stádiumban (amikor a számítógépes csontsűrűség-vizsgálat már kimutatta, hogy elkezdődött a csontritkulás, de komoly elváltozás még nem észlelhető) a szükséges ásványokat tartalmazó gyógynövényekből készített teát fogyaszthatjuk. Emellett évente akár több alkalommal is érdemes elmenni szűrővizsgálatra, amelynek eredményei alapján felmérhetjük, hogy a teázással és a jól megtervezett táplálkozással milyen sokat tettünk csontjaink épségének megőrzéséért.

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!
BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!
TOILETTE NETT®
Megoldás minden esetre!
ANTI-BAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS
INTEREX KFT.
www.interex.hu
interex@interex.hu
KERESSE
A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

Szerezze vissza otthona szabadságát az Acorn lépcsőlift segítségével
Az Acorn Superglide lépcsőlift technológiailag a ma elérhető legfejlettebb lépcsőlift, mely világszerte emberek ezreinek segít otthonaikban a mozgás szabadságában. Biztonságos, kényelmes és egyszerű megoldás a lépcsők jelentette nehézségek leküzdéséhez.
Fontosabb tulajdonságok:
A karfán található kézi vezérlővel vagy távirányítóval is mozgatható a berendezés
Amikor nem használja lépcsőliftjét a lehető legjobb helykihasználás érdekében fel lehet hajtani a lábtartót, az ülést és a karfát is
A minél kényelmesebb utazás érdekében párnázott a széklift ülőrésze és háttámlája
A nagyobb biztonság érdekében becsatolható automata biztonsági övvel van ellátva a berendezés
A ki- és beszállás megkönnyítése érdekében az ülőrész elforgatható
A működéssel és hibákkal kapcsolatos kódok digitális kijelzőn jelennek meg
Áramszünet esetén is tudja használni lépcsőliftjét mivel akkumulátor biztosítja a folyamatos energiaellátást.
Mindenféle időjárási körülménynek ellenálló, kültéri kivitelben is kapható.
További információ:
06-30-460-1430
Telefonon egyeztetett időpontban részletes információkkal és ingyenes helyszíni felméréssel állunk szíves rendelkezésére.
mikrolift KFT
7622 Pécs, Ungvár u. 22. Tel: (72) 511-113, 226-722
E-mail: mikrolift@mikrolift.hu, www.mikrolift.hu

Ne halogassa az állapotfelmérést!

Mindannyiunk életében vannak időszakok, amikor valamilyen mozgásszervi problémával kell szembenéznünk.

Ezek gyakran vezetnek a **munkaképesség csökkenéséhez és az életminőség megváltozásához**. A keresőképtelenséget okozó betegségek között, pedig a harmadik leggyakoribb helyet foglalják el a mozgásszervi problémák. Lehet ez egészen aprónak tűnő, mint a nyakfájás, a monitor miatt – kezelés nélkül ez is nagyon súlyos panaszokat okozhat; vagy komolyabb akár, ami már akadályoz a mozgásban, ez például gyakran előfordul gerincpanaszok esetén.

Ha az ember ilyenkor elódázza a probléma megoldását, vagy hősködik, akkor lassanként a szervezet hozzászokik ehhez a fájdalomhoz, de egy kóros tartást alakít ki, amely berögzül és deformációt eredményez (gerincferdülés, púpos hát). Viszont, ez még komolyabb formákat ölthet, mint például a csípőízületi kopás, melynek a vége protézis is lehet! Hiszen ha a kimozdulás hatására a csípő elbillen a gerinchez képest, a csípőízületi vápa és a combcsont nem megfelelő szögben találkozik, elkopik az ízületi felszín, mely visszafordíthatatlan folyamat. Ez a fent említett problémát eredményezi, valamint a környező izmok rendellenes működését is. Ez az idő előrehaladtával a távolabbi ízületekre is kihat, hiszen egyik sem fog többé a megfelelő szögben találkozni és működni. Ezekben is elindul a fent leírt folyamat. Így kopik meg féloldalasan a térdízület, lesz „csámpás” a csípőmozgás, kifelé forduló az egyik cipő megkopása.

A **mozgásszervi szűrővizsgálat**, állapotfelmérés során felfedezhetők, a még panaszokat nem okozó statikai és tartási rendellenességek, a kezdődő mozgásbeszűkülések, ízületi vagy gerinc deformitások. Feltérképezhetővé válnak a mozgásszervi betegség kialakulásában szerepet játszó rizikótényezők, így még panaszmentes állapotban „kezelhetővé”, megelőzhetővé válnak bizonyos betegségek, illetve célirányos, rendszeres ellenőrzés kapcsán a korai terápia biztosítható. Ezzel esélyt adunk a betegség elkerülésére, gyors gyógyíthatóságára, a betegség lefolyásának és kimenetelének pozitív irányú befolyásolására. **Az állapotfelmérést akár gyermek, akár felnőtt korban elvégeztetve sok ízületi és gerincbetegség lenne megelőzhető.**

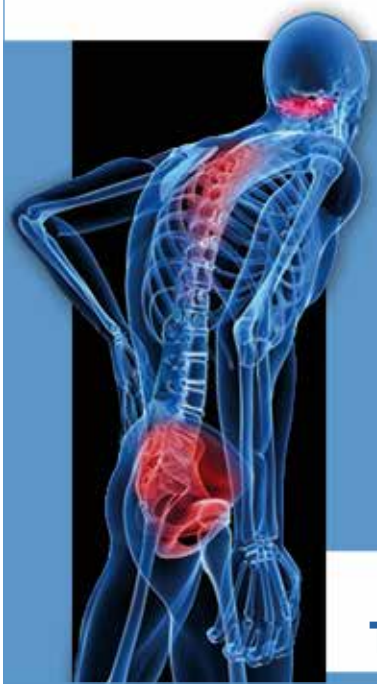
Nem érdemes megvárni e folyamat kialakulását, hiszen az időben felfedezett probléma orvosolható.

A **sportolás közben szerzett sérülések** után sem szabadna megvárni, amíg „majd elmúlik”. A fájdalom, kezeléssel csökkenthető; és a tanulható, otthon végzett gyógytornával esélyünk nyílik arra, hogy elkerüljük a visszatérő sérüléseket, fájdalmakat.

FONTOS! Minden fent említett elváltozás, probléma, sérülés esetén, egyénre szabott terápiára, gyógytornára van szükség, ezért elengedhetetlen az állapotfelmérés és a szaktanácsadás.

ATLASPROFILAX®
by R.-C. Schümperli

ÖN ELLENŐRIZTETTE MÁR VALAHA SZAKEMBERREL A GERINCÉT ÉS A TESTTARTÁSÁT?



VANNAK PANASZAI?
- Gerincsérv, gerincferdülés
- Derék – és hátfájdalom
- Csípő- és térdfájdalom
- Bokasüllyedés, lúdtalp
- Migrén, fejfájás, alvászavar
- Szédülés, fülzúgás
- Idegrendszeri panaszok
- Egyéb panaszok, tünetek

Sokszor csak a tüneteket kezeljük vagy átmenetileg csillapítjuk a fájdalmakat.

A legfelső nyaki csigolya, az atlas, az emberek 98%-nál elmozdult állapotban van. Ez okozhatja a felsorolt tünetek bármelyikét! A precíz és veszélytelen AtlasProfilax-módszerrel helyreállítható ez a csigolya, így a kezelés az emberi szervezet számos zavarára jelenthet hosszú távú MEGOLDÁST.

Nemcsak a fájdalmas tüneteket szünteti meg, hanem akár az OKOT is!

JELENTKEZZEN TELJES KÖRŰ ÁLLAPOTFELMÉRÉSRE

Gréci (Zank) Viktória
- Atlas-specialista, gyógytornász,
ingyenes előadást
tart az AtlasProfilax módszerről.

Gyógypont - Pécs, Garay u. 13.
Telefon: 06 20/98-88-644 • www.pecsgyogytorna.hu

Farsang

A farsang hossza évről-évre változik, mivel zárónapja a húsvét időpontjához kötődik. Vízkereszttől (január 6.) a húsvétot megelőző 40 napos nagyböjt kezdetéig, azaz hamvazószerdáig tart. Farsang a tavaszvárás pogánykori, igen változatos képet mutató ünnepeiből nőtt ki, gyakorlatilag a zajos mulatozás, a tréfacsinálás, bolondozás, eszemiszom és az advent lezárulásával, a párkeresés, udvarlás időszaka.

Nemzetközi Nőnap március 8.

Van az évnek egy napja, amikor a férfiak virággal lepik meg a róluk gondoskodó nőket, asszonyokat, ezzel is megköszönve odaadásukat, a reggeli teát, kávét, a frissen mosott, vasalt ruhát, a nehéz munkával töltött napok utáni meleg vacsorát.

A nőnap kialakulása, létrejötte hűen jellemzi a nőknek azt az évszázados küzdelmét - a világ minden részén - amelyet azért folytattak, hogy kivívják a társadalom elismerését, esélyeik egyenlőek lehessenek. Először a világon 1911. március 19-én tartották meg a Nemzetközi Nőnapot Németországban, Dániában, Svájcban és Ausztriában. Az ünnep igazi születése korábbra, a századfordulóra tehető, és szorosan összekapcsolódott a nők különböző jogainak követelésével. 1977-ben az ENSZ is elismerte, és felvette a világnapjai közé. Magyarországon először 1914-ben ünnepelték a nőnapot. Boldog Nőnapot kíván minden női olvasónknak az Ezüst Évek Szerkesztősége!

2014. március 1. (szombat) 14.00

SÉTÁLÓ UTCA ÉS FŐ TÉR

Látványos jelmezes felvonulás és verseny további színes programokkal.

HOTEL HELIKON

Hozza magával a hirdetést és VENDÉGÜNK 2 ÓRA KERÉKPÁR HASZNÁLATRA!

Akció a Hotel Helikonban!

Töltsön el 2 éjszakát Keszthelyen, közvetlen Balaton parton!

2 fő részére félpanzióval akár 28.000 Ft-ért!

NYUGDÍJASOKNAK TOVÁBBI 10 % KEDVEZMÉNY!

Foglalható a Farsangi hétvégére is (02.21-23.)!

KEDVEZMÉNYES BELÉPŐVEL A HÉVÍZI TÓFÜRDŐBE.

Az ajánlat érvényes még: 2014.03.07-06.22. között, kivéve ünnepnapokon, közvetlenül a szállodánál történő előzetes foglalás esetén, a szabad helyek függvényében.

A részletekről és feltételekről érdeklődjön elérhetőségeinken:
Tel.: 06 83 889 600 • www.hotelhelikon.hu
reservation@hotelhelikon.hu

Valentin nap február 14.

Szent Bálint (Valentin, vagy Valentinus) a szerelmesek, a lelkibetegek és az epilepsziától szenvedők védőszentje.

Világszerte, de főleg az angolszász országokban Bálint napján, tartják a Bálint-nap (angolul Valentine's Day) ünnepét, amely Magyarországon az angol nyelvű elnevezés közvetlen átvétele miatt sokak számára mint Valentin-nap vált ismertté és népszerűvé az 1990-es évektől kezdődően. Ezen az ünnepen (amelynek vallási eredete az idegen elnevezés elterjedése miatt Magyarországon elhomályosult) a szerelmesek megajándékozzák szerelmüket.

cronos
A társkeresés szakértője

ELŐZETES BEJELENTKEZÉS
AZ ALÁBBI TELEFONSZÁMON:
06-20-928-2528

A társkeresés..., társtalálás... a ma emberének egyik legnehezebb feladata. Minden korosztályt érint, a huszonévesek pont úgy vágynak egy megértő, melegszívű, hű társra mint az Ezüst Évek olvasói.

Hányan gondolnak esti séta közben arra, bekukkantva az ablakokon, hogy a meghitt lakásokban boldog családok élnek ? Hányan forgolódnak álmatlanul, egyedül, a társtalanság nyomasztó érzésével a lelkükben? Hány társkereső élhet Pécs városában és környékén úgy, hogy megoszthatnák egymással a magányt, csak épp egyik sem tudja a másikról, hogy ő is társkereső. Nézi Pécs házait. Szürkék, lehangolóak. Még a fák, a virágok színei is fakók a reménytelen társkereső szemével nézve.

Választhatja a klasszikus –irodai- társkeresést is!

A hagyományos – irodai – társközvetítést választó párkeresőkkel személyes kapcsolatban állunk. Tudjuk róluk a legalapvetőbbet: nem valamiféle fantomok, hanem valós személyek. A beszélgetéseink során mi- a társközvetítés elhivatottságát valló irodavezetők - fontos információk birtokába jutunk a társkeresők személyiségével, életkörülményeivel, elvárásaival, elképzeléseivel kapcsolatban, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy az igényeknek megfelelő partner kiválasztásában a társközvetítés szerepének magas színvonalon eleget tegyünk.

Az iroda teljes diszkréció és rendszeres, személyre szabott szakmai segítségnyújtás mellett működik. Felsorakoztatjuk az igényeinek megfelelő partnerjelölteket, azonban a személyes találkozás dönti el, hogy ki nyeri el végül a kegyeit.

ÖKOPARK
BÜKKÖSD

Romantikus
Valentin nap,
hogy a kedvesét
elkápráztassa…

Február 14-16.

3 nap/2éj
szerelmeseknek
54.500 Ft/2 fő!

Sok meglepetés

Jöjjön el kedvesével
a varázslatos „szerelemparkba",
a Bükkösdi Ökoparkba!

3 nap/2 éj a Hubertus Vendégházban, félpanziós ellátással.
Az apartman elbűvölő légköre csodálatos élményeket garantál!

Fél órás lovashintózás süteménnyel és borral,
a Magyarhertelendi Termálfürdő kényeztetése,
a szentlőrinci Malom Fitness sportjai, gyümölcs,
pezsgő és sok meglepetés várja a szerelmespárokat…

További információ: 30/7885982 vagy 73/578-201
info@okobukkosd.hu • www.okobukkosd.hu

Tenkesalja VI.
BÖLLÉRFESZTIVÁL
Hagyományőrző rendezvény a népi disznóvágások hangulatában.
2014. február 08. (szombat)
Siklós, Tenkes Lovastanya
Programok:
08.00 Fogópálinkás köszöntő
08.30 Megkezdődik a „nagy disznóvágás"
10.00 Sztárok a porondon : Kefir, Müller Attila, MC Hawer és Tekknő, Polgár Péter
A nap folyamán a sztárok disznót vágnak, fellépnek és szórakoznak a vendégekkel
11.00 Szakács párbaj, fúvócső-bajnokság.
15.30 A verseny értékelése
16.30 Eredményhirdetés
A zsűri elnöke: Magos Zoltán a TV Paprikából
Információ : 30/9468-155
www.tenkeslovastanya.hu
Egész nap lacikonyha várja a vendégeket. Támogatói jegy: 500,- Ft

Thermal Spa Siklós
Valentin napi
Gyertyafényes, romantikus éjszakai fürdőzés
2014. február 14. 20:00-0:00
Kedvezményes koktél akciók a Juice Bárban, romantikus zene a medence mellett
A FÜRDŐ ÉS PROGRAMJA 1000 FT/FŐ BELÉPŐDÍJJAL LÁTOGATHATÓ.
BŐVEBB INFORMÁCIÓ A HONLAPUNKON!
WWW.SIKLOSFURDO.HU

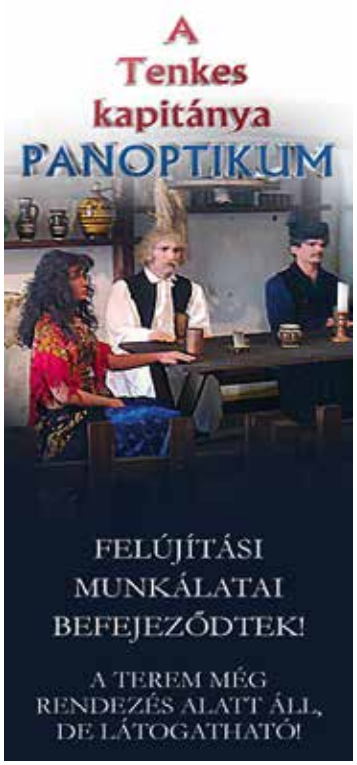
Siklósi Vár

Örök élmény vár Siklóson! Téli napokon is szeretettel várjuk!

A siklósi vár hazánknak fontos történelmi nevezetessége. Erődjének első falait még a 13. században, 1260 körül rakták le. Az első írásos emlék 1294-ből való és a pécsi káptalanság irattárában megtalálható.Ekkor már várnagya (castellanusa) volt Omoneus de Topord személyében, aki Soklyósy Péter várnagya.

A Soklyósy család (900 k.-1387)

900-tól 1387-ig volt Siklós és a siklósi vár birtokosa. A család a honfoglaló Kán nemzetség egyik törzséből származott. Évszázadokon át kiváló férfiakat adott a hazának. Zsigmond magyar király (1368-1437, magyar király 1387-1437) vetett véget hatalmuknak. A család kegyvesztett lett, minden rangjuktól és birtokaiktól megfosztották őket.A kegyvesztett siklósi várúr birtokait Kakas László és Pásztói János kapták meg. A két család birtoklása csak húsvéti királyság volt. A hatalmas birtok még 1395 előtt a Garaiak kezébe került.Gara Jób utód nélkül halt meg, így a birtok visszaszállt a királyra. Mátyás király fiának, Corvin János (1473-1504) hercegnek adományozta a várat és a birtokokat.A siklósi vár utolsó birtokosa. A várat és a hozzá tartozó birtokokat Benyovszky Lajos pozsonyi ügyvéd vásárolta meg a Batthyány családtól 1873-ban. Tőle idősebb fia, Móric örökölte a várat és az uradalmat. 1944-ben eladták a várat a Honvéd Kincstárnak.



Disznótoros pörkölt köményes burgonyával

Hozzávalók:

Sertéslapocka (csont nélkül) 1kg, sertés csülök (csont nélkül) 70 dkg, sertés comb (csont nélkül) 30 dkg, zsír, vöröshagyma, fokhagyma, só, fűszerpaprika, egész köménymag, paradicsompüré, burgonya.

Elkészítés

A disznótoros pörkölt készítése megegyezik a sertés pörköltével, csak fűszeresebb. Burgonyából cikkekre vágott hagyományos sós burgonyát készítünk, amit egész köménymaggal ízesítünk.

Lilahagymás tésztasaláta

Hozzávalók: 1 adag tészta, 1 kis fej lilahagyma, 3 evőkanál friss citromlé, 3 evőkanál húslé, ˝ teáskanál mustár, 1 teáskanál méz, 1 1 teáskanál olívaolaj, olivabogyó, 5 dkg kígyóuborka, 5 dkg jégsaláta, 1 piros húsú paprika, 1 kis sárgarépa, só, bors, 5 dkg csirkemell sonka

Elkészítés Vágjuk hajszálvékony szeletekre a lilahagymát, majd készítsünk öntetet a citromléből, húsléből, mustárból, mézből és olajból sóval és borssal. Forgassuk össze a tésztát a hagymával és az öntettel, hagyjuk állni. Vágjuk fel a zöldségeket, majd keverjük a salátát a tésztához. A tetejét szórjuk meg sovány csirkemell sonka kockákkal.

NÉGY ÉVSZAK TERMÁLÜDÜLŐ***
Csokonyavisontán a gyógyfürdő közvetlen szomszédságában

Wellness elérhető áron!

GYÓGYVÍZ MINDEN APARTMANBAN !
Áraink tartalmazzák a gyógyvizes jacuzzi, finn és infraszauna használatát.
Bankkártyát és SZÉPkártyát elfogadunk!

Négy Évszak Termálüdülő*** Csokonyavisonta, Üdülő sor 1.
www.termaludulo.hu
Telefon: 06/82 576 036,
+36/70 313 7422
www.termaludulo.hu

Kaposvári programok február 7-9-ig

FEBRUÁR 7. PÉNTEK

15.00 órakor: Deákfarsang és Dorottya – választás: kaposvári ifjak farsangolása a belvárosban, közreműködik az NDC, sötétedéskor Tűzzsonglőr produkció Helyszín: Kossuth tér

17.00 órakor: „ARCOK ÉS ÁLARCOK- Szatzkerné Piroska és Szabóné Riba Mária közös kiállításának megnyitója Helyszín: Együd Árpád Kulturális Központ II. emeleti kiállítótere

18.30 órakor: „Múzsák nyelvén szólunk" - emlékezés Csokonaira – énekelt vers és bordal est a KÁVÉSZÜNET Zenekar közreműködésével Helyszín: Együd Árpád Kulturális Központ emeleti kávézója Belépés díjtalan!

FEBRUÁR 8. SZOMBAT

10 órától: Városrészek bormustrája, farsangi fánksütés – közreműködnek, bemutatkoznak: Toponár, Töröcske, Kaposfüred, Kaposszentjakab, Tüskevár, Répáspuszta bortermelői Helyszínek: Sétáló utca

10.00 – 13 óráig: „Tarkabarka farsang" – farsangi játszóház, benne: Kézműves foglalkozások, 10.30 órától Csimota mesék – bábelőadás (játszák: Csapó Virág, Kőrösi András, Serf Egyed, Németh Mónika/ Grisnik Petra, Erdős Éva, rendező: Tóth Géza

11.30 órától gyermek táncház a Somogy Zenekar közreműködésével.

Helyszín: Együd Árpád Kulturális Központ Belépő 500 Ft/fő, 3 éves kor alatt ingyenes!

11.00-14.00 óráig: „Kössük fel a farsang farkát!" - hagyományőrző csoportok farsangi produkciói

14.00-15.00 órakor: „Farsangi jegyesség – Bolondesküvő" – bohókás eljegyzés szerelmespároknak. Közreműködnek: Együd Árpád Művészeti Iskola néptáncosai és a farsangi ceremóniamester Helyszín: Európa tér

15.00 órakor: Farsangoló csoportok bevonulása (farsangi menet útja: Bethlen tér- Zárda utca- Kossuth tér). Vendégeink a Mohácsi Busók.

15.20 Zselic Tánccsoport télűzése, majd 15.30 órakor: „Dorottya Kisasszony és Karnevál Herceg érkezése – közreműködnek: Déryné Vándorszíntársulat, az Együd Árpád Művészeti Iskola csoportjai és a Somogy Zenekar

Kb.16.00 órakor: „Polgármesteri köszöntő", majd „Dedaégetés és télűző táncház" Helyszín: Kossuth tér

19.00-23.00 óráig: Somogy és Juhos Táncház Helyszín: Együd Árpád Kulturális Központ Belépés díjtalan!

FEBRUÁR 9. VASÁRNAP

„Kaposvár dombjai" - 4. farsangi félmaraton Főszervező: Péter Attila Farsangi forgatag A rendezvény ideje alatt kézműves kirakodó vásár, farsangi bazár, lacikonyha várja a látogatókat a Kossuth téren és a Sétáló utcában.

A szervezők a műsorváltoztatás jogát fenntartják!

facebook/pecsiutazaskiallitas

19. Pécsi UTAZÁS KIÁLLÍTÁS ÉS VÁSÁR
ZSOLNAY KULTURÁLIS NEGYED
Több ezer utazási ajánlat egy helyen!
Családi programok!
2014. 03. 7-9. Előfoglalási kedvezményekkel!

Az Igali-Gyógyfürdő a hideg napokon is várja vendégeit!
Februári EXTRA kedvezmény!
Február 1-28. között minden 50 év feletti vendégünknek 20 perces ajándék masszázs a napi létszám beteltéig.
Előzetes időpont egyeztetés a +36-82/372-286 telefonon.
Nyitva naponta 9-18 között,
délutáni kedvezmény már 14 órától.
Jöjjön, pihenjen, gyógyuljon Igalban!

Igal, Rákóczi tér 30. Tel.:+36 82/573-059

solar hotel
ENGEDJE, HOGY NAGYATÁD ÖNT IS ELVARÁZSOLJA!
Szállás svédasztalos félpanziós ellátással
(minimum 2 éj esetén): 2014. március 01 – május 31 -ig:
6.800 Ft/fő/éj + IFA,
Minimum 5 éjszaka esetén GYÓGYKÚRÁT ADUNK AJÁNDÉKBA!
(A gyógykúra napi fürdőbelépőt és 18 gyógykezelést tartalmaz.)
Kivételes nyugdíjas kedvezmény:
AJÁNDÉK NAPI FÜRDŐBELÉPŐ (minimum 2 éj esetén)
Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj
IFA: 400 Ft/fő/éj,

HOTEL SOLAR
Nagyatád, Széchenyi tér 28.
Telefon: 82/504-135;
30/697-2668
infosolar@t-online.hu
www.hotelsolar.eu

25.000 Ft értékű utalvány

10.000 Ft + 10.000 Ft + 5.000 Ft

10.000 Ft-os szállás + 10.000 Ft-os wellness + 5.000 Ft Kalandpark exkluzív

(Wellness = masszázs, szolárium, squash, kerékpár kölcsönzés, stb.)

Beváltható 2014. év végéig. Érvényes legalább 2 fő 2 éjszaka foglalása esetén. Egy alkalommal csak egy utalvány használható fel.
Egyéb kedvezményekkel, kuponokkal nem összevonható.

8749 Zalakaros, Sport u 10. Telefon: (+3693) 540 140, (+3630) 383 5969
E-mail: info@hotelvenus.hu, Internet: www.hotelaphrodite.hu

★★★★ APHRODITE HOTEL ZALAKAROS
...ahol a farmunk az éléskamránk...

★★★ HOTEL VENUS
HUNGARY-ZALAKAROS
A saját kertünkből főzünk!

TÉLŰZŐ BARANYÁBAN!

UNESCO - Szellemi Kulturális Örökség része

BUSÓJÁRÁS 2014. február 27-március 4.

RAFTING OPTIKA

AZ ENGEDMÉNY mértéke maximum 50.000 Ft

Komplett szemüveg készítése esetén, február 3-tól 15-ig.

HA MÁR MUSZÁJ SZEMÜVEGET VENNIE

100% 90% 70% 50% 40% 30% 20% 10%

JOBB HA NÁLUNK TESZI

50%-os LENCSEAKCIÓ

MINDEN SZEMÜVEGLENCSÉRE

Ne feledje: RAFTING OPTIKA A MEGOLDÁS!

SZÉP Szemüveg

ERZSÉBET UTALVÁNY

Az akció más akciókkal nem összevonható valamint komplett szemüveg készítése esetén (Szemüvegkeret + lencse) érvényes.

EGÉSZSÉGPÉNZTÁR ELFOGADÓHELY!

További, aktuális akcióinkról informálódhat honlapunkon: www.raftingoptika.hu

RAFTING OPTIKA

Pécs, Ferencesek u.15. Tel.: +36-72/222-890

Pécs, Citrom u. 2–6. Tel.: +36-72/216-299

5-25% kedvezmény partnereinknél!

SZOBAKIADÓK SZÖVETSÉGE
VERBAND DER ZIMMERVERMIETER
LANDLORDING ASSOCIATION

H É V Í Z

Barátságos magánszállások egész évben

www.hevizszallas.hu

2014. TAVASZ

EZÜST ÉVEK

ÉLETMÓD WELLNESS OTTHON

Amulett
Karikagyűrű szalon és ékszerbolt
A márkás karikagyűrűk boltja!
Karikagyűrűk
8181 Ft-os
törtarany beszámítással!
Amulett, amit szívesen viselünk...
Pécs, Irgalmasok u. 3. – Tel.: 72/216-372
www.amulettwebshop.hu

Függönyválasztás

Ha a mediterrán stílus áll közel hozzánk, akkor a szín és a mintaválasztásnál részesítsük előnyben a sárgát, az okkert, a narancsot és a bézst. Ez utóbbi szinte mindig bejön, igazi jolly joker, hiszen sokféle színnel megfér. Ügyeljünk arra, hogy az anyagok ne legyenek nehezek, túl hangsúlyosak, mint a klasszikus stílusnál. Inkább szellős, lágy érzést keltsenek. Ennek az enteriőrnek a sugallata a jókedv és a napsütés.

A modern lakásbelső igényli az ablakdíszítést. Etérhetünk a hagyományos felfüggesztéstől. Karnisok helyett választhatunk római rolót vagy lapfüggönyt, amit napszaknak megfelelően használunk. Bármilyen modern mintájú, vagy minta nélküli anyag szóba jöhet, ami színben visszaköszön a bútorhuzatban vagy burkolatban, de lehet semlegesen egyszínű is a textil.

A hálószobában szép és meleg hangulatot teremthetünk, ha a drapériához kapcsolódik az ágytakaró anyaga is. Ha a sötétítő vagy a dekor függöny és a drapéria anyaga más, a párnák készülhetnek a megmaradt textilekből, kiegészítve az idilli légkört.

A konyhai és az étkező ablakok függönyözése is fontos, pedig erre nagyon kevés figyelmet szentelünk. A színek és minták itt, még inkább hatnak érzékeinkre. Tudtad, hogy a pirosas árnyalatok segítik a leghatékonyabban az anyagcserét? A sárga az emésztésünkre van jó hatással. A kék pedig, több folyadék bevitelre serkent.

Az étkezőben a függönyünket díszíthetjük csipkével, fodorral, amitől még oldottabb, lágyabb hangulatot teremthetünk. Az asztalterítőt vagy a tányéralátétet is egymáshoz, illetve a függönyhöz hangolhatjuk, amitől még családiasabbá és hívogatóbbá válik az étkezőasztal.

A feng shui térrendezés a harmónia megteremtéséről szól, még a függönyözésben is. Ahogy az összes lakberendezési tárgyunk a személyiségünket tükrözi, az ablakok díszítésénél is igaz, hogy saját formánkra és törekvéseinknek megfelelően igazíthatjuk azt.

Profi Padló
Lakberendezés

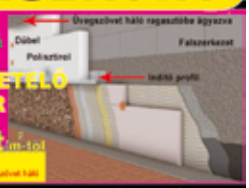
SZŐNYEG-PVC-PARKETTA
www.profipadlo.hu

Pécs, Siklósi u. 22.
Telefon: 72/222-378

Ingyenes szolgáltatásaink: • Parkolási lehetőség, szaktanácsadás • Lerakó szakemberek ajánlása • Házhoz szállítás, méretre vágás
Az árak az áfát tartalmazzák, a képek tájékoztató jellegűek • A nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk
• Mindenfajta árváltozás jogát fenntartjuk. • Akciónk 2014 04.16-04.30-ig, ill. a készlet erejéig érvényes.

AJTÓ * ABLAK * PARKETTA * HŐSZIGETELÉS
www.parkettadiszkont.hu parkettapecs@gmail.com

PARKETTA DISZKONT
A MAGYAR ÜZLETLÁNC



PÉCS, Zsolnay V. u. 59. * Tel.: 20/400-5014 Nyitva tartás: H-P 9.00-17.00-ig, Szo: 9.00-12.00-ig.
Az akció 2014 április10-től - április 30-ig, ezen belül a készlet erejéig tart.
Áraink forintban értendők, az áfát tartalmazzák. A képek illusztrációk!

EZÜST ÉVEK

EZÜST ÉVEK
ÉLETMÓD MAGAZIN
www.pecsiaktualis.hu
Felelős kiadó: Pécsi Hírvivő Kft. ügyvezetője
NYOMTATÁS:
Oláh Nyomdaipari Kft.
Budapest.
HIRDETÉSFELVÉTEL:
06-30/289-3222
mostaktualis@t-online.hu

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget, a hirdetések a kiadó engedélyével használhatók fel.

ZRÍNYI AUTÓSISKOLA
"JOGSI" OLCSÓN+GYORSAN

PÉCS: Babits Gimnázium
04. 24-én 16.30

ÓRIÁSI húsvéti AKCIÓK!
ELMÉLET csak 10.000 Ft.
Gyakorlat már: "B" kat. 3.000 Ft.- tól
"A" kat. 2.300 Ft.- tól
Érdeklődjön, hogy jól döntsön!

Jelentkezés és INFORMÁCIÓ
telefonon 30/9367-641, www.zrinyiautosiskola.hu
e-mail:zrinyi.autosiskola@t-online.hu
illetve tanfolyam kezdéskor a helyszínen!!!

Tavaszi KERTI MUNKÁK

A márciusi szélsőséges időjárás miatt késedelmesen kezdhetjük el a tavaszi kerti munkákat, így a metszést is. Nincs ok az aggodalomra, sőt szerencsés, aki még nem vágott bele, mert sok helyen az erős fagy károsította a növényeket, főleg a már kihajtottakat és az idén visszavágottakat.

A lombhullató fákat (kivéve dió), nyári és őszi virágzású cserjéket, félcserjéket metsszük elsőként! A rózsákkal, hortenziákkal, örökzöldekkel még várjunk, amíg a fagy esetleges károsító hatása nem látható. A szőlővel is ráérünk, amíg a rügyeik nem duzzadnak meg, sőt kipattanásuk után is vághatók.

Több növény az egyéves beérett vesszőjén hozza a virágát. Azok visszametszésével hajtásra ösztönözzük a bokrunkat, de a virágzás rovására.

Egyéb metszési tanácsok

A gyümölcsfák közül az almát, körtét, kajszit, szilvát, meggyet, cseresznyét, birset mielőbb metsszük meg, de figyeljük az időjárás-előrejelzést, mert a friss metszlapok miatt -5°C alatti hőmérsékleten károsodhatnak az ág- és vesszővégek. Talán ettől már nem kell tartanunk... Az őszibarackot érdemes későbbre halasztani. Sajnos a mandulák virágai már nagyon fejlett állapotban vannak, és félő, az erős fagyok kárt tettek bennük, ezért csak azután vágjuk le fölösleges részeiket, ha biztosan látjuk állapotukat.

A növények alakításának fő szempontja a zöldtömeg és a virágmennyiség, ezáltal a terméshozam arányosságának elérése. A szellős korona és ágrendszer több napfényhez juttatja a növény belső fás és zöld részeit, ami a virágzást előidéző hormonok mennyiségét növeli. Sokan követik el azt a hibát, hogy túl sok ágat vágnak le, vagy nagyon visszametszik a hajtásokat olyan növényeknél is, ahol a nagy terméshozam a cél. Probléma ez az alakjukkal díszítő fáknál, cserjéknél is. A drasztikus beavatkozás eredményeképpen erőteljes vízhajtások nőnek. A tőből eltávolítandó részeknél sohase hagyjunk csonkot (kalapakasztót) az előbb leírt ok miatt. A nagyobb vágási felületeket sebkezelő anyaggal védjük!

További feladatok

A fák törzseit keféljük át, így védekezve a kártevők szaporodása ellen. Az esetleges odvakat kezeljük

és szüntessük meg! A lemosó permetezés fontosságához nem férhet kétség, saját tapasztalatom alapján is ajánlom. Feltétlenül tartsuk be a növényvédő szer csomagolásán található utasításokat!

A füves területeket óvatosan lombseprűvel takarítsuk le, de más munkát még ne végezzünk rajtuk!

A kert többi részét is most időszerű „tisztába tenni". A teleltetett növényeket, például leandert fagymentes napokon tegyük ki a szabadba, ha 10°C körüli a hőmérséklet, így szoktatva a kinti léthez. Az ajándékba kapott primulákat is eddzük, mielőtt kiültetnénk, mert növényházban nevelkedtek, ezért fagyérzékenyek.

Bízzunk benne, hogy áprilissal most már tényleg eljön a tavasz, és végre kertészkedhetünk!

GERE
Szőlőmag Őrlemény és Olaj

A természet ajándéka
Keresse a patikákban is!
☑ 100%-ban természetes antioxidáns
☑ Csökkenti a napi stressz okozta panaszokat
☑ Gátolja a gyulladásos folyamatok kialakulását
☑ Fontos szerepet játszik a szívbetegség és a rák megelőzésében
☑ Enyhíti a cukorbetegség szövődményeit*
* A felsoroltak a szőlőmag kivonatának nemzetközi kutatási eredmények által is alátámasztott jótékony hatásai.
www.gere.hu

SUZUKI ILOSFAI
Bárhol vásárolta Suzukiját, vállaljuk garancia megtartása mellett garanciális és garancián túli szervizelését.

SWIFT VISSZAHÍVÁSI KAMPÁNY!
INFORMÁCIÓS TELEFONSZÁMUNK: 72/332-486
SUZUKI MÁRKABOLT ÉS MÁRKASZERVÍZ
7622 Pécs, Siklósi út 22.
Tel.: 72/332-486 Tel/Fax: 72/511-752
Nyitvatartás: H-P: 8-17-ig, szo.: 8-12-ig
integralekft@gmail.com www.suzuki-ilosfai.hu

Szerezze vissza otthona szabadságát az Acorn lépcsőlift segítségével

Az Acorn Superglide lépcsőlift technológiailag a ma elérhető legfejlettebb lépcsőlift, mely világszerte emberek ezreinek segít otthonaikban a mozgás szabadságában. Biztonságos, kényelmes és egyszerű megoldás a lépcsők jelentette nehézségek leküzdéséhez.

Fontosabb tulajdonságok:
A karfán található kézi vezérlővel vagy távirányítóval is mozgatható a berendezés.
Amikor nem használja lépcsőliftjét, a lehető legjobb helykihasználás érdekében fel lehet hajtani a lábtartót, az ülést és a karfát is.
A minél kényelmesebb utazás érdekében párnázott a széklift ülőrésze és háttámlája.
A nagyobb biztonság érdekében becsatolható automata biztonsági övvel van ellátva a berendezés.
A ki- és beszállás megkönnyítése érdekében az ülőrész elforgatható.
A működéssel és hibákkal kapcsolatos kódok digitális kijelzőn jelennek meg.
Áramszünet esetén is tudja használni lépcsőliftjét mivel akkumulátor biztosítja a folyamatos energiaellátást.

Mindenféle időjárási körülménynek ellenálló, kültéri kivitelben is kapható.

További információ:
06-30-460-1430
Telefonon egyeztetett időpontban részletes információkkal és ingyenes helyszíni felméréssel állunk szíves rendelkezésére.

mikrolift KFT

7622 Pécs, Ungvár u. 22. Tel: (72) 511-113, 226-722
E-mail: mikrolift@mikrolift.hu, www.mikrolift.hu
www.google.com/+MikroliftHukft

Elég 1 szemüveg

Fényre sötétedő lencsék
~~44.320 Ft~~ helyett most csak
19.780 Ft-tól!

Ajánlatunk 2014. május 31-ig érvényes.
Az akció pontos részleteiről érdeklődjön üzletünkben!

Ingyenes szemvizsgálat, akár vásárol, akár nem!
Jelentkezzen be itt: www.ingyenszemvizsgalat.hu

OPTIKA PLUS
Pécs - Tesco
Cím: 7632 Pécs, Makay István út 5.
Telefon: (72) 214-366; Mobil: (30) 471-4011; Nyitva: H-SZ: 9.00-20.00, V: 9.00-19.00

MECSEK MATRACHÁZ

Mecsek Pláza - Pécs, Ybl M. út 10

Tel.: 72/257-080, 30/3636-303, 20/590-0100
liebergyula11@gmail.com

Matracok és alváskiegészítők

Stannah lépcsőliftek

Sok embernek, különböző okokból (életkor, betegség stb.) nehezére esik a lépcsőn történő közlekedés. Nekik ajánljuk a Stannah lépcsőlifteket, amelyek alkalmasak mindenféle lépcső akadálymentesítésére, lakásba, családi házba, akár több emeletes társasházba, kertbe, vagy közintézményekbe is. Gyártója egy 1867-ben alapított, családi kézben lévő vállalkozás, amelynek központja a dél-angliai Andoverben van. Az ilyen hosszú és sikeres működés az általa gyártott, igen keresett és kiváló minőségű termékeknek köszönhető. A vállalat ma a világ elsőszámú lépcsőlift-gyártója, évente mintegy 20 ezer lépcsőliftet gyárt és értékesít világszerte.

A lépcsőlift a lépcsőhöz rögzített sínen, elektromos meghajtással mozgó szék. A sínpálya vonalvezetésétől és felhasználási helyétől függően készül egyenes, vagy íves, kültéri, vagy beltéri használatra egyaránt. Működési elve leginkább a fogaskerekű vasútéhoz hasonlít.

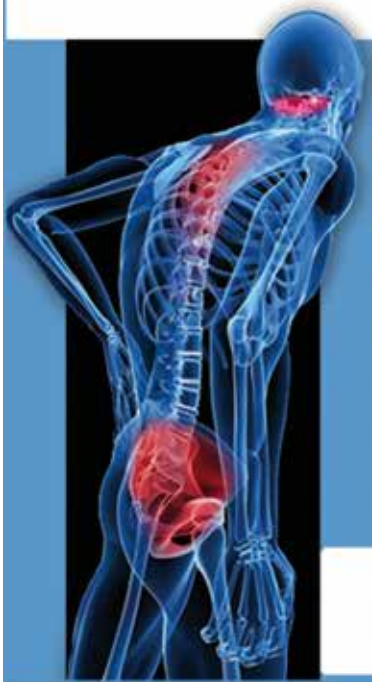
Többféle kialakítású, komfortfokozatú és felszereltségű székkel rendelhető, számos beépített biztonsági eleme van a zavartalan és balesetmentes működés érdekében. Akkumulátorról működik, amely automatikusan töltődik, ezáltal áramszünet idején is használható. Az alapfelszereltség része két távvezérlő, amelyekkel hívható, illetve küldhető a szék. A könnyebb ki- és beszállás érdekében az ülés elforgatható, használaton kívül pedig a lábtartóval és a kartámasszal együtt felhajtható. A székhez különféle színű és anyagú kárpitozás rendelhető.

A telepítés alapvető feltétele, hogy a lépcső szélessége elérje 70-75 cm-t. A helyszín felmérése digitális fototechnikával történik, számítógépes szoftver tervezi meg a pályát és ennek alapján a sín legyártása egyedileg, az adott lépcsőhöz illeszkedően történik! A lépcsőlift építési engedély nélkül telepíthető, nem jár bontási munkálatokkal, és csak néhány órát vesz igénybe.

POLIZO
Kereskedelmi és Szolgáltató Kft.
2011 Budakalász, József A. út 75.
Tel/fax: 06-26-540-315, 06-26-540-316
E-mail: info@stannah.hu
www.stannah.hu

ATLASPROFILAX®
by R.-C. Schümperli

ÖN ELLENŐRIZTETTE MÁR VALAHA SZAKEMBERREL A GERINCÉT ÉS A TESTTARTÁSÁT?



VANNAK PANASZAI?

- Gerincsérv, gerincferdülés
- Derék- és hátfájdalom
- Bokasüllyedés, lúdtalp
- Migrén, fejfájás, alvászavar
- Szédülés, fülzúgás
- Idegrendszeri panaszok
- Egyéb panaszok, tünetek

Sokszor csak a tüneteket kezeljük vagy átmenetileg csillapítjuk a fájdalmakat.

A legfelső nyaki csigolya, az atlasz, az emberek 98%-nál elmozdult állapotban van. Ez okozhatja a felsorolt tünetek bármelyikét! A precíz és veszélytelen AtlasProfilax-módszerrel helyreállítható ez a csigolya, így a kezelés az emberi szervezet számos zavarára jelenthet hosszú távú MEGOLDÁST.

Nem csak a fájdalmas tüneteket szünteti meg, hanem akár az OKOT is!

JELENTKEZZEN TELJESKÖRŰ ÁLLAPOTFELMÉRÉSRE

Gréci (Zank) Vitória
Atlas-specialista, gyógytornász
Személyre szabott állapotfelmérés és terápiás javaslatok!

Gyógypont - Pécs, Garay u. 13.
Telefon: 06 20/98-88-644 www.pecsgyogytorna.hu

Természetes és hatékony módszer érrendszere karbantartásáért:

MOFETTA

Egyre több háziorvos javasolja betegeinek a mofetta kezelést a népbetegségnek számító ér és ízületi problémákra. Hiszen köztudott ennek jótékony hatása. Az emberek örömmel veszik a természetes segítséget.

S. János 65 éves érszűkületben szenvedő férfi pár kezelés után megdöbbenve tapasztalta, hogy megváltozott a kézfej-lábfej színe, pirosabb lett, korábban ezek inkább szürkés-lilásak voltak a nem kielégítő végtagi keringés miatt. Bokáján meglévő kis fekély pár nap alatt begyó-gyult, járása könnyebb lett, hosszabb távokat tudott megtenni. Azóta örömmel jön évente két alkalommal, a további panaszok elkerülése érdekében.Életvitele megváltozott, kevesebb fájdalomcsillapítóra van szüksége, jobb lett a közérzete. De mi is az a kezelés, amelynek hatására ilyen látványos javulás állt be egészségi állapotában?

Mofettának nevezik azt az alacsony hőfokú vulkáni kigőzölgést, amely magas százalékban tartalmaz széndioxidot. A római kori orvoslás már felismerte a gáz gyógyító hatását. Európa több országában (Ausztria, Lengye-lország, Olaszország, Románia) használnak természetes széndioxid szárazfürdőt sok betegség tüneteinek enyhítésére.

A mofetta kabin használatával ez a csodálatos kezelési módszer már itthon is elérhető a beteg emberek számára. Ezt a különleges szárazfürdőt vékony, jól szellőző ruhában célszerű igénybe venni, mert a gáz így könnyen eléri a bőrfelületet és fel tud szívódni, melynek hatására kitágulnak a bőr erek, fokozódik a kapilláris keringés. A hatás azonban nemcsak a bőr, bőralatti kötőszövetre terjed ki, hanem a széndioxidnak általános hatásai is érvényesülnek, a vé-nás és nyirokáramlás is fokozódik. Eredményeként javul a szív verő, és perc-volumene, tágulnak a szűkült erek, csökken a vérnyomás (25-30 Hgmm-rel), a légzés mélyül, javul az oxigénelosztás, bőr kipirulás észlelhető, esetleg izzadás is. A mofetta ajánlott az alábbi betegségekben: vég-tagok idült verőér, visszér és nyirokér betegségeiben, illetve érműtét, katéteres értágítás után, valamint műtétre nem alkalmas esetekben is kedvező hatású lehet. Ezen túl a cukor-betegség és annak érszövőd-ményei kapcsán, magas vér-nyomás kiegészítő kezelése-ként, mozgásszervi betegségek (krónikus gyulladásos, degeneratív és csontritkulás) esetén, illetve bőrgyógyászati betegségek (pikkelysömör, ekcéma, gombás fertőzések...), valamint fülzúgás, szédülés, feledékenység vagy fiatalok-nak, diákoknak, menedzse-reknek segíti a gondolkodást, javítja a memóriát. Valamint méregtelenít, fogyaszt, felgyorsítja az anyagcserét, a fo-kozott véráramlás pedig elszállítja a lerakódott salakanyagot. A „szárazfürdőt" kúraszerűen célszerű igénybe venni évente legalább kétszer, 10 alkalommal.

Érdeklődés és bejelentkezés:
Dr. Forrai Márta 06-20/200-1188

A mandula

A mandulában sok a B1-vitamin, a folsav, a riboflavin (B2-vitamin), a B6, az E-vitamin, a P-vitamin és a foszfor.

Gazdag ásványi anyagokban: rengeteg káliumot, kalciumot, magnéziumot és foszfort tartalmaz. Vasat, mangánt, cinket és rezet is tartalmaz.

A barna héj antioxidáns-tartalma védi meg a magbél olaját a légköri oxigéntől és megavasodástól. Értékes volta miatt nem célszerű eltávolítani, ráadásul ízletes is. Tanulmányok szerint rendszeres fogyasztása csökkenti a szív- és érrendszeri halálozást. A középkorban a liszt" gyakran jelentett mandulalisztet, böjt idején a

mandulatejet fogyasztották tehéntej helyett. Élettani hatásai A mandulát E-vitamin tartalma miatt fogyasszuk a méregtelenítő folyamatok serkentésére, ellenállóképességünk erősítésére. A magnézium tartalom miatt erősíti a csontozatot, serkenti a fehérjeképzést és fenntartja a szervezet kálcium-kálium egyensúlyát. Remek rézforrás, ami által elősegíti az oxigén szállítását, jó hatású a véredényekre és az idegrendszerre.

AD-VITALIS
GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
ORVOSI VÉNYEK BEVÁLTÁSA
Anita mellprotézisek, melltartók, parókák
Betegápolást megkönnyítő termékek
Boka, térd, derék rögzítők
Kompressziós harisnyák
Vérnyomás- és vércukormérők
Tejszívógép kölcsönzése
Inkontinencia betétek
Szaktanácsadás!
Székletteszt enzimes béldaganat szűréshez.
7623 Pécs, Rákóczi út 46. KERESKEDŐK HÁZA, RÓMAI SZINT
Tel.: 72/327-417 Nyitva: h-cs: 9-17 h. p: 9-12 h

Vitalitás GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
Pécs
Nagy L.király u 10.
Nyitva: 9-17.
Tel.:72/326-313
ÉLETERŐ GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLET
Életerő gyógyászati szaküzlet
Átrium Üzletház fszt.
a Király u. végén!
Tel.: 72/243-719 • Nyitva: H-P 8-16
VÉNYBEVÁLTÁS, SZAKTANÁCSADÁS
Vérnyomásmérők, Vércukorszintmérők parókák, kompressziós harisnyák. Lábápolás, izületi rögzítők, betétes fürdőruhák, melltartók, masszírozók. FOLYAMATOSAN ÉRKEZNEK KÉNYELMI BETÉTES PAPUCSOK, CIPŐK, SAROKÉKES GYERMEK GYÓGYCIPŐK.
Egészségpénztári és bankkártya elfogadóhely!

Engedje, hogy Nagyatád Önt is elvarázsolja!

Gyógykúra 2014. Április 1-30-ig
5 éjszaka szállás svédasztalos félpanziós ellátással
Gyógykezelésekkel és fürdőbelépővel
34.000 Ft/fő + IFA

IFA: 400 Ft/fő/éj
Egyágyas felár: 2000 Ft/fő/éj

Varázslatos Plitvice 2014. Április 18.
Kirándulás autóbusszal a horvátországi Plitvicei tavakhoz
10.000 Ft/fő + belépődíj

2014. Április hónapban szállás svédasztalos félpanziós ellátással **6.800 Ft/fő/éj** + IFA (min. 2 éj esetén)

HOTEL SOLAR Tel.: 82/504-135; 30/697-2668
7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.
infosolar@t-online.hu • www.hotelsolar.eu

Egész évben Igali-Gyógyfürdő!

TAVASZI PROGRAMOK

Április 19-20. Húsvét hosszított nyitva tartás 20 óráig, programok gyerekeknek 10-14 óra között

Május 3. Fürdő Majális előszezoni nyitó buli délután Weisz Viktorral, zenés esti fürdőzés 22 óráig

Május 18. Városi Gyermeknap programok gyerekeknek 10-17 óra között,

Május 29. Tolna megyei Nyugdíjas Találkozó
Gyógyuljon és szórakozzon az egész családdal Igalban!

Igal, Rákóczi tér 30. Tel.:+36 82/573-059

II. Pécsi Családi Színházi Fesztivál

pécsi nemzeti színház

2014. május 27.- június 2.

Nagyszínház

27. K.	Diótörő	15.00	Pécsi Balett
28. Sze.	Légy jó mindhalálig	17.00	Veszprémi Petőfi Színház
29. Cs.	A négyszögletű kerek erdő	17.00	Miskolci Nemzeti Színház
30. P.	A kőszívű ember fiai	17.00	Pécsi Nemzeti Színház
31. Szo.	Világszép nádszálkisasszony	17.00	Csiky Gergely Színház, Kaposvár
01. V.	Csoda és Kósza	11.00	Örkény István Színház, Budapest
	Emil és a detektívek	17.00	Hevesi Sándor Színház, Zalaegerszeg

Kamaraszínház

27. K.	Ágacska	15.00	Pécsi Nemzeti Színház
28. Sze.	Csalóka Péter	15.00	Móricz Zsigmond Színház, Nyíregyháza
29. Cs.	Mátyás mesék	15.00	Szegedi Nemzeti Színház
30. P.	Kincsek szigete	15.00	Vörösmarty Színház, Székesfehérvár
31. Szo.	Nyolckor a bárkán	15.00	Békéscsabai Jókai Színház
01. V.	MacVedel, a kalózkísértet	15.00	Kecskeméti Katona József Színház
02. H.	Meseszép...	17.00	PTE Táncegyüttes, Pécs

7621 Pécs, Színház tér 1.
Jegyiroda telefon: 72/512-675, 72/512-669
Jegypénztár telefon: 72/211-965
www.pnsz.hu
szervezes@pnsz.hu

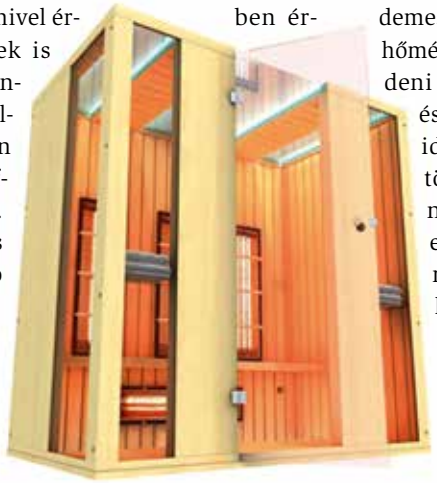
Az infraszaunáról tudni kell

Az infraszauna lényegében a meleg gyógyító erejét felhasználva segít az ellazulásban és a relaxációban.

Biztosan ismerik, vagy hallottak már az infraszauna kabinokról. Ezeknek a kabinoknak a működése nagyon egyszerű: a beépített infra sugárzók olyan hullámhosszúságú sugarakat állítanak elő, melyek nem a levegőt, hanem a testünket melegítik fel. Pontosabban a testünkben található víznek adják át a hőenergiájukat. Mivel testünk legnagyobb része vízből van, így az egész test egyenletesen átmelegszik.

Hogyan használjuk az infraszaunát?

Az infraszauna használat nagyon egyszerű, azonban van pár dolog, amivel érdemes Önnek is tisztában lenneie, hogy kellemesebben teljen az infraszaunázás.



Az első és legfontosabb az, hogy tudjuk, ismerjük a saját határainkat és tűrőképességeinket. A kezdő infraszaunázók esetében érdemes alacsonyabb hőmérsékleten kezdeni – 45-50 fok – és a bent töltött idő se legyen több 20 percnél! Minden egyes nappal, növelhetjük a hőmérsékletet és a bent eltöltött időt is. Általánosságban elmondható, hogy 50 percnél tovább ne maradjunk bent!

Így pár nap alatt könnyen kitapasztalhatjuk, hogy mikor lesz a legkellemesebb az infraszaunázás.

Tusoljunk a szauna után! Minden infraszaunázást egy alapos tusolással fejezzük be! Engedjünk meleg vizet, kezdjük így a tusolást, majd szép lassan váltsuk egyre hidegebbre. Ezzel nem terheljük hirtelen magunkat a hideg vízzel és végül a bőr pórusai is be tudnak záródni.

A bőr felületére került méreganyagokat így el tudjuk távolítani.

HA PÁR NAPRA SZERETNE MEGSZABADULNI A VÁROS ZAJÁTÓL, HA KÉNYEZTETÉSRE, KIKAPCSOLÓDÁSRA VÁGYIK, TÖLTŐDJÖN FEL ENERGIÁVAL ÉSZAK-MAGYARORSZÁGON "MATYÓFÖLD" SZÍVÉBEN!
Élvezze a gyógyvíz jótékony hatását a hivatalosan is gyógyhellyé nyilvánított Zsóry-fürdőn. Lazuljon el gyakorlott masszőrünk kezei alatt, kóstolja meg az éttermünkben felszolgált tájjellegű ételeket és ébredjen madárcsicsergésre családias hangulatú panziónkban!

Szálláskínálatunk: 12 db kétágyas szoba, 1 db háromágyas szoba, 4 db apartmanház

NEM CSAK A 20 ÉVESEKÉ A VILÁG (KEDVEZMÉNYES PIHENÉS NYUGDÍJASOKNAK) FÉLPANZIÓS ELLÁTÁSSAL, 3 FÜRDŐBELÉPŐVEL ÉS 30 PERCES MASSZÁZZSAL

26.900 Ft/fő/3 éj + ifa (május 31-ig és szeptember 1-től)
31.900 Ft/fő/3 éj + ifa (június 1-től augusztus 31-ig)

Elérhetőségeink: 3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő, Boglárka utca 1. • Telefon: +36 (49) 415 447; +36-30/958-5852
Fax: +36 (49) 500 374 • boglarka.panzio@t-online.hu • www.boglarkapanzio.hu

Matyó Húsvét
Mezőkövesd
2014. április 20–21.
Ismerje meg az UNESCO szellemi világörökség részét képező matyó hagyományokat!

HAJNAL HOTEL ***

JÚNIUSI ELŐFOGLALÁSI AKCIÓ!
„HŰSÍTŐ FELFRISSÜLÉS" 5 nap / 4 éjszakás
NYÁRI CSOMAGUNK, JÚNIUS HÓNAPBAN
20% KEDVEZMÉNNYEL VEHETŐ IGÉNYBE.*
Foglaljon most! Érvényes: 2014.06.01. és 2014.06.30.között

A csomag tartalma:
- szállás,– svédasztalos reggelivel, vacsorával
- wellness központ használata (gyógyvizes medence, infraszauna, sókabin, finnszauna, jacuzzi),
- 1 alkalom 30 perces gyógymasszázs
- 1 alkalom 45 perces Jadeköves masszázs ágy kezelés
- fürdőköntös használata,
- napi egy kancsó lúgosított egészségvíz fogyasztása
- ingyenes parkolás,
- díjmentes WiFi.

40.700 Ft helyett csak **32.560 Ft / fő / 4 éj.**

Mezőkövesd, Zsóry-fürdő
Tel: 06 49 / 505-190
Fax.: 06 49/505-199
E-mail cím: hajnalpa2@t-online.hu
Web: www.hajnalhotel.hu

*Kivétel Pünkösdi időszak

Várjuk a Balatonnál, várjuk a fedélzeten!

·Menetrendszerinti hajó- és kompjáratok
·Sétahajók, sétahajók programmal
(Naplemente túra, Koktél party, Grill party)
·Bulihajók
·Gyerekhajók kalózműsorral
·Egynapos hajókirándulások borkóstolóval Tihanyba
és Badacsonyba, Levendula túra Tihanyban, Keszthely túra
·Családi- és szakmai rendezvények hajón, vendéglátással
·Hajóbérlés
·Vitorláskikötők a Balaton körül
·Vízparti szálláshelyek
Hotel Móló*** - Siófok
Sellő kemping – Balatonboglár
Hattyú kemping – Balatonszemes

Velünk teljes a balatoni nyár!

Információ:
Balatoni Hajózási Zrt.
Tel./Fax: 84/310-050 - E-mail: forgalmi@balatonihajozas.hu
www.balatonihajozas.hu - www.facebook.com/balatonihajozasizrt

TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT
gyógynövény-tanácsadás
akupunktúra, fogyókúra

ÍRISZDIAGNOSZTIKA
egészségi állapotfelmérés
és tanácsadás

HAJGYÓGYÁSZAT
BELGYÓGYÁSZAT
KOMPLEX
EGÉSZSÉGVIZSGÁLAT

DR. SZILASI ANNA
72/333-392
20/967-8341

www.egeszsegkozpont.eu
EGÉSZSÉGKÖZPONT
Pécs, Hungária út 28.

EGYÉNRE SZABOTT
TÚLSÚLYKEZELÉS!

TARTÓS
FOGYÁS,
ÉHEZÉS
NÉLKÜL!

Újabb 8 komoly
fogyni vágyót
keresek!

21 éves
tapasztalattal,
orvosi felügyelettel.

MOST INGYENES PRÓBÁVAL

Dr. Répásy Györgyné 06-30-956-4942
06-20-987-9973
Dr. Répásy György 06-30-688-6089

Tojásfestési jótanácsok..

- Húsvét alkalmával szinte mindenhol festenek vagy díszítenek tojást.

- A tojás nagy víz-, fehérje- és zsírtartalma miatt jó táptalaja a mikroorganizmusoknak, ezért csak friss tojásokat használjatok fel! Hogyan lehet megállapítani, hogy friss a tojás? Ha megrázzuk a nyers tojást, és annak belseje csak alig mozog, a tojás friss. „Úszópróba": a nyers tojásokat tegyük annyi sós vízbe, hogy bőven ellepje. A friss tojások lesüllyednek az edény aljára, a régebbi tojások felemelkednek a víz felszínére.

Festés előtt alaposan és óvatosan mossuk meg a tojásokat mosogatószerrel, ezután öblítsük le őket. Ezzel zsírtalanítjuk a tojás felületét, így a színanyag egyenletesen tapad meg, ezen kívül a mosogatószerrel eltávolítjuk a tojáshéjon esetlegesen előforduló baktériumokat. Dolgozzunk tiszta kézzel.

- A tojás főzése: Ne forró vízbe

tegyük a hideg tojást. A főzővízbe tegyünk sót vagy ecetet, a megrepedt tojások nem futnak ki. Festeni és díszíteni ugyan nem lehet őket, de az ünnepi asztalra, azonnali fogyasztásra megfelelőek. Forrás után 10 percig főzzük a tojásokat. Akinek a festett tojással nincsenek étkezési tervei, akár 2-3 órán át is főzheti, így tartósabb lesz. Amikor megfőttek a tojások, azonnal le kell hűteni hideg vízzel, mert így könnyebb lesz majd meghámozni.

- A festés szebb és tartósabb hatása érdekében adjunk a színező oldathoz kevés ecetet (0,25 l vízhez 2 evőkanál), és hagyjuk állni benne a tojást akár egy napig is. Ha forró oldatban színezünk, a hatás erősebb, de ha meg akarjuk enni a színes tojásokat, célszerűbb hideg oldatban állni hagyni.

Krisna-völgy

PROGRAMAJÁNLÓ

LEGELSŐ LEGELÉS – TEHÉNKIHAJTÓ ÜNNEP
2014 április 13-án, 10-13 óra között

VIRÁGOM, VIRÁGOM… MÁJUSI VIRÁGÜNNEP
2014 május 19-én, 10-17 óra között

KRISNA-VÖLGYI BÚCSÚ
CSALÁDI ÉLMÉNYFESZTIVÁL 3 NAPON ÁT!
2014 július 18-20

KRISNA SZÜLETÉSNAPI FESZTIVÁLJA JANMASHTAMI
2014 augusztus 17-én 10-24 óra között

FRISS KARELLA ÉS PARADICSOM NAP
2014 augusztus 24-én 10-17 óra között

BIO SÜTŐTÖK NAP
2014 október 19-én 10-17 óra között

Szeretettel várjuk az év minden napján!

KRISNA-VÖLGY
INDIAI KULTURÁLIS KÖZPONT ÉS BIOFARM
8699 Somogyvámos, Fő u. 38.
E-mail: info@krisnavolgy.hu
Turisztikai információ: (30) 641-2309,
Vendégház: (30) 530-6371, (30) 371-6952

További információ:
www.krisnavolgy.hu
www.bucsu.krisnavolgy.hu
www.facebook.com/krisnavolgy

RAFTING OPTIKA

KÜLÖNLEGES TAVASZI AJÁNLAT A RAFTING OPTIKÁTÓL

Érkezik a jó idő, sok napsütés, erősebb az UV sugárzás, ezért még több figyelmet kell szentelnünk szemünk védelmére.

Továbbra is szeretnénk ebben segítséget nyújtani a szemüvegviselők számára, üzletinkben minden szemüveglencse, melyet forgalmazunk UV védelemmel van ellátva, de ezen felül az erős napfényben megnyugtatóbb a szem számára, ha sötétebb is a lencse.

Erre valók a dioptriás, vagy klasszikus napszemüveg lencsék, illetve a sokak által kedvelt fényre sötétedő lencsék. Mi most ebben egy egyedülálló kedvezménnyel szeretnénk lehetőséget adni bárki számára.

Továbbra is MINDEN SZEMÜVEGLENCSÉT 50%-OS ÁRENGEDMÉNNYEL adunk, de ezen felül, a FÉNYRE SÖTÉTEDŐ felületkezelést AJÁNDÉKBA adjuk. Ezek a lencsék optimális látásélményt nyújtanak egész nap. Tökéletesen átlátszóak beltérben és gyorsan alkalmazkodnak a változó fényviszonyokhoz, kevesebb, mint 60 másodperc alatt besötétednek napfényben A fényre sötétedő lencsék bármely életkorban ajánlhatók és mindennapos kényelmet, védelmet és látáskomfortot nyújtanak viselőiknek. Különösen ajánljuk gyermekek részére, miután az ő szemük háromszor érzékenyebb a napsugárzás káros hatásaira, tekintve, hogy 12 éves korig a szemlencse nem fejlődik ki teljesen.

Az akció 2014.04.14-2014.04.30-ig tart.*

MOST CSAK 1 HÉTIG

Multifokális szemüveglencse vásárlása esetén

DIOPTRIÁS NAPSZEMÜVEGLENCSÉT ADUNK AJÁNDÉKBA

+6,00–8,00/2cylig

A tavasz megérkeztével kedves vásárlóink számára

50%-OS LENCSEAKCIÓ

Ne feledje: RAFTING OPTIKA A MEGOLDÁS!

MINDEN SZEMÜVEGLENCSÉRE 2014.04.16-04.30-ig tart.

SZÉP EGÉSZSÉGPÉNZTÁR ELFOGADÓHELY!

Az akció komplett szemüveg készítése esetén érvényes, a kedvezmény maximális értéke 50 000 forint és más akciókkal nem összevonható.

További, aktuális akciókról információkat honlapunkon: www.raftingoptika.hu

RAFTING OPTIKA Pécs, Ferencsek u.15. Tel.: +36-72/222-890
Pécs, Citrom u. 2–6. Tel.: +36-72/216-299

Katica Tanya

Az élmények hazája

Ideális kikapcsolódás egy napra vagy akár egy hétre

Elhelyezés családi apartmanban, kempingben vagy turistaházban

Esős időben is felhőtlen szórakozás: a beltéri szabadeséses óriás csúszdákon, a többszintes totyogó, gyermek és felnőtt játszóbirodalomban

10 hektáron ezernyi játék és szórakozás: óriás labirintus, pedálos go-kartok, trambulinpark, erdei drótkötélpálya óriás lecsúszóval, vízi lövölde, tavi attrakciók

Hagyományőrzés – őseink bölcsessége: középkori lovagvár, kenyérsütés kemencében, tehénfejés, őshonos magyar állatok, kézműves programok minden hétvégén

EGY BELÉPŐ – KORLÁTLAN ÉLMÉNY!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: honlapunkon: www.katicatanya.hu, e-mail: info@katicatanya.hu, Tel.: 30/411-6002