



A méhek és gyógy-
vények erejével

9. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK:
Rákossabán, Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu



2019. JANUÁR



Hosszabbítsuk
meg autónk
abroncsainak
ÉLETTARTAMÁT!

11. old.

ÉLES LÁTÁS
Ne tévessze
szem elől!



4. old.

Hasznos tippek
A KÖLTÖZÉSHEZ

12. old.

BÁLINT
GAZDA
A fokhagyma
varázsszer



14. old.

villámáron
melléklet
9. oldalon

VÖRÖSBOR,
a folyékony
gyógyszer

11. old.



PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4-8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKESZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL ÉJJELE-NAPPAL!



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

Idén
ajándékozz
valami
különlegeset
szerelmednek!



BELIZONIA
az ajándéksziget

www.belizonia.hu

<http://lokacio.hu/belizo-box/>
www.facebook.com/belizonia/



**Inter
FOOD**

Nagytarcsán található üzemi konyhánkra munkatársakat keresünk
az alábbi munkakörökre, éjszakai és nappali műszakba egyaránt:

TÁLALÓ LÁNY, SZAKÁCS SEGÉD

Azonnali munkakezdés, biztos munkahely!

**KIEMELT NAPPALI BÉREZÉS
ÉS EXTRA ÉJSZAKAI PÓTLÉK,
AKÁR 200 000 FT. KERESETI LEHETŐSÉG**

Amit kínálunk:

- 1 éves munkaviszony után bónusszal jutalmazzuk munkavállalóinkat
- ingyenes céges buszjárat, saját bejárás esetén útiköltség támogatás
- 1 műszakos munkarend
- napi egyszeri étkezés és juttatásként 5 adag étel dolgozóinknak

Amennyiben felkeltettük érdeklődését, várjuk jelentkezését
a 06 20 771 6042-es telefonszámon vagy az allas@interfood.hu e-mail címre

A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

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

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

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

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

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

LOKÁCIÓ
A HELYI KERESŐ

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



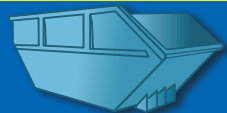
MEGRENDELHETŐ:

**SÓDER • HOMOK (01-04) • TERMŐFÖLD
MURVA • SÁRGÁ HOMOK • KULÉ KAVICS
CEMENT • MÉSZ • ZSALUKÖVEK • TÉGLÁK
BETONVAS • TÉRHÁLÓ
TÚZIFA • SZENEK • BRIKETEK**

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS
4–6m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

MAKA SÁNDOR: 06-29/333-347, 06-20/444-9963 • GYÖMRŐ, ÁLLOMÁS TŰZÉP

A lakatosok
PARADICSOMA

A hegesztéstechnikai gépeket és eszközöket forgalmazó üzletet a tulajdonosa családi vállalkozásként üzemelteti. A nyitás óta Albertirsától, Nyáregyházán, Gombán, Bényén, Maglódon keresztül egészen Üllőig látják el a vevőiket a náluk kapható hegesztéstechnikai eszközökkel és berendezésekkel.



FONTOS A BIZTONSÁGA?

Forgalmaznak védőfelszereléseket, pajzsokat, lábbeliket, kesztyűket és védőszemüvegeket is. Fő profiljuk azonban a hegesztőgépekből áll, amiből kaphatók inverteres, fogyóelektródás és

AWI – az ezekhez szükséges huzalokkal, elektródákkal, pálcákkal együtt.

De nagy választékban megtalálhatók a polcokon a vágó- és csiszolókorongok éppúgy, mint a kéziszerszámok és az elektromos kisgépek. No és persze a műszaki spray-k, tömlők is.

Ráadásul 5-6-féle, speciális elektróda is kapható. A rozsdamentes, az öntvény, az alumínium és felrakó is köztük szerepel.

BUBI DÖGIVEL

Cserélhető az élelmiszeripari szén-dioxid is, így a környékbeli vendéglátóhelyeket is el tudja látni a szódához vagy a sörhöz szükséges mennyiséggel.

Hegesztéstechnika

Élelmiszeripari szén-dioxid és ipari gázok cseréje.

Monor, Virág u. 59.
06-29-411-746, 06-70-394-7385

Nyitva tartás: H–P: 8–17, Szo: 8–12

Hegesztőgépek, elektródák, vágókorongok, védőkesztyűk nagy választékban.

Munkavédelmi cipők, kéziszerszámok.

BALI TAXI
1–6 főig
Bali Taxi
06-70/3-595-595
SZEMÉLYAUTÓ BÉRBEADÁS
06-70/311-8100
5–7 személyes
A budapesti áraknál jóval olcsóbban!

www.tan-go.hu

TANGO PROJEKT Kft.

Online képzések is!

JOGOSÍTVÁNY!
A, B, C, C+E, D kategóriák GKI
Gyorsított képzés
Tel.: 06-20/912-6359

AZONNALI KEZDÉSEL!
DOLGOZZ NÁLUNK!
RAKTÁROS
TARGONCÁS
BETANÍTOTT MUNKÁS
CAFETERIA
BEJÁRÁSI TÁMOGATÁS/
CÉGES BUSZJÁRAT
BÓNUSZ
JELENTKEZZ MOST!
06 (20) 391-5715
PANNONJOB
Nyilvántartási szám: 4376-4/2003, 07-0006-06.



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

Az alábbi munkakörökbe keressük új munkatársainkat:

OPERÁTOR, GÉPKÉZELŐ

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

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

ULTI TRANSPORTER
■ Személyszállítás
■ Reptéri transzfer
■ Kisáruszállítás
■ Gyömrőn és vonzás körzetében
■ Fix áras transzferek
■ Esküvő, rendezvények stb.
+36-30/299-4444 • info@limuzin.eu • www.limuzin.eu

SZIMO PAPIR ÍRÓSZER ÜZLET

2230 Gyömrő, Szent István út 21. fsz. 18.

Tel./fax: 06-29/333-232 • Mobil: 36-30/629-7491

E-mail: szimo2@upcmail.hu

Nyitva tartás: H–P: 9–17, Szo: 8–12

Beiskolázási-
utalvány
elfogadóhely

GYERMEKKÖNYVEK
és foglalkoztató füzetek
Irodaszerek • iskolaszerek
tonerek • festékpátronok
ajándéksomagoló anyagok
képeslapok • nyomtatványok
spirálozás • fénymásolás
bélyegző- és névjegykártya-készítés

ADÓTERVEZŐ KFT.
Hívjon, vagy írjon!
06-29/325-337
a.prohaszka@adotervezokft.hu
Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17,
P: Előzetes időpont egyeztetéssel
Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu

Kft, Bt
egyszerűsített
végelszámolás-
sal kapcsolatos
ügyintézés

Teherautó-sofőröket
keresünk vecsési telephelyre

C kategóriás jogosítvánnyal érvényes GKI kártyával, telephelyről történő ki- és beszállításra, munkaidő hétfőtől péntekig 7-17 óráig, hétvége fixen szabad, megállapodás után azonnali kezdéssel, fizetés megállapodás szerint (nettó 270 000 körül)

CE kategóriás jogosítvánnyal, GKI kártyával nyerges vontatóra főleg Budapest és környékére szállításra, hétvége fixen szabad, március eleji kezdéssel, fizetés megállapodás szerint (nettó 320 000 körül)

elérhetőség: torok.ignac@krila.hu
Török Ignác: 30/665-20-45

LAKATOS-
MUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
 - acélszerkezetű lépcsők
 - toló-úszó-nyíló kapuk
 - kapuk automatizálása
 - polikarbonát tetők
 - festést nem igénylő deszkakerítések
- gyártását és szerelését vállalom Pest megyében.**

DÍJTALAN FELMÉRÉS!

Tel.: 06-20/219-6040

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



Ingyenes helyszíni felmérés:
06-70-639-9733

A 7 leggyakoribb KUTYABAJ

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

1 Sokat ugat, látszólag ok nélkül

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

2 Kutyatársaságban bedurvell

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

3 Állati ürüléket eszik, akár a sajátját is

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

4 A szólitásra nem reagál

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

5 Rángatja a pórázt sétáltatáskor

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

6 Mindent megrág, amit csak elér

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

7 Mindenkire ugrál

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



ÉLES LÁTÁS?

Ne tévessze szem elől!

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

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

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

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

PÉCEL KAPUJA

KUTYÁS BISTRO
ÉS RENDEZVÉNYHELYSZÍN

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

Foglalás, rendelés, további info:

+36-28/745-669

f : Pécel kapuja

PK

Február 9-én 8 órától

Disznótorral
egybekötött
eszem-iszom.

Az elkészített kézműves
termékek megvásárolhatók.

Jöjjön kóstoljon,
egyen, vegyen!

LÁTVÁNY-
DISZNÓVÁGÁS



Külső homlokzati hőszigetelés korrekt áron, garanciával!

Akár 15
méteres
magasságig!



Hívjon
bizalommal: 06-70-639-97-33

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

Új vagy egyszer kikölcsönzött
márkás ruhák eladása
kölcsönzési ár alatt.

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

Ajándék-
utalvány
kapható!

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

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

KONZOL
SIDE

Petrovai Pince vállalja

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

Monor, Strázsahegy Mézes sor
47.372241, 19.447860
Petrovai Tamásné Anikó
06-70/434-3254
petrovaipince.hu • Petrovai Pince
Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.

Hagyományőrző DISZNÓTOR

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



5 természetes gyógymód FEJFÁJÁS ELLEN

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

Íme az öt leghatásosabb gyógyszermentes módszer.

1 Ígyunk citromfűteát!

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



2 Omega 3-mal a megelőzésért!

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

3 Gyógyító érintés

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

a környezetünkben, akár családtagot, akár kollégát.

4 Főljön le a kávé!

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

5 Támadjunk borsmentával!

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



MEGOLDÁS

autótolvajok ellen

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

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

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

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

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

JÓ TANÁCS!

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



A pihentető alvás

5 KŐBE VÉSETT SZABÁLYA!

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

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

1 Rendszerben az erő!

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

2 A koffeinnek mennie kell!

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

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

3 Túlhevülni veszélyes!

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

4 Kérem, kapcsolja ki!

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

5 A testünk tisztán szereti!

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

A jól sikerült esküvő TITKA

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

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

A klasszikus vőfély, a tollas, kalpagos, bajszos bácsika a hagyományt, míg az öltönyös ceremóniamester inkább a trendet képviseli.

Azt mondják, hogy az esküvő levezénylésére az a legmegfelelőbb személy, aki e kettőt megfelelően ötvözi az esemény során. Régebben általában egy jó barát bújta a vőfély szerepébe, de ma már célszerűbb hivatásos szakembert, profi vőfélyt – avagy ceremóniamestert – hívni az esküvőre. Egy profi képes arra, hogy „a hátán vigye” a rendezvényt. Kézben tartja az eseményeket, odafigyel a részletekre, irányít, amikor arra szükség van, de képes láthatatlanná válni, ha épp úgy kívánja a helyzet. A rokon, vagy barát inkább mulatni szeretne.

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



SZABADULJON MEG a zsíros hajtól egyszer s mindenkorra!

SZÁRAZ, töredezett, vékony szálú, dús vagy zsíros. Hajunk minősége egyrészt adottság, másrészt attól is függ, mennyi kozmetikai szert, festéket, színezőt, sampont, lakkot, habot használunk. A zsírosodás tehát nem csak a vegyszerektől következik be, hanem természetes folyamatként is, de akár így, akár úgy, sok gondot okozhat. Hogyan lehet ellene védekezni, megelőzni vagy megszüntetni?

Függően attól, hogy kinek milyen gyorsan zsírosodik a haja, érdemes sűríteni a hajmosást. A

megfelelő samponnal akár a napi hajmosás sem káros, de ehhez érdemes áttetsző, nem gyöngyházfényű sampont választani. Utóbbiakban selymesítő anyagok találhatók, ami viszont inkább ront a zsíros hajon, nem javítja azt.

A fejbőr masszírozása kipróbált, de a hajszálak tövében lévő faggyúmirigyekből a zsírt, ezért a fejmasszázs csak hajmosás közben ajánlott. Akkor viszont érdemes alaposan átgúrní a bőrt, így alaposan kiürülnek a mirigyek, tartalmukat pedig azonnal le is tudjuk mosni.

Találd meg önmagadban a boldogságot!

MERT MEGÉRDEMLED!



HOGYAN?

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

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

munkra, melyben bőség lesz tapasztalható minden életterületen.

UGYE SZERETNÉD MEGTAPASZTALNI MINDEZT?

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

EGYSÉGBEN ÉLNI
PROGRAMOK

Gálik Klárral

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

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

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

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

KAPCSOLATOK
PROGRAMSOROZAT®

2019. 02. 04-én indul
Hunguest Hotel
Platánus

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

11 alkalmas belső utazás, ami gyökeresen megváltoztatja az életedet!

IDÉN CSAK EGYSZER INDUL! NE MARADJ LE RÓLA!

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

PROGRAMAJÁNLÓ

JANUÁR-FEBRUÁR

JANUÁR 26. 15 óra

SZOMBATHY MÁRTA NÉPI RUHAKÉSZÍTŐ ELŐADÁSA

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

Gyál, Arany János Községi Ház



JANUÁR 26.

ÚJ ÉV-ÚJ BOR

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

JANUÁR 29. 10 óra 30

IRODALMI TEÁZÓ

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



FEBRUÁR 2. 16 óra

ARS POETICA: DR. KEMÉNY DÉNES ELŐADÁSA

Monor, Vigadó Kulturális
és Civil Központ

FEBRUÁR 6. 16 óra

KÉZIMUNKÁZÓK TALÁLKOZÓJA

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

FEBRUÁR 9. 7 óra

GYÁLI BÖLLÉR- VERSENY ÉS FESZTIVÁL

Hetedik alkalommal rendezik meg
a térség egyik legnépszerűbb
böllerversenyét.

Gyál, víztorny

FEBRUÁR 9. 19 óra

CSÓKOS ASSZONY

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



FEBRUÁR 11. 18.30

PÁL FERI ATYA ÚJRA A MONORI VIGADÓBAN!

Monor, Vigadó Kulturális
és Civil Központ

FEBRUÁR 20. 18 és 20 óra

HOGYAN ÉRTSÜK FÉLRE A NŐKET?

Csányi Sándor színművész előadása.
Maglód, Mag-Ház



FEBRUÁR 21. 19 óra

VIRÁGOT ALGERNONNAK

Daniel Keyes regényéből
Vecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ

FEBRUÁR 23. 20 óra

MARGARET ISLAND KONCERT

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

8

LQKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

Mit okoznak

A ROSSZ FOGAK?

Gerincproblémák, lúdtalp vagy koraszülés. Súlyos egészségügyi problémák, amiknek az okait sok helyen kereshetjük. Például a szájban. Az elégtelen fogápolás, vagy nem megfelelő szájhigiénia ugyanis olyan betegséghez vezethet, amire eddig nem is gondoltunk.

Fogat mosni mindenki megtanul már gyerekként. Ahogy ki-kandikál az első tejfog, a szülők máris azon törik a fejüket, hogyan taníthatnák meg a kicsit a fogmosásra. Apró fogkefét vesznek és lelkesen mutatják a mozdulatokat a gyerekeknek. Aztán a lelkesedés alábbhagy.

A felnőtt lakosság nagy része megelégszik napi két fogmosással, reggel és este, de azt is fut-tában, elnagyolt mozdulatokkal teszi. Nem véletlen, hogy a statisztikák szerint a 45 év felettiek 85%-a küzd valamilyen fogágy-



betegséggel. A fog- és ínyproblémákról mindenkinek eszébe jut az a rémes lehetőség, hogy előbb-utóbb be kell majd ülni a fogorvosi székbe, azonban még az is kevés ahhoz, hogy a komolyan vegyék a szájápolást. Pedig sokkal komolyabb veszély is leselkedik az emberre, mint az orvos. A beteg, elhanyagolt fogakon és ínyen keresztül ugyanis rengeteg baktérium jut a véráramba, amik szív- és érrendszeri megbetegedést okozhatnak, hozzájárulhatnak a lúdtalp, a gerincferdülés, vagy a koraszülésre való hajlam kialakulásához.

Mi a megoldás? Napi 2-3 alkalommal alapos, legalább öt percig tartó fogmosás, kis fejű fogkefével, fogszelvény és szájvíz haszná-lata, évente fogorvosi ellenőrzés, megfelelő táplálkozás és szükség esetén dentálhigiénés szakember segítségének az igénybe vétele. Csak így maradhat végül őszinte a mosolyunk!

HIRDETÉS

KOVÁCS BORKÚT

„Ha viziló nem vóna,
Tán az tengör bor vóna
De ha bor vón az tengör
Mind kiinná a zembör.”
Gárdonyi G.

NYITVA:
SZERDA, SZOMBAT: 7-13,
PÉNTEK: 12-18

Kovács Borkút

KOVÁCS BORKÚT

**A MONORI PIAC
JOBB HÁTSÓ
SARKÁBAN**

FORRÁS UTCA
BUSZPÁLYAUDVAR
BOCSKAI UTCA

AKCIÓ
10–25%
pezsgőkre,
a Kurdi Pincészet boraira
valamint a Panyolai
pálinkákra

Téli készletkisöprés

SALE
10%
5%
25%
15%

**Álma
CIDER
kapható**

**Mátrai
Olaszrizling**
~~890 Ft/liter helyett~~
690 Ft/liter

**Szekszárdi
Merlot**
tölgyfahordóban érlelt
~~1190 Ft/liter helyett~~
790 Ft/liter

**2018 párizsi
Vinalies Internationales ezüstérem**

**Canter Borház Magnus
Balatonfüred-Csopaki Sárgamuskotály
kínálatunkban kapható**



Villámárón

MELLÉKLET

Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

**AKCIÓS
ÁRAK**

JEANS FACTORY

J&F A Te stílusod!

A monori TESCO kasszasorával szemben!

8 ezer Ft feletti vásárlás esetén 700 Ft kedvezmény!
Minden más akciókkal összevonható! a kedvezmény érvényesítéséhez hozza magával a hirdetést!

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

Bankkártya és ajándékutalvány ELFOGADÓHELY!

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

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

Ha lépést akar tartani a fejlődéssel:

nord

ektromos fűtési rendszer
gazdaságosság, megbízhatóság
dizájn, okos eszközökről is vezérelhető
www.petricsnordart.hu
06-30/342-7060

5 év garancia

Szerezze be most tűzifáját!
Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

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

AKÁC
hasított
3 400 Ft/q
Erdei m³-ben is kapható.

A felsőpakonyi telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított
3 100 Ft/q
Erdei m³-ben is kapható.

A felsőpakonyi telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

DUNA HOUSE
VECSÉS

10 ÉVE AZ ÖNÖK BIZALMÁBAN!

**Tanulj a legjobbtól,
tartsz a legjobbakhoz!**
**JELENTKEZZ MÉG MA
ÉRTÉKESÍTŐI CSAPATUNKBA!**

vecses@dh.hu

APIFITO

**TERMELŐI
MÉZDISZKONT**
A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Méhpempős akácméz 250 g: 2490 Ft 25 g méhpempővel
Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek
30 g-os csomagban, 10 féle **990 Ft/csomag**

Pirított tőkmag 250 g: 790 Ft

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

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

**Minden mézünk
egységesen:
990 Ft/½ kg**

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

**Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek,
savanyúságok, tésztafűszerek
termelői áron 490 Ft-tól.**
Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont
www.apifito.hu • 06-70/607-4444

10 TRÜKK, amitől nagyobbnek tűnik a lakás



A csíkok észrevehetően tágítják a teret.

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

1 A padló és a bútor legyen világos

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

2 Tükröt a falra!

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

3 Vezesse a szememet, kérem!

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

4 A függőleges nagyra tesz!

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

5 Le a kontraszttal!

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

rokkal elvesznek a határok, nehezebben mérhető fel a távolság.

6 Üveg a falban

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

7 A trükkök trükkje

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

8 Függöny helyett roló

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

9 A fal csak halványan látszik

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

10 Kevesebb bútor a szobába!

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

VÖRÖSBOR, a folyékony gyógyszer

KISMÉRTÉKBEN gyógyszer, nagymértékben orvosság – mondja a népi bölcsesség a vörösborról. Az esetek nagy részében persze ez inkább csak amolyan védekezés, amivel a „túlgyógyszerezett” férjek igyekeznek életük párját megvédeni, pedig azért van benne igazság. A vörösbor ugyanis tényleg gyógyszer. Ha mértékkel fogyasztják.

Nem csak nálunk, a borvidékek hazájában, hanem nemzetközileg elismert tény, hogy a napi szinten elfogyasztott 2-3 dl vörösbor jótékony hatással van a szervezetre. A „folyékony gyógyszerben” található értékes vegyületek és a magas antioxidáns-tartalom csökkentik a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát. Az antioxidánsok gátolják a szervezet építőanyagainak ké-

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

A borban lévő anyagok nem csak gyulladásgátlóként lépnek fel, de gátolják a herpeszvírus, illetve a gyermekbénulás kórokozójának elszaporodását is, miközben védnek a rosszindulatú daganatok kialakulása ellen. A koleszterinszintet csökkentik, a vörösvértestek számát pedig segítenek növelni.

A számos kedvező hatásra viszont csak abban az esetben számíthatunk, ha mértékartó módon fogyasztjuk a szőlőből nyert nedűt. „Nagymértékben” fogyasztva éppen az ellenkező hatást váltjuk ki, mert az alkohol ott rombol, ahol tud. A fenti bölcsességnek tehát az első fele igaz, a többi viszont csak vágyálom.

HIRDETÉS

Zöldszétfeldolgozó üzemünkbe szakképesítést nem igénylő munkaerőt keresünk hosszú távra.

Feldolgozó és csomagoló munkakörbe.

Azonnali kezdéssel!



Jelentkezni a 06-20/283-2341 telefonszámon lehet.

Több, mint 25 éve működő, egyenletesen fejlődő monori építőipari cég munkatársakat keres általános építőipari munkákra

Ha felkeltettük érdeklődését, kérjük itt érdeklődjön: 06-20/944-3121

Feladat: A megrendeléseknek megfelelően változatos építőipari munkák, Monoron és környező településeken hagyományos munkarendben (hétfőtől péntekig munkavégzéssel)
Elvárás: Építőipari fizikai vagy szakmunkafeladatokban szerzett tapasztalat
Előnyt jelent: nehézgépkészítési és/vagy tehergépkocsi vezetői jogosítvány
Amit kínálunk: versenyképes fizetés, változatos munkák



A tökéletes nő TITKA

A Szépségforrás Stúdió fő profilja – az arc- és testkezelésekhez, alakformáláshoz egyaránt – a legmodernebb technikai berendezéseket és természetes alapanyagokat használja.

A nem kívánatos szőrszálak eltávolítása kihívást jelenthet a mindennapokban, de most VÉGLELEG búcsút mondhat a szőrszálaknak, ha az IPL-es szőrtelenítést választja!

dermabráziós arckezeléssel mind ez ma már gyerekjáték.

FOGYJON PIHENÉS KÖZBEN!

Az ultrahangos kavitációs zsírbonthatás az esztétikai gyógyítás egyik legújabb és leghatékonyabb vívmánya. Eltünteti a makacs zsírpókat, kombinálva egy aromaterápiás tekerccseléssel (amit térdtől mell alatti területig alkalmazunk), valamint egy gépi nyirokmasszázs-szal garantált a **TÖBBCENTIMÉTERES KÖRFOGATCSÖKKENÉS.**

A teljes szépülésről és a kapcsolódásról a meghitt berendezések, regeneráló illatok és az ellazulást elősegítő lágy zene is gondoskodik.

EGY KEZELÉSSEL AKÁR 5-10 ÉVET IS FIATALODHAT!

A Szépségforrás Stúdióban már egy kezeléssel látványos eredményt tudnak elérni. A Guinot egy igazi kincs, luxus kozmetikum bőséges hatóanyag-tartalommal. Eltüntetni a hegeket, foltokat vagy a bőr egyenetlenségeit, mert mikro-

Olvassa el elégedett vendégeink véleményét weboldalunkon, válogasson kedvére szolgáltatásaink közül: www.szepsegforrasstudio.hu
Kövessen minket Facebookon: [facebook.com/szepsegforrasstudio](https://www.facebook.com/szepsegforrasstudio)

Alakformáló Stúdió és Kozmetika

LEGYÉL TE IS SZŐRTELEN!

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

KARCÚSODJ, SZABADULJ MEG A NARANCSBŐRTŐL!

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

VÉGLEGES szőrtelenítés

MOST INGYENES PRÓBAKEZELÉS!

10 éve dinamikus fejlődő nagyüzemi konyha gyakorlattal rendelkező **HENTEST, SZAKÁCSOT és KONYHAI KISEGÍTŐT KERES** kiemelt bérezéssel.

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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



Hogyan maradjunk

EGÉSZSÉGESEK ÉS FIATALOK?

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

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

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

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



Hasznos tippek

KÖLTÖZÉSHEZ

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

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

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

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

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

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

Rákoscsubán, Gyömrőn és környékén

Rákoscsubán, Gyömrőn és környékén

6 öltözködési titok

a meglepően

HOSSZÚ LÁBAKÉRT

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

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

Hosszabbítsuk meg

autónk abroncsainak

ÉLETTARTAMÁT!

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



- 1 Alakformáló harisnya**
A jól méretezett, normál fazonú ruhadarab szépen tudja formálni a combokat, amitől optikailag hosszabbnak is tűnik a láb. A teljes harisnya a combok és a vádlik mellett a csípőt is feszesíti teszi, ezért nem érdemes combfixben gondolkodni.
- 2 A szín hatalma**
Manapság szerencsére egyre nagyobb teret hódítanak a színek az öltözködésben. Nem is árt, ha a felsőruházat színes, de a nadrág vagy a harisnya ne legyen az, legalábbis, ha karcsú lábakat szeretnénk mutatni! A fekete slankít, ez az alapszabály! A színes felső amúgy is elvonja a figyelmet, így a fekete nadrág kétszeresen is erősíti a hosszú lábak látványát.
- 3 Derék dolog**
A derékhangsúlyos ruhák duplán hasznosak. A homokóraalak hangsúlyozza a nőiességet, rá-



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

- 4 Egy szoknya, egy nadrág**
Az előző derékhangsúlyos öltözködést még jobban erősíthetjük, ha nem egy plusz ruhadarabra helyeződik a figyelem, hanem maga a nadrág vagy szoknya ér derékig. A blúz, póló, ami csípőig ér, optikailag nem előnyösen töri a testet, ezért jobb, ha a derékhoz igazítunk mindent.
- 5 Nadrágfazonok**
A karcsúbb, de alacsonyabb hölgyek bátran bevállalhatják a leggings-et magas sarkú cipővel, míg a teltebbeknek ez már nem előnyös. Helyette inkább a lábszárbán bővebb fazonok állnak jól, mint például a trapéz nadrág, ami örök visszatérőként ismét egyre nagyobb teret hódít a divat világában – talán pont azért, mert sokat segít abban, hogy a rövidebb láb is hosszabbnak tűnjön.
- 6 A magas sarok varázslata**
A magas sarkú cipők, csizmák éppen azért készültek, hogy viselőjük szó szerint nagyobb-nak tűnjön mások szemében. A látszólag viselhetetlen darabok annyira sokat tudnak nyújtani a lábon, hogy az bizony az egész megjelenést befolyásolja. A tűsarok mellett szerencsére már számos megjelenési formája van a sarokmagasításnak, így ezek a fura cipők is lehetnek kényelmesek és alkalmasak a mindennapi viseletre.

- 2** Havonta ellenőrizzük az abroncsnyomást. Főképp a nagy sebességű utazások előtt kell erre sort kerítenünk. Az abroncs ugyanis akkor is lehet „puha”, ha nem néz ki annak. A megfelelő nyomás az abroncsok biztonságának és élettartamának legfőbb tényezője.
- 3** Ellenőriztessük a kerekek kiegyensúlyozását. Erre minden 10-12 ezer kilométer megtétele után kerítsünk sort. Ezzel megelőzhetjük a kerekek forgása közben fellépő vibráció okozta abroncskárosodásokat. Ráadásul védjük vele a gépkocsi felfüggesztését, a kormányművet és a csapágyakat is. A leírta miatt, amennyiben évente átlagosan 20 ezer kilométert teszünk meg, a téli és nyári abroncsok cseréjét mindenképpen olyan műhelyben végeztessük el, ahol van centrírozó berendezés is.

- 4** Rendszeresen ellenőrizzük a profilmélységet. Ha egyenlőtlen kopást tapasztalunk, keressünk fel egy olyan műhelyt, ahol futómű-beállításal is foglalkoznak. A profilmélységnek legalább 1,6 milliméternek kell lennie. Ez alatt veszélyes az autózás, másrészt a rendőr is jogosan büntethet meg bennünket, ha megállít.
- 5** Ha magunk cseréljük le abroncsainkat, akkor szintén 10-12 ezer kilométerenként forgassuk át a kerekeket, a pótkereket is ideértve. Így más helyre kerülnek a gumibroncsok, egyenletesebb kopást eredményezve.



Mitől lesz ellenállhatatlan A HONLAPJA?

BÁLINT GAZDA: A FOKHAGYMA VARÁZSSZER

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

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

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

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

TIPPEK FOKHAGYMA-SZAG ELLEN

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



A legújabb kutatások bebizonyították, hogy a felhasználók közel felét a honlap megjelenése döntően befolyásolja. Tehát, ha az oldal megjelenése profi és vonzó, üzenetei egyértelműek, akkor a leendő vásárló nem keres tovább. A grafikusok, honlaptervezők és -készítők felelőssége tehát óriási.

Egy jól tervezett, szépen kivitelezett és megfelelően informatív honlap az interneten szörfözőket is megfogja, így abból is lehet rendszeres olvasó vagy vásárló, aki nem ilyen céllal ült le a gép elé. Előfordul, de nem ez a jellemző. Sokkal fontosabb a magán vagy céges oldalunk szempontjából azokra koncentrálni, akik valóban a mi szolgáltatásaink után keresgélnek a világhálón.

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

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

SZERETNÉL EGY WEBOLDALT?

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

HÍVJ MOST!
06-20-5-934-534

webre TESZLEK

www.webreteszlek.hu
hello@webreteszlek.hu

**10
másodperces
szabály**

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

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



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



SZATMÁRI FERENC
Tel.: 06-70/317-8857

www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

A hirdetés
felmutatójának
-5%
a redőny
árából!

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

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

TÉLI AKCIÓ!

KÁRPITOS

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

Bő szövetválasztékkal, rövid
határidővel, reális árákkal várjuk
megrendelőink jelentkezését.



Tel.: 06-30/576-3456
E-mail: csordaskarpitos@gmail.com
Web: www.csordaskarpit.hu

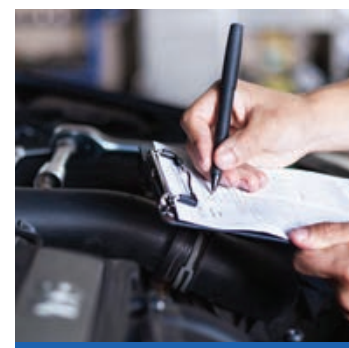
Családi házak teljes körű kőműves kivitelezése

**alapozás • falazás • földémkészítés
lépcsőkészítés • vakolás • hőszigetelés**

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

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

weboldalon



ITT KIDERÜL

minden turpisság!

Az eredetiségvizsgálat során kiszűrhetők a bűncselekmény útján manipulált járművek. A vizsgálat alkalmával sor kerül a motor- és alvázszám ellenőrzésére, illetve egy központi rendőrségi rendszeren is átfuttatják a járművet, ilyenkor kiderül, hogy a gépjármű lopott-e? A Mészáros János Kft. ezt nagyon gyorsan kideríti önnek

A cég főtevékenysége gépjárművek műszaki vizsgáztatása és a vizsgára való felkészítése. Nincs szükség időpontfoglalásra,

Nem kell izgulnia a vizsgadrukk miatt!

Személygépkocsik, tehergépkocsik (3,5 tonnáig), gömbös vonófejjel vontatható pótkocsik, lakókocsik és motorke-rekpárok műszaki vizsgáztatása Monoron a József Attila út 108/38 alatt.
Tel.: 06-29/416-123 e-mail: meheszjanoskft@gmail.com

a járművek műszaki vizsgáztatása érkezési sorrendben történik és a helyszínen megvárható.

MINDEN APRÓ HIBA LELEPLEZÉSRE KERÜL!

Benzin és dízelüzemű autók korszerű márkafüggetlen szervizével várja a gépjármű-tulajdonosokat Monoron a Mészáros János Kft. Sze-mélyautók és kisteherautók szervizelését egyaránt vállalja a cég széleskörű ismeretekkel rendelkező szakembergárdája. A műhelyben minden elvárást kielégítő korszerű eszközparkkal végzik az autók javítását, lehetőség van továbbá számítógépes autodiagnosztika elvégzésére is!

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszerezés, javítás, centrírozás
- gépjármű-diagnosztika
- időszakos karbantartás
- flottakezelés



MÉHÉSZ JÁNOS Kft. 2200 Monor, József A. utca 108/38. (Gomba felé vezető út)
Telefon: 06-29/416-123 • www.muszakivizsga-monor.hu

**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY!**

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



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

Prémium autók Dél-Koreából 8320 000 Ft-tól

A kedvezményeiről és
akciókról érdeklődjön
márkakereskedésünkben!



SSANGYONG
Délpest

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

3 t vontatási kapacitás

Mercedes-Benz E-Tronic
7 fokozatú automata váltó

Összkerék hajtással is
rendelhető

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

ertesites@ssangyongdelpeszt.hu
www.ssangyongdelpeszt.hu



5 SSANGYONG
ÉV garancia

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

*WLTP szabvány szerint

Nagymama
kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.

A Lion Élelemiszerdiszkont épületében.

ÓRIÁS RETRO BURGER: **1200 Ft**
ÓRIÁS BÉCSI SZELET, körettel: **1500 Ft**
2 SZEMÉLYES FATÁNYÉROS: **2500 Ft**
2 SZEMÉLYES VEGA TÁL: **1850 Ft**
2 SZEMÉLYES HALTÁL Afrikai harcsafilé
rántva, hekk, rántott pontypatkó, ropogós rostonsült
kárász vegyes körettel **3990 Ft**
CSIRKE ÉS SERTÉS TÖLTÖTT
CORDONOK körettel: **1350 Ft**



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

**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kíségítőt keresünk.**

Albérletet és szállást családi ház-
ban, kedvezményes díjon tudunk
biztosítani a dolgozóink részére.

Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/419-2923, 06-30/449-4506

**Monori Retro
FESTIVÁL**

Monor Városi Sportszarnok



2019. április 12.

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

JEGYÁRAK:
álló: **4000 Ft**
ülő: **4500 Ft**

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

Online
jegyértékesítés:
jegy.hu és
pannonjegyek.hu



**NEOTON
FAMILIA
KASZA TIBI
ÉLŐ KONCERT
DJ DOMINIQUE**

Monor Városi Sportszarnok

2019. március 8.