



Mit gondolnak
A MACSKÁK

8. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK:
Rákosszabán, Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu



2019. FEBRUÁR



5+1 NŐNAPI
ajándékötlet

5. old.

TIPPEK a téli
szürkeség ellen

10. old.

Miért olvassunk
KÖNYVET?

6. old.

AUTÓÁPOLÁS
hidegben

11. old.

NEGYVENNAPOS
nagybőjt

13. old.

Villámáron
melléklet
9. oldalon

5+1 szabály
ÁLLÁS-
INTERJÚN

4. old.



PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS



Maglód, Fő út 32.

Nyitva:

K-P: 6-18, Szo: 6-13,

H: zárva

Tel.: 06-20/440-7120



Heti
akciókkal
várjuk
vásárlóinkat!

Családi-, baráti
összejövetelre,
keresztelőre, ballagásra
rendelje meg nálunk
konyhakészen
sütni - főznivalóját!

Kóstolja meg kézműves
termékeinket!

Házi hurka, kolbász,
szalonna, töpörtyű,
disznósajt,
felvágott, szalámi,
tojás, tészta
kapható.

Birkahúsról előrendelést felvesszünk!

VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKESZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL ÉJJEL-NAPPAL!



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

NYUGDÍJASOKNAK MUNKA!

Telefonosokat keresünk

Blaha Lujza téri
irodánkba.

Nyugdíjasok,
diákok
jelentkezését
is várjuk.

Rugalmas
munkaidő,
akár heti
pár napra
is van lehetőség.



Tel.: 06-30/898-2013

A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

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

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

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

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

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

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!



KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4–6m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

SÓDER **HOMOK** 01-04 **MEGREDELHETŐ:** **CEMENT** **MÉSZ**
TERMŐFÖLD **MURVA** **SÁRGÁ HOMOK** **KULÉ KAVICS** **TÜZIFA** **SZENEK** **BRIKETTEK**
ZSALUKÖVEK **TÉGLÁK** **BETONVAS** **TÉRHÁLÓ**

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

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

Ingyenes helyszíni felmérés:
06-70-639-9733

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

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!

IDŐSEK FIGYELEM!
Segítségre van szüksége a mindennapokban?
Hívjon bizalommal!
Tel.: 06-30/266-2205

Családi házak teljes körű
kőműves kivitelezése

alapozás • falazás • földemkésztés
lépcsőkészítés • vakolás • hőszigetelés

MEGBÍZHATÓ, ÖTFŐS CSAPAT
SZAKSZERŰ MUNKAVÉGZÉS • MŰSZAKI VEZETÉS

Helyi referenciákkal!

Drapály Imre • 06-70/6399-733

Szórakoztató alakformálás
MEGERŐLTETÉS NÉLKÜL?A MEGERŐLTETŐ FOGYÓ-
KURÁK IDEJE LEJÁRT!

Itt az idő felfedezni hogyan lehet lefogyni gyorsan, szórakozva.

A SLIM X IGAZI ÁTTÖRÉS
AZ ALAKFORMÁLÁSBAN

Az infraszugarak behatolnak a bőr alá így belülről a zsírszövetekben beindítják a méregtelenítést és a zsírbontást, valamint fokozzák a vér- és nyirokkeringést. A kerékpározás hatására a feloldott zsír könnyen átalakul energiává, a méreganyagok egy része rögtön az izzadsággal, a többi pedig a felgyorsult anyagcsere révén, a nyirokrendszer útján távozik. Így a tesztmozgás sokszorosára fokozza a hatékonyságot. Felgyorsítja a méregtelenítő folyamatokat valamint jelentős szerepet játszik az egészség megőrzésében

Az infravörös sugárzás megelőzi a szív-és érrendszeri beteg-

ségek kialakulását, értágító hatása van, ezáltal a keringést is serkenti. Cukorbetegség esetén megelőzi a szövetek elhalását, csökkenti a mozgásszervi panaszokat.

EXTRA FUNKCIÓK,
AZ IGAZI LUXUS ÉRZÉSÉRT

OXIGÉNTERÁPIA: Sajátos módon serkenti a regenerálódást a szervezetben.
KOLLAGÉNTERÁPIA: A felesleges anyagok kiválasztása felgyorsul, javul a bőr nedvességfelszívó- és nedvességmegkötő képessége is, az oxigénellátás fokozódik, látványosan szebb, feszesebb bőrt eredményez.

ÓZONTERÁPIA: Az orvostudomány már több évtizede használja. Ez egy különleges, fájdalommentes eljárás, fertőtlenítő, sebgyógyító, regeneráló hatása támogatja az immunrendszer funkcióját, és a természetes méregtelenítő, sejtépítő hatással rendelkezik.

JEANS FACTORY
J&F A Te stílusod!
A monori TESCO kasszasorával szemben!
8 ezer Ft feletti vásárlás esetén
700 Ft kedvezmény!
Minden más akciónkkal összehasonlítható! 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!
Nytva: hétfőtől szombatiig: 09.00–20.00,
Vasárnap is várunk szeretettel 09.00–19.00 óráig!



INFRASLIM X
FEKVŐ INFRABIKIKLI OXIGÉNTERÁPIÁVAL
Legújabb generációs készülék az egészség megőrzéséért és a **hatékony alakformálásért**
H–P: 8–20, Szo: 9–13,
V: zárva
Monor, Kossuth Lajos u. 95. 4. ajtó, a Kossuth iskolával szemben
Bejelentkezés: **06-70/431-8922**

5+1 szabály AZ ÁLLÁSINTERJÚN

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



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

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

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

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

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

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

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

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

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

Nem túl szimpatikus egy öntelt, fotelban szétterülő interjúalany, éppúgy, mint egy önbizalomhiánnyal áruklódó görnyedt testtartás.

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

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

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



EKK

Összeszerelő operátor munkatársakat keresünk Maglódra

2019-ben MEGEMELT bércsomaggal!

- ✓ támogató munkakörnyezet
- ✓ jó hangulat
- ✓ hosszú távú munkalehetőség
- ✓ kiemelkedő bérezés, pótlékok
- ✓ céges buszjárat

Hívjon minket most! 06-20/804-8000 vagy 06-70/400-4480
jelentkezés@delego.hu vagy info.eihu@ekkeagle.com

További információk a honlapon:
www.ekkeagle.hu

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

5+1 NŐNAPI ajándékötlet



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

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

idén az ajándékdobozokban lévő virágkötészeti műremek.

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

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

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

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

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

Ne feledjük, örömet okozni nekünk is öröm!

FAULHABER

Betanított általános összeszerelő

Amiben számítunk rád:

- Könnyű, fizikai, betanított munka

Ami számunkra a legfontosabb:

- Minimum 8 általános iskolai végzettség
- Orvosi alkalmasság
- Több műszak vállalása (munkakörönként változóan 2, vagy 3 műszak)
- Jó kézügyesség
- Precíz, felelősségteljes munkavégzés

Előnyt jelent:

- Hasonló területen szerzett tapasztalat (gyártósor, összeszerelés, egyéb operátori munka)

Amit nyújtunk:

- Versenyképes jövedelem
- Széles körű juttatások
- **Csatlakozz 2017. év legjobb munkahelyéhez!**
- Ingyenes buszjárat: **Cegléd-Ceglédbercel-Albertirsa, Monor-Monorierdő-Pilis-Albertirsa vonalon**
- Hosszú távú együttműködés

Munkavégzés helye:
2730 Albertirsa, Dózsa György u. 29.
Jelentkezés fényképes önéletrajz megküldésével:
aniko.erdos@faulhaber.hu



Családi irányítás alatt álló független vállalatcsoport vagyunk. A miniatűr és mikro motorok területén a technológiai élvonalba tartozunk, innovatív termékeinkkel új utakat nyitunk. Feladatunknak tekintjük olyan hajtásmegoldások kidolgozását, amelyek az alkalmazásai által támasztott követelményeknek optimálisan eleget tesznek. Azon piacok számára kínálunk hajtásmegoldásokat, amelyeken a pontosság és a megbízhatóság a döntő a legkisebb térrészekben. Hajtásmegoldásaink a világon egyedülállóvá tesznek bennünket, biztosítják számunkra a tartós sikert és az egészséges növekedést. Dinamikusan bővülő csapatunkba keresünk kvalifikált munkatársakat.

Csatlakozz te is!



AON
LEGJOBB MUNKAHELY
MAGYARORSZÁG | 2017

FEBRUÁR 23. 19 óra 30

RETRO EST

Felsőpakony, Lagúna
Rendezvényház

FEBRUÁR 24. 15 óra

FARSANGI NÓTAEST

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

FEBRUÁR 25. 17 óra

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

Monori Vigadó

FEBRUÁR 26. 10 óra 30

IRODALMI TEÁZÓ

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

MÁRCIUS 3. 19 óra

PINDROCH CSABA:
SEGÍTSÉG,
MEGNŐSÜLTEM!

Gyál, Arany János Közösségi Ház



MÁRCIUS 10. 18 óra 30

OLÁH IBOLYA
NŐNAPI KONCERTJEÜllő, Kiss Sándor
Művelődési Ház

MÁRCIUS 14. 17 óra

MOZI KLUB

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

MÁRCIUS 16. 20 óra

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

MÁRCIUS 17. 16 óra

STOLEN BEAT
KONCERT

Maglód, Mag-Ház

MÁRCIUS 22. 17 óra

SOKARCÚ KULTÚRA

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

MÁRCIUS 22. 19 óra

CSOPORTTÉRÁPIA

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

TUDTA-E?

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

Rákosszabán, Gyömrőn és környékén

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

HIRDETÉS

Szamos fodrászat
06-20/522-8301 • 06-20/949-2518

Üzletünkbe fodrász alkalmazottat keresünk!

- hajfestés
- hajvágás
- hajegyenésítés
- hajgöndörítés
- alkalmi frizurák

Nyitvatartás:
Minden hétköznap
8:00–19:00
Szombaton
8:00–14:00

Monor, Belvárosi sétány • UPC mellett

www.szamosfodraszat.hu

Hagyományos
farsangi fánkÍgy készítik Vecsésen
és környékén

HOZZÁVALÓK / 4 ADAG

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

ELKÉSZÍTÉSE

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

HIRDETÉS

DUNA HOUSE
VECSÉS

10 ÉVE AZ ÖNÖK BIZALMÁBAN!

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

vecses@dh.hu

Mit gondolnak A MACSKÁK?

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

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

A gondolkodó macska

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

Vajon a macskaérzelmeik ugyanolyanok, mint az emberi érzelmeknek?

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

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

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

Nem mi választottunk magunknak háziállatot, ő választott ki minket.

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

A macskák látják amit mi nem?

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

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

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

Hihetetlen jó hallásuk van

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

Hogyan kötődnek a macskák és az emberek?

Annak ellenére, hogy nem mindig mutatják, a macskák gyakran gondolnak ránk. Észrevetted már, hogy kedvenceink gyakran bámulnak ránk? Ez általában azért van, mert figyelnek minket vagy megpróbálnak kapcsolódni velünk.

Megfigyelte már, hogy amikor szomorú, cicája megpróbálja felvidítani, vagy csak csendben odabújik, mint egy jó barát? Nagyon érzékenyen reagálnak hangulatunkra. Viszont ha idegen lép a lakásba, nem mindig barátságosak vele.

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

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

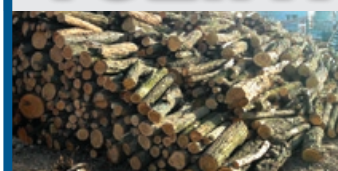


Villámárón

Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS
ÁRAK

ELADÓ!
fél száraz,
azonnal használható!
TÜZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

Hasított tölgy, bükk 25–33 cm .. **20 000** Ft/m³

Hasított tölgy, bükk, akác **20 000** Ft/m³ vegyesen

Hasított akác **20 000** Ft/m³

Méteres akác **32 000** Ft/erdei m³
(1 erdei m³ = 1x1x1,70 m)

A MÉTERES AKÁC KISZÁLLÍTÁSA DÍJTALAN
Monoron már 1 m³-től, Monoron kívül 2 m³-től.

Ömlesztett köbméterben,
1x1x1 m = 1 m³

1 m³ akác kb. 5 mázsa,
1 m³ tölgy, bükk kb. 6 mázsa.

A KISZÁLLÍTÁS DÍJTALAN
Monoron 2 m³-től,
Monoron kívül 4 m³-től.



EUTR szám: AA5811522



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,
bazsalikomos
és ánizsos.



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

2200 Monor,
Jókai utca 3–5.

Tel.: 06-20/402-1198

Nyitvatartás:
H–P: 6–20, Szo: 7–20, V: zárva



NEM CSAK
KERESKEDŐK
RÉSZÉRE!

www.evedd.hu diszkont áron
házhoz szállítva

Steffl sör
dobozos, 0,5 liter



189 Ft helyett
175 Ft

Márka
üdítőital
2 liter



189 Ft helyett
169 Ft

Nescafé
3in1
10 db-os



499 Ft helyett
439 Ft

Tuborg
sör
dobozos, 0,5 liter



189 Ft helyett
169 Ft

CBA sós
chips
90 g



159 Ft helyett
135 Ft

Silan
öblítő
1 liter



519 Ft helyett
439 Ft

Szépségforrás Stúdió

Alakformáló Stúdió és Kozmetika

LEGYÉL TE IS SZÖRTELEN!

VÉGLEGES szőrtelenítés

• Tartós szőrmegmentesség
• Gyors eredmények
• Fájdalommentes
• Szőrbővítés, irritációmentes

KARCSÚSODJ, SZABADULJ MEG A NARANCSBŐRTŐL!

MOST INGYENES PRÓBAKEZELÉS!

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

JUHÁSZ SÍRKŐ JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett

Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497

Web: sirko.109.hu

E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com



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

**Gránit
sírkövek**

Szerezze be most tűzfáját!
Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

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



EUTR szám: AA5856576

AKÁC
hasított
3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A felsőpárhelyi telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított
3 100 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A felsőpárhelyi telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TIPPEK téli szürkeség ellen

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

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

1 Friss színes virágok
Amikor épp hazafelé tartunk egy borongós februári napon, álljunk meg útközben a virágosnál és vegyünk néhány szál színes friss vágott virágot, vagy akár cserepeset, ami most virágzik. Jó ötlet lehet a tulipán, a százszorszép, a margaréta, a liliom vagy a nárcisz, hisz ezek a növények már a tavasz érzését hordozzák szirmaikban.

Cserepes növények közül az orchidea, mely épp most bontogatja szirmai, a primula, a hagymás jácint vagy nárcisz ami sokáig vidámságot varázsol otthonába. Tegyük virágot az étkezőasztalra, a fürdőszobába, a hálószobába, hogy mindenütt találkozhassunk velük.

2 Új szövetek vidám színek
Feldobja a lakást néhány új pasztell árnyalatú díszpárna, sötétfüggöny, asztalterítő.

Divatosak mostanában a wintage stílusú apró virágos, pöttyös, csíkos mintájú szövetek, lakáskorációk, frissíthetjük a falakat is

Nyissunk ablakot és engedjük be a friss levegőt!

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

5 Nagytakarítás
Nagymamáink hagyományát megőrizve eljött az ideje a tavaszi nagytakarításnak is. Sokan fogják a fejüket és borsózik a hátuk tőle, viszont érdemes rá időt szakítani, mert megalapozza a jó hangulatunkat a tisztaság érzése.

Ami télen összegyűlt por és társai, gyakran okoznak allergiás tüneteket, úgyhogy szabaduljunk meg tőlük minél hamarabb.

Ha végképp nincs időnk a nagytakarításra, érdemes megkérni valakit, hogy segítsen, de ha hétvégén a családtagokat is bevonjuk a munkába, akár még egy spontán vidám családi buli is kikerekedhet belőle.

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

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

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



HIRDETÉS

AUTÓJAVÍTÁS ÉS GYORSSZERVIZ
CSEREAUTÓ
Klímatöltés, -javítás és -tisztítás
Eredetiségvizsgálat
Kipufogójavítás
HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

Gumiszerelés
750 Ft/db-tól

Gumitárolás, Futóműállítás 5000 Ft-tól,
Hibakódolvasás, -törlés,

AKCIÓS OLAJCSERE
A nálunk vásárolt motorolajat, helyben díjmentesen kicseréljük!

www.kepaszerviz.hu



KEPA
AUTÓSZERVIZ

2360 Gyál, Ady Endre u. 7., a posta mellett
06-30/241-8550 • 06-20/947-3887

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

Ssangyong XUV
Lenyűgöző formavilág, határtalan tér.

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

5 év garancia

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

SSANGYONG
Délpest
4X4 SPECIALISTA KOREÁBÓL

Próbálja ki Ön is márkakereskedésünkben!

1194 BUDAPEST,
HOFHERR ALBERT U. 38/D
+36 1 280 1533,
+36 20 318 3760
erteakesites@ssangyongdelpet.hu
www.ssangyongdelpet.hu



Autóápolás HIDEGBEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TIPP:

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

MENŐ APPOK

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

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

Duolingo



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

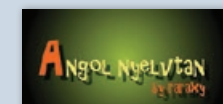
A kezelése rendkívül egyszerű. Kezdd szinten, felnőtt nyelvtanulóként is gyors fejlődést lehet vele elérni. Képes motiválni. Játékos, így szívesen tanulsz majd vele. Javarást egyszerű mondatokat tanít a szokásos pusztázó szavak helyett.

The Free Dictionary



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

Angol nyelvtan



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

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

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



Meditáció KEZDŐKNEK

Bárki meg tudja csinálni

Kezdjük el, ahogyan jól esik...

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

1 Kezdesnek bőven elég 3-5 perc

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

2 Miért jó nekem a meditáció?

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

3 Értsd meg a meditáció alapelveit!

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

4 Meditáció útközben

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

EGY 10 PERCES GYALOGLÁS SORÁN FIGYELJÜK MEG

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

5 Felejtjük el a mindent vagy semmit alapelvet!

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

+1 Keressünk rövid meditációs programokat

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

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

NEGYVENNAPOS

NAGYBÖJT

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

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

Nézzük csak meg mit is jelent ez a gyakorlatban?

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

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

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

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

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

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

Komolyabb böjt esetén mindenképp szükséges diétetikussal vagy más szakemberrel egyeztetni!

Zöldséges köles

ELKÉSZÍTÉSE

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

HOZZÁVALÓK

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

AZ ÖNTETHEZ:

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



Rakott cukkini burgonyával

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

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

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

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

A VONZÁS TÖRVÉNYÉRŐL EGYSZERŰEN

Avagy, mindenki a saját boldogságáért felelős

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

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

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

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

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

1 Minden rezgés

2 A rezgés törvényének megértése.

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

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

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

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

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

sük túlságosan különbözik egymástól.

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

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

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

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

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

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

Egy pillanatra sem szabad kiöklenni ebből az állapotból.

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

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

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

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

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

LÉGY AZ ÉLETED ALKOTÓJA!
Váltsd valóra az álmaidat!

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

Harmónia Palota Rendezvényközpont • 1088 Budapest, Múzeum utca 9.

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



Cserépkályha építése, javítása

Az első kiszállás díjtalan.

Gellér Csaba: 06-20/254-0811, 06-20/466-5474

Külső homlokzati hőszigetelés korrekt áron, garanciával!

Akár 15 méteres magasságig!

Hívjon bizalommal: 06-70/639-97-33

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

Víz- Gáz- FÜTÉSSZERELÉS

- új és meglévő épületek teljeskörű gépészeti kivitelezése
- gázvezeték kiépítése, műszaki átadása, MEO ügyintézés, ismételt nyomáspróba
- vízvezeték szerelése
- fűtési rendszerek kiépítése

TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!
info@futesrendszer-vedelem.hu

06-20-348-8073



KERESSEN SZAKEMBERT a www.lokacio.hu weboldalon



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!



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

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS, kisebb javítások azonnali kezdéssel! GARANCIÁVAL!

GARANCIÁVAL! NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

Vállalunk tetőfedő-, bádagos-, ácsmunkákat,

azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat, beázásokat és kúpkéneket.

Továbbá lapos tetők szigetelését.



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

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszerelés, 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

KÁRPITOS

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

Bő szövetválasztékkal, rövid határidővel, reális árral várjuk megrendelőink jelentkezését.
Tel.: 06-30/576-3456
E-mail: csordaskarpitos@gmail.com • Web: www.csordaskarpit.hu

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 bemutatójának -5% a redőny árából!

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

ELADÓ TŰZIFA a TERMELETŐL

**25, 33, 50 centiméteres
hasított, konyhakész tűzifa**
tölgy, csertölgy, bükk, gyertyán, akác

22 000 forint/szort m³ (1x1x1 méter)

Kiszállítás billenőplátós kisteherautóval.
Legkisebb kiszállítási mennyiség 3 SZORT köbméter.
Mérőszalaggal ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget.

INGYENES KISZÁLLÍTÁS

Pécel 20 km-es körzetében.

Megyesi Koppány

Tel.: 06-30/308-7453

E-mail: megrendeles@erdeituzifa.hu

www.erdeituzifa.hu



Erdőgazdálkodási kód: 1021512
EUTR azonosító: A46207892

*A legjobban az ember úgy teszi,
ha tűzfáját az erdéstől veszi;
így tesz kit nem ejtettek fejére
mert tudja, csemete kerül
a kívárgott fa helyére!*



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

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

**4–8 m³-es
konténerekkel**

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163



- Általános szervizmunkák
- Fék, futóműjavítás
- Műszaki vizsgáztatás
- Műszaki vizsgára való felkészítés
- Autódiagnosztika
- Autómentés ügyfeleink részére saját autómentővel

Cserényi Sándor • 2200 Monor, Arany J. u. 7.

E-mail: cserenyiautoszerviz@gmail.com • Nyitva: H–P: 8–17

06-20/805-6686

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

**Új vagy egyszer kikölcsönzött
márkás ruhák eladása
kölcsönzési ár alatt.**



- Személyszállítás
- Reptéri transzfer
- Kisáruszállítás
- Gyömör és vonzás körzetében
- Fix áras transzferek
- Esküvő, rendezvények stb.

+36-30/299-4444 • info@limuzin.eu • www.limuzin.eu

**10 éve dinamikusán fejlődő
nagyüzemi konyha**
gyakorlattel 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