



A KREATÍV GYEREK- SZOBA TITKA

7. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. ÁPRILIS



Egészségére!
**HÚSVÉTI
ZÖLDSÉGEK**

11. old.

3+1 Pici lépés
egy szebb jövő
érdekében!

4. old.

Alapvető tápanyagok
A SZÉP BŐRÉRT

10. old.

A kreatív
emberek
jellemzői
5+1 PONTBAN

12. old.

Villámáron
melléklet
9. oldalon

Anyák
napi
tippek
**SAJÁT
KEZÜLEG**

6. old.



PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

**Ecseri telephelyű
savanyúság készítővel foglalkozó Kft.
női- és férfi
BETANÍTOTT MUNKÁST
KERES**

Gyakorlat nem szükséges.



Jelentkezni: 06-29-335-760 telefonszámon
munkaidőben vagy
a.rendeles@fazekassavanyusag.hu e-mail címen.

GLS

**Éjszakai
munkalehetőség!**

RAKODÓ/SZORTÍROZÓ

FELADAT

A szortírozóüzembe beérkező csomagok
pakolása, irányítása futószalag mellett.

ELVÁRÁSOK

- Jó fizikai állóképesség
- Terhelhetőség
- Pontosság

MUNKAIIDŐ

Hétköznapokon 16:30–01:30

AMIT KÍNÁLUNK

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

**JELENTKEZZ
MOST!**

06 30 367 42 48

job@glshungary.com



MUNKAVÉGZÉS HELYE

Alsónémedi

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

Idén ajándékozz
valami ülönlegeset
Édesanyádnak!

Egyedi fényképes
ajándékok



BELIZONIA
az ajándéksziget

www.belizonia.hu

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



**ULTI
TRANSPORTER**

- Reptéri transzfer
- Személyszállítás
- Kisáruszállítás
- Megfizethető árak
- Gyömrő, Maglód és Pécel körzetében
- Mobilflotta-csatlakozás.



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

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

Családi házak teljes körű
kőműves kivitelezésealapozás • falazás • fűdémkészítés
lépcsőkészítés • vakolás • hőszigetelésMEGBÍZHATÓ, ÖTFŐS CSAPAT
SZAKSZERŰ MUNKA VÉGZÉS • MŰSZAKI VEZETÉS

Helyi referenciákkal!

Drapály Imre • 06-70/6399-733

Ingatlanába költöztek a méhek?

Ingyenes
rajbefogást
vállalok!40 éves
méhészeti
tapasztalattal.

Hívjon a 06-70/607-4444-es számon!



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.huKft., bt.
egyszerűsített
végelszámolás-
sal kapcsolatos
ügyintézés

NE KÉSSSEN EL!

Az idő pénz tartja a mondás, de vajon oda tudunk érni mindenhol, amikor késik a vonat, vagy nem jön a busz, esetleg elfelejtett tanolni és nem indul az autó, pedig egy fontos megbeszélésre kellene indulnia? Bármelyik problémával állunk szemben, egyvalami nem változik: az idő múlik, mi pedig el fogunk késni. Ilyen helyzetben általában az a legegyszerűbb, ha taxit hívunk. Ezt pedig már Monoron és környékén is megtehetjük. Munkába, boltba, iskolába, orvoshoz, látogatásba, bulizni vagy éppen hazafelé egy átmulatott éjszaka után, településen belül vagy azon kívül, a leggyorsabb megoldás a Bali taxi!

A TAXI NEM LUXUS

Régen a taxi luxusnak számított, ma már sokan tudják, hogy inkább a kényelem és a biztonság szolgáltatásban áll, és nem elérhetetlen. A Bali Taxi Monor, Gyömrő és Üllő környékén az egyik legismertebb taxitársaság, emellett pedig a legkedveltebb is az utasok körében, amit kedvező tarifáival, ügyfélközpontú hozzáállásával, pontos és barátságos munkatársaival vívott ki magának. Akár éjjel is hívható, hiszen a Bali taxi 0-24 óráig áll az utasok szolgálatában. Előzze meg a felesleges izgalmakat, rendeljen autót a buszmegállóhoz vagy a vasútállomásra és térjen haza néhány perc alatt az otthonába!

A Bali Taxival biztonságban hazajárhat, a társaság 600 forintért hazaviszi önt a monori vasútállomásra.

másról a település belterületén (2,5 km-es körzetben)!

ELROMLOTT A SAJÁTJA?

Béreljen autót! A Bali Taxi autóbérlés terén is az élen jár. A cég személyautó bérbeadásra is szakosodott, a gépkocsiparkban klímával és vonóhoroggal felszerelt, valamint kombi autókat is talál. Napi, heti és havi bérlésre egyaránt van lehetőség, minden esetben kedvező árakkal várja a Bali Taxi!

Ha lerobbant az autója, a Bali taxi akkor sem hagyja cserben. Ne aggódjon, egy speciálisan erre a helyzetre kialakított szolgáltatásával önnek sem kell órákig várnia a megmentőre! A Bali Taxi munkatársa rövid időn belül megérkezik a helyszínre egy csereautóval, amellyel akár azonnal mehet a dolgára!

A szolgáltatás részleteiről érdeklődjön a 06-70/3118-100 telefonszámon! (x)

MUNKALEHETŐSÉG
MAGLÓDON!

Könnyű fizikai munkára
betanított munkaerőt
keresünk
három műszakos
munkarendbe!

Amit kínálunk:

- versenyképes munkabér: bruttó 250-300 ezer Ft/hó
- különböző elérhető bónuszok
- választható cafeteria elemek
- hosszú távú munkalehetőség
- ingyenes bejárás céges buszokkal

Céges busz: Isaszeg, Pécel, Sülysáp, Mende, Gyömrő, Maglód irányából.

Jelentkezés: 06-70/903-9037
E-mail: david.eva@humilitas.hu



MINŐSÉG • MEGBÍZHATÓSÁG • BIZTONSÁG

Purina takarmányok, koncentrátumok, premixek, vitamin és ásványianyag-kiegészítők minden állatfajtának

AKCIÓS TERMÉKEINK	
■ 5+1 UNI Broiler csirketáp	AKCIÓ!
■ UNI CSIRKE indító 20 kg	3230 Ft/zsák
■ UNI CSIRKE nevelő 20 kg	3100 Ft/zsák
■ Bázis lótakarmány 20 kg	3240 Ft/zsák
■ 10+1 AKCIÓ!	
■ Omolone 300 csikótáp 20 kg	5080 Ft/zsák
■ 5+1 AKCIÓ!	
■ Favorit 10 kg kutyatáp	2100 Ft helyett 1890 Ft/zsák
■ Alap galamb magkeverék	3500 Ft/zsák
■ 3 zsák vásárlása esetén	3200 Ft/zsák
■ Komfort nyúltakarmány 20 kg	2930 Ft/zsák
■ Komfort tojótakarmány 20 kg	2820 Ft/zsák

Vásároljon 1 zsák 20 kg-os
UNI tojótakarmányt és
kap 1 db kaparós sorsjegyet!



Tanulóink sikere

A MI REFERENCIÁNK

Autósiskolánk már több mint 15 éve tevékenykedik sikeresen a gépjárművezető-képzés és -vizsgáztatás területén.

Filozófiánk, hogy kellő felkészítéssel és gyakorlással a nálunk tanuló ügyfelek magabiztos, felelősségteljes autóvezetővé válnak. A meghirdetett tanfolyamdíjak ellenében lelkiismeretesen felkészítjük őket olyan szinten, hogy lehetőleg a vizsgáikat elsőre sikerrel teljesítsék.

Ha ez nem sikerül a tervezett módon, és például a forgalmi vizsga sikertelenül zárul, a további vezetési órákat – ha szükséges – szigorúan az illető képességeinek megfelelően határozzuk meg, nem célunk, hogy bevételeinket az ilyen módon levezetett plusz órák által növeljük.

HOGY A VEZETÉS
ÖRÖM LEGYEN

Szeretnénk, hogy ügyfeleink a képzés alatt jól érezzék magukat, örömet látni, hogy a tantermi foglalkozások során egy olyan közösség alakul ki melynek tagjai sokszor

még a vizsgák után, a jogosítvány birtokában is tartják a kapcsolatot.

Természetesen sikere van online képzéseinknek is, ami különösen népszerű az otthonról nehezen kimozduló kisgyermekes anyukák körében.

Az ő esetükben kiemelten figyelünk arra, hogy a gyakorlati oktatásnál, az oktatóval való találkozáshoz ne, vagy legalábbis ne sokat kelljen egyéb járművekkel utazni.

Fontos, hogy a vezetés jó hangulatban történjen, a hirtelen kialakuló komplikált forgalmi helyzetek lehetőleg ne okozzanak stresszt a tanulóvezetőnél, sajnos a közlekedési kultúránk miatt előfordulnak negatív élmények, de oktatóinknak van rutinjuk ahhoz, hogy az illető minél hamarabb túl tegye magát a nehézségeken.

Összefoglalva tehát elmondhatjuk, hogy ne csak pusztán vezetői engedélyt adjunk ügyfeleink kezébe, hanem jó élményekkel telve fejezzék be a képzést, valamint a legfontosabb, hogy önállóan, magabiztosan és biztonsággal autózzanak életük során. (x)

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

Fából mindent EGY HELYEN

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

BARKÁCSOLÓKNAK IS

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

sárló számára megoldást nyújt, ha faanyagról van szó.

NINCS ELÉG HELY A KERTI SZERSZÁMOKNAK?

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

GARANCIA A TUDÁS

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

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

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

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

KAPCSOLD LE A VILLANYT!

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

CSÖKKENTSD A VÍZHASZNÁLATOT!

Minden alkalommal, amikor fogmosás közben nem folytatod, ha-

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

TÖLTSD ÚJRA!

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

ÜLTESS FÁT!

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

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

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

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

Nagykereskedelmi tételben is impregnálunk.

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

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

Igény szerint gyalulás, méretre vágás, impregnálás.

Továbbra is várjuk vevőinket!

Szerszámtároló faházak előrendelésre!

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

ÉDES ÉLET BŰNÖZÉS NÉLKÜL

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

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

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

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

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

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

EZT IMÁDNI FOGJA!

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

AZZURRO
a „mentes”
cukrászda

Glutén, cukor, laktózmentes!
Minden termékünk így készül!

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

Tortarendelést felveszünk!

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

Megnyitottunk!

BÁRMILYEN HIRTELEN KIADÁS ADÓDIK

Az ingatlanvásárláson és teljes felújításon kívül is akadnak nagyobb kiadások pl.: tetőcsere, nyílászárók cseréje, hőszigetelés, kazáncsere, beépített konyhabútor (berendezésekkel: mosogatógép, gáztűzhely, főzőlap) terasz építése, parkosítás, garázsajtó, galéria stb.

Egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek az energetikai fejlesztések, kiemelten a napelem, amellyel jelentős rezsiköltségcsökkentés érhető el hosszú távon.

SZABAD FELHASZNÁLÁS:

Ha hirtelen van szükség pénzre pl: autóvásárlásra, utazásra, orvosi kezelésre, tanulmányokra, adósságrendezésre, akkor a szabad felhasználású személyi kölcsönök nyújtanak gyors segítséget.

MEGVENNÉ ÁLMAI OTTHONÁT?

SEGÍTÜNK A MEGVALÓSÍTÁSBAN!
Több évtizedes szakmai tapasztalattal segítem ügyfeleimet abban, hogy meg tudják vásárolni azt az otthont amiről álmodnak. 17 éve dolgozom pénzügyi területen, 12 évig bankban mobilbankárként, később pedig értékesítési csoportvezetőként. Jelenleg egy 20 éve Magyarországon lévő szakosított hitelintézet személyi bankáraként nyújtok szakértő segítséget csapatom segítségével a különböző otthonteremtési tervek személyre szabott megvalósításában.



- Teljes körű ingyenes hitelügyintézés, ingyenes tanácsadás. Elsősorban Budapest, Pest megye területén
- CSOK-ügyintézés

FONTOS!

A bankközi kamatok emelkedése várható, ezért a változó kamatozású (kamatok a 3 havi, a 6 havi vagy a 12 havi) hitellel rendelkezők törlesztőrészletei az idei évtől folyamatosan emelkedni fognak. Javasom, hogy aki teheti, minél hosszabb időre fixálja a hitele kamatát. (x)

TALÁLJUK MEG EGYÜTT A MEGOLDÁST!
Hívja a +36-20/222-5425-as telefonszámot!

AZONNALI SZABADFELHASZNÁLÁSÚ KÖLCSÖN és LAKÁSKÖLCSÖN Érdeklődjön a 06-20/222-5425 telefonszámon!

Azonnali szabad felhasználású személyi kölcsön

- 3 munkanapon belül folyósítás, hiánytalan szerződésnél.
- Szabadon felhasználható: autóvásárlásra, utazásra, orvosi kezelésre, tanulmányokra, adósságrendezésre stb.
- KHR lista kizáró ok

Lakáskölcsön

- CSOK ügyintézés
- Vásárlásra
- Felújításra
- Korszerűsítésre
- Bővítésre
- Hitelkiváltásra
- Végig fix törlesztő részlet

3+1 PICI LÉPÉS EGY SZEBB JÖVŐ ÉRDEKÉBEN!



ÁPRILIS 17. 19 ÓRA

NŐ A TÉT – zenés vígjáték két részben

Vecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ

ÁPRILIS 29. 20 ÓRA

HOGYAN ÉRTSÜK
FÉLRE A NÓKET?
Csányi Sándor előadása

Maglód, MagHáz

MÁJUS 5.

SÜLYSÁPI FUTÓNAP

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

MÁJUS 6. 19 ÓRA

SZÉCSI 75 – SZÉCSI
PÁL EMLÉKKONCERTVecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ

MÁJUS 10. 19 ÓRA

MAGNA CUM LAUDE
koncert

Üllő Városi Sportcsarnok

MÁJUS 16.

DR. CSERNUS IMRE
ELŐADÁSA

Monori Vigadó, emeleti galéria



MÁJUS 18.

Dumasínház
SZOMSZÉDNÉNI
PRODUKCIÓ

Monori Vigadó, díszterem

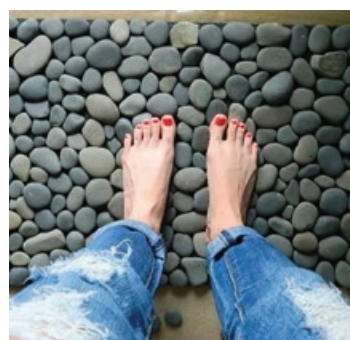
Anyák napi tippek SAJÁT KEZŰLEG

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



SZERETETBEFŐTT

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



WELLNESS OTTHON

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



KÉSZÍTS FÜRDŐGOLYÓT!

Mi kell hozzá?

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

Elkészítés:

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

Golyókat formázol a keziddel.

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

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

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

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

A KREATÍV GYEREKSZOBA TITKA

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

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

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

HIRDETÉS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

HIRDETÉS

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

Gránit
sírkövek

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

**METSZÉS
ÉS ROTÁCIÓS
KAPALÁS**

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

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

**Ingyen bútormozgatás,
festés utáni takarítás.**



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

Összeszerelő operátor munkatársakat keresünk Maglódra

Hívjon minket most!
06-20/804-8000
vagy
06-70/400-4480

jelentkezés@delego.hu
vagy
info.eihu@ekkeagle.com

2019-ben MEGEMELT bércsomaggal!

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



EKK

További információk a honlapon: **www.ekkeagle.hu**

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 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!



MUNKAERŐT KERESÜNK!



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

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

ÁCSKALAPÁCS Bt.

Tarsoly Sándor • Tel.: 06-20/982-6783



APIFITO

TERMELŐI
MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Méhpempős akácméz 250 g: 2490 Ft 25 g méhpempővel

Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek

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

Pirított tökmag 250 g: 790 Ft

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

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



Minden mézünk egységesen: 990 Ft/½ kg

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

NYÁRI NYITVATARTÁS:

2019. április 10-től augusztus 20-ig

CSAK CSÜTÖRTÖKÖN, PÉNTEKEN és SZOMBATON VAGYUNK NYITVA 8-tól 12-ig.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

Külső homlokzati hőszigetelés
korrekt áron, garanciával!

Akár 15 méteres magasságig!



Hívjon bizalommal: 06-70/639-9733



villámáron
MELLÉKLET Helyi vállalkozások LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK

MIÉRT ÉRDEMES TAVASSZAL
TŰZIFÁT VENNI?

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

NE BÍZZA A MENNYISÉGET
A VÉLETLENRE!

A tűzifa köbméterben való elszámolása a lehető legpontosabb mennyiség. Míg a nedves tűzifa kb. 2-szer annyit nyom, mint a száraz, a fa térfogata állandónak tekinthető. A Forest-Wil Bt.-nél garantáltan a kért mennyiséget kapja, ami számlával igazolható. Az ömlesztett tűzifa mennyiségét nem lehet a rakott fa mennyiségével összehasonlítani. A kalodában árusított, rakott fa ára azért is magasabb, mert ott a köbméter pontosan, kézzel kirakott, míg az ömlesztett rakodókanállal rakják fel a teherautóra, így az nem pontosan illeszkedő fadarabokat jelent. Az erdészeti köbméter 1,75 normál köbméternek, a hézagokat leszámolva 1 sima köbméter fának felel meg. A Forest-Wil Bt.-nél többféle szempont szerint kérheti tűzifáját. Lehet gurigázva, hasítva vagy köbméterben igény szerint. Háromféle száraz keményfa közül

választhatnak a kedves érdeklődők, ezek a tölgy, a bükk és az akác. Ezek a fafajták a 2008 óta fakitermeléssel foglalkozó szakemberek saját erdőgazdálkodásából származnak.

ADDIG IS EGY
KIS FÜVESÍTÉS?

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

ELÉRHETŐSÉG:

NÉMEDISZÖLŐ, ÚJVILÁG ÚT.
(A Felsőpakonyi telephelyről elköltöztek)

Telefonszám:

+36-20/511-7557,

+36-29/343-689

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

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

Tavaszi AKCIÓ!



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

AKÁC

hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszölői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított

2 900 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszölői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

ZSIROS SÁNDOR HÚS BOLTJA
MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.
H: zárva, K–P: 6–18, Szo: 6–14
Tel.: 29/410-804
Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704
CSEMEGÉZZEN KÍNÁLATUNKBÓL!

Erzsébet-kártya elfogadóhely

Csütörtökönként növendék-birkahús

Frissen darált húsok

Sütögetni való tarjak, grill-kolbászok, grillfűszerek.

CSIRKEMELL csontos: **999 Ft/kg**

Sózással készült, hosszan érlelt hagyományos füstölésű **SONKA**

csont nélkül: **2500 Ft/kg** A készlet erejéig

Ízletes PARASZTKOLBÁSZ, vecsési SAVANYÚSÁGOK, friss termelői TOJÁS

HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT HÚSOK



Cserényi
márkaügyleti autószerelő
Cserényi Sándor • 2200 Monor, Arany J. u. 7.
E-mail: cserenyiautoszerviz@gmail.com • Nyitva: H–P: 8–17 **06-20/805-6686**

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

ÖRÖKZÖLD FAISKOLA
2230 GYÖMRŐ, FRANGEPÁN UTCA 2. Nyitva: H–P: 8–17 Szo: 8–13
Mobil: 06-30/483-7892
www.kerteszetgyomro.hu

Konténeres GYÜMÖLCSFÁK széles választékban.

Smaragd tuják
már **999 Ft-tól** kaphatók
Mennyiségi kedvezmény!

Örökzöldet a termelőtől!
Munkaerőt keresünk!

Alapvető tápanyagok A SZÉP BŐRÉRT

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

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

C-vitamin

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

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

Szelén

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

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

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

E-vitamin

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

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

Omega3

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



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

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

A-vitamin + béta-karotin

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

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

Cink

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

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

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



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

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

EGÉSZSÉGÉRE! HÚSVÉTI ZÖLDSÉGEK

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

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



Fejes saláta

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

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



Torma

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



Retek

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



Újhagyma

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

**Építőipari
munkatársakat
keresünk**
jó hangulatú családias
csapatunkba.



**Kőműves szakmunkás:
2500–3500 Ft/óra**
**Kőműves segéd- vagy
betanított munkás:
1500–2000 Ft/óra**

**Munkavégzés helye:
főképp Monoron
és 20 km-es körzetében**

**További információért
keressen bizalommal:
06-70/639-9733**



**Rendelésfelvétel:
06-30/653-2110
vagy [www.facebook.com/
Elfogadas Sütőde](https://www.facebook.com/ElfogadasSutode)**

**Monoron belül
ingyenes kiszállítást vállalunk.
KISKERESKEDELMI VISZONTELADÁS
Monor 20 km-es körzetében.**

SAJTOS RÚD	1800 Ft/kg
POGÁCSA krumplis, sajtos	1800 Ft/kg
KOSÁRKA	2400 Ft/kg
ZSERBÓ mákos, diós	3200 Ft/kg
LINZER	1800 Ft/kg
KÓKUSZKOCKA	1800 Ft/kg
PISKÓTATEKERCS	1800 Ft/kg
ALMÁS PITE	2400 Ft/kg
MÉZES LAP (4 lap)	800 Ft/kg
ISLER	170 Ft/db
KÜLÖNFÉLE KEKSZEK	1800 Ft/kg
HATLAPOS KRÉMES	2400 Ft/kg

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



**Ingyenes helyszíni felmérés:
06-70/639-9733**

A kreatív emberek jellemzői 5+1 PONTBAN



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

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

1 Szétszórtak mégis összpontosítanak

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

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

2 Intelligensek, de naivak

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

3 Játékosak de fegyelmezettek

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

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

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

4 Reális álmodozók

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

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

5 Büszkéek, mégis szerények

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

+1 Konzervatívak, mégis lázadóak

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

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

A koncertek meghosszabbítják

AZ ÉLETED

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

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

Stresszcsökkentés

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

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

Fájdalomcsillapítás

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

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

A kapcsolódás és a közösség érzése

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

A dalszövegekben magadra ismersz

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

Kondicionál

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

A jólét érzése

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



KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es konténerekkel

Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163



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



Melyik a te JÓGASTÍLUSOD?

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

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

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

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

ASHTANGA JÓGA

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

BIKRAM JÓGA

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

HATHA JÓGA

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

Ájnják kezdő jogázóknak azért, hogy megtanulják a különböző ászanákat.

IYENGAR JÓGA

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

KRIPALU JÓGA

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

KUNDALINI JÓGA

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

POWER JÓGA

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

14

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

Rákosszabán,
Gyömrőn és környékén

SZÍNEZZE ÚJRA OTTHONÁT!

Szobafestés, mázolás, tapétázás korszerű anyagokkal, az ügyfél igényeihez teljes mértékben alkalmazkodva – ez a titka *Gerstenbrein Istvánnak*, aki vállalkozásának sikerét abban látja, hogy ügyfelei részére megbízható, pontos, minőségi munkát készít. Ezt az utat a jövőben is követni szeretné, hisz jó híre szájról szájra terjed.

Az alapítás ideje 1988-ra nyúlik vissza, amikortól lehetőség volt hazánkban vállalkozni. A cél egyértelműen az volt, hogy a korábbi szakmai tapasztalattal minőségi szolgáltatást nyújtson az ügyfelek részére. A minőségi munkára szerencsére azóta is folyamatosan igény van. A kezdeti alapgondolat, miszerint megbízható, megfizethető, minőségi szolgáltatást nyújtson a lakossági ügyfelek részére, azóta is a vállalkozás egyik fő mottója.

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

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

TAVASZI NYITÓAKCIÓ!

HIRDETÉS

Útépítés, aszfaltozás, térkövezés!

Igény esetén
– óradíj ellenében –
segédmunkásokat
tudunk biztosítani.



Kőműves
munkák,
festés,
mázolás.

Tel.: 06-20/290-6620

Ha precíz munkát szeretne, minket hív!

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

Tel.: 06-70/637-8080 • Majer Norbert



MESTEREMBEREK

ÁCS, TETŐFEDŐ és BÁDOGOS MUNKÁT VÁLLALOK saját anyagból.



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

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
felmérőjének
-5%
a redőny
árából!

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszelvényezés.

Tel.: 06-20/491-5089



KLÍMASZERELÉS, TELEPÍTÉS, KARBANTARTÁS

T.: 06-70/314-3924

RIASZTÓ- és KAMERARENDSZEREK tervezését, telepítését, karbantartását, javítását vállalom!



Hatóságilag regisztrált
biztonságtechnikai szerelő.

Hívjon bizalommal!

Bende Zsolt Tel.: 06-30/9484104
Email: bbiztonsag76@gmail.com

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



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

Festés, mázolás rövid határidőn belül!

Nyugdíjasoknak 30% kedvezmény!

Idős, valamint egyedülállóknak
ingyen bútormozgatás,
festés utáni takarítás!

Tel.: 06-30/433-1702 Petrovics János

ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

20 éve
a lakosság
szolgálatában

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

Ingyenes felmérés, kisebb
javítások azonnali kezdéssel!



Bécsi János
Tel.: 06-30/732-8492

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

ELADÓ TŰZIFA a TERMELŐTŐL

25, 33, 50 centiméteres
hasított, konyhakész tűzifa

Tölgy, csertölgy, bükk, gyertyán:
22 000 Ft/szórt m³ (1x1x1 méter)

Akác: **23 500 Ft/szórt m³** (1x1x1 méter)

Kiszállítás billenőplató kisteherautóval.
Legkisebb szállítási mennyiség 3 SZÓRT köbméter.
Mérőszalaggal ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget.

INGYENES KISZÁLLÍTÁS Pécel 20 km-es körzetében.

Megyesi Koppány • Tel.: **06-30/308-7453**

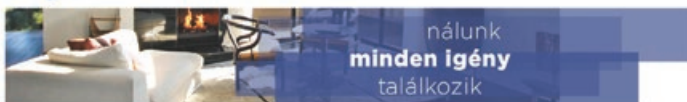
E-mail: megrendeles@erdeituzifa.hu

www.erdeituzifa.hu



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

Erdőgazdálkodói kód: 1021512
EUTR-azonosító: AA6207892



nálunk
minden igény
találkozik

Dolgozz Velünk új Irodánkban, Maglódon!

Nem árulunk zsákbamacskát! Kemény munkára hívunk!

Sokszínű, érdekes és kihívásokkal teli munkára!

- amelyben **kizárólag rajtad múlik**, mennyit keresel,
- ahol a **teljesítményed alapján** értékelnek,
- ahol előrelépési lehetőség, **karrier** és **szakmai fejlődés** vár Rád!

Amit várunk Tőled:

- légy **pozitív gondolkodású**, kitarító és expedatív
- **akarj tanulni**, fejlődni, többé és jobbat válni
- légy **határozott** és magabiztos, tudd, hogy mit szeretnél elérni
- **legyél** vállalkozó szellemű és **sikerorientált**

Ha ezek a képességek benned vannak, tőlünk mindent kapsz, hogy megvalósítsd céljaidat!

Dolgozz keményen, tedd oda magad, cserébe egy kiváló csapat tagjaként juthatsz kiemelkedően magas jövedelemhez!

Ha úgy érzed a fent leírtak illenek Rád, küldd el fényképes önéletrajzodat a maglod@dh.hu e-mail címre!

Köszönjük bizalmát, hogy Ránk bízta ingatlana értékesítését!
+36 20 924 75 73

www.dh.hu



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-főzni valóját!

**Kóstolja meg
kézműves-
termékeinket!**

Hagyományos
füstölt sonka,
házi hurka, kolbász,
szalonna, töpörtyű,
disznósajt, felvágott,
szalámi, tojás, tészta,
mirelitáru,
grillcsirke
kapható.



**INGYENES
házhoz szállítás!**
5000 Ft feletti megrendelés
esetén Maglód 10 km-es
körzetében

Báránhúsra előrerendelést felvesszünk!

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

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

**10 éve dinamikusan 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