



**KARNEVÁL a világ  
minden tájáról**

4. old.

**MESTEREMBEREK**

15. old.

**MESTEREMBEREK**



# LOKÁCIÓ

**HELYZETBE HOZZUK!**

**MEGJELENIK: Rákoscabán,  
Gyömrőn és környékén**

**KERESSEN MINKET  
AZ INTERNETEN IS!**



**www.lokacio.hu**

**2020. FEBRUÁR**



**villámáron**  
**melléklet**  
**9. oldalon**

**A TAVASZ  
HÍRNÖKEI**

7. old.

**PROGRAMAJÁNLÓ**

6. old.



**Mit jelent  
A VALENTIN-NAP?**

10-11. old.

**Mire való  
A QR-KÓD?**

2. old.

**FEBRUÁR  
a szívtudatosság  
hónapja**

6. old.

**ÉTELEK, amik  
boldoggá  
tesznek**

12. 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**

**TETŐFEDŐ**

**18 éve a lakosság  
szolgálatában!**



**Mindenféle tetők  
készítése, javítása**

**Ácsszerkezet építése**

**Ereszsatornák szerelése**

**Lapostetők szigetelése, javítása**

**INGYENES FELMÉRÉS,  
kisebbségek  
azonnali kezdéssel!  
GARANCIÁVAL!**

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

**KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS**

4-6m<sup>3</sup>-es konténerekkel.

Kisebbségek szállítását is vállaljuk.

**SÓDER  
HOMOK 01-04**

**TERMŐFÖLD**

**MURVA**

**SÁRGÁ HOMOK**

**KULÉ KAVICS**

**MEGRENDELHETŐ:**

**CEMENT**

**MÉSZ**

**ZSALUKÖVEK**

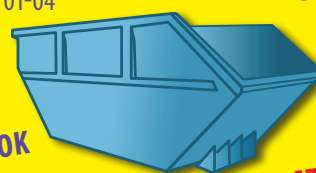
**TÉGLÁK**

**BETONVAS**

**TÉRHÁLÓ**

**SZENEK**

**BRIKETTEK**



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



ADÓTERVEZŐ KFT.

**Adótervező Kft.**

**2234 Maglód, Katona J. u. 62.**

**www.adotervezokft.hu**

**CÉG MEGSZÜNTETÉSE**



**Hívjon,  
vagy írjon!**

**Tel: 06-29/325-337**

**E-mail: a.prohaszka@  
adotervezokft.hu**

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9-18, K, Cs: 9-17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

**HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK  
JAVÍTÁSA**

**Helyszínen, garanciával**

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

# MIRE VALÓ A QR-KÓD?



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

## Miért hasznosak a QR-kódok?

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

## Mire használják a QR-kódokat?

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

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

## Mi a QR-kód?

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

A QR-kódok négyzet alakú rácsban elrendezett fekete pon-



Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

okostelefonjával és automatikusan bejelentkezhet.

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

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

## Hol jelennek meg a QR-kódok?

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

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

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

## Hogyan lehet beolvasni egy QR-kódot?

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

## Hogyan hozhat létre QR-kódot?

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

VLAD

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

**Tavaszi üdülés**  
**Hajdúszoboszlón**  
**félpanzióval**

**22 500**  
Ft/fő/7 éj,  
**13 900**  
Ft/fő/3 éj

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

**Munkatársakat keresünk**  
**vecsési telephelyre:**

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

Munkaidő: H–P: 7–17h

Érdeklődni lehet munkaidőben:  
Török Ignác  
Vecsés, Széchenyi utca 0182/53  
vagy 06-30/665-2045

**ULTI TRANSPORTER**

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

**+36-30/299-4444 • www.multiflotta.hu • www.limuzin.eu**

**JEANS OFFICE®**

Nyitva: H–Szo: 9–20, V: 9–17

**Megnyitottunk!**  
Trendi ruhák, bomba árak,  
óriási választék!

**Légy Te is JO Club card tag,  
a folyamatos kedvezményekért!**

**KIÁRUSÍTÁS!**  
**Kabátvásár!**  
**-50%**

**Csömörön, az Auchan mellett,  
a NEXT-STOP üzletközpontban!**

# MÉG MINDIG TÉL, még mindig fagy!

Nyakig járunk a téli időszakban, a tavasz, a fény a jó idő reménytelenül távolinak tűnik és még a tél örömeit sem nagyon tudjuk élvezni az eseménytelen szürke napok sorozatában. Természetesen a közlekedésre is kihatással van ez a minden szempontból negatív időszak, az „úgyis minden mindegy” hangulat, de ezen túl kell lépni, hiszen embertársaink iránt a felelősségünk ugyanúgy fennáll.

Lehet csak nekem tűnik úgy, hogy útjaink tele vannak rossz műszaki állapotú elhanyagolt, koszos járművekkel és sokan mostanság a nappal is „szürkületnek” minősülő időszakban figyelmen kívül hagyják a kivilágítási kötelezettséget. Nem is említve éjszaka, este a „félszemű” azaz csak az egyik oldalon világító fényszóróval közlekedőket. Mindkét eset életveszélyt rejt magában, hiszen egy nem feltűnő színű, a környezetbe belesimuló gépkocsi világítás nélkül nehezen észlelhető – napközben is –, leginkább olyan forgalmi helyzetben, amikor egyidejűleg többfelé kell figyelnünk, például egy forgalmas főútvonalra történő bekanyarodás esetében, egy nem megfelelő helyre való pillantás, egy aprócska információ kimaradása is elegendő egy nagy erejű ütközés bekövetkeztéhez. Egy kivilágított jármű nagymértékben képes csökkenteni a kockázatot, de természetesen „megkönnyebb-

lésre” okunk ilyen esetben sincs, a fokozott óvatosság mindig és mindenhol kötelezettségünk.

Tapasztalatból tudom, a korszerű autók az izzócsere elég problémás, ez is oka lehet mostanság a „félszemű” gépkocsik gyakoriságának éjszaka. Nem nehéz elképzelni, hogy a szeméből közeledő jármű vezetője motorkerékpárnak nézze a csak a jobb oldalon világító fényszóróval közlekedőt, pláne, ha még a helyzetjelző sem világít. Egy ilyen szituáció rosszabb változatban frontális ütközéshez vezet, jobb esetben „csak” hirtelen kormánymozdulathoz és a gépjármű feletti uralom elvesztéséhez.

Jogszámban előírt kötelezettségünk, hogy otthonról csak tökéletes világítóberendezéssel indulhatunk útnak, illetve, ha szerencsétlen módon ütközben az egyik fényszórónk tönkremegy és a helyzetjelzőnk sem világít azon az oldalon, akkor meg kell állnunk és a hibát el kell hárítanunk. Egy átlag autóstól ez nem feltétlen elvárható, de ha tudomást szerzünk a kivilágítási problémáról, vigyünk el mindenképpen az autót szakmühelybe és ne járjunk hetekig – mint ezt sajnos sokan teszik – meghibásodott világítással.

De jó hírem is van, állítólag egy hét alatt megközelítőleg húsz percet hosszabbodnak a napok, tehát kitartást mindenkinek.

Balesetmentes téli autózást kívánok!

Lay Ádám, Tango Autósiskola (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**



# KARNEVÁL a világ minden TÁJÁRÓL

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

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

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

## EURÓPA

### Franciaország – nizzai karnevál

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



### Olaszország – velencei karnevál

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

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

### Spanyolország Santa Cruz de Tenerife karnevál

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

### Spanyolország – Cádiz-karnevál

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

## DÉL AMERIKA

### Brazília – Rio de Janeiro karnevál

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



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

### Bolívia – Oruro karnevál

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

## AFRIKA

### Namíbia – Windhoek karnevál

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

Rákosszabán, Gyömrőn és környékén

**Csatlakozz a GLS-hez!**

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

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

**Vissza is hívunk!**

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

**GLS**

## A klasszikus szalagos fánk receptje

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

### HOZZÁVALÓK

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

### ELKÉSZÍTÉS

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



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

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

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

**KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS**

4–8 m<sup>3</sup>-es konténerekkel

**Szabó Sándor**

**Tel.: 06-30/200-1163**

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

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

**BALI TAXI**  
1–6 főig  
Bali Taxi  
**06-70/3-595-595**

**SZEMÉLYAUTÓ BÉRBEADÁSA**  
**06-70/311-8100**  
5–7 személyes  
A budapesti árnál jóval olcsóbban!

**Öko Brenn**  
FABRIKETT

**H-2230 Gyömrő, Üllői út 19.**  
**Tel.: 06-29/334-861**  
e-mail: info@okobrenn.hu • www.okobrenn.hu  
Nyitva: H–P: 9–16, Sz.: zárva

**PRÉMIUM MINŐSÉG**

100% keményfa brikett (bűk, tölgy)

Pinikay 100% (bűk, tölgy)

Német szénbrikett

**Továbbra is várjuk régi és új vásárlóinkat.**

Házhoz szállítjuk a megbeszélte időpontban.

**HÍVJON MOST!**  
**+36-20/986-5303**

**Szépességforrás Stúdió**

**Alakformáló Stúdió és Kozmetika**

**IDÉN KÉSZÜL FEL IDŐBEN A BIKINISZEZONRA!**  
Karcúsítás, zsírbonítás, narancsbőrgyilkos alakformáló kezelések

**HATÉKONY, GYORS EREDMÉNYEK**

**LEGYÉL TE IS SZÖRTELEN!**

**VÉGLEGES szőrtelenítés**

**Bajusz 3500 Ft**

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

**FEBRUÁR 12. és 18. 19 óra**

### PÁRATLAN PÁROS

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



**FEBRUÁR 23. 16 óra**

### BÁKK MANÓ FARSANGJA AZ ALMA EGYÜTTESSEL

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

**FEBRUÁR 28. 19 óra**

### JAG-VARÁZS

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



**MÁRCIUS 11. 19 óra**

### Szente Vajk: LEGÉNYBŰCSÚ vígjáték két részben

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



**FEBRUÁR 15.**

### 8. GYÁLI BÖLLÉR-VERSENY

Immár nyolcadik alkalommal rendezik meg Gyálon a böllerversenyt, mely a víztorony melletti területen várja az érdeklődőket.

**Gyál, Víztorony**

**FEBRUÁR 22.**

### MOZGÓ MOZI MONORON

12 órától a torontói Filmfesztivál nyertese, a Zöld könyv; 16 órától Bruce Willis, James McAvoy és Samuel L. Jackson főszereplésével az Üveg; 18.15-től a tavalyi év magyar filmkláger, a Búék; 20 órától Rami Malek nagyszerű alakításával a Bohém rapszódia. A délelőtti időpontokra várják óvodás és iskolás csoportok jelentkezését a 06-29/413-212-es telefonszámon.  
**A Monori Művelődési Ház**

HIRDETÉS

**SAKÁCS és KONYHAI DOLGOZÓ munkakörbe kollégákat keresünk Ecserre a több mint 20 éve működő JUZSO Hidegkonyha és Party Szervizhez.**

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

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

[www.juzsoparty.hu](http://www.juzsoparty.hu)

**Nagyüzemi konyha ALAPANYAG-RAKTÁRBA munkatársat keres!**

Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk.  
[karrier.city@gmail.com](mailto:karrier.city@gmail.com)



## FEBRUÁR

# a szív tudatosság hónapja

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

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

### ÍME NÉHÁNY ÖTLET:

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

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

### TUDDAD E, HOGY?

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

Rákosszabán, Gyömrőn és környékén

## Vadonatúj Korando modell

**Kipróbálhatja szalonunkban.**  
Foglaljon időpontot!

**SSANGYONG**  
Made in Korea

**Induló ár:**  
**5 949 000 Ft-tól**

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

A márkakereskedésünkbe érkező autók nagy része már idén átvehető.

Vegyes üzemanyag-fogyasztás: 5-8,3 l/100 km, felszereltségtől függően.  
Károsanyag-kibocsátási szint: Euro 6d temp.  
CO<sub>2</sub> kibocsátás (vegyes): 144-190 g/km.

**5 év garancia**

**Ssangyong Délpest**  
1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • [www.ssangyongdelpeszt.hu](http://www.ssangyongdelpeszt.hu)  
[erteakesites@ssangyongdelpeszt.hu](mailto:erteakesites@ssangyongdelpeszt.hu) • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó illusztráció.

## A tavasz HÍRNÖKEI

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



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

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



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

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



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

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

## Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!



## A CÉGRŐL dióhéjban:

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

## TERMÉKEINK:

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

## MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

## Amit kínálunk:

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

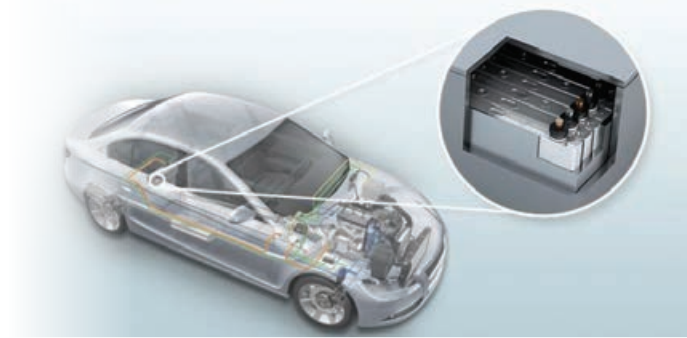
JELENLEG  
FELKÍNÁLT  
POZÍCIÓK:Gépsori  
operátor/  
Présgép  
kezelője

## Főbb feladatok

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

Minőség-  
ellenőrzés

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



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

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



## Minimális elvárások

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

## Előny

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

- Angol nyelvtudás
- Exel tábla kezelés

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek



# Villámáron

Helyi vállalkozások  
LEGJOBB AJÁNLATAI

## AKCIÓS ÁRAK

## Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált  
mennyiség! Kiszállítással

TÉLI  
TÜZIFA VÁSÁR

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



EUTR szám: AA5856576

AKÁC  
hasított

3400 Ft/q

Erdei m<sup>3</sup>-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmerlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK  
hasított

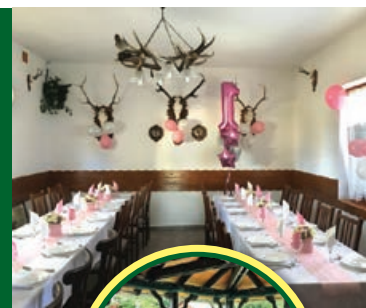
3200 Ft/q

Erdei m<sup>3</sup>-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmerlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Petrovai Pince  
vállalja

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



Monor, Strázsahegy Mézes sor  
47.372241, 19.447860

Petrovai Tamásné Anikó  
06-70/434-3254

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

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 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

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

## Eredeti NEMES KÖVEK

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

## MIRE VALÓK A KÖTÖMBÖK?

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

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

## AKIKET NEM FELEDÜNK

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

JUHÁSZ SÍRKŐ  
JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett

Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497

Web: sirko.109.hu

E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com



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

Gránit  
sírkövek



# Mit jelent

## A VALENTIN-NAP?

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

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

### Ki lehet Szent Valentin?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rákosszabán, Gyömrőn és környékén

## 5+1 ÖTLET

### Valentin-napra

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

#### 1 Közös program egész évre

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

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

#### 4 Fürdő-bomba

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

#### 2 „Szeretlek” lista

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



#### 5 Sörösüveg virágokkal

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

#### 3 Puzzle

Válasszunk ki egy közös kedvenc képet és hívassuk elő puzzle formájában.

#### +1 Saját készítésű sajt torta szívecskékkel

Finom édes meglepetés.

## Valentin-napi sajt torta

### HOZZÁVALÓK

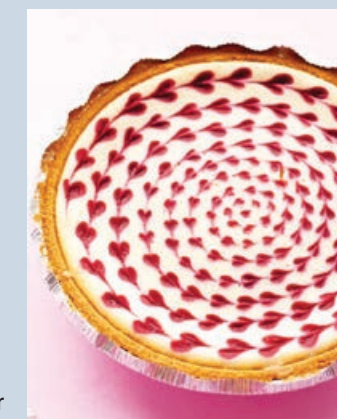
#### ALAPHOZ

- 365 g zabkeksz
- 70 g teavaj

#### SAJTKRÉMHEZ

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

- 75 g málna
- 1,5 csapott evőkanál cukor



### ELKÉSZÍTÉS

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

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

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



**Tel.: 06-70-935-5181**

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

**Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!**

**1% jutaléktól!**

**Vecsési nagyüzemi konyha gyakorlattal rendelkező HENTEST, SZAKÁCSOT és KONYHAI KISEGÍTŐT KERES kiemelt bérezéssel.**

**cityfood**

**Érdeklődjön céges buszjáratunkról!**

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

# ÉTELEK, amik boldoggá TESZNEK

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



## Piros paprikák

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

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

## Kókuszdió

A kókuszdió tele van közepes láncú trigliceridekkel, olyan zsírokkal, amelyek jobb hangulatot eredményeznek; a Yale és a SUNY Albany kutatói által végzett közös tanulmány azt is megállapította, hogy az izletes kókuszdió neuroprotektív hatással bír. És bár a kókuszdiót általában a magas kalóriatartalmú desszertekben találjuk meg, nem kell külön cukrozott

sütit sütnünk, hisz önmagában is nagyon kellemes íze van. Próbáljunk meg kókuszdiókrémeket használni a kávéba, adjunk hozzá natúr kókuszpelyhet kedvenc sült ételeinkhez, vagy csak együk önmagában rágcslálható helyett.



## Tökmagok

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



## Spárga

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

## Koktél-paradicsom

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



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

## Spenót

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

Bizonyos ételek együtt erősebbek, mint önmagukban.

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



## Cékla

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

# MIT KEZDJÜNK EGY AJÁNDÉK NAPPAL?

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

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



## RENDEZZÜNK PARTIT!

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

## KÉSZÍTSÜNK FOTÓKOLLÁZST!

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



## TÖLTÜNK EZT AZ IDŐT HÁZIÁLLATUNKKAL!

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

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



## TÁNCOLJ ÚGY, MINTHA NEM LENNE HOLNAP!

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



## ÍRJUNK BLOGOT!

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

## KÉSZÍTSÜNK EL EGY ÚJ RECEPTET!

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

# Az idei év, 2020 SZÖKŐÉV LESZ!

Ebben az évben az egyébként elég rövid február kap egy plusz napot, azaz idén lesz február 29. is. Sokak számára csak egy extra napot jelent, mégis, ha jobban utánanézünk elég nagy jelentőséggel bír. Bármi is legyen furcsa, február 29-én két világnap is tartanak. Ezen a napon a művészek nem alkotnak, ezzel is tisztelve a bolygónak és a környezetvédelemnek, ugyanis ez a nap a NOART EARTH day, amit talán úgy fordítunk le, hogy a Művészeti Alkotástól Találomra Világnapja. A másik nap pedig a ritka betegségek napja, amik reméljünk szökőévente egyszer sem fordulnak elő.

Mielőtt azt gondolnánk, hogy február 29. az év szökőnapja, el kell oszlatnunk e tévhitét. Ez a nap ugyanis tordaléknapp. A szökőnap február 24.! De hogy is van ez? Julianus Caesar korában a naptárat visszafelé olvasgatták, vagyis nem azt számolták hány nap tellett el az évből, hanem, hogy hány napnak kellett még eltelnie a következő hónap kezdetéig. Az ő nevéhez fűződik a mondás: „...a márciusus kalendása előtti hatodik nap kettőztessék meg.” Vagyis március kezdetétől visszafelé a hatodik nap február 24., melyből így, minden szökőévben kettő volt. Csak jóval később változtattak ezen, amikor a 29. tordaléknappá vált. Tehát minden negyedik év szökőév lett, kivéve azok az évek, melyek 100-al oszthatók. 2100 például hiába osztható négygyel, de mivel 100-al is osztható, így nem lesz szökőév. Ugyanígy volt ez kétezerben is. A Gergely-naptár tehát, négy évenként a 28 nappal álló februárhoz egy napot rendel hozzá.

A labdarúgó Európa-bajnokságot és nyári olimpiát mindig szökőévben rendezik meg. Ezt a sportrajongók már bizonyára jól tudják. Ebben az évben Tokió ad otthont a nyári olimpiának. A történelem során először kerül sor arra, hogy a foci Eb-t 13 európai városban rendezik meg, köztük Budapesten is.

Vannak olyanok is, akik február 29-én születtek. Néhányan közülük: Kovács Kata lin világ- és olimpiai bajnok kajakozó, Decker Ádám világbajnok magyar vízilabdázó, Navratil Ákos közgazdász-jogtudós, az MTI tagja. Ők eldönthetik, hogy megünneplik a születésnapjukat minden évben egy nappal előbb vagy később, de dönthetnek úgy is, hogy csak négyévente fújják el a gyertyákat a tortájukon.



# Vicces reggeli HOROSZKÓP

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

**A** míg a Bak kikapcsolja a vízmelegítőt, az energiamegtakarítás érdekében, a Mérleg és az Oroszlán a tükör előtt harcol.

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

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

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

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

**6:20:** A Vízöntő reggel kocogni megy.

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

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

**6:45:** A Nyilas felkel és bekapcsolja a vízmelegítőt.



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

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

**7:10:** A Kos felkel, és bekapcsolja a stoppert.

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

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

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

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

**7:40:** Mindenki távozik.

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

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

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



**KERTÉPÍTÉS • KERTRENDEZÉS**  
**FAKIVÁGÁS • GALLYAZÁS**  
**FÜVESÍTÉS • ÖNTÖZŐRENDSZER**  
**TELEPÍTÉSE és JAVÍTÁSA**

**INGENYES MUNAKFELMÉRÉS**  
**06-20/511-7557**

Vállalunk  
**VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉS-**  
**szerezést,**  
fürdőszoba-felújítást,  
duguláselhárítást,  
**TELJES KÖRŰ**  
**GARANCIÁVAL!**

**06-30/421-2604**

**VÍZ- GÁZ- FÜTÉSSZERELÉS**

- új és meglévő épületek teljes körű gépészeti kivitelezése
- gázvezeték kiépítése, műszaki átadása, ME0-ügyintézés, ismételt nyomáspróba
- vízvezeték szerelése
- fűtési rendszerek kiépítése
- gépi fűtésrendszer-tisztítás

**TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!**  
info@futesrendszer-vedelem.hu  
http://lokacio.hu/schmid-peter  
-egyen-i-vallalkozo/

**06-20/348-8073**

**HERENDI TAMÁS**  
**zárszerelő**

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

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

**Hívjon bizalommal!**  
**06-30/489-5334**

**KOVÁCS BORKÚT**

*A szőlő bizony sokszor hasznos, borként életünkbe vígságot hoz.*

Nyitvatartási időn kívül hívjon. +36-30/9499-756

**NYITVA:**  
**SZERDA, SZOMBAT: 7-13**

**Kovács Borkút**

**KOVÁCS BORKÚT**  
A MONORI PIAC JOBB HÁTSÓ SARKÁBAN  
FORRÁS UTCA  
BUSZPÁLYAUDVAR  
BOCSKAI UTCA

**GARANCIÁVAL! NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**

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

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

AJTÓ • ABLAK • KÖNYÖKLŐ • REDŐNY • RELUXA • SZÜNYOGHÁLÓ  
GYÁRTÁS • KIVITELEZÉS

**Ablakfer**

**SZATMÁRI FERENC**  
Tel.: 06-70/317-8857  
www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

**KÁRPITOS**

Cégünk vállalja antik és modern bútorok áthúzását, javítását, bútorvédőhuzat, ajtókárpit 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

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

**06-70/635-7804**

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

**Petró Tibor**  
Tel.: 06-20/372-3745

**VÁLOGATOTT MINŐSÉGI ÜVEGES BOROK**  
**NAGY VÁLASZTÉKBAN KAPHATÓK.**

**Balatonfüred-Csupaki, Badacsonyi, Balaton-felvidéki, Tokaji, Tolnai borvidék.**

**Cabernet Sauvignon vörös FORRALT BOR 200 Ft/dl**

**TERMELŐI FOLYÓBOROK: 690 Ft/liter**  
**Frissen csapolva, rozsdamentes hordóból.**

**Panyolai pálinkák kaphatók**

**Mátrai Cabernet Sauvignon**  
**890 Ft/liter helyett 690 Ft/liter**

**LOKÁCIÓ**  
HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft.  
Cím: 2200 Monor, Kossuth L. u. 71/A  
Mobil: 06-70-319-4317 • Tel./fax: 06-29-412-587  
Web: www.regiolapkiado.hu • E-mail: info@regiolapok.hu.  
Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.  
Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

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

**Duguláselhárítás, ázások, csőtörések, megszüntetése, vízszerezés.**

**Tel.: 06-20/491-5089**

**Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés**

- klímátöltés
- gumiszerelés, javítás, centrírozás
- gépjármű-diagnosztika
- időszakos karbantartás
- futóműállítás

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

**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**  
**www.rennel.hu**

**FESTÉS, MÁZOLÁS, LAMINÁLT  
PARKETTÁZÁS, SZŐNYEGEZÉS,  
HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,  
HIDEG-MELEG BURKOLÁS,  
NYÍLÁSZÁRÓCSERE, VIAKOLOROZÁS,  
KERÍTÉS ÉPÍTÉS, KERTRENDEZÉS.**

**DÍJMENTES FELMÉRÉS!**

**Hívjon bizalommal! 06-20/274-6312**

**AKÁC**

Erdei m<sup>3</sup>-ben,  
méteres  
szálakban  
(1 m x 1 m x 1,70 m)  
Erdészettől szállítva  
darus autóval.



EUTR szám: AA5842616

**SZÁRAZ  
AKÁCFA**

Erdei m<sup>3</sup>-ben,  
kugliban  
és hasítva

**TÖLGY,  
BÜKK,  
AKÁC**

Kalodás  
fa 1,75 m  
magas

**SZÉN**

Német  
brikett  
(köteget)  
Cseh darabos  
(RUF) fabrikett

**TÜZELŐVÁSÁR**

**Gyömrőn**

**06-29/333-347,  
06-20/444-9963**

**DOLGOZZ TE IS**  
Maglód legmodernebb autóiipari vállalatánál!

**JELENTKEZZ MÉG MA!**

**ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT**  
keresünk könnyű fizikai munkára

Modern, tiszta,  
emberközpontú  
munkakörnyezet.  
Gyakorlat nem  
szükséges.



**Amit kínálunk:**

**BR. ALAPBÉR + PÓTLÉKOK: 250 – 350 ezer Ft/hó**

+ **BR. 32 400 Ft CAFETERIA**

+ **BR. 22 000 – 32 000 Ft/hó BÓNUSZ**

+ **EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS**

+ **SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA**

**INGYENES UTAZÁS A CÉG BUSZJÁRATAIN**

már Tápiószecső, Szentmártonkő és Nagykő felől is.

**A CÉGES BUSZJÁRATTAL NEM ÉRINTETT TERÜLETEKRŐL**

**ÉRKEZŐK SZÁMÁRA UTAZÁSI KÖLTSÉGTÉRÍTÉS**

(MÁV, VOLÁN, GÉPJÁRMŰ)

**Jelentkezés:**

**HUMILITAS Kft.: 06-70/903-9037**

**david.eva@humilitas.hu**

**ARANY**  
akár

**-30%**

**EZÜST**  
akár

**-70%**

**TÖRTARANY BESZÁMÍTÁS**

**12000**  
Ft/gr

**NE AGGÓDJI!  
NEM MARADTÁL MÉG LE.**

**GYÖMRŐ  
TÁNCICS 51**

**ÜLLŐ  
ÓCSAI 1**

**FELTÉTELEK ÉS  
RÉSZLETEK AZ  
ÜZLETEKBEN**

