



A méhek és gyógy-
vények erejével

8. old.

MESTEREMBEREK

14-15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK:
Vecsésen, Monoron és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu



2019. JANUÁR



Hosszabbítsuk
meg autónk
abroncsainak
ÉLETTARTAMÁT!

11. old.

ÉLES LÁTÁS
Ne tévessze
szem elől!



2. old.

Hasznos tippek
A KÖLTÖZÉSHEZ

10. old.

BÁLINT
GAZDA
A fokhagyma
varázsszer



12. old.

villámáron
melléklet
8-9.
oldalon

Kóstolja
meg a LEG-
JOBBAT!

9. old.



PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS



MONOR, PIAC TÉR mellett
Bocskai utca 2.

H: zárva, K-P: 6-18, Sz: 6-14

Tel.: 29/410-804

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

FOGYASZTÓI VÉLEMÉNY
TANÚSÍTVÁNY GOLD 2018.

Erzsébet
kártyát
és utalványt
(sárga, zöld, barna)
elfogadunk.

Csüttörtökönként
növendék birka és
marhahús frissen vágva,
széles választékban
kapható.

Hatóságilag
bevizsgált,
szigorúan
ellenőrzött sertés,
baromfi és marha
húsokkal.

Helyben darabolt és frissen ledarált húrok,
E-mentes és Székely-termékek, fűszerek

Pulyka alsó comb csontos:
459 Ft/kg

Első csülök csontos:
649 Ft/kg

Csontos csirkemell:
1099 Ft/kg

A készlet erejéig

CSEMEGÉZGESSEN KÍNÁLATUNKBÓL!



Sajtbél,
kolbász bél,
sajt és felvágott
különlegességek, házi
disznótoros.

Jöjjön, kóstoljon,
vegyen!



Alakformáló Stúdió és Kozmetika

LEGYÉL TE IS SZŐRTELEN!

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

**KARCSÚSODJ, SZABADULJ
MEG A NARANCSBŐRTŐL!**



**MOST INGYENES
PRÓBAKEZELÉS!**

**VÉGLEGES
szőrtelenítés**

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

**VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS**



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL ÉJJELE-NAPPAL!

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



BELI ZO BOX
bizsu és ajándék



Idén
ajándékozz valami
különlegeset
szerelmednek!

2200 Monor, Petőfi S. utca 8. Nyitva: H-P: 10-17, Sz: 8.30-12.30, V: Zárva
www.belizonia.hu • www.facebook.com/belizonia/



A 7 leggyakoribb KUTYABAJ

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

1 Sokat ugat, látszólag ok nélkül

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

2 Kutyatársaságban bedurvell

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

3 Állati ürülékét eszik, akár a sajátját is

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

4 A szőlítésre nem reagál

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

5 Rángatja a pórázt sétáltatáskor

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

6 Mindent megrág, amit csak elér

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

7 Mindenkire ugrál

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



ÉLES LÁTÁS? Ne tévessze szem elől!

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

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

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

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

JEANS FACTORY

J&F A Te stílusod!

A monori **TESCO** kasszasorával szemben!

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

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

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

Bankkártya és ajándékutalvány **ELFOGADÓHELY!**

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

Márta Ervin KONTÉNER

- sít, szemét szállítás
- sóder, homok termőföld
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bob cat

Tel.: 06-20/984 9242

Teherautó-sofőröket keresünk vecsési telephelyre

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

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

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

Villamossági üzlet

PETŐFI-VILL

Izmán Bolt Villamossági Kft.
Tel.: 06-29/411-780

Nyitvatartás:
H–P: 9–16.30, Sz: 8–13

Monoron és környékén házhoz szállítás ingyen!
Bankkártyás terminál!
Nálunk az ár nem ráz!

DIEGO

SZŐNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

SZŐNYEG • PVC • PARKETTA
FÜGGÖNY • TAPÉTA

Nyitvatartás:
H–Sz: 9–20
V: 9–18

Kibővült árukészlettel és 50%-kal nagyobb területen!

A régióban csak a Monori **TESCO**-nál!
A 4-es főúton

AKCIÓS parketták és szőnyegek

Több mint 300-féle függöny **INGYEN** szegéssel

Telefon.: 29/412-320

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

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

Feladat: A megrendeléseknek megfelelően változatos építőipari munkák, Monoron és környező településeken hagyományos munkarendben (hétfőtől pénteki munkavégzéssel)

Elvárás: építőipari fizikai vagy szakmunka-feladatokban szerzett tapasztalat

Előnyt jelent: nehézgépkészítő és/vagy tehergépkocsi-vezetői jogosítvány

Amit kínálunk: versenyképes fizetés, változatos munkák

VILLAMOSSÁGI SZAKÜZLET

Monor,
Petőfi S. utca 26.

WEO taxi

06-20/236-4000

A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

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

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

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

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

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

LOKÁCIÓ
A HELYI KERESŐ

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



Tegyél egy utazást DISNEYLANDBE!

Szárnyalj az égit egy sárkányrepülővel, vagy járd be a mesék világát! Mindezt megteheted a Konzolside-ban található virtuális játékokkal.

A legújabb játékok mellett régebbi lemezeket is találsz, a kínálat igen bőséges – jelenleg közel 1000 darab játék vár – és folyamatosan bővül. Playstation, Xbox, Nintendo – az összes géphez találsz játékot az üzletben. Emellett természetesen alapgépeket, kontrollereket és egyéb kiegészítőket is vásárolhatsz a Konzolside-ban.

NE ESS PÁNIKBA!

Egy számodra fontos lemezt nem játszik le a meghajtó? Ha nincs eltörve, repedve, akkor a Konzolside-ban biztosan megmentik, még

Nem működik? Ne vágd a falhoz!

Talán nem túlzás azt állítani, hogy amit a gyáli üzletben nem tudnak megjavítani, azt nagy valószínűséggel nem is lehet. A legújabb gépektől a retro konzolokig – pl. PSII, SNES, Game Cube, Wii –, de még a kontrollerek javítását is vállalják az üzletben!

a durvább karcolásokat tartalmazó lemezeket is! A polírozást akár a helyszínen megvárhatod, de 1-2 napon belül biztosan visszakapod lemezeidet, amelyek olyanok lesznek mint új korukban!

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

Ajándék-utalvány kapható!

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

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

KONZOL SIDE

HIRDETÉS

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



Vecsésen, Monoron és környékén



A tökéletes nő TITKA

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

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

**INGYENES
PRÓBAKEZELÉS
VÉGLEGES
SZŐRTELENÍTÉSRE
+06-70/630-0285**

EGY KEZELÉSSEL AKÁR 5-10 ÉVET IS FIATALODHAT!

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

dermabráziós arckezeléssel mind ez ma már gyerekjáték.

FOGYJON PIHENÉS KÖZBEN!

Az ultrahangos kavitációs zsírbon-tás az esztétikai gyógyítás egyik legújabb és leghatékonyabb vívmánya. Eltüntet a makacs zsírpókat, kombinálva egy aromaterápiás tekerccsel (amit térdtől mell alatti területig alkalmazunk), valamint egy gépi nyirokmasszázs-sal garantált a **TÖBBCENTIMÉTERES KÖRFOGATCSÖKKENÉS**.

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

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

HIRDETÉS

A lakatosok PARADICSOMA

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



FONTOS A BIZTONSÁGA?

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

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

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

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

BUBI DÖGIVEL

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

Hegesztéstechnika

Élelmiszeripari
szén-dioxid és
ipari gázok cseréje.

Hegesztőgépek,
elektródák,
vágókorongok,
védőkesztyűk
nagy választékban.

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

Nyitva tartás: H–P: 8–17, Szo: 8–12

Munkavédelmi
cipők,
kéziszerszámok.

**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

JANUÁR 26. 15 óra

**SZOMBATHY MÁRTA
NÉPI RUHAKÉSZÍTŐ
ELŐADÁSA**

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

Gyál, Arany János Községi Ház



JANUÁR 26.

ÚJ ÉV-ÚJ BOR

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

JANUÁR 29. 10 óra 30

IRODALMI TEÁZÓ

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



FEBRUÁR 2. 16 óra

**ARS POETICA:
DR. KEMÉNY
DÉNESE ELŐADÁSA**

Monor, Vigadó Kulturális
és Civil Központ

FEBRUÁR 6. 16 óra

**KÉZIMUNKÁZÓK
TALÁLKOZÓJA**

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

FEBRUÁR 9. 7 óra

**GYÁLI BÖLLÉR-
VERSENY
ÉS FESZTIVÁL**

Hetedik alkalommal rendezik meg
a térség egyik legnépszerűbb
böllerversenyét.

Gyál, víztorny

FEBRUÁR 9. 19 óra

CSÓKOS ASSZONY

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



FEBRUÁR 11. 18.30

**PÁL FERI ATYA
ÚJRA A MONORI
VIGADÓBAN!**

Monor, Vigadó Kulturális
és Civil Központ

FEBRUÁR 20. 18 és 20 óra

**HOGYAN ÉRTSÜK
FÉLRE A NŐKET?**

Csányi Sándor színművész előadása.
Maglód, Mag-Ház



FEBRUÁR 21. 19 óra

**VIRÁGOT
ALGERNONNAK**

Daniel Keyes regényéből
Vecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ

FEBRUÁR 23. 20 óra

**MARGARET
ISLAND KONCERT**

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

GARANCIÁVAL!
NYUGODJAS KEDVEZMÉNY!

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



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



Hívjon, vagy írjon!

06-29/325-337

a.prohaszka@adotervezokft.hu

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

Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu

**Kft, Bt
egyszerűsített
végelszámolás-
sal kapcsolatos
ügyintézés**

FARSANGI BÁL

Monor, Jászai Mari tér 1.

2019.
február 09.
kezdés: 20 óra

Sztárvendég:
A Két Zsivány

Az est házigazdája
a nagysikerű
Casino Beat
zenekar



Legjobb három jelmezes
értékes ajándékot kap

A tombola fődjaja:
wellness-utalvány
két éjszaka, két fő részére

Büfé

Welcome drink

Jegyek kaphatók:

Jászai Mari Általános Iskola titkársága: tel.: 06-29/415-859
Taverna Gyros: Monor Mórca Zsigmond utca 39.: tel.: 06-70/775-8585
Ági fodrászat: Monor, Kistói út 67.: tel.: 06-20/587-9658
Erika hajműhely: Monor, Ady út 126.: tel.: 06-20/941-6005
Frank Tünde: tel.: 06-30/216-3407
Tóth Julianna: tel.: 06-70/673-9505
Somodi Ildikó: tel.: 06-30/559-1727

Jegyárak:
Elővételben: 2 900 Ft asztalfoglalással.
A helyszínen: 3 400 Ft

**A jól sikerült
esküvő TITKA**

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

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

A klasszikus vőfély, a tollas, kal-
pagos, bajszos bácsika a hagyó-

mányt, míg az öltönyös ceremóni-
amester inkább a trendet képviseli.
Azt mondják, hogy az esküvő leve-
zénylésére az a legmegfelelőbb
személy, aki e kettőt megfelelően
ötvözi az esemény során. Régeb-
ben általában egy jó barát bújta a vő-
fély szerepébe, de ma már célsze-
rűbb hivatásos szakembert, profi
vőfélyt–avagy ceremóniamestert –
hívni az esküvőre. Egy profi képes
arra, hogy „a hátán vigye” a rendez-
vényt. Kézben tartja az eseménye-
ket, odafigyel a részletekre, irányít,
amikor arra szükség van, de képes
láthatatlanná válni, ha épp úgy kí-
vánja a helyzet. A rokon, vagy barát
inkább mulatni szeretne.

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

Vestár
2220 Vecsés, Fő út 246–248. 15/A üzlet (CCC mellett) • Nyitva: H–Szo: 9–20, V: 9–18

Ferihegy Market Central
Várjuk 2000 m²-es üzletünkben!

**ÚJ TAVASZI
KOLLEKCIÓ**

Női alkalmazottat
keresünk eladó és
pénztárosi munkakörbe.
Jelentkezni önéletrajzzal:
363197047@qq.com

Olasz és török árúk
cipők • papucskok • táskák • háztartási cikkek • férfi-, női és gyermekruházat

Zöldségfeldolgozó üzemünkbe szakképesítést
nem igénylő munkaerőt keresünk hosszú távra.

**Feldolgozó és csomagoló
munkakörbe.**

Azonnali kezdéssel!



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

**SZABADULJON
MEG a zsíros
hajtól egyszer
s mindenkorra!**

SZÁRAZ, töredezett, vékony szá-
lú, dús vagy zsíros. Hajunk minő-
sége egyrészt adottság, másrészt
attól is függ, mennyi kozmetikai
szert, festéket, színezőt, sampont,
lakkot, habot használunk. A zsíro-
sodás tehát nem csak a vegyszer-
ektől következik be, hanem ter-
mészetes folyamatként is, de akár
így, akár úgy, sok gondot okozhat.
Hogyan lehet ellene védekezni,
megelőzni vagy megszüntetni?

Függően attól, hogy kinek mi-
lyen gyorsan zsírosodik a haja,
érdemes sűríteni a hajmosást. A

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

A fejbőr masszírozása kipré-
seli a hajszálak tövében lévő fagy-
gyűmirigyekből a zsírt, ezért a
fejmasszázs csak hajmosás közben
ajánlott. Akkor viszont érdemes ala-
posan átgyúrni a bőrt, így alaposan
kiürülnek a mirigyek, tartalmukat
pedig azonnal le is tudjuk mosni.

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

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

**Családi házak teljes körű
kőműves kivitelezése**

alapozás • falazás • földémkészítés
lépcsőkészítés • vakolás • hőszigetelés

MEGBÍZHATÓ, ÖTFŐS CSAPAT
SZAKSZERŰ MUNKAVÉGZÉS • MŰSZAKI VEZETÉS
Helyi referenciákkal!

Drapály Imre • 06-70-6399-733



DÖBBENET!

Ilyen finomat csak ennyiért?

Nem kell Görögországba mennie, hogy egyen egy autentikus gyros-t vagy souvlaki-t, elég ha betér a monori, Taverna Gyros bárba, ahol a hagyományos görög ízek mellett sok újdonságot is megkóstolhat.

EGY HELY, AHOL MINDEN LEHETSÉGES! Ez akár a mottója is lehet a Taverna Gyros étteremnek, hiszen egyedi igényeknek megfelelően is össze tudják állítani a különböző tálas ételeiket.

ÉTELALLERGIÁSOK FIGYELEM!

A Taverna Gyros csapata különös figyelmet fordít arra, hogy minden nap friss alapanyagokból készítse el és varázsolja az ön asztalára a páratlan görög ízvilágot!

Itt mindenre gondolnak, húsmentes- és tengeri táljuk nem csak laktató, de gondos odafigyeléssel készül. Ezen a helyen figyelmet kapnak az ételallergiában szenvedők is. Az ételek tartósítószer, adalék- és színezékmentesen kerülnek az ön asztalára, akár laktózmentes változatban is.

AHOL A TE ÍZLÉSED SZÁMÍT!

Az örmény Marlenka és baklava sütemények tökéletes kísérője lehet a kiváló minőségű PELLINI kávé, vagy választhat a Pellini Vintage teaik közül melyek tökéletes aromájukkal garantáltan felfrissítik az érzeit!

06-70/775-85-85
Házhoz szállítás minimum 1200 Ft-tól!

Monoron INGYENES!
Monorierdő, Vasad, Csévharaszt, Péteri, Gomba, Nyáregyháza és Bénye 300 Ft a szállítás.

Monor, Móricz Zs. u. 39.
Nyitva: H-Szo: 11-21

Szeretettel várjuk megújult éttermünkben!

Gyros pita + 0,33 l üdítő
990 Ft

Üzlet bezárása miatt ELADÓ

- fehérre festett 2 db. 4 polcos **FÉMPOLC**, mérete h: 75 cm. sz: 30 cm m: 150 cm ára: **1 000 Ft/db**
- **SZEKRÉNY** 1 polcos keményfa burkolatú, mérete: h. 60 cm sz. 62 cm m. 80 cm. ára: **2 500 Ft**
- **SZEKRÉNY** 1 polcos, guruló fehér színű, mérete: h. 150 cm sz. 42 cm m. 80 cm ára: **2 500 Ft**
- kulcsos **PÉNZKAZETTA** 2 db. **1 500 Ft/db**
- **REKLÁMTÁBLA** LED-es fluoreszkáló, filcel feliratozható, tápegységgel, mérete: sz. 50 cm. m.70 cm, 2 db. **9 500 Ft/db**
- **NYITÁS-ZÁRÁS** feliratú LED világítású **TÁBLA** tápegységgel ára: **9 500 Ft**

Érdeklődni: **+36-30/954-2320**



Hárméz 500 g: **1290 Ft** 1000 g: **2390 Ft**

Virágméz 500 g: **1090 Ft** 1000 g: **1790 Ft**

Mézrendelés már az interneten is:
www.apifito.hu

Akció!

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

500 g: **1490 Ft**

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, rozmaringos, zsályás, kamillás, köményes, bazsalikomos

Natura 2000 területen termelt mézek!

a méhek és gyógynövények erejével

Az APIFITO termelői mézek és mézkeverékek megvásárolhatók a Régió Lapkiadó Kft. szerkesztőségében: 2200 Monor, Kossuth Lajos u. 71/A.

A mézeket minden esetben az Országos Magyar Méhészeti Egyesület mézesüvegeibe töltjük!

5000 Ft feletti rendelésnél INGYENES HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS
Monor 30 km-es körzetében! • Telefonos rendelés: 06-70/607-4444

Helyi vállalkozások legjobb ajánlatai

KOVÁCS BORKÚT

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

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

Kovács Borkút

KOVÁCS BORKÚT

A MONORI PIAC JOBB HÁTSÓ SARKÁBAN

BUSZPÁLYAUDVAR

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

Téli téli készletkisprés

Alma CIDER
kapható

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

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

2018 párizsi Vinalies Internationales ezüstérem

Canter Borház Magnus
Balatonfüred-Csopaki Sárgamuskotály
kínálatunkban kapható

Nem ért HOZZÁ?

Szereti a borokat, de nem tudja, melyik fajta való a pörköltökhöz és melyik a halételekhez? Esti csevegés a csillagos ég alatt a kedvesével, de nem tudja eldönteni, hogy egy testes vörös vagy egy könnyed rozé lenne jobb?

A Kovács Borkút üzletében a vásárlók elégedettsége a legfontosabb. A szakszerű – és kedves – kiszolgálásnak köszönhetően azok is megtalálják az alkalomhoz illő italt, akik kevésbé vagy egyáltalán nem értenek a borokhoz.

KÓSTOLJA MEG A LEGJOBBAT!

Most ingyen kóstolhatja végig az üzlet borkínálatát. Éljen a lehetőséggel, ismerje meg a kereskedés kiváló borait!

A borkereskedés kedvező áron kínálja ismert, jó nevű hazai pincészetek borait, melyek között díjnyertes, oltalom alatt álló termékek találhatók. A tulajdonos maga ellenőrzi a termékeket, a

neves partnerek és a folyamatos minőség-ellenőrzés a garancia a vásárlók elégedettségére.

LEGYEN BÁR-MILYEN ALKALOM

A Kovács Borkút kínálatával az ünnepi alkalmakra is felkészült! Vásároljon exkluzív palackos bort ajándékba szeretteinek, barátainak!

Monori Piacsarnok, KOVÁCS BORKÚT
06-30/949-9756

Szerezze be most tűzifáját!
Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

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

AKÁC hasított 3 400 Ft/q Erdei m³-ben is kapható. A felsőpakonyi telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!	TÖLGY, BÜKK hasított 3 100 Ft/q Erdei m³-ben is kapható. A felsőpakonyi telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!
---	--

ELADÓ! félszáraz, azonnal használható! TŰZIFA

Tel.: 06-20/343-1067

Hasított tölgy, bükk 25–33 cm .. 20 000 Ft/m³ Hasított tölgy, bükk, akác 20 000 Ft/m³ vegyesen Hasított akác 20 000 Ft/m³	Hasított akác 32 000 Ft/erdei m³ (1 erdei m³ = 1x1x1,70 m) A MÉTERES AKÁC KISZÁLLÍTÁSA DÍJTALAN Monoron már 1 m³-től, Monoron kívül 2 m³-től.
--	---

Ömlesztett köbméterben,
1x1x1 m = 1 m³

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

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

TŰZIFA KISZÁLLÍTÓ
20/343-1067

EUTR szám: AA5811522





Hogyan maradjunk

EGÉSZSÉGESEK ÉS FIATALOK?

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

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

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

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



Hasznos tippek

KÖLTÖZÉSHEZ

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

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

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

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

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

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

Vecsésen, Monoron és környékén

Vecsésen, Monoron és környékén

6 öltözködési titok

a meglepően

HOSSZÚ LÁBAKÉRT

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

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

Hosszabbítsuk meg

autónk abroncsainak

ÉLETTARTAMÁT!

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



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



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

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

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

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



BÁLINT GAZDA:

A FOKHAGYMA VARÁZSSZER

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

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

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

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

TIPPEK FOKHAGYMASZAG ELLEN

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



Vecsésen, Monoron és környékén

Mitől lesz ellenállhatatlan A HONLAPJA?



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

A legújabb kutatások bebizonyították, hogy a felhasználók közel felét a honlap megjelenése döntően befolyásolja. Tehát, ha az oldal megjelenése profi és vonzó, üzenetei egyértelműek, akkor a leendő vásárló nem keres tovább. A grafikusok, honlaptervezők és -készítők felelőssége tehát óriási. Egy jól tervezett, szépen kivitelezett és megfelelően informatív honlap az interneten szörfözőket is megfogja, így abból is lehet rendszeres olvasó vagy vásárló, aki nem ilyen céllal ült le a gép elé. Előfordul, de nem ez a jellemző. Sokkal fontosabb a magán vagy céges oldalunk szempontjából azokra koncentrálni, akik valóban a mi szolgáltatásaink után keresgélnek a világhálón.

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

Mindenekelőtt pontosan meg kell határozni, hogy ki a célcsoport, milyen stílust lehet és kell feljűk képviselni, azaz mik is az ő igényeik? Mindezek alapján a megjelenés elemeit a grafikkal közösen érdemes kialakítani. Lehetőség szerint válasszunk egyedi megjelenést, kerüljük a sablonokat, de az oldal felépítése, színvilága és az alkalmazott betűtípusok legyenek könnyen átláthatók,

SZERETNÉL EGY WEBOLDALT?

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

HÍVJ MOST!
06-20-5-934-534

webre **TESZLEK**
www.webreteszlek.hu
hello@webreteszlek.hu

10 másodperces szabály

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

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



A pihentető alvás

5 KŐBE VÉSETT SZABÁLYA!

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

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

1 Rendszerben az erő!

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

2 A koffeinnek mennie kell!

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

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

3 Túlhevülni veszélyes!

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

4 Kérem, kapcsolja ki!

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

5 A testünk tisztán szereti!

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

MEGOLDÁS

autótolvajok ellen

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

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

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

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

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

JÓ TANÁCS!

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





Őrizze meg emlékeit AZ UTÓKORNAK!

Szeretné emlékként megőrizni gyermeke első lábbelijét? Örülne, ha kedvenc csapatának a meze szobája falát díszítené? Gyermeke első aranyérmét szeretné elteni emlékebe? Egy profi képerkező mindenre tud megoldást! Ruhát, mezt, gyerekcipőt, érmeket, virágot, vászonfestményt, gobelint és még megannyi tárgyat, emléket keretezethet be egy jó szakemberrel.

Ivánzski Zoltán képerkező és üveges több mint 10 év tapasztalatával a háta mögött segít a képhez leginkább illő keret kiválasztásában, hogy a megörökített pillanat az utókor számára is megmaradjon.

IGAZI KIKAPCSOLÓDÁS A XXI. SZÁZADBAN IS

Ivánzski Zoltán üzlete igazi kincsesbánya a gobelin és a kézi-munka megszállottjainak, a monori üzletben 800 színárnyalatból

Nem volt apád üveges!

Tartja a mondás, de Ivánzski Zoltán igen, aki minőségi üvegszolgáltatással várja kedves megrendelőit! Sík és hőszigetelt üvegek beépítése, ablakkészítés, felújítás, hőálló kandallóüvegek, különleges gravírozású tükrök – hogy csak a legfontosabbakat említsük a szolgáltatások közül.

fonalválaszték várja a vásárlókat, így az egyszerűtől a bonyolultig, minden kép elkészítéséhez megtalálható a tökéletes alapanyag!

Részletekért keresse a www.uegeskepkeretezo.hu weboldalt, vagy érdeklődjön a **06-30/214-7167** telefonszámon, illetve látogasson el Monoron, a Katona József utca 37. szám alá

Üveges és képerkező

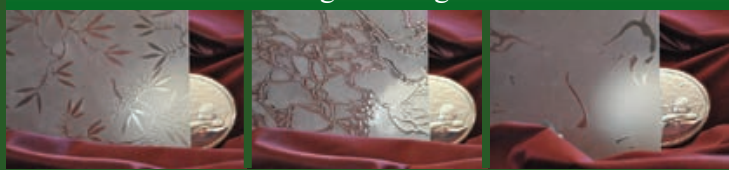
**Hőálló üvegek
kályhába,
kandallóba**



Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.

Hőszigetelt üvegek.



ITT KIDERÜL

minden turpisság!

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

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

Nem kell izgulnia a vizsgadrukk miatt!

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

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

MINDEN APRÓ HIBA LELEPLEZÉSRE KERÜL!

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

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- 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

Asztalos

Polónyi Ferenc:
06-30/397-2144
Monor, Szélmalom u. 42/A

vállalja konyhabútorok, szekrények, kisbútorok, irodabútorok, korlátok stb. készítését.

Nyílászárók gyártását, építését, szaunaépítést, lambériázást.

2019. jan. 28. és febr. 8. között
leadott megrendelések
MUNKADÍJÁBÓL

10%
kedvezmény



Ne vegye félvállról a dugulást

AZ EGÉSZSÉGE BÁNHATJA!

A dugulás nem játék, hiszen nem csak kellemetlen szagokat okoz a lakásban. A csatornából feltörő bűzt különböző veszélyes gázok okozzák. Ha feljön a szennyvíz, komoly egészségügyi problémát jelenthet a fertőzésveszély! Nagyon fontos a lefolyó dugulását minél hamarabb megszüntetni! A lefolyóba kerülő hajsálak és ételmaradékok, valamint a felgyülemlt mosogatószer és szappan is okozhat dugulást.

HÁZI PRAKTIKÁKKAL IS EL KERÜLHETŐ A BAJ

A szódabikarbóna, a bórx, a só, a pezsgőtabletta, a boltokban kapható lefolyótisztítók, de még a szénsavas üdítők is segítségünkre lehetnek a megelőzésben. Fél pohárnyi szódabikarbóna és egy egész pohár ecet egymás után a lefolyóba öntve tökéletes tisztítószerek bizonyul.

**HA MÁR SEMMI SEM SEGÍT,
FORDULJON SZAKEMBERHEZ!** Ne várja meg, amíg otthonát előnti a szennyvíz!

Kérjen segítséget szakembertől! Harcsa Sándor garantáltan átfolyóvá teszi a lefolyókat!

A KISUJJÁBAN VAN!

Duguláselhárítás, csatornamosás, fűtésrendszerek tervezése, kiépítése, javítása, korszerűsítése, vegyestüzelésű kazán bekötése, gázkandallók javítása és cseréje, fűtési rendszerek légtelenítése, falfűtés tervezése és kivitelezése.

Mindez a Harcsa Sándor kisujjában van.

Hívja bátran a **06-20/491-5089** telefonszámot!

**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetés,
vízszerelés.**

Tel.: 06-20/491-5089



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

- Általános szervizmunkák
- Fék, futómű javítás
- Műszaki vizsgáztatás
- Műszaki vizsgára való felkészítés
- Autodiagnosztika
- Autómentés ügyfeleink részére saját autómentővel



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



MESTEREMBEREK



FESTÉS és GIPSZKARTONOZÁS

Érdeklődni:
**Török Gergő és
Török Péter**
06-20/251-0659
Hívjon bizalommal!



GIPSZKARTONOZÁS

- válaszfalépítés
- álmennyezet-építés
- pengefal építése
- előtétfal-építés
- száraz vakolás (gipszkarton ragasztás)
- dobozolás, rejtett világítás kialakítása
- szigeteléselhelyezés
- díszfalak készítése.

FESTÉS

- szobafestés
- mázolás
- tapétázás
- nyílászárók, fa- és fémfelületek mázolása
- szélvédők lazítása

KÁRPITOS

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

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



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

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK



TÉLI AKCIÓ!

Víz- Gáz- FÜTÉSSZERELÉS

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

TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!
info@futesrendszer-vedelem.hu

06-20-348-8073

Ha lépést akar tartani a fejlődéssel:



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



5 év garancia

Külső homlokzati hőszigetelés korrekt áron, garanciával!

**Akár 15
méteres
magasságig!**



**Hívjon
bizalommal: 06-70-639-97-33**

Monori Retro Fesztivál
 2019. április 12.
 KORDA GYÖRGY és
 BALÁZS KLÁRI
 DESPERDADO
 ZOLTÁN ERIKA
 APOSTOL
 KOZMIX, TNT
 DJ DOMINIQUE

Monor Városi Sportcsarnok

JEGYÁRAK:
 álló: 4000 Ft
 ülő: 4500 Ft

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

Online jegyértékesítés: jegy.hu és pannonjegyek.hu

NEOTON FAMILIA
 KASZA TIBI
 ÉLŐ KONCERT
 DJ DOMINIQUE

Monor Városi Sportcsarnok

2019. március 8.

DUNA HOUSE
 VECSES

10 ÉVE AZ ÖNÖK BIZALMÁBAN!

Tanulj a legjobbaktól,
 tartozz a legjobbakhoz!

**JELENTKEZZ MÉG MA
 ÉRTÉKESÍTŐI CSAPATUNKBA!**

vecses@dh.hu

**Monori varrodába
 azonnali kezdéssel
 VARRÓNÓKET
 KERESÜNK!**

Végzettség nem,
 de gyakorlat szükséges.

Magas kereseti lehetőség,
 utazási hozzájárulás,
 jó megközelíthetőség.

Jelentkezni: **06-70/381-3595**

Budapest XVIII. ker.-i
 építőanyagkereskedésbe
 keresünk
ÉRTÉKESÍTŐ
 kollégákat
 irodai és külterületi feladat
 betöltésére is.

Önéletrajzokat
 a tuzep@krila.hu címre kérem.

2200 Monor, Jókai utca 3–5.
L.I.V.E. Diszkont
 Tel.: 06-20/402-1198

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

**NEM CSAK
 KERESKEDŐK
 RÉSZÉRE!**

www.evedd.hu diszkont áron házhoz szállítva

Riesenbrau sör dobozos, 0,5 liter 159 Ft helyett 139 Ft		Perfex toalet papír 24 darabos 849 Ft helyett 699 Ft	
Smack téstás leves 100 g 199 Ft helyett 175 Ft		Adrenalin energiatál dobozos, 0,5 liter 159 Ft helyett 135 Ft	
Alföldi UHT tej 1,5%, 1 liter 199 Ft helyett 169 Ft		EuroDog kutyaeddel 1240 g 289 Ft helyett 239 Ft	

Nagymama
 kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

**Nyitva:
 hétfőtől
 vasárnapig:
 5–23-ig**

Gyál, Széchenyi u. 6.
 A Lion Élelemiszerdiszkont épületében.

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

**PECSENYESÜTŐNKBE
 PULTOST ÉS KONYHAI
 KISÉGÍTŐT KERESÜNK.**
 Albérletet és szállást családi házban, kedvezményes díjon tudunk biztosítani a dolgozóink részére.
 Érd.: hétköznap 8–18 között
 06-70/419-2923, 06-30/449-4506

HIDEGTÁL-RENDELÉS:
 06-70/419-2923