



Mit gondolnak
A MACSKÁK

8. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK:
Vecsésen, Monoron és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu



2019. FEBRUÁR



5+1 NŐNAPI
ajándékötlet

9. old.

TIPPEK a téli
szürkeség ellen

2. old.

Miért olvassunk
KÖNYVET?

6. old.

AUTÓÁPOLÁS
hidegben

10. old.

NEGYVENNAPOS
nagybőjt

13. old.

Villámáron
melléklet
11. oldalon

5+1 szabály
ÁLLÁS-
INTERJÚN

4. old.



PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL ÉJJEL-NAPPAL!



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

JUHÁSZ SÍRKŐ
JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett

Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497

Web: sirko.109.hu

E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com



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

Gránit
sírkövek



MONOR, PIAC TÉR mellett
Bocskai utca 2.

H: zárva, K-P: 6-18, Szo: 6-14

Tel.: 29/410-804

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

Erzsébet-kártya
elfogadóhely

Csütörtökönként
növekedé-
birkahús

Frissen
darált
húsok

Hatóságilag
bevizsgált
húsok

Sertéslapocka
999 Ft/kg

Csirkecomb egész:
629 Ft/kg

Csirkeszárny
489 Ft/kg

Szívecskés szalámi kapható

CSEMEGÉZZEN KÍNÁLATUNKBÓL!



A készlet erejéig

Sajtbél,
kolbászbél,
sajt- és felvágott-
különlegességek,
házi disznótoros.



Alakformáló Stúdió és Kozmetika

LEGYÉL TE IS SZÖRTELEN!

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

KARCSÚSDJ, SZABADULJ
MEG A NARANCSBŐRTŐL!

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



VÉGLEGES
szőrtelenítés

MOST INGYENES
PRÓBAKEZELÉS!

TIPPEK téli szürkeség ellen

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

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

1 Friss színes virágok

Amikor épp hazafelé tartunk egy borongós februári napon, álljunk meg útközben a virágosnál és vegyünk néhány szál színes friss vágott virágot, vagy akár cserepeset, ami most virágzik. Jó ötlet lehet a tulipán, a százszorszép, a margaréta, a liliom vagy a nárcisz, hisz ezek a növények már a tavasz érzését hordozzák szirmaikban. Cserepes növények közül az orchidea, mely épp most bontogatja szirmai, a primula, a hagymás jácint vagy nárcisz ami sokáig vidámságot varázsol otthonába. Tegyük virágot az étkezőasztalra, a fürdőszobába, a hálószobába, hogy mindenütt találkozhassunk velük.

2 Új szövetek vidám színek

Feldobja a lakást néhány új pasztell árnyalatú díspárna, sötétítőfüggöny, asztalterítő. Divatosak mostanában a wintage stílusú apró virágos, pöttyös, csíkos mintájú szövetek, lakásdékorációk, frissíthetjük a falakat is

Nyissunk ablakot és engedjük be a friss levegőt!

3 Illatok

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

4 Lomtalanítás

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

5 Nagytakarítás

Nagymamánk hagyományát megőrizve eljött az ideje a tavaszi nagytakarításnak is. Sokan fogják a fejüket és borsózik a hátuk tőle, viszont érdemes rá időt szakítani, mert megalapozza a jó hangulatunkat a tisztaság érzése. Ami télen összegyűlt por és társai, gyakran okoznak allergiás tüneteket, úgyhogy szabaduljunk meg tőlük minél hamarabb.

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

6 Friss levegő

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

Vecsesen, Monoron és környékén

Vecsesen, Monoron és környékén

JEANS FACTORY
J&F A Te stílusod!
A monori TESCO kasszasorával szemben!

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

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

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

Bankkártya és ajándékutalvány **ELFOGADÓHELY!**

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

DIEGO
SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

SZÖNYEG • PVC • PARKETTA
FÜGGÖNY • TAPÉTA

Nyitvatartás:
H–Szo: 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

Nagymama
kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Nyitva: hétfőtől vasárnapig: 5–23-ig

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelmiszerdiszkont 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 kisegítőt keresünk.
Albérletet és szállást családi házában, kedvezményes díjon tudunk biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8–18 között 06-70/419-2923, 06-30/449-4506

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

Nyitvatartás:
H–P: 8–16.30, Szo: 8–13

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

Monor,
Petőfi S. utca 26.

Külső homlokzati hőszigetelés korrekt áron, garanciával!

Akár 15 méteres magasságig!

Hívjon bizalommal: 06-70/639-97-33

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.

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

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

Új vagy egyszer kikölcsönzött márkás ruhák eladása kölcsönzési ár alatt.

5+1 szabály

AZ ÁLLÁSINTERJÚN

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



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

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

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

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

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

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

Vecsesen, Monoron és környékén

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

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

Nem túl szimpatikus egy öntelt, fotelban szétterülő interjúalany, éppúgy, mint egy önbizalomhiányról árulkodó görnyedt testtartás.

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

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

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

Vecsesen, Monoron és környékén

Monori szálloda keres KONYHAI KISEGÍTŐT és GONDNOK/KARBANTARTÓ munkakörbe állandó munkatársakat.

Jelentkezni lehet:
06-30/986-8988-as telefonszámon

AZONNALI KEZDÉSEL
Monor és környékéről (10 km-es körzetben belül), könnyű betanított fizikai munkára (csiszológépre) józan életű munkatársakat keresünk.
Rugalmas munkaidő napi 6–10 óra.
Órabér: bruttó 1300–1800 Ft.
Nyugdíjasok is jelentkezhetnek!
Tel.: 06-20/412-1475

DUNA HOUSE
VECSÉS

10 ÉVE AZ ÖNÖK BIZALMÁBAN!



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

vecses@dh.hu

Betanított általános összeszerelő

Amiben számítunk rád:
• Könnyű, fizikai, betanított munka

Ami számunkra a legfontosabb:
• Minimum 8 általános iskolai végzettség
• Orvosi alkalmasság
• Több műszak vállalása (munkakörönként változóan 2, vagy 3 műszak)
• Jó kézügyesség
• Precíz, felelősségteljes munkavégzés

Előnyt jelent:
• Hasonló területen szerzett tapasztalat (gyártósor, összeszerelés, egyéb operátori munka)

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

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



MINŐSÍTETT HEGESZTŐ • GÉPI FORGÁCSOLÓ
CNC FORGÁCSOLÓ • ÉLHAJLÍTÓGÉP-KEZELŐ
szakmunkások jelentkezését várjuk üllői telephelyre

Előnyt jelent:
• egyéb fémegmunkáló tapasztalat,
• kis szériájú és egyedi munkadarabok forgácsolása

Amit kínálunk:
• stabil vállalati háttér
• szakmai és anyagi megbecsülés
• kiváló munkakörülmények
• szabad hétvégék

Szükséges iskolai végzettség: min. OKJ-képesítés
Jelentkezés: 06-20/519-5292

Fizetés:
Akár nettó:
400 000 Ft

Csomagolókat, gépkezelőket
keresünk 2 műszakos (12 órás) munkarendbe a Prologis ipari parkba, valamint

áru-összekészítőket és targoncásokat

kereskedelmi raktárba 2 műszakos munkavégzésre Alsónémedibe. Pilis, Vecsés, Gyömrő, Maglód, Nyáregyháza, Monor, Üllő irányából ingyenes céges busz. Keresünk továbbá

biatorbágyi logisztikai céghez minőségellenőrt.
Céges busz megoldott.

Felvételi interjú:
2019. március 6. szerda, 13.00 óra,
Monor, Bocskai u. 1., Művelődési Ház.
Érdeklődni: 06 70 342 1653



06-20/236-4000

FAULHABER

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

Csatlakozz te is!



AON
LEGJOBB MUNKAHELY
MAGYARORSZÁG | 2017

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

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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

FEBRUÁR 23. 19 óra 30

RETRO EST

Felsőpakony, Lagúna
Rendezvényház



FEBRUÁR 24. 15 óra

FARSANGI NÓTAEST

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

FEBRUÁR 25. 17 óra

MEGEMLÉKEZÉS A KOMMUNISTA DIKTA- TÚRA ÁLDOZATAIRÓL

Beszédet mond: Wittner Mária.
Monori Vigadó

FEBRUÁR 26.
10 óra, 12 óra, 14 óra

FILHARMÓNIA ELŐADÁS-SOROZAT

Monori Vigadó

FEBRUÁR 26. 10 óra 30

IRODALMI TEÁZÓ

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



MÁRCIUS 3. 19 óra

PINDROCH CSABA: SEGÍTSÉG, MEGNŐSÜLTEM!

Gyál, Arany János Közösségi Ház



MÁRCIUS 10. 18 óra 30

OLÁH IBOLYA NŐNAPI KONCERTJE

Üllő, Kiss Sándor
Művelődési Ház

MÁRCIUS 14. 17 óra

MOZI KLUB

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

MÁRCIUS 16. 20 óra

ZORALL PRESSZO METÁL LEMEZ- BEMUTATÓ

Vendégzenekar: Midller.
Vecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ



MÁRCIUS 17. 16 óra

STOLEN BEAT KONCERT

Maglód, Mag-Ház

MÁRCIUS 22. 17 óra

SOKARCÚ KULTÚRA

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

MÁRCIUS 22. 19 óra

CSOPORTTÉRÁPIA

Váratlan fordulatokban és felismeré-
sekben, valamint sok-sok humorban
gazdag mjuzikalkámedí két részben.
Maglód, Mag-Ház



Miért olvassunk KÖNYVET?

Egy statisztika szerint az átlagos felnőttek több mint negyede, 26 százalék a elismeri, hogy az elmúlt évben még egy könyvet sem olvasott el.

Vajon ezek az emberek tudják, hogy a tudományosan bizonyított tények szólnak az olvasás mellett?

Azok, akik könyvet olvasnak, hosszabb ideig élnek

A Yale kutatói 50 évnél idősebbeket vizsgáltak, megállapították, hogy azok, akik naponta legalább 30 percet töltenek könyvek olvasásával jóval frissebbek, tájékozottabbak és választékosabban fejezik ki magukat, mint azok a társaik, akik ennél kevesebbet, vagy egyáltalán nem olvasnak könyvet. Nyilvánvaló, hogy a könyvek olvasásához kell egy bizonyos elkötelezettség és könyvek szeretete, viszont érdemes rászokni, mert sok dolgot javít, ami a korral általában romlani szokott beleértve a szókinccset, a gondolkodási készségeket, a fantáziát és a koncentrációt. Ez befolyásolhatja az empátiát, a társadalmi elfogadást és az érzelmi intelligenciát is, amelynek összege segít az emberek számára, hogy hosszabb ideig maradjanak ezen a bolygón.

Olvassunk évente legalább ötven könyvet! LEHETSÉGES?

Sok embernek az első kifogása, hogy ez nem fér bele az idejébe. Stephanie Huston írónak is ez volt a mentsége, ám meggondolta magát és kitűzte céljának az évi 50 könyv elolvasását. Most, már sajnálja azt az elvesztegetett időt,

amit eddig a telefonján töltött semmitmondó oldalakat böngészve az ágyban fekvé, a vonatokon, az étkezési szünetekben és a sorban várva. Két hónappal a kihívás elkezdése után már jóval nagyobb belső békét és elégedettséget érzett, sokkal jobban aludt, és többet tanult, mint azt valaha gondolta.

A sikeres emberek mind olvasnak

Minél magasabb színvonalon éljük az életünket, annál inkább szeretnénk aktívan részt venni önmagunk fejlesztésében és ehhez a legrövidebb út a könyveken keresztül vezet. Egy bizonyos intelligenciaszint felett már nem elégszik meg az ember a média vagy az internet által tált tartalommal, hanem önmaga választja ki. A sikeres vezetők már tudják, hogy könyvek nélkül soha nem tartanának ott, ahol most, és szinte minden sikeres ember ágya mellett találunk könyveket.

TUDTA-E?

Ha csak a naponta ingázással töltött idő alatt könyvet olvas, már rengeteget tett kreativitása és az agya karbantartása érdekében.

Monor-Budapest Nyugati pályaudvar 2x40 perc naponta.

Vecsésen, Monoron és környékén



ITT A FARSANG, ÁLL A BÁL!

A FEBRUÁR a farsang hava. A gyerekek csillogó szemmel adják elő otthon, milyen jelmezt szeretnének, kinek a bőrébe bújnának legszívesebben. A kedves szülők pedig fogják a fejüket, hogy honnan szerzik be a szükséges jelmezeket és mindezt mennyiért?

Gondoltak már arra, hogy egyszerű jelmezek készíthetők újrahasznosított anyagokból? Itt az idő, hogy előkapjuk nagymama régi kalapját, vagy egy székény mélyén lapuló hálóinget, amit nem volt még erőnk kidobni, hiszen „majd jó lesz még valamire”. Eljött most az ő ideje. Nem kell rögtön a boltba rohanni, egészen biztos akad otthon néhány gyöngy, toll, szalag és pár bizsu. Ezeket összekombinálva már indulhat is a csodás hercegisasszony.

Egyszerű papírmáséból készíthetünk csodás álarcokat, amiket ráadásul gyermekünk arcához tudunk igazítani. A bőrbarát alapanyag a titok, egy kis lisztet kell vízzel összekeverni, aminek tapétaragasztó szerű állaga kell hogy legyen, majd papírcsíkokat belemártani, amit aztán a gyer-

mek arcára helyezünk, úgy hogy befedje az arcot a szem, száj és az orrocská kivételével. A kicsik élvezni fogják a mókát, főleg akkor, ha mesét olvasunk, addig míg a maszk az arcukon megszilárdul annyira, hogy azt le tudjuk venni, úgy hogy ne deformálódjon el. Ez néhány percet vesz igénybe, de hagyjuk a maszkot egy éjszakán át száradni és aztán kedvünkre kifesthetjük akrilfestékkel.

Be lehet szerezni arcfestéket, ami szintén antiallergén összetevőkből áll és közvetlenül az arcocskára festhetjük vele a kívánt mintákat.

Néhány lufi segíthet abban, hogy a kicsikből szőlőfürtöt, vagy málnát varázsoljunk. A legtöbb üzletben már kapható környezetbarát lufi, így a környezetet sem szennyezzük vele.

A használt dobozokból egy kis ötlettel és némi festék, ragasztó használatával érdekes robotokat varázsolhatunk.

A lényeg, hogy vonjuk be a gyerekeket is a jelmez elkészítésébe, hisz a farsangi zsűri az ötletet és a befektetett munkát fogja összességében értékelni, a kicsiknek pedig mi lehet annál nagyobb öröm, minthogy ebben az ő keze is benne volt?

Hagyományos farsangi fánk

Így készítik Vecsésen és környékén

HOZZÁVALÓK / 4 ADAG

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

ELKÉSZÍTÉSE

1 A tejből kiöntünk egy decit, és meglangyosítjuk. Feloldjuk benne a cukrot és belemorzsoljuk az élesztőt.

2 Ha felfutott, hozzáöntjük a liszthez.

3 Hozzáadjuk a maradék tejet is, a tojást és a rumot. Fakanállal elkezdjük verni, és jó 10 percen át dolgozunk rajta, míg hólyagos, sima tésztát nem kapunk.

4 A tetejére szórunk egy kis lisztet, és letakarva, meleg helyen duplájára kelesztjük.



5 Ha kész, lisztezett deszkára borítjuk, kinyújtjuk 2-3 cm vastagra és kiszaggatjuk. A lehulló tésztszeleteket újra összegyűrjük és kiszaggatjuk.

6 Ismét letakarjuk és fél órában át kelesztjük ugyanolyan meleg helyen.

7 Ha kész, felforrósítjuk a zsírt és a fánkokat fejjel lefelé (tehát azzal az oldallal, ami eddig a deszkán volt) a forró zsírba tesszük. 2-3 perc után, ha már szép piros az alja, megfordítjuk

8 Lecsöpögtetjük és tetejüket meghintjük porcukorral.

HIRDETÉS

NYUGDÍJASOKNAK MUNKA!

Telefonosokat keresünk

Blaha Lujza téri
irodánkba.

Nyugdíjasok,
diákok
jelentkezését
is várjuk.

Rugalmas
munkaidő,
akár heti
pár napra
is van lehetőség.



Tel.: 06-30/898-2013

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

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

HIRDETÉS

Vecsesen, Monoron és környékén

Vecsesen, Monoron és környékén

Mit gondolnak A MACSKÁK?

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

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

A gondolkodó macska

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

Vajon a macskaérmek ugyanolyanok, mint az emberi érmeknek?

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

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

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

Nem mi választottunk magunknak háziállatot, ő választott ki minket.

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

A macskák látják amit mi nem?

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

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

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

Hihetetlen jó hallásuk van

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

Hogyan kötődnek a macskák és az emberek?

Annak ellenére, hogy nem mindig mutatják, a macskák gyakran gondolnak ránk. Észrevetted már, hogy kedvenceink gyakran bámulnak ránk? Ez általában azért van, mert figyelnek minket vagy megpróbálnak kapcsolódni velünk. Megfigyelte már, hogy amikor szomorú, cicája megpróbálja felvidítani, vagy csak csendben odabújik, mint egy jó barát? Nagyon érzékenyen reagálnak hangulatunkra. Viszont ha idegen lép a lakásba, nem mindig barátságosak vele.

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

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

5+1 NŐNAPI ajándékötlet



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

1 Virág

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

idén az ajándékdobozokban lévő virágkötészeti műremek.

2 Vacsora

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

3 Kreatív kép vagy képeslap

Még épp belefért az időbe, hogy egy kis kreativitással ne legyen mélyen a pénztárcánkba nyúl.

Tökéletes ajándék lehet egy kedvenc kép kinyomtatva egy szép keretben, vagy akár egy saját kezűleg összeállított képeslap amelyhez társul egy idézet vagy néhány kedves szó.

4 Ajándékkosárka

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

5 Színház-, mozi- vagy koncertjegy

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

+1 Csoki

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

Ne feledjük, örömet okozni nekünk is öröm!

Szórakoztató alakformálás MEGERŐLTETÉS NÉLKÜL?

A MEGERŐLTETŐ FOGYÓKÚRÁK IDEJE LEJÁRT!

Itt az idő felfedezni hogyan lehet lefogyni gyorsan, szórakozva.

A SLIM X IGAZI ÁTTÖRÉS AZ ALAKFORMÁLÁSBAN

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

Az infravörös sugárzás megelőzi a szív-és érrendszeri beteg

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

EXTRA FUNKCIÓK, AZ IGAZI LUXUS ÉRZÉSÉRT

OXIGÉNTERÁPIA: Sajátos módon serkenti a regenerálódást a szervezetben.

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

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



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 • földemkészítés
lépcsőkészítés • vakolás • hőszigetelés

MEGBÍZHATÓ, ÖTFŐS CSAPAT
SZAKSZERŰ MUNKAVÉGZÉS • MŰSZAKI VEZETÉS

Helyi referenciákkal!

Drapály Imre • 06-70/6399-733

TUDTA-E?

Az ember nem képes nyitott szemmel tüszenteni.

INFRA SLIM X

FEKVŐ INFRABICIKLI OXIGÉNTERÁPIÁVAL

Legújabb generációs készülék az egészség megőrzéséért és a **hatékony alakformálásért**

H-P: 8-20, Sz: 9-13, V: zárva

Monor, Kossuth Lajos u. 95. 4. ajtó, a Kossuth iskolával szemben
Bejelentkezés: 06-70/431-8922



Autóápolás HIDEGBEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TIPP:

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

Vecsesen, Monoron és környékén



Villámáron

MELLÉKLET Helyi vállalkozások LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK

„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,
PENTEK: 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 készletkisöprés

SALE 10% 0% 5% 15% 25%

CIDER
kapható

Mátrai Cabernet Sauvignon Rosé
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-Csopak Sörgamuskotály
kínálatunkban kapható

Cserépkályha építése, javítása

Az első kiszállás díjtalan.

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

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

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

A hirdetés
femutatójának
-5%
a redőny
árából

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
Web: http://lokacio.hu/taverna/

Szeretettel várjuk megújult éttermünkben!

Gyros pita + 0,33 l üdítő
990 Ft 2019. 02. 28-ig.

Szerezze be most tűzfáját!
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 hídmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

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

A felsőpakonyi telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

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

Hárméz Virágméz
500 g: **1290 Ft** 500 g: **1090 Ft**
1000 g: **2390 Ft** 1000 g: **1790 Ft**

Mézrendelés
már az interneten is:
www.apifito.hu

Akcio!

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek
Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, rozmaringos, zsályás, kamillás, köményes, bazsalikom

500 g: 1490 Ft

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

ELADÓ! félszáraz, azonnal használható! TŰZIFA

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

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

Hasított akác 20 000 Ft/m³

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

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

Ömlesztett köbméterben, 1x1x1 m = 1 m³
1 m³ akác kb. 5 mázsa,
1 m³ tölgy, bükk kb. 6 mázsa.

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

Tel.: 06-20/343-1067

EUROSZÁM: AA5811522



PRECIZITÁS és 20 év tapasztalata

Ez a garancia Török Gergő munkájára! Testvérével és húsz év tapasztalattal a hátuk mögött szakemberi segítséggel látják el, mielőtt bele kezdené lakása felújításába.

Gipszkartonozás, szobafestés-mázolás az ő szakterületük.

Számukra elengedhetetlen a pontos, precíz munka. Épp ezért biztos lehet abban, hogy addig nem hagyják abba, amíg tökéletesnek nem látják. Az elmúlt húsz évben még egyszer sem kellett őket visszahívni, azért hogy bármit javítani kelljen, viszont ahol már egyszer dolgoztak, ott nagyon szívesen látják őket újra és szeretettel ajánlják az ismerősöknek.

VAJON MIT TUDNAK ŐK, AMIT MÁS NEM?

Segítenek megtalálni azt ami az elképzeléseibe a legjobban beleillik. Egészen biztos, hogy nem fognak olyan munkát el-

vállalni, amit nem lehet maradéktalanul teljesíteni, így azt is el fogják mondani, ha az adott elképzelés nem kivitelezhető. Viszont olyan alternatívát is ajánlanak, amivel megoldhatóvá válnak az álmiai.

SEGÍTSÉG A HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSBAN

Megvan minden, már tudja melyek azok a szükséges alapanyagok amire szükség lesz, de még nem tudja hogyan kerül mindez a helyszínre? **Török Gergőék** ebben is segítségére lesznek, mert mindent odaszállítanak. Itt a tavasz, jöhetnek az új színek!
Török Gergő:
+36-20/251-0659

FESTÉS és GIPSZKARTONÓZÁS

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

GIPSZKARTONÓZÁS

- válaszfalépítés
- almennezet-építés
- pengéfal építése
- elötétfal-építés
- szárazvakolás (gipszkartonragasztás)
- dobozolás, rejtett világítás kialakítása
- szigeteléselhelyezés
- díszfalak készítése.

FESTÉS

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

Tavaszi MEGÚJULÁS!

EGY HELY, AHOL A SZÉPSÉG, A DIVAT ÉS AZ EGÉSZSÉG KÉZ A KÉZBEN JÁR.

Amikor a tavaszi rügyek előbújnak, megújul a természet, mindenki készletet érez a felfrissülésre. Kezdje egy új frizura, egy kedves tavaszi hajszín kipróbálásával. Garántáltan megváltozik a hangulata is.

FONTOS AZ EGÉSZSÉG

A Szamos fodrászatban nagy hangsúlyt fektetnek a haj egészségére, melyet a trendek és az extrém igények sem írhatnak felül. A különböző fazonok és színek csak az egészséges, puha és selymes tapintású hajon mutatnak igazán. Mindezt prémium termékek használatával érik el a fodrászatban dolgozó szakemberek. Szamos Erika, az üzlet tulajdonosa ragaszkodik hozzá, hogy a szakértelem mellett az üzletben dolgozók a minőséget is szem előtt tartásák. Ha azonban ön ragaszkodik bizonyos kozme-

ÉPP ILYEN MUNKÁT KERES?

A Szamos fodrászat folyamatosan bővíti csapatát, várja fodrászok jelentkezését
Tel.: 06-20/522-8301

tikai márkához nyugodtan magával hozhatja kedvencét, illetve be is szerzik azt szívesen.

Bensőséges légkör jellemzi ezt a belvárosi üzletet. A vendégek lelkének ismerete elengedhetetlen ahhoz, hogy ki tudják választani a megfelelő frizurát számukra.

SZAMOS FODRÁSZAT

2200 Monor, Belvárosi sétány
(A UPC ügyfélszolgálat mellett)
www.szamosfodraszat.hu
Tel.: 06-20/522-8301

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

Üzletünkbe fodrász alkalmazottat keresünk!

- hajfestés
- hajvágás
- hajegyenesítés
- hajgöndörítés
- alkalmi frizurák

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

Monor, Belvárosi sétány • UPC mellett

www.szamosfodraszat.hu



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

NEGYVENNAPOS

NAGYBÖJT

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

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

Nézzük csak meg mit is jelent ez a gyakorlatban?

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

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

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

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

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

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

Komolyabb böjt esetén mindenképp szükséges dietetikussal vagy más szakemberrel egyeztetni!

Zöldséges köles

ELKÉSZÍTÉSE

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

HOZZÁVALÓK

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

AZ ÖNTETHEZ:

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



Rakott cukkini burgonyával

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

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

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

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



MENŐ APPOK

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

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

Duolingo



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

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

The Free Dictionary



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

Angol nyelvtan



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

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

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

Meditáció KEZDŐKNEK

Bárki meg tudja csinálni

Kezdjük el, ahogyan jól esik...

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

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

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

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

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

EGY 10 PERCES GYALOGLÁS SORÁN FIGYELJÜK MEG

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

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

+1 Keressünk rövid meditációs programokat
Vannak meditációs gyakorlatok amelyek például kevesebb mint 3 perccel vesznek igénybe. Tökéletes a lélekszinkronizálásra a Soul Sync meditáció vagy a Mindfulness-gyakorlatok. Az is nagyszerű kezdesnek, ha minden nap más módszert próbálunk ki, így megtapasztalhatjuk, melyik az igazán nekünk való, hisz minden meditációnak más más jótékony hatása van.

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



Cserényi
márkajelölt - autószerelő

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

Cserényi Sándor • 2200 Monor, Arany J. u. 7.
E-mail: cserenyiautoserviz@gmail.com • Nyitva: H–P: 8–17

06-20/805-6686

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

TETŐFEDŐ
18 éve a lakosság
szolgálatában!

Mindenféle tetők
készítése, javítása
Ácsszerkezet építése
Ereszcsatornák szerelése
Lapostetők szigetelése, javítása
INGYENES FELMÉRÉS,
kisebb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

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

FESTÉS és GIPSZKARTONOZÁS

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

GIPSZKARTONOZÁS

- válaszfalépítés
- álmennyezet-építés
- pengéfal építése
- előtétfal-építés
- szárazvakolás (gipszkartonragasztás)
- dobozolás, rejtett világítás kialakítása
- szigeteléselhelyezés
- diszfalak készítése.

FESTÉS

- szobafestés
- mázolás
- tapétázás
- nyílászárók, fa- és fémfelületek mázolása
- széldecskak lazúrozása

KÁRPITOS

Cégünk vállalja antik és modern bútorok áthúzását, javítását, bútorvédőhuzat, ajtókárpit és minden kárpitozással kapcsolatos munka elvégzését. Bő szövetválasztékkal, rövid határidővel, reális árakkal várjuk megrendelőink jelentkezését.



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

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszelelés.

Tel.: 06-20/491-5089



Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszerelés, javítás, centrirozás
- 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

Üveges és képerkeretező
Ivánszki Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
Tel.: 06-30/214-7167, 06-29/415-874
www.kego.hu

Hőálló üvegek kályhába, kandallóba

Törött üvegét javíttassa nálunk!
Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.

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. febr. 25. és márc. 8. között leadott megrendelések **MUNKADÍJÁBÓL**

10%
kedvezmény

Petrovai Pince

vállalja

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



Monor, Strázahegy Mézes sor

47.372241, 19.447860

Petrovai Tamásné Anikó

06-70/434-3254

petrovaipince.hu • Facebook: Petrovai Pince

Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.



2220 Monor, Petőfi Sándor utca 29/A H-P: 09:00-17:00 SZ: 08:00-13:00



gurugsmmonor.hu

06706266284

SZERVIZ

MOBILTELEFONOK

NAVIGÁCIÓK TABLETOK

KIEGÉSZÍTŐK TARTOZÉKOK



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
házhöz szállítva

Steffl sör

dobozos, 0,5 liter



189 Ft helyett

175 Ft

Tuborg sör

dobozos, 0,5 liter



189 Ft helyett

169 Ft

Márka üdítőital

2 liter

189 Ft helyett

169 Ft



CBA sós chips

90 g

159 Ft helyett

135 Ft



Nescafé 3in1

10 db-os

499 Ft helyett

439 Ft



Silan öblítő

1 liter

519 Ft helyett

439 Ft



Ssangyong X1V

Lenyűgöző formavilág, határtalan tér.

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

5 Ssangyong
év garancia



SSANGYONG

Délpest

4X4 SPECIALISTA KOREÁBÓL

**Próbálja ki Ön is
márkakeres-
kedésünkben!**

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

ertekesites@ssangyongdelpeszt.hu
www.ssangyongdelpeszt.hu

CO₂ kibocsátás (vegyes): 134-192 g/km*

Vegyes fogyasztás: 5,2-8,4 l/100 km*

A képen látható autó illusztráció.

*WLTP szabvány szerint

