

# MESTEREMBEREK

15. old.

## AKCIÓS MARKET CENTRAL KUPONOK!

### 4 jogapóz HÁTFÁJÁS ELLEN

4. old.

# LOKÁCIÓ

## HELYZETBE HOZZUK!

### 5-6. oldal



2021. NOVEMBER



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!  
[www.lokacio.hu](http://www.lokacio.hu)

MEGJELENIK: Vecsésen, Monoron és környékén

ÉLJEN A JÓ ÁRAKKAL!  
Vágja ki és vigye magával a kuponokat!



KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

Kulcsszerviz • PecaPláza  
LC Waikiki • PatikaPlus  
Marika lángossütője  
Isztambuli döner  
Praktiker • Lira  
Cafe Frei  
Budmil



### Milyen típusú A SZEMÜNK?

2. old.



### A „COMFORT FOOD” fogalma

11. old.

HIRDETÉS

**MONOR, PIAC TÉR mellett** Bocskai u. 2.  
H: zárva, K–P: 6–18, Sz: 6–13  
Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

**KÖVESSEN MINKET A FACEBOOKON!**  
fb: sarok-abc „kedvenc hentesem” monor-monorierdő

**Reggelente Önt várja:**  
ízletes házi abált szalonna, rántott húsos szendvics, sült császársz és tarja!

**Suncity fűszerkeverékek bomba jó áron!**

**Marhahúsos szalámi** marhabélben **2500 Ft/kg**

**Kacsaszir** **599 Ft/kg**

A készlet erejéig.

**Véres, májas hurka, kolbász, sütni való kolbász**

**Marha-, birka-, vadhús rendelhető!**

Bank- és SZÉP-kártya-elfogadó hely HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT MAGYAR HÚSOK

## JUHÁSZ SÍRKŐ JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett  
Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497  
Web: sirko.109.hu  
E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com

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

**Gránit sírkövek**

### VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS

#### GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS – DUGULÁSELHÁRÍTÁS

**Kaposvári Péter** helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS, -KARBANTARTÁS

06-30/662-70-87 [www.gazvizfutes.eu](http://www.gazvizfutes.eu)

## SZÉPSÉGFORRÁS STUDIO

### LEGYÉL TE IS SZÖRTELEN!

Gyere és próbáld ki Te is a végleges szőrtelenítést most szuper AKCIÓS áron!

**Bajusz: 2490 Ft**

**Hónalj: 5500 Ft**

Ingyenes konzultáció és próbakezelés!

06-70/630-0285 [www.szepsegforrasstudio.hu](http://www.szepsegforrasstudio.hu)

## TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!

- Mindenféle tetők készítése, javítása
- Ácsszerkezet építése
- Ereszcsatornák szerelése
- Lapostetők szigetelése, javítása

**INGYENES FELMÉRÉS,**  
kiseb javítások azonnali kezdéssel!  
**GARANCIÁVAL!**

**Árvai Richárd** **06-30/475-2917**

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

**INGYENES MUNKAELMÉRÉS**

**06-20/511-7557**



**kerttrendezetek.hu**

## HEGESZTÉSTECHNIKA

**Élelmiszer-  
ipari  
szén-dioxid  
és ipari gázok  
cseréje.**

Nyitvatartás:  
H-P: 8-17, Szo: 8-12



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

**Hegesztőgépek,  
elektrodák,  
vágókorongok,  
védőkesztyűk  
nagy választékban.**

**Munkavédelmi  
cipők,  
kéziszerszámok.**

# Milyen típusú a szemünk?

**Ilkó Zsófi ebben a hónapban a  
szemtípusokkal ismertetett meg bennünket.**



egyáltalán nem is látszik. Itt nagy szükség van optikai csatlásra. Én a teljes smookyt ajánlom, középsőtét színekkel, kerüljük a világos színeket. Ahhoz, hogy a lelógó szemhéjról elvonjuk a figyelmet, kissé feljebb kell sminkelni a sötét árnyalatot. Olyannyira, hogy azt nyitott szemmel egyenesen előre nézve a tükörben is látható legyen. Ebben az esetben kifejezetten javasolt a műszempilla, akár tartósan is, de alkalmi sminknél nem hagyható el. Csak matt színeket javaslok a felső szemhéjra. Mindenképp kerüljük a fényes, csillámos festékeket.



Távol ülő szemek

sminkelhetünk teljes smookyt, ez ugyanis segít abban, hogy a szemeket közelebb hozzuk egymáshoz. Nagyon előnytelen ennél a szemtípusnál, ha a külső szemzug sötétebb, a belső pedig világosabb.



Közel ülő szemek

### Közel ülő szemek

A két szem közötti távolság kisebb, mint egy szem. A cél, a szemek távolítása optikailag. Itt azt ajánlom, hogy a szem belső zugában világos árnyalatokat használjunk és kifelé haladva egyre sötétebb színeket vigyünk fel. A szem külső sarkába kerül a legsötétebb szín, és azt is próbáljuk nyújtva kifelé satírozni. Itt a műszempillával úgy lehet korrigálni, ha a külső

szemzugban vannak a leghosszabb szálak, belül pedig egészen kis röviddek. Ezeket nevezzük cicás pilláknak. Ha tincses pillákat használunk, akár még az is jó megoldás, ha csak a szem külső részén használjuk ezeket, a belül pedig maradnak a saját pilláink.

### Lefelé ívelő szemek

Az jellemzi, hogy a szem külső sarka lefelé ível. Ehhez a szemformához azt javaslom, hogy felfelé 45°-os szögben egy sötétebb színnel satírozzuk. Mert ez fogja a szemformát felfelé bilenteni.

### Kidülledő szemek

Sötétebb színeket ajánlok felvinni a szemhéjra, mert a sötétebb színek optikailag beljebb viszik a szemet a szemgödörbe. Nem feltétlenül fekete színről van itt szó, hanem akár sötétbarna, sötétzöld, sötétkék... A vastagabb tusvonal is nagyszerűen illik ehhez a szemtípushoz.

### Rejtett szemek

Amikor a szemhéj lelóg a mélyítő vonalon, ezáltal a mozgó szemhéj kisebbnek tűnik, vagy



Mélyen ülő szemek

### Mélyen ülő szemek

Világos szemfestékek célszerűek, amelyek optikailag kiemelik a szemet a szemgödörből. A kiálló szemöldökcsonton pedig semmiképp ne használjunk világos színeket, highlightert, inkább egy barnás árnyalattal satírozzunk. Itt fordul elő leggyakrabban, hogy a szempilláspirál a nap közepére feltapad a szemöldökcsontra. Mindenképp jó vízálló szempilláspirálra van szükség vagy műszempillára.

V. Bea



Vecsesen, Monoron és környékén

Rendeld meg  
ajándékok  
szeretteidnek  
webáruházunkból  
**AKÁR SZEMÉLYES  
ÁTVÉTELLEL!**

**BELIZONIA**  
AJÁNDEK WEBÁRUHÁZ  
www.belizonia.hu  
Monor, Mátyás király utca 19.  
Tel.: 06-20/325-7705  
f: facebook.com/belizonia  
i: belizonia.hu



**AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!**  
https://ronkhasitokft.webnode.hu  
**Akác: 3200 Ft/q kugliban**  
**Vegyes: 3100 Ft/q + 200 Ft hasítás**  
**06-70/605-4678**  
A némediszőlő telephelyen hitelesített hídmérleg  
ellenőrizheti a mennyiséget.



**AKÁR KÉPZÉSSSEL!**  
**TARGONCAVEZETŐT**  
keresünk 3 műszakos 8 órás  
munkarendbe Gyálra.  
A targoncavezetői jogosítvány  
megszerzése után, amit  
finanszírozzunk, 1 éves hűség esetén  
az átlag bruttó bérek:  
**442 000 – 467 000 Ft.**  
**Ingyenes céges buszok:**  
Budapest, Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa,  
Nyáregyháza, Monor, Csévharaszt, Sülysáp,  
Pilis, Dánszentmiklós, Káva, Pánd, Gomba,  
Üri, Mende, Maglód, Üllő, Vecsés.  
**Érd: 06-70/779-4447**

**VÍZSZERELES,**  
DUGULÁSELHÁRÍTÁS,  
CSATORNATELEPÍTÉS  
FÖLDMUNKÁVAL,  
KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE  
FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,  
MOSDÓ, CSAPTELEP  
CSERÉJE, BESZERELÉSE



**06-70/635-7804**

# MINŐSÉGI TERMÉKEK óriási választékban

A karácsony közeledtével rengeteg kérdés  
fordul meg az ember fejében. Hol vegyünk  
karácsonyfát? Ki fogja befaragni a talpba?  
Vajon a fa alá kerül-e az a szerszám, melyre  
a család férfitagjai már oly régóta vágnak?  
Ne törje tovább a fejét, segítünk!

**A** történet ott kezdődik, hogy egyszer csak egy fiú Túrkevről nekiindult a nagyvilágnak. Sok mindent kipróbált, de mindig édesapja szavai csengtek a fülébe, miszerint: „Ha magadnak dolgozol, akkor tudsz igazán megélni”.

Három év kemény munka után teljesült a nagy álom, hogy területi képviselőként kiépíthesse azokat a kapcsolatokat, amelyekből ma is építkezik. A Hikoki

**gépszerszámok,** illetve azok kiegészítőinek forgalmazása kapcsán sikerült olyan árakat kialakítani, melyek országos szinten is megállják a helyüket, így szerencsére a vásárlóknak esze ágában sincs máshová menni. A másik vezető márka az üzletben a **Proline**. Szerszámok, melyeket Lengyelországban gyártanak és védjegyük a kiváló minőség. Az üzletben található még **vegyiárúk, tisztítószer-ek, munkavédelmi eszközök,**

**DF K**  
ÜZLETHÁZ

**Monorierdő, Barátság utca 16.**  
(volt Csapágyház helyén) \*  
\*Google és Waze mobilapplikációval:  
„Deak Üzletház Monorierdő”

**Minden hónapban AKCIÓ!**

- Barkács, hobby barkácsárúk
- Minden, ami világítástechnika
- Elektronikai termékek
- Csapágy
- Kertészeti/permetezés
- Háztartási termékek
- Kisműszaki termékek

Facebook: Deak Üzletház  
Nyitva: H–P: 7.30–17.00, Szo: 8–12.00  
Tel.: +36-70/537-3177  
E-mail: deaktradekft@gmail.com



**világítástechnikai megoldások. Csapágyak és kötőelemek legszélesebb skáláját nyújtja a Deak üzletház Monorierdő. GLS csomagpontként is üzemelnek egyedülként ezen a településen.**

A kínálat folyamatosan bővül. Jelenleg az egyik legfontosabb esemény a **karácsony** lesz. Több mint 500 darab **fényőfával** várják izgatottan a kedves vásárlókat. **Az első 200 szerencsés, ajándék-asztaldiszt kap és kiszállítást is vállalnak, bruttó 1500 forintért, 15 km-es körzetben, de lesz Facebook-játék is, melyre érdemes odafigyelni. 50 fajta Karácsonyi Entac márkájú LED-es fényfűző, fényőfatartó talp, különféle karácsonyfadíszek és még azzal sem kell bajlódni, hogy befaragja a fát a talpba, hiszen ezt is megcsinálja ön helyett a Deak Trade Kft. szakemberei. A karácsonyi dekoráció így egy helyen beszerezhető és még ajándékot is találhat szeretteinek.**

Érdemes tehát ellátogatni a Deak üzletházba, ahol minden igényt igyekeznek kielégíteni, mert itt a vásárló az első. (x)

**Burkoló Büfé**

**Monor, Petőfi utca 26. Izmán villanyos mellett,**  
hétfőtől–péntekig, 6.30–17 óráig.

**Csirkés tortilla**  
**Marha-bivaly hamburgerek**  
**Hot-dog**  
**Rántott hús**

**HAMBURGEREK**  
Hamburgereink kizárólag helyben sült friss marha-húspogácsából készülnek.

**Szendvics-újdonságok:**  
olasz sonkamozzarella, tonhalmozzarella

**Újdonságunk: GYROS TÁL**  
bárány-, illetve csirkehúsból választható

**Üdítők, energiaitalok**

**SPICY (csípős)**  
Buci, húspogácsa, csípős szósz, uborka, paradicsom, jalapenopaprika

**RETRÓ**  
Buci, húspogácsa, hagyma, csalamádé, paradicsom, szósz

**CHEESY (extra sajtos)**  
Buci, húspogácsa, 3 féle sajt, uborka, paradicsom, sajtszósz

**BRUTÁL**  
Buci, dupla húspogácsa, dupla sajt, tükörtojás, uborka, paradicsom, hagyma, szósz

**VEGA**  
Buci, grillsajt, saláta, uborka, paradicsom, szósz  
+ Feltét sajt: 50 Ft



# 4 jóga póz HÁTFÁJÁS ELLEN

## A lefelé néző kutya megfeszíti a combizmokat

Ez a klasszikus jóga póz egy nagyszerű teljes testnyújtás, amely a hátsó izmokat célozza meg: a nagy izmokat, amelyek segítenek a hát alsó részének megtartásában, a gerinc megtámasztásában például a tárgyak felemelésekor.



Lefelé néző kutyapóz

Álljunk négykézláb, majd nyújtsuk a kezét kissé a váll előtt. Hátrafelé nyomva emeljük fel a térdet a padlóról, és emeljük a farokcsontot a mennyezet felé. A combizom nyújtása érdekében finoman nyomjuk a sarkat a padló felé. Tartsuk a pozíciót 5-10 lélegzésig, és ismételjük meg a pózt 5-7 alkalommal.



Csecsemőpóz

## A csecsemőpóz megnyújtja a hátat és enyhíti a stresszt

Úgy tűnhet, mintha pihennénk, de a csecsemőpóz egy aktív nyújtás, amely segít megnyújtani a hátat. Ez egy nagyszerű stresszoldó is lefekvés előtt vagy egy hosszú, kimerítő nap végén.

Kezdjük négykézláb, egyenesen kinyújtott karokkal magunk előtt, majd dőlünk hátra, hogy a farizmunk (fenékizmunk) a sarkunk fölött legyen, de ne érintse azt, majd pihenjünk. Tartsuk ezt a pozíciót 5-10 lélegzésig, és ismételjük meg annyiszor, ahányszor szükséges egy jó, megnyugtató nyújtáshoz.

## A galambpóz ellazítja a csípőt

A galambpóz, amely kihívást jelenthet a kezdőknek, nyújtja a csípőforgató izmokat és a hajlító izmokat. Lehet, hogy nem tűnik a legnyilvánvalóbb helyzetnek a hátfájás kezelésében, de a feszes csípő hozzájárulhat a derékfájáshoz.

Kezdjük a lefelé néző kutyával. Ezután húzzuk előre a bal



Galambpóz

térdet, és fordítsuk ki balra úgy, hogy a bal láb hajlítva legyen és közel merőleges a jobbra; engedjük le mindkét lábat a talajra. A jobb lábat egyszerűen kinyújtva tarthatjuk magunk mögött, a combizom nyújtása érdekében óvatosan emeljük el hátul a lábunkat a talajtól a hát felé. Tartsuk a pozíciót 5-10 lélegzésig, majd váltsunk a másik oldalra, és szükség szerint ismételjük meg.

## A háromszögpóz meghosszabbítja a törzsizmokat

A háromszögpóz kiválóan alkalmas a hát és a lábak megerősítésére, és segíthet meghosszabbítani az izmokat a törzs oldala mentén, miközben nyújtja az izomrostokat a külső csípő mentén.

Kezdeként álljunk egyenesen. Ezután lépünk oldalra a bal lábbal 45 fokos szögben. Fordítsuk a mellkast oldalra, és nyissuk a pózt úgy, hogy a jobb kart a föld felé, a bal kart a mennyezet felé nyújtjuk, miközben a jobb és a bal lábat egyenesen tartjuk. Előfordulhat, hogy először nem tudjuk megérinteni a talajt a jobb karal, csak hajolunk el amennyire sikerül, miközben megtartjuk az egyenes hátat. Tartsuk a pozíciót 5-10 lélegzésig, majd váltsunk a másik oldalra, és szükség szerint ismételjük meg. **BEA**



Háromszögpóz

HIREDETÉS



## Fensterm Nyílászárók

### Nyílászárók raktárkészletről!

Egyedi méretre gyártás  
Ingyenes helyszíni felmérés, minőségi beépítés

Monor, Kossuth Lajos út 110.  
Tel./Fax: 29/417-333 Mobil: 70/633-6201  
www.nyilaszarok-monor.hu

Gyömrő, Szent István út 21.  
Tel./Fax: 29/334-333 Mobil: 70/633-6063  
monor@nyilaszarok-monor.hu





# A GYERMEKEK

## világnapja november 20.

Az 1954. december 14-i 836(IX) számú határozatában a ENSZ közgyűlése azt ajánlotta, hogy minden ország vezessen be egy világméretű gyermeknapot, amelyet a gyermekek közötti testvériség és megértés napjaként tartanak világszerte. Azt ajánlotta, hogy a napot az ENSZ Alapokmányában foglalt eszmék és célok, valamint a világ gyermekeinek jóléte előmozdításának szentelt tevékenység napjaként is tartsák meg. A közgyűlés azt javasolta, hogy a napot az egyes kormányok által megfelelően ítélt időpontban és módon tartsák meg.

November 20. jelzi azt a napot, amikor a közgyűlés 1959-ben elfogadta a gyermekek jogairól szóló nyilatkozatot,

valamint 1989-ben a gyermekek jogairól szóló egyezményt. Az egyezmény, amely a legszélesebb körben ratifikált nemzetközi emberi jogi szerződés, számos gyermeki jogot rögzít, köztük az élethez, az egészséghez, az oktatáshoz és a játékhoz való jogot, valamint a családi élethez, az erőszakkal szembeni védelemhez, a megkülönböztetés elleni védelemhez és a véleményük meghallgatásához való jogot.

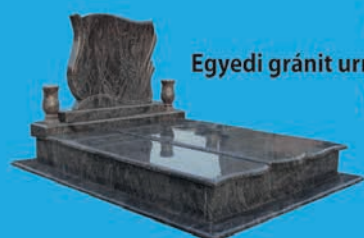
Az egyezmény és az összes ország és régió közös erőfeszítései alapján népszerűsítsük és ünnepeljük a gyermekek jogait a gyermekek világnapján, párbeszéd és cselekvés révén folyamatosan építsünk barátságos környezetet a gyermekek számára a világban. *Vladár B.*

HIRDETÉS

### **SZÜCS GRÁNIT**

2200 MONOR, Ceglédi út 74. Információ: **06 30 431 5858**  
2700 CEGLÉD, Puszkaporos u. 36. 6000 KECSKEMÉT, Ceglédi út 100.

**Gránit síremlékek készletről, rövid határidővel!**



**Vállaljuk:**

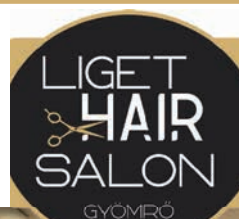
Egyedi gránit urna, egyes és duplás síremlékek

**Gránit és mészkő:**

ablakpárkány és  
kerítés fedlap  
készítését!

**Több száz készleten lévő síremlékből választhat!**

**www.granitsirko.hu szucsgranit@gmail.com**



## HAJVÁGÁS BEJELENTKEZÉS NÉLKÜL

Schwarzkopf professzionális  
termékekkel!

**2230 Gyömrő, Szent István út 21.**

Centrum üzletház

Nyitvatartás: H-P: 9.00-20.00, Szo: 9.00-18.00

<http://www.ligethairsalon.hu/>

[ligethair@gmail.com](mailto:ligethair@gmail.com)

**06-70/743-1487**

**f: Liget Hair Salon Gyömrő**

## ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelyezés
- szélbeszkázás
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsontra javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

**Alpin-  
technikával.  
Kedvező  
árak!**

**SAKKÉPZETT  
MESTEREK**

**06-30/919-4694**

## Szerezze be most tűzfáját!

**Számlával garantált  
mennyiség!  
Kiszállítással**

**ŐSZI  
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA5856576

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

Konyhakészre hasított  
**AKÁC**

**3 500 Ft/q**

Konyhakészre hasított  
**TÖLGY, BÜKK**

**3 300 Ft/q**

Erdei m<sup>3</sup>-ben is kapható.  
A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

**INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!**

**06-70/775-8585**

Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

**Monoron INGYENES!**

Monorierdő, Vasad, Csévharaszt, Péteri,  
Gomba és Bénye 300 Ft a szállítás.

Gyömrő, Pilis és Nyáregyháza

min. rendelés 5000 Ft + 300 Ft a kiszállítás.



*Taverna*  
Gyros bár és Kávézó

**Havonta  
új AKCIÓK**

**Monor, Móricz Zs. u. 39.**

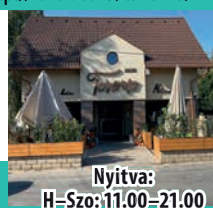
Web: <http://lokacio.hu/taverna/>

**Rendeld házhoz  
kedvenceidet, vagy  
kérd elvitelre!**



**5000 Ft feletti  
rendelés esetén  
1 literes Coca-Cola  
terméket  
adunk ajándékba!**

Rendelésfelvétel:  
11.00 és 20.30 között.



Nyitva:  
H-Szo: 11.00-21.00

Részletes étlapunkat keresd  
Facebook-oldalunkon:  
**Taverna Gyros**

## LC Waikiki MARKET CENTRAL

**KÉSZÜLJ**
**VELÜNK**
**A HIDEGEBB**
**NAPOKRA!**


## Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

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



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

## Bali Taxi

Monoron ez valóban a legolcsóbb!



**70/3-595-595**

### HÍVJANAK BIZALOMMAL A HÉT BÁRMELY NAPJÁN!

Állunk rendelkezésre Monor, Gomba, Bénye, Üllő, Péteri, Vasad, Csepvaraszt. Gyömrő, Maglód, reptéri transzfer.  
 Orvosi szakrendelő. Kórházi intézmény.

Fizetési lehetőség • Facebook-elérhetőség **Bali-Taxi Plusz**

**cityfood**

**Vecsési  
nagyüzemi konyha  
ALAPANYAGRAKTÁRBA  
munkatársat keres!**

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



## PUMPKIN Latte

Egy borongós novemberi estén bekuckózni egy meleg plédbe egy finoman fűszeres habos csodával, ugye milyen jól hangzik? Hát nézzük hogyan készíthetjük el az amerikaiak nagy kedvencét, a sütőtökös lattét? Bizarul hangzik, de garantáltan isteni, hisz nemcsak energiát ad, de melegséggel tölti fel a testet, lelket.

### Hozzávalók (1 adaghoz):

- 2 dl tej
- 1 adag erős kávé
- 1 evőkanál sütőtökpüré
- 1 teáskanál cukor
- 1 teáskanál fahéj
- 1 késhegynyi szegfűszeg
- 1 késhegynyi szerecsendió
- 1 csomag vaníliás cukor



### Elkészítés:

Főzzünk egy adag kávé. Rakjuk lábosba a sütőtökpürét, keverjük össze a tejjel, a cukorral, a fahéjjal, a szegfűszeggel, a vaníliával, és kis lángon kezdjük melegíteni. Ha minden feloldódik, húzzuk le a tűzről.

Várjunk pár percig, míg kicsit hűl, majd mixerrel krémesítjük. Öntsük egy pohárba a sütőtökös-tejes keveréket, és csorgassuk rá lassan a kávé.

A tetejére rakjunk habosított tejet vagy tejszínt, és megszórhatjuk még fahéjjal.

## 6 ZEN idézet és közmondás, amelyek segítenek élni

- **Pema Chodren:** „A Buddha fő üzenete az, hogy ne tartsd fenn azt, amely blokkolja a bölcsességet.”
- **Thich Nhat Han:** „Az öröm és a boldogság akkor merül fel, amikor megszerzed a képességet, hogy elengedj. Amihez ragaszkodunk, az börtönhöz vezet.”
- **Yamada-kúp:** „A zen gyakorlata az, hogy elfelejti magát valami kombinációjának folyamatában.”
- **A Dalai Láma:** „Tárja ki a karját a változáshoz, de ne engedje el az értékeit.”
- **Dhammapada:** „Azok, akik elszántan elkötelezik magukat az Út mellett, akik tisztán és megfontoltan cselekszenek, összeszedettek és életvitelük erényes, azok ragyogása egyre csak nő.”
- **Macu Taoji zen tanítása:** „Az Út nem igényel gyakorlást, csak ne szennyezd be. Mi a szenny? Míg ingadozó tudatod van, ami kitalációkat és agyalásokat hoz létre, az mind szenny. Ha az Utat közvetlenül akarod megérteni, a hétköznapi tudat az Út. A hétköznapi tudat alatt azt a tudatot értem, amiben nincs kitaláció, nincs személyes ítélet, nincs megragadás, vagy elutasítás.”







# Kuponoldal MARKET CENTRAL

## Market Central Ferihegy Bevásárló Park

Cím: 2220 Vecsés, Fő út 246–248.  
Telefon: 06-29/557-000  
E-mail: [info@marketcentral.hu](mailto:info@marketcentral.hu)  
Web: [www.marketcentral.hu](http://www.marketcentral.hu)



## Lira 15%

Érvényes:  
2021. 11. 02-től 11. 14-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**Isztambuli döner**

Minden  
melegételre  
kedvezmény

## 10%

2021. 11. 02-től 12. 23-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**LC Waikiki**

## 20%

2021. 11. 11-től 11. 14-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**Kulcsszerviz**

Kulcsmásolás  
és cipőjavítás

## 20%

2021. 11. 02-től 12. 23-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**Praktiker**

## 10%

2021. 11. 15-től 30-ig  
Részletek a hátoldalon.



**CAFE FREI**

**10% kedvezmény  
minden termékre**

Érvényes: 2021. 11. 02-től 2021. 11. 21-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**MARIKA  
LÁNGOSSÜTŐJE**  
A játszótér mellett.

**AJÁNDÉK COCA COLA!**

2021. 11. 02-től 12. 23-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**PatikaPlus**  
GYÓGYSZERTÁRAK

La Roche Posay akció: 2 termék  
vásárlásakor a 2.-ra  
**kedvezményt adunk**

2021. 11. 02-től 12. 15-ig.  
További részletek a hátoldalon.



**PECA PLÁZA**  
HORGÁSZAT HATÁROK NELKÜL

## 10%

2021. 11. 02-től 12. 23-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**PatikaPlus**  
GYÓGYSZERTÁRAK

Kérje törzsvásárlói kártyánkat!  
mellyel a teljes vásárlás összegéből  
**5% kedvezményt biztosítunk!**

További részletek a hátoldalon.



**budmil**

## 3000 Ft kedvezmény!

2021. 11. 02-től 11. 10-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**PatikaPlus**  
GYÓGYSZERTÁRAK

2 db Uriage termék vásárlásakor  
a 2.-ra **50% kedvezményt  
adunk**

2021. 11. 02-től 12. 31-ig.  
További részletek a hátoldalon.



**budmil**

## 3000 Ft kedvezmény!

2021. 11. 02-től 11. 21-ig.  
Részletek a hátoldalon.





## Nyitvatartás:

**TESCO:** hétfőtől péntekig: 6–21 óráig, vasárnap: 6–20 óráig.

**ÜZLETEK ÁLTALÁNOS NYITVATARTÁSA:**

hétfőtől szombatig: 9–20 óráig, vasárnap: 9–18 óráig.

Egyes üzletek és éttermek nyitvatartása eltérő lehet!

Kérjük, tájékozódjon honlapunkon a [www.marketcentral.hu](http://www.marketcentral.hu), üzleteink menüpont alatt!

**Gépjárművel érkező  
vásárlóinkat**

**1550 FÉRŐHELYES**

**ingyenes  
parkolóval  
várjuk!**



**Az üzletek: A Market Central Ferihegy Bevásárló Parkban  
az alábbi üzletek szintén várják a vásárlókat:**

**Tesco, Biohair, Burger King, CCC, Deichmann, DM, ECOFAMILY, H&M, JYSK, KIK,  
Müller, Diego, Herbaház, Pepco, Sportfactory, Telenor, Vestar, C&A, Háda, Séf  
étterem, Sherry étterem, Fressnapf, Telekom**

*Az esetleges elírásokért elnézést kérünk! A Market Central Ferihegy üzemeltetése és az üzletek az elírásokkal kapcsolatban nem vállalnak felelősséget.*

### 15% KEDVEZMÉNY

A Kupon a vecsési Líra Könyvtárházban  
könyvvásárlás esetén váltható be  
(kivéve tankönyvek, szótárak és akciós könyvek).

Más kedvezménnyel nem vonható össze.  
Egy alkalommal egy kupon váltható be.

2021. 11. 02-től 11. 14-ig.

**20% kedvezmény legalább  
3 db kulcs másolása,  
vagy 3 pár cipő javítása esetén.**

**A Kulcsszerviz a parkolóban a játszótér  
mellett található, ahol élezés és elem-  
csere-szolgáltatás is igénybe vehető.**

Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak!

Érvényes 2021. 11. 11-től 11. 14-ig.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.

Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon  
használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható,  
utólagos érvényesítése kizárt.

A kupont a fizetés előtt kérjük,  
adja át a pénztárosnak!

Érvényesség: 2021. 11. 02-től 12. 23-ig.

2 db sajtos-tejfölös lángos  
vásárlása esetén  
1 db dobozos Coca-cola üdítő  
ajándék.

Érvényesség: 2021. 11. 02-től 12. 23-ig.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.

Vásárlóként kizárólag egy darab kupon használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítés kizárt.

A kupont fizetés előtt kérjük adja át a pénztárosnak!

A kupon kizárólag a Market Central Ferihegy  
bevásárlóközpontban található  
Café Frei üzletben váltható be.

Érvényesség: 2021. 11. 02-től 2021. 11. 21-ig.

### 10% KEDVEZMÉNY mindenre.\*

\*A kupon felhasználható 2021. 11. 15-től 30-ig a vecsési Praktiker  
áruházban (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) személyes vásárlás esetén.  
A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, továbbá a  
kiadásítás, tartósan alacsony árú és készletkiszorításos termékekre  
nem vonatkozik. Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható  
fel és egyéb kuponos, kártyás kedvezménnyel nem vonható össze!  
A 10% kedvezmény az egyes termékek bruttó árából kerül levonásra, a  
kerekítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kupon fizetés  
előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható,  
utólagos érvényesítése kizárt! [www.praktiker.hu](http://www.praktiker.hu)

A kedvezmény nem vonatkozik  
a vényköteles gyógyszerekre.

Kizárólag a  
Market Central Ferihegy  
Patika Plusban.

### 10% kedvezmény minden termékre.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

Érvényesség: 2021. 11. 02-től 12. 23-ig.

Kivéve az akciós kiszérések.  
Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.  
A kupon készpénzre nem váltható.  
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.  
A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át  
a pénztárosnak!  
Érvényes 2021. 11. 02-től 12. 15-ig.  
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

**Minden teljes áras kabát vásárlása esetén  
3000 Ft kedvezmény jár  
a kupon felmutatása esetén.**

Az ajánlat más kedvezménnyel nem vonható össze  
és kizárólag a vecsési Budmil Store Market Centralban érvényes!

2021. 11. 02-től 11. 21-ig.



Kivéve az akciós kiszérések.  
Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.  
A kupon készpénzre nem váltható.  
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.  
A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át  
a pénztárosnak!  
Érvényes 2021. 11. 02-től 12. 31-ig.  
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

**Minden teljes áras kabát vásárlása esetén  
3000 Ft kedvezmény jár  
a kupon felmutatása esetén.**

Az ajánlat más kedvezménnyel nem vonható össze  
és kizárólag a vecsési Budmil Store Market Centralban érvényes!

2021. 11. 02-től 11. 10-ig.





# 528 Hz – A szeretet frekvenciája

**D**r. Leonard Horowitz szerint az 528 Hertz olyan frekvencia, amely központi szerepet játszik a „teremtés zenei matematikai mátrixában”. Minden korábban felfedezett hangnál jobban a „LOVE frekvencia” rezonál mindennek a szívében. Összeköti szívedet, lelki lényedet az ég és a föld spirális valóságával.

**A szeretetfrekvencia az eredeti Solfeggio zenei skála „Csoda” jegyzete**

A kutatók egymástól függetlenül megerősítették, hogy ezeket az alapvető kreatív frekvenciákat az ókori papok és gyógyítók használták a fejlett civilizációkban, hogy csodákat tegyenek és áldásokat hozzanak.

Victor Showell matematikus úgy írja le az 528-at, mint az

ősi Pi, Phi és az arany középut alapvető elemeit. Vic Showell és John Stuart Reid (az akusztikai kutatások és a cimmikus mérések úttörője) bebizonyították, hogy az 528 elengedhetetlen a körök és spirálok szent geometriájához, összhangban a DNS-struktúrával és a hidroszonális szerkezetátalakítással. Ezáltal nagyon erős gyógyító erővel rendelkezik

**Az 528 a 6-os számot szimbolizálja, a fizikai megnyilvánulás ikonját**

Vagyis  $5+2+8 = 15$ ; és  $1+5 = 6$  (pitagorasz matematika segítségével). A 6 szimbólum azt jelzi, hogy „a mennyből a föld teljességébe sodródik”.

Az 528 a csoda hangszíne, amely figyelemre méltó és rendkívüli változásokat hoz.



HIRDETÉS

**Vecsési nagyüzemi konyha**  
**HENTEST, SZAKÁCSOT,**  
**és KONYHAI KISEGÍTŐ**  
**munkatársat keres**  
**kiemelt bérezéssel.**

**cityfood**

**Érdeklődjön céges**  
**buszjáratunkról!**

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



# Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!



## A CÉGRŐL dióhéjban:

A **Shinheung SEC EU Kft.** leányvállalata a dél-koreai **SHINHEUNG ENERGY & ELECTRONICS CO. LTD**-nek, amely cég már az 1980-as évektől kezdve kimagasló helyet foglal el az ázsiai elektromos alkatrészgyártásban, és most Monoron alapozza meg az európai autóipacsn is a helyét.  
 Cím: 2200 Monor, Ipar u. 20.

## TERMÉKEINK:

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

## MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

### Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Elérhető átlag havi 350 000 Ft bruttó fizetés pótlékokkal
- 12 órás munkarend 6–18/18–6  
2 nappal, 2 pihenő, 2 éjszaka, 2 pihenő forgásban FOLYAMATOSAN
- +80% éjszakai pótlék
- Buszjáratok:  
I. Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad  
II. Tápiószentmárton, Tápióbicske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba, Monor  
III. Farnos, Tápiószéle, Tápiószőlős, Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa, Monorierdő  
IV. Bp. Nyugati pu., Bp. Keleti pu., Bp. Köki, Ferihegy 1., Vecsés, Üllő, Péteri, Monor  
Szükség esetén további buszjáratokat indítunk!
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Év végi prémium az alapbér akár 50%-a
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet

## JELENLEG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

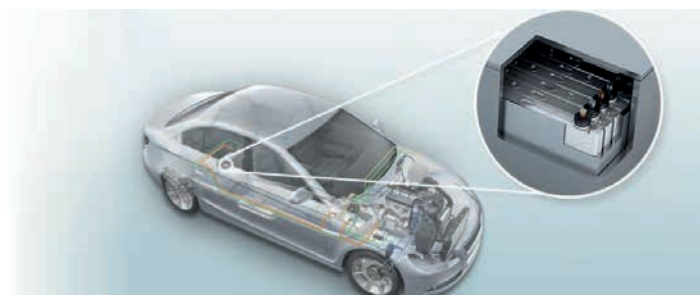
### Főbb feladatok

**Gépsori  
operátor/  
Présgép  
kezelője**

- A gyártósor működtetése:
- Előkészített tálcák behelyezése
- A gépek beállítása, karbantartása
- Hibaüzenetek értelmezése és elhárítása
- Rendszeres minőségi ellenőrzés
- Jegyzőkönyvezés
- Szerszámok javítása, cseréje

**Minőség-  
ellenőrzés**

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



Amennyiben felkeltettük érdeklődését lépjen kapcsolatba velünk  
 e-mailen az [allas@shsec.hu](mailto:allas@shsec.hu) címen bármikor,  
 vagy telefonon hétköznap 8.00 és 16.00 között  
 a +36-70/3259091 telefonszámon!

Jelentkezés menete:

- e-mailben: válasz levélben küldünk jelentkezési lapot
- személyesen: jelentkezési lap (helyben kitölthető) + önéletrajz zárt borítékban leadva 24 órás portaszolgálatunknál.

Többet megtudhat rólunk a következő weboldalakon:  
[www.shsec.hu](http://www.shsec.hu) • <http://lokacio.hu/shinheung-sec-eu-kft/>



### Minimális elvárások

- Mechanikai alapismeretek
- Elszánt tanulási szándék

### Előny

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

- Angol nyelvtudás
- Exel-tábla kezelése

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek



# A „COMFORT FOOD” fogalma

„Olyan étel, amely vigasztalást vagy jó közérzetet biztosít, jellemzően magas cukor- vagy szénhidráttartalommal rendelkezik, és a gyermekkori vagy otthoni főzéshez kapcsolódik.”

Az International Journal of Gastronomy and Food Science-ben megjelent cikkben a

Comfort Foodot úgy határozzák meg, mint „vigasztalást vagy jó közérzetet” nyújtó élelmiszereket, különösen figyelembe véve az érzelmi kényelmet, amelyet ízlelésünk, tapintásunk és szaglásunk fokoz. A cikk szerint általában a gyermekkorunkhoz vagy az otthoni főzéshez

kapcsolódnak, és gyakran „egyszerű vagy hagyományos stílusban” készülnek.

A hideg novemberi szürke, nyirkos napokon, amikor kinn esik az eső és az orunkat sem szeretnénk kidugni, mi mással hozhatnánk egy kis melegséget didergő lelkünknek? **VB**

HIRDETÉS

**Húsfüstölést vállalok**

**Monoron nonstop!**  
**Rövid határidővel!**  
**Nagy tételben is!**  
Füstölés akác-, bükk-, tölgyporral.

**06-30/934-1335**

## Sütőtökrémleves

### Hozzávalók:

- 900 g sütőtök meghámozva, kimagozva
- 20 g vaj
- 0.5 közepes fej vöröshagyma
- 1 késhegynyi fehérbors (őrölt)
- 1 csapott teáskanál só
- 900 ml víz
- 80 ml főzőtejszín (15-20%-os)
- 1 késhegynyi gyömbér (őrölt)
- pirítós
- sajt (parmezán)
- tökmag



**4.** Ízesítés után azonnal ráteszük a sütőtököt, és felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi, és puhára főzzük fedő alatt kb. 25 perc alatt.

**5.** Összeturmixoljuk, közben hozzáadjuk a tejszínt, őrölt gyömbérrel ízesítjük, majd a tűzhelyre téve egyet rottyantunk rajta.

**6.** Ízlésünknek megfelelően utánízesítjük az elkészült sütőtökrémleves, pirított tökmaggal és parmezánnal megszórva, friss pirítóssal tálaljuk.

### Elkészítés:

- 1.** A sütőtököt megmossuk, kiszedjük a magjait, meghámozzuk, felkockázzuk.
- 2.** A vajat megolvasztjuk egy fazékban.
- 3.** A felkockázott vöröshagymát üvegesre pirítjuk a vajon, majd sózzuk borsozzuk.

## Sütőtökös tészta kolbászchipszel

### Hozzávalók:

- 40 dkg tészta (szélesmellt)
- 30 dkg sütőtök
- 1 l alaplé
- 1 dl fehérbor
- 3 ek bazsalikom (friss)
- 10 dkg kecskesajt
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csipet szerecsendió
- 10 dkg parasztkolbász

### Elkészítés

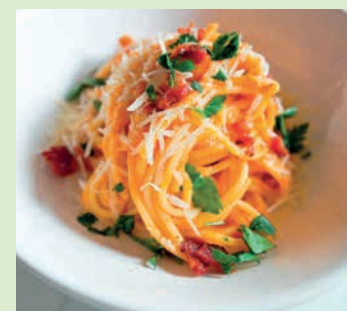
**1.** A kolbászt felkarikázzuk, és egy szélesebb, laposabb lábasban vagy serpenyőben roppanásra pirítjuk.

**2.** Kivesszük, félretesszük, míg kihűl. A visszamaradt zsíron megfuttatjuk a finomra vágott fokhagymát, felöntjük a borral és az alaplével. A sült tököt belekaparjuk (ha nem volt sült tökünk, akkor 200 fokra előmelegített sütőben

süssük a nyers tököt 50 percig, vagy amíg teljesen meg nem puhul). Botmixerrel pürésítjük, sózzuk, borsozzuk, belereszeljük a szerecsendiót.

**3.** Felforraljuk. Ha már forr, beletesszük a tésztát, és folyamatosan kevergetve főzzük 10 percig. Ha már majdnem puha, belemorzsoljuk a kecskesajtot, és kevergetve főzzük még 2 percig, míg krémes szósz keletkezik a tészta körül.

**4.** A kolbászkarikákat összetörjük (klopfolóval, mozsárban vagy aprítóban). A bazsalikomot finomra vágjuk. A tésztára szórjuk a kolbászt és a morzsát is, és azonnal tálaljuk.



HIRDETÉS

**ELADÓ!**  
**félszáraz,**  
**azonnal használható!**  
**TÜZIFA**



Tel.: 06-20/343-1067

Hasított tölgy, bükk, akác **25 cm-es** ..... **21 500 Ft/m³** vegyesen

Hasított tölgy, bükk, akác **33 cm-es** ..... **21 000 Ft/m³** vegyesen

Hasított akác **25 cm-es** ..... **21 500 Ft/m³**

Hasított akác **33 cm-es** ..... **21 000 Ft/m³**

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

**Monoron 4 m³-től**  
**a kiszállítás díjtalan.**



**4m³**

EUTR szám: AA5811522

# A magyar népgyógyászat

## gyógynövényei

**A magyarság népgyógyászatában alkalmazott gyógynövények egyidősek nemzetünkkel. Hogy pontosan milyen gyógynövényeket használtak honfoglaló hőseink, az a múlt homályába vész, de a középkorból már számos írásos emlékünknél maradt fent erről a területről.**

**A**z első magyar orvosi füveskönyvet Méliusz Juhász Péter írta és a Herbárium címet viselte. 1578-ban nyomtatták Kolozsváron. A kötet 275 növényfajt ír le és számos olyan tanács van benne, amely a mai napig tökéletesen megállja a helyét.

### A csalán, mint afrodiziákum

Ma már nagy biztonsággal tudjuk, hogy a csalán fokozza a vizeletkiválasztást, de már feledésbe merült, hogy vágyfokozónak is használták. Méliusz így írt róla: „A csalán a veséket tisztítja. És felindítja a barátokat az apácákra, hogy nyerítenek. Akinek a virgácsa meg lankadt, csak főzze azt borban, ezzel éljen!”

A csalán-gyökeret ma is főképp férfiak

használgják, igaz első sorban prosztata jóindulatú megnagyobbodása esetén.

A csalánlevél tudományosan igazolt hatásterülete ma már nagyon széles: ízületi fájdalomcsillapítók mennyiségének csökkentésére, veseműködés támogatására, vízajtónak, szív- és érrendszeri problémáknál, vércukorszint-csökkentésére és allergia esetén is alkalmazzák.

### Ne erőlködjünk!

Méliusz a mályvát (erdei mályvát, orvosi zilizt) székrekedés ellen ajánlotta, ami a mai napig hasznos tanács. Mint írta: „Mikor az ember erőlködik gyakorta, de nem szarhatik, sem vizelhetik, a mályva levele és gyökere, a kömény és az ánizs,

ha borba főzöd, gyakran iszod, megindítja.” Ma már tudjuk, hogy a mályvaféléknek ezt a tulajdonságát a bennük lévő nagy mennyiségű nyálkaanyag (vízoldható poliszacharid) okozza, emiatt száraz köhögésre és gyomorproblémák esetén is ajánlott az alkalmazása.

A kömény és az ánizs közeli rokonnövények, részben hatóanyagaik is megegyeznek.

Mindkettő úgynevezett karminatív hatású gyógynövény, tehát gyorsítja a vékonybél-

ben az emésztést és előnyösen befolyásolja a vastagbélben élő baktériumok összetételét, így a puffadás és a fokozott bélgázképződés megakadályozására ma is nagyon jól használhatók.

### Tisztítás földi epével

A kis ezerjófűvet Méliusz még kis földi epének nevezi. Joggal, hiszen nagyon keserű gyógynövényről van szó. A keserűanyagokról tudjuk, hogy fokozzák az epeelválasztást, ahogy azt is, hogy ha az epefolyadék távozása akadályozott, besárgul a bőrünk. Méliusz így írt a kis ezerjófűről: „Igen jó hideglelés és sárgaság ellen, gyakran igya, a rásztot kisebbíti, a lépet, vesét meg tisztítja az embernek, aki nem vizelhetne. A kólika ellen is igen jó, igya gyakran. Ha főzik, mint elébb mondtam: a gilisztát, a holt gyermeket és az asszony állat rútságát kiviszi.”



Kis ezerjófű

Ezekből a sorokból azért az is jól kivehető, hogy közel ötszáz évvel ezelőtt még nagyon más-képp tekintettek a gyógyításra és a gyógynövényekre. Pedig Méliusz könyve akkoriban korszerűnek számított, ami saját állítása szerint is küzdött a babonáság ellen.

Ma már tudományos kutatásokból tudjuk, hogy a kis ezerjófű keserűanyagai reflexesen fokozzák az emésztőnedvek elválasztását, ezzel segíti a renyhe emésztést.

### Egyre több bizonyíték

Mára már egyre kevésbé beszélhetünk „babonáságról” a gyógynövényekkel kapcsolatban, hiszen egyre több kutatás alapján ismerjük valódi hatásukat. Ezek közül mindenképpen legértékesebbek a klinikai kutatások, amelyek embereken vizsgálják egy-egy gyógynövény hatását.

A kutatásoknak is köszönhetően egyre több gyógynövény szerepel a hivatalos Magyar Gyógyszerkönyvben is. Míg az 1987-ig érvényes VII. változatban összesen 141 természetes eredetű készítmény szerepelt, addig az utóbbi évtizedek kutatásai nyomán a ma érvényes VIII. változatban már 310 különböző természetes készítménnyel találkozhatunk. Ha már ennyi megbízható gyógynövényt ad nekünk a természet, ne féljünk használni őket!

**Papp János**  
 gyógynövény-alkalmazási szak-  
 mérnök, fitoterapeuta



Nagy csalán

HIRDETÉS



**JAVALLAT®**  
 KAPSZULÁK SZUPERFINOM  
 INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

## A MAGYAR NÉPGYÓGYÁSZAT GYÓGYNÖVÉNYEI



**WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU**

### ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

#### BUDAPEST XVII. KERÜLET

Kamilla Drogéria • X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567  
 ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

#### BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövénybolt • Üllői út 661. • Tel.: 06-70-268-9055  
 Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257  
 JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

#### BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont • Piac üzletház • Tel.: 06-70-607-4444

#### ALBERTIRSA

Dédi Mama Gyógyboltja • Vasút u. 8. • Tel.: 06-20-438-3551

#### MONOR

Natura Bolt • Piac tér • Telefon: 06-20-424-3071

#### PÉCEL

Gyógynövénybolt • Rákóczi u. 18. • Telefon: 06-20-615-8075

#### PILIS

Natúr Éléskamra • Rákóczi út 24. • Telefon: 06-20-549-4597



# Mi az inzulinrezisztencia?

**Az inzulin a hasnyálmirigy által termelt hormon, amely a szervezetben segít szabályozni a vércukorszintet, szabályozza az anyagcserét és a sejtek növekedését.**

**A**z inzulinrezisztencia akkor alakul ki, amikor a szervezet sejtjei rezisztenssé válnak az inzulin hatásaival szemben. Ennek eredményeként magasabb szintű inzulinra van szükség a szervezet megfelelő működéséhez. A hasnyálmirigy megpróbálja kompenzálni több inzulin termelésével, de amint nem képes elegendő mennyiségben termelni és kielégíteni a szervezet szükségleteit, a vércukorszint emelkedik.

Az inzulinrezisztencia a cukorbetegség és a szívbetegségek kockázati tényezője.

## Mik az inzulinrezisztencia tünetei?

Az inzulinrezisztenciában szenvedő emberek többségének nincsenek tünetei, és nem tudják, hogy inzulinrezisztensek.

**A magas vércukorszint (hiperglikémia) jelei, amelyek az esetleges inzulinrezisztenciát jelezhetik:**

- Fokozott szomjúság
- Fokozott vizelet
- Fáradtság



- Szédülés
- Homályos látás
- Menstruációs zavar, a policisztás ovárium-szindróma
- Különösen étkezés után 2-3 órával rohamokban jelentkező éhségérzet
- Erős szőrnövekedés, bőrproblémák (pl. pattanásos bőr)

Az inzulinrezisztencia megállapítása vérvizsgálattal történik: cukorterheléses vérvételsorozattal. Ennek során meghatározzák a vér vércukorszintje mellett a vér inzulinszintjét, az inzulin-elválasztás mértékét is.

**Az inzulinrezisztencia visszafordítható.** Diagnosztizálása után életmódváltoztatás, megfelelő diéta tartása, megfelelő

testmozgás szükséges, különben az évek előrehaladtával fokozódnak a tünetek, ill. nagy eséllyel 2-es típusú cukorbetegség alakul ki. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy 10-15 év elteltével az inzulinrezisztenciában szenvedők több, mint

fele lesz diabéteszes.

**Ha nem kezelik, az inzulinrezisztencia olyan állapotokhoz vezethet, mint:**

- Magas vérnyomás (hipertónia)
- 2-es típusú diabétesz
- Az artériák megkeményedése (érelmeszesedés)
- Magas koleszterin- és/vagy trigliceridszint a vérben

## Mi okozza az inzulinrezisztenciát?

Az inzulinrezisztencia okai a következők:

- Genetikai tényezők
- Bizonyos gyógyszerek
- Metabolikus szindróma
- Túlsúly (különösen a derék körül)

- Magas vérnyomás
- Magas koleszterin- és trigliceridszint
- Elhízás/túlsúly
- Terhesség
- Fertőzés vagy súlyos betegség
- Feszültség
- Tétlenség
- Szteroid használata
- Idősebb kor
- Alvási problémák, például alvási apnoe
- Dohányzás

## Mi az inzulinrezisztencia kezelése?

Az inzulinrezisztencia kezelése magában foglalja az életmód megváltoztatását és súlyosabb esetekben a gyógyszerek szedését.

**Az életmódbeli változtatások az inzulinrezisztencia kezelésére a következők:**

- Diéta, alacsony glikémiás indexű élelmiszerek
- Fogys
- Rendszeres testmozgás
- Stressz csökkentése
- Megfelelő alvás

HIRDETÉS

## KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK CSÉVHARASZTON!

A BFB plus Kft. egy gyorsan növekvő, belga tulajdonban lévő, prémium kisállateledel-gyártással és forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csévharasztban működő telephelyére keressük csapatunk új tagjait az alábbi munkakörökbe.

### Gépbeállító

(több üzemegységünkbe, több műszak vállalásával)

### Karbantartó

Géplakatos, villanyszerelő VAGY mechanikai műszerész végzettséggel, többműszakos munkarendbe)

### Targoncavezető

(több üzemegységünkbe, több műszak vállalásával, érvényes targoncavezetői engedéllyel)

**Üzemi operátor** (betanított munkás)  
(többműszakos munkarendbe, több üzemünkbe is)

### • Kiemelkedő fizetés + pótlékok

- Biztos, hosszú távú munkalehetőség
- Ajánló és egészségmegőrző bónusz
- Bejárástámogatás: 15 Ft/km
- Összetartó csapat, támogató vezetők

## Gyere hozzánk CSÉVHARASZTRA DOLGOZNI!

**BFB**  
plus



### JELENTKEZZ:

**+36-30/792-1319**

Csévharaszt, Nyáregyházi út 51.  
hr@bfbplus.hu

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltra visszatekintő  
 családi vállalkozásunk bővülő csapatába

## KERESÜNK ÚJ KOLLÉGÁKAT.



Nyitott pozíciókról  
 érdeklődni lehet:  
**+36-29/351-350**  
**www.soosteszta.hu**

### VILLAMOSSÁGI ÜZLET

#### PETŐFI-VILL Izmán Bolt Villamossági Kft.

Nálunk az ár nem ráz!



Monoron és környékén  
 házhoz szállítás ingyen!  
 Bankkártyás terminál!

Nyitvatartás:  
 H-P: 8-17.00,  
 Sz: 8-13

### VILLAMOSSÁGI SZAKÜZLET



Monor,  
 Petőfi S. utca 26.  
 Tel.: 06-29/411-780

**Vecsési  
 nagyüzemi konyha**  
**HŰTŐRAKTÁROS-KOMISSIÓZÓ**  
**munkatársat keres!**

**cityfood**

Jelentkezéseket fényképes  
 önéletrajzzal várunk.  
**karrier.city@gmail.com**



**LOKÁCIÓ**  
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Apifito Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea  
 Cím: Monor, Martinovics u. 18.

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető

Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317,  
 horvath.szilvia@regiolapok.hu

www.regiolapkiado.hu | E-mail: info@regiolapok.hu.

Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft. • ISSN 2786-2151

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

# Novemberben született

## Madame Curie

**Az első, és a mai napig az egyetlen nő, aki két  
 alkalommal is Nobel-díjat kapott.**

**M**arie Curie, szül: Maria Skłodowska, Varsóban született 1867. november 7-én, egy középiskolai tanár lányaként. Általános oktatást kapott a helyi iskolákban, és néhány tudományos képzést édesapjától. Bekapcsolódott a diákok forradalmi szervezetébe, és ésszerűnek találta, hogy elhagyja Varsót. 1891-ben Párizsba ment, hogy a Sorbonne-on folytassa tanulmányait, ahol fizika- és matematika tudományi licenctet szerzett. 1894-ben találkozott Pierre Curie-vel, a Fizikai Iskola professzorával, és a következő évben összeházasodtak. Férjét a Sorbonne-i fizikai laboratórium vezetőjeként követte, 1903-ban doktorált, majd Pierre Curie 1906-os tragikus halála után a fizikai kar általános fizika professzora volt, először töltötte be egy nő ezt a tisztséget. Az 1914-ben alapított Párizsi Egyetem Rádium Intézetének Curie-laboratóriumának igazgatójává is kinevezték.

Korai kutatásait férjével együtt gyakran nehéz körülmények között végezték, a laboratóriumi elrendezések rosszak voltak, és mindkettőjüknek sokat kellett tanítaniuk, hogy megélhessenek. Madame Curie módszereket dolgozott ki a rádium és a radioaktív maradványok megfelelő mennyiségű elválasztására, hogy lehetővé tegyék annak jellemzését és tulajdonságainak, különösen terápiás tulajdonságainak gondos tanulmányozását.

Madame Curie egész életében aktívan támogatta a rádium használatát a szenvedések enyhítésére, és az első világháború alatt lánya, Irene segítségével személyesen elkötelezte



magát ezen javító munka mellett. A csendes, méltóságteljes és szerény Curie-t nagy becsben tartották és csodálták a tudósok világszerte. Imádta a rádium sejtelmes fényét, mindig tartott az ágya mellett egy darabot éjszakai fényként. Akkor még nem sejtették, hogy ennek az anyagnak a sugárzása a halálát okozza. Megmaradt jegyzeti állítólag a mai napig sugároznak. Curie munkássága tükröződik a neki járó számos díjban. Világszerte számos tiszteletbeli tudományos, orvosi és jogi diplomát kapott, valamint tiszteletbeli tagságot szerzett a tudós társaságokban. Férjével együtt 1903-ban megkapta a fizikai Nobel-díj felét, a Becquerel által felfedezett spontán sugárzás tanulmányozásáért, aki a díj másik felét kapta. 1911-ben második Nobel-díjat kapott, ezúttal kémiai területen végzett munkája elismeréseként. Férjével együtt 1903-ban megkapta a Royal Society Davy-érmét, és 1921-ben Harding, az Egyesült Államok elnöke az amerikai nők nevében egy gramm rádiumot ajándékozott neki szolgálatának elismeréseként.

Madame Curie rövid betegség után, Franciaországban, Savoyban halt meg, 1934. július 4-én.





# MESTEREMBEREK

**FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS,  
LAMINÁLT PARKETTÁZÁS,**

**HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,  
VIAKOLOROZÁS, BELSŐ SZÁRAZÉPÍTÉS  
(GIPSZKARTONÓZÁS),  
BETONKERÍTÉS ELEMÉK ÉPÍTÉSE**

**HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE.**

**Gál Attila • 06-20/274-6312**

## HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

**Helyszínen, garanciával**

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

## LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
  - acélszerkezetű lépcsők
  - toló-úszó-nyíló kapuk
  - kőművesmunkák
  - polikarbonát tetők
  - festést nem igénylő deszkakerítések
- gyártását és szerelését  
vállalom Pest megyében.**

**Tel.: 06-20/219-6040  
www.rennel.hu**

## 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**

## TETŐFEDŐ SZOLGÁLTATÁSAINK

### LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS

Épületek tetőszigetelés, vízszigetelés és hőszigetelés  
kivitelezési munkáit készítjük, javítjuk és karbantartjuk

### ÁCSMUNKÁK

Tetőszerkezetek építése, felújítása és erősítése valamint  
kocsibeállók, garázsok, kiülők és további  
faépítmények

### TETŐFEDÉS

Új épületek tetőfedése, régi épületek felújítása, palatető  
felújítása bontással vagy bontás nélkül, régi tető javítása,  
beázás megszüntetése

### BÁDOGOSMUNKÁK

Bádogos szerkezetek szakszerű javítása, új szerkezetek  
kialakítása, legyártása és beépítése

**15%  
kedvezmény  
Ingyenes felmérés  
GARANCIÁVAL!**



**+36-70/225-6932**

## ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

- Új tetőszerkezetek készítése
- Régi, öreg tetők felújítása, lécezés,  
fóliázás, szarufaerősítés
- Lapos tetők és garázsok szigetelése  
GV nehézlemezrel
- Munkálatainkra teljes körű garanciát  
vállalunk

**Demeter Sándor – ács, tetőfedő  
Tel.: 06-30/326-8727**

**FAKIVÁGÁST, GALLYÁZÁST  
VÁLLALUNK ALPINTECHNIKÁVAL  
AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.**



**HÍVJON MOST!  
Tel.: 06-30/218-7023**

## HERENDI TAMÁS zárszerelő

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

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz  
ajtónyitások.**

Zárcsere műanyag  
és kő ajtóknál.

**Előzze meg a betörést!**

Törés- és másolásvédett,  
erősített zárbetétek beszerelése.

**Speciális biztonsági zárok  
felszerelése.**

**MÁRIBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET**

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



## ÜVEGES és képkeretező

Ivánszki Zoltán  
Monor, Katona J. u. 37.  
**www.kego.hu**

**Indulás előtt hívjon!  
06-30/214-7167,  
06-29/415-874**



## Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.  
Hőszigetelt üvegek.

**Megrendelőinket telefonon előre egyeztetett időpontban várjuk  
a várakozás elkerülése érdekében.**

**Rendelésfelvétel telefonon is!**

## Asztalos

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

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

Nyílászárók gyártását, építését,  
szaunaépítést, lambériázást.





## Tartsd nálunk szülinapod, ballagásod, családi vagy céges összejöveteleid!



**Bérelhető  
rendezvény-  
terem  
különleges  
hang- és  
fénytechnikával  
Monor  
központjában.**

**Monor, Jókai utca 3.  
+36-20/389-8259  
www.vrthemagic.hu**



Pihenje ki magát  
és töltődjön fel a  
**Vesta Hotel**ben,  
Tápiószecsőn!

**Termálvizünk  
ízületi, mozgásszervi  
és nőgyógyászati  
problémák  
kezelésére  
alkalmas.**

### Wellness napijegyek

Felnőtt 2500 Ft • Diák: 1500 Ft  
Nyugdíjas/gyerek: 1000 Ft  
Családi jegy: 7500 Ft

10 alkalmas wellnessbérlet mellé  
**ajándék 30 perces masszáz**

**Aromaterápiás,  
vagy gyögmasszázs:**

25 perc 4500 Ft

**Svédasztalos vacsora**

4900 Ft/fő előzetes  
bejelentkezés alapján

**info@vestahotel.hu  
06-20/452-0788**

**www.vestahotel.hu**

**ROSSMANN**  
*Drágéria Trefaméria*

**Áruösszeállítót  
keresünk!**

### Főbb feladatok:

#### Áruösszeállító:

- bolti rendelések összeállítása rollkocsikba
- kézi terminállal, vagy hangvezérelt eszközökkel dolgozunk

### Amit kínálunk:

- saját állományban foglalkoztatás
- ingyenes céges buszjárat, vagy saját bejárás esetén költségtérítési hozzájárulás
- minőségi munkaruha és -cipő
- hideg-meleg helyszíni büfé, jól felszerelt konyha
- két műszakos munkarend, heti váltásban hétfőtől-péntekig (5:45-14:00, 14:00-22:15)
- szabadságok rugalmas kezelése
- jó hangulatú csapat!

### JUTTATÁSOK:

- elérhető jövedelem: bruttó 315.000-600.000 Ft között
- alap- és teljesítményarányos bérezés (felső korlát nélkül), ezen felül műszakpótlék
- jelenléti jutalom, SS jutalom
- vásárlási és szolgáltatási kedvezmények
- dolgozói kedvezmény
- levásárolható ROSSMANN-kártya
- év végi leltárprémium (eredménytől függően)

### JELENTKEZÉS:

a raktar@rossmann.hu e-mail címre küldött önéletrajzzal, vagy a rossmann.hu karrier oldalon történő regisztrációval.

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



**ingatlan  
PIACI.com**  
KÖZVETÍTŐ IRODA

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

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

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

**1%  
jutaléktól!**