



GALAGONYA
a szív tápláléka

9. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Vecsésen,
Monoron és környékén**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu



2020. OKTÓBER



A TÖK FARAGÁS
mögött
lévő történet

12. old.

ÉRDEKESSÉGEK

Coco Chanelről

2. old.

**Lélekmelegítő
ŐSZI TEVÉKENYSÉGEK
listája**

3. old.

**A TÚRÁZÁS
a természet
terápiája**

14. old.



**MI AZ A
CHAI LATTE?**

4. old.

HIRDETÉS

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

**VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKESZÜLÉK-SZERELÉS – DUGULÁSELHÁRÍTÁS**



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKESZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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 u. 2.

H: zárva, K–P: 6–18, Sz: 6–12

Tel.: 06-29/786-432

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

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

Bankkártya elfogadóhely.

**Szüretre
növendék
marha-,
birkahús**



**Kizárólag
csak magyar
sertés-, baromfi-,
marha-, birka-, kacs-,
liba-, pulykahúst
forgalmazunk.**

**Klasszikus
ízharmoníával
felvágottak,
ízletes főzőkolbász,
erdélyi szalonna
kapható.**

HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT HÚSOK

Érdekességek

COCO CHANELRŐL

Coco Chanel divatra gyakorolt hatása páratlan és öröksége ugyanolyan releváns ma is, mint évtizedekkel ezelőtt. A legendás divattervező védjegye, a kis fekete ruha, a Chanel N°5 parfüm és a tweed öltöny, példázza azt az utánozhatatlan, elegáns, modern stílust, amelyről ismert volt.

Vannak azonban olyan dolgok is, melyet csak kevesen tudnak róla. Íme néhány:

1. Elutasította a Westminster herceg házassági ajánlatát

Chanel állítólag 10 éves viszonyt folytatott Westminster második hercegével, *Hugh Grosvenorral*, és ez idő alatt a herceg megkérte az ikonikus tervező kezét. Chanel visszautasította, majd később kijelentette: „Sok hercegné van, de csak egy Coco Chanel.”



2. Karrierjét kalapkészítőként kezdte

1912-ben Coco Chanel karrierjét azzal kezdte, hogy kalapüzletet nyitott Deauville-ben, egy franciaországi tengerparti városban, ahol gyorsan divattervezővé vált és a kalapüzlet ruházati cikkekkel bővült, majd a ruhák és kalapok mellett helyet kaptak az ékszerek, a szépségápolási termékek és a legendás Chanel N°5 parfüm.

3. Előnyben részesítette a sminket

Amikor a műhely értesült Chanel érkezéséről, a modellek állítólag gyorsan siettek sminkelni, mivel a tervező nem rajongott a smink nélküli arcokért.

4. Gyakran tett megjegyzéseket másokra

Chanel nem tartotta magában a gondolatait, és nem leplezte mások előtt kommentárját. Például Chanelt idézte a WWD nekrológja, mondván, hogy *Brigitte Bardot* színésznő „pénzörült”, és hogy a teljes mellszobra „túl sok”. Chanel a divatszakértőkkel szemben is kritikusan nyilatkozott, kijelentve, hogy az egyik meg nem nevezett szakértőnek „majomarca” és „szennyvízcsatorna szája” volt.



5. Nem rajongott a miniszoknyákért

Chanel egykor „húskiállításnak” nevezte a miniszoknyát, azt állítva, hogy illetlennek találja a megjelenést. Ehelyett a nadrágot viselő nők szószólója volt. A Chanel a nadrágot praktikus megoldásnak találta a nők számára.

6. Kedvenc virága a kamélia volt

A kamélia a Chanel márka egyik legismertebb szimbólumává vált, amely kiemelkedően megjelenik a ruházatban és a kiegészítőkben.

7. Mindig tökéletes megjelenéssel lépett ki az ajtón

Ere az volt a magyarázata, hogy nem tudhatja mikor találkozik össze álmai férjével és nem nézhet ki abban a pillanatban akár-hogyan.

+1 A Chanel N°5

A legendás parfüm elkészítésekor az volt a fő gondolat, hogy egy olyan illatot hozzon létre, amelyet minden modern, életvidám nő hordhat, így született meg az a kreáció, amely a mai napig a világ legismertebb illata a Chanel N°5.

V.Bea

Lélekmelegítő

ŐSZI TEVÉKENYSÉGEK

listája

Piros, narancs és sárga, ropogós levelek és friss levegő, forró csokoládé, sütés és kötött pulcsik, meleg sálak. Ezek mind mind az ősz szimbólumai. Egy hűvös évszak, mely megannyi melegséget hordoz magában. Íme néhány tennivaló a hűvös őszi napokra:

SÜSSÜNK ÉDES PITÉT

Már az illata is csodálatos, legyen az a pite sütőtökös, vagy bármilyen finom gyümölcsös, ahogy az illata átjárja a lakást már az is felmelegít.



VÁSÁROLJUNK VAGY KÖSSÜNK ÚJ SÁLAT

Egy új, puha, finom őszi színekben pompázó sál már az anyagával és a színével is örömet tud okozni. Burkolózzunk be puha ölelésébe.

BEFŐZÉS

Az ősz a legjobb idő a befőzésre. Készítünk csipkebogyószörpöt, vagy lekvárt, esetleg próbáljuk ki a szederlikőr elkészítését, ami nagy divat ebben az időszakban Amerikában.

BELTÉRI PIKNIK

A piknik nem csak kültéri móka. Szóval gyertyákra, takarókra és rengeteg mártogatós ételre lesz szükség. Nem árt ha van egy jó társaság vagy egy ide illő film.



SÉTA AZ ERDŐBEN

Az ősz az a legjobb alkalom, hogy élvezzük az erdők csendjét. A színek hihetetlenek és az őszi illatok leírhatatlanok, csakúgy, mint a fák között bekukucskáló napsugár.

NAPLEMENTE-FOTÓZÁS

Kicsit szentimentálisan hangzik, de kár lenne kihagyni a csodás színek fotózását, amint megvilágítja őket a lemenő nap. Néha kell egy kis giccs.

Sose feledjük, egy meleg takaró, egy jó könyv és egy forró ital mindig szívesen társunkká szegődnek a hűvös őszi esteiken.

HIRDETÉS

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 4000 Ft + 300 Ft a kiszállítás.

Nyitva: H-Szo: 11-21

2 db gyros pita mellé

AJÁNDÉK
hasábburgonya

Csak éttermi fogyasztás esetén!

Az akció visszavonásig érvényes.


Taverna
Gyros, Búr és Kávészó

Havonta új AKCIÓK
Monor, Móricz Zs. u. 39.

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


A kép illusztráció.

MUNKALEHETŐSÉGEK HOZZÁD KÖZEL

- Repülőtéri targoncavezető
- Raktári targoncavezető
- Áruösszekészítő
- Csomagoló
- És más raktári pozíciók


KANGAROO GROUP
CSAK EGY UGRÁS A SIKER
KANGAROO GROUP KFT.

E-mail: toborzas@kangaroogroup.hu

Tel.: +36-20/453-4145, +36-20/323-0705, +36-20/341-4577

MI AZ A CHAI LATTE?

A „chai” név valójában a „tea” hindi szó, amely a kínai „cha”, „tea” szóból származik. Ebben az esetben a hindi chai kifejezés egy teaszerű italba áztatott fűszerek keverékét jelenti. A chai receptjei kontinensen, kultúrán, városként és családonként eltérőek. De a fűszeres teakeverék hagyományos összetevői közé tartozik a fekete tea, erős fűszerekkel keverve, például fahéj, kardamom, szegfűszeg, gyömbér és fekete bors. A fűszeres teakeveréket általában tejjel, erősen főzik, és cukorral vagy mézzel édesítik. Azonban a tejszerű édes teacsemege, amelyet ma a kávé- és teaüzletekben rendelünk, nagyon kevés közös vonást mutat az indiai chai eredetével.

Chai eredete

A legenda szerint a chai eredete több mint ötezer évre nyúlik vissza, amikor a mai India területén a király megparancsolta, hogy hozzanak létre egy gyógyító, fűszeres italt az ayurvéda használatához, amely hagyományos gyógyászati gyakorlat, amelyben gyógynövényeket és fűszereket használnak gyógyításra. Úgy gondolták, hogy a gyömbér és a fekete bors hője serkenti az emésztést; a szegfűszeg antiszeptikus tulajdonságai segítenek enyhíteni a fájdalmat; a kardamom hangulatjavítónak használták; a fahéj támogatta a keringést és a légzésfunkciókat; és a csillag-

ánizsról ismert volt, hogy frissíti a leheletet.

Mivel a gyógyító ital elterjedt Indiában, az ital elkészítéséhez a legkülönbözőbb fűszereket használták.

A „masala chai” vagy a „fűszerezett tea” eredeti változatai nem tartalmaztak tényleges *Camellia sinensis* tealeveleket. A tejet és a cukrot szintén később adták hozzá a híres italhoz. A feketetea-levelek, a tej és a cukor hozzáadását évezredekkel később (az 1800-as évek közepén) népszerűsítették, amikor a *Camellia sinensis assamica* teafajtát Indiában felfedezték, és az akkor a kontinensen uralkodó britek kielégíthetetlen vágyat éreztek az erős fekete teára tejjel és cukorral.

A chai latte alkotórészei

Mivel a hagyományos chai italok városként és családonként változhatnak, nincs egyetlen recept, amely meghatározza a chai lattét. De az ital általában ezekből az összetevőkből áll:

Tea: Az Assam és Darjeeling Indiában őshonos fekete teákat használják a legnépszerűbb chaialapként. De találhatunk különféle zöld teákkal készült chait, a dél-amerikai yerba mate teát vagy a dél-afrikai vörös rooibos gyógynövényt is.

Édesítőszer: A fehér cukor, a barna cukor és a méz tipikus chai édesítőszer, de



más cukrok is használhatók. A Jaggery, egy finomítatlan nádcukor, népszerű édesítőszer, amelyet India egyes részein használnak.

Tej: Az indiai chait gyakran bivalytejjel készítik. De a nálunk megszokottabb nyugati változatot tipikusan tehéntejjel vagy növényi tejjel készítik, mint például a szója, mandula, rizs és kókusztej. A jak-kecsketejet megtalálhatjuk más chai italokban is szerte a világon.

Fűszerek: A chai lattében használt fűszerek vagy „masala” régióként, éghajlattól és kulturális preferenciáktól függően változnak. Hagyományosan a kardamom, a gyömbér, a szegfűszeg, a fahéj és a fekete bors volt a domináns chaifűszer, és ezek mind Indiában könnyen beszerezhetők. Vanília, szerecsendió, csillagánizs vagy édeskömény szintén megtalálható néhány hagyományos receptben. Ahogy a chai nyugat felé haladt, a babérlevél,

a szegfűbors, a kakaó vagy a sáfrány is népszerűvé vált. A koriander és a kömény is megjelenhet egyes receptekben.

Koffeintartalom

Általában a chai latte körülbelül a fele koffeint tartalmazza, mint egy csésze kávé. Végso soron azonban a koffeintartalom bármely chaiban a *Camellia sinensis* tealevél mennyiségétől függ, nem mindegy az sem, hol termesztették azt a teanövényt és hogyan dolgozták fel, valamint a chai végső elkészítésének módja is befolyásolhatja.

A Chai Latte egy igazán különleges ital, mely télen forrón melegít, nyáron pedig jegesen hűsít. A krémes és fűszeres ital valósággal energetizálja az embert, mindemellett nagyon finom is, segíti az emésztést, a benne található fűszerek mindegyike számos jótékony tulajdonsággal rendelkezik, így a chai latte kifejezetten jó hatást gyakorol a szervezetre.

HÍRDETÉS

VITI-VETŐ

Vetőmagkereskedés és webáruház

www.vitiveto.hu Vitális István

Nyitva: H–P: 8–17, Sz: 8–12, V: zárva

Hazai és import zöldség- és virágmagok, növényvédőszer, műtrágyák, kertészszámok nagy választékban. Borászati segédanyagok, rágcsálóirtók, fóliák, locsolótömlők, raschel termékek.

Monor, Kistói út 88. • E-mail: info@vitiveto.hu
Telefon: 06-29/412-469, 06-20/962-5984



Egyszerű chai latte házilag

HOZZÁVALÓK KB. 6 DL-HEZ:

- 3 teáskanál fekete tea (legjobb hozzá az Assam-tea)
- 4 dl víz
- 2 dl tej
- 3 teáskanál porrá őrölt chai fűszerkeverék (fahéjból, csillagánizsból, gyömbérből, szerecsendióból)
- 3 teáskanál lágy, sötétbarna nádcukor vagy méz

ELKÉSZÍTÉS

1. A vizet felforraljuk. Egy nagyobb edénybe kanalazzuk a teafüvet és a fűszerkeveréket. A forró vízzel leforrázzuk, 3-4 percet állni hagyjuk.

2. Közben a tejet felgőzöljük vagy lábosban forrásig hevítjük, de nem forraljuk fel! Ez utóbbi esetben tejhabosítóval felhabosítjuk.

3. 4 csészét előkészítünk. A fűszeres teát leszűrjük, cukorral édesítjük. Egyenlő arányban elosztjuk az előkészített csészékben, majd rákanalazzuk a tejhabot.

4. Azonnal kínáljuk. Kipróbálhatjuk persze más, erős aromájú fekete teával vagy zöld teával is. Vigyázzunk, hogy ne áztassuk túlságosan sokáig, mert keserű lesz.

Vanilla chai latte

HOZZÁVALÓK

- 1 teáskanál bourbon vanília ízesítésű szálas fekete tea
- 1 teáskanál a chai latte fűszerkeverékből
- 1 dl tej

ELKÉSZÍTÉS

1. A teafüvet 1 dl vízzel leforrázzuk és hat percig állni hagyjuk, majd belekeverjük a chai latte fűszerkeveréket.

2. A tejet felhabosítjuk és megmelegítjük.

3. A teára ráöntjük a tejes tejhabot és kész!



Chai latte fűszerkeverék

HOZZÁVALÓK

- 4 evőkanál nádcukor
- 2 teáskanál őrölt szerecsendió
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 1/4 teáskanál őrölt szegfűszeg
- 1/4 teáskanál őrölt szegfűbors
- 5 kardamon magja
- 1 csillagánizs magja

ELKÉSZÍTÉS

A nádcukrot a fűszerekkel keses aprítóba tesszük és finom porrá őröljük.

HIRDETÉS

Gyere hozzánk Csévharasztra dolgozni!

Jelentkezz:
HR@BFBPLUS.HU • +36-30/792-1319

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK!

Jelentkezz
MOST!

EMELTÜK
A BÉREKET!

- Kiemelkedő kereseti lehetőség MINDEN MUNKAKÖRBE!
- Túlórakezes
- Cafeteria
- Ajánló bónusz (1 hónap és 6 hónap után is)
- 15 Ft/km bejárás támogatás

Érdeklődni lehet a +36-30/792-1319-es telefonszámon vagy helyben a 2212 Csévharaszt, Nyáregyházi út 51. alatt.

A BFB plus Kft. egy nemzetközileg elismert belga tulajdonban lévő, kisállateledel-gyártással és -forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csévharaszton működő telephelyére keressük csapatunk új tagjait a következő munkakörökbe:

- **Targoncavezető** (Többműszakos munkarendben – több üzemünkbe.)
- **Operátor** / Betanított munkás/ (Többműszakos munkarendben – több üzemünkbe.)
- **Molnár** (Többműszakos munkarendben)
- **Karbantartó** (Többműszakos munkarendben, Géplakatos/Villanyszerelő/Mechanikai műszerész végzettséggel.)
- **Udvari takarító** (Egy műszakban)
- **Raktári takarító** (Raktári részen, géppel történő két műszakos takarítás.)
- **Készletellenőr** (Határozott idejű szerződés.)
- **Gépkezelő/gépbeállító**

ILLÓLAJOK

az ősz folyamán a test, az elme és a lélek támogatásához



Az ősz egyik csodája a mágikus színekben való gyönyörködés, amikor a falevelek harsány zöldből gyönyörű arany, narancs, vörös és barna árnyalatokká változnak. Amint a levelek hullani kezdenek és ropognak a lábunk alatt, a napok rövidebbek lesznek, a reggelek kissé csípősebbek és a szél megélenkül, ez biztos jele annak, hogy itt van az ősz.

Az ájurvédában, az élet tudományában három elsődleges dósa vagy energia létezik. A különböző évszakok különböző dósaenergiákkal társulnak. A levegő és a tér elemeiből álló vata dosha ősszel domináns. A vata tulajdonságai: mozgás, szabálytalanság, könnyedség, szárazság és hideg. A vata szabályozza a test mozgását, az idegrendszer tevékenységét és az eliminációs folyamatokat. A megnövekedett vata energia gyakran azt eredményezheti, hogy az emberek ingerlékenyek és nyugtalannak érzik magukat.

Az elme túlzottan aktív, és gyakran mindez álmatlansággal párosulhat.

Néhány illat, mely talán hozzá is tartozik az őszhöz, egyensúlyba hozhatja lelkünket kellemes aromája által.

Levendula

Nem lehet elmenni a levendula mellett nyugtató, és lazító tulajdonságai miatt. Gyakran az illóolajok jokereként is emle-



getik, mert képes kiegyensúlyozni a testet és a lelket, ott ahol arra szükség van. Szinte kötelező használni, ha szétszórtnak érezzük magunkat, vagy ha az elménk nyugtalanul csapong. Alkalmazható a nyak hátsó részén, a csuklón, a fül hátsó részén vagy a talpon, és diffundálható is. Ha gondok vannak az alvással vagy elménk elhallgattatá-

sával, próbáljunk néhány csepp levendulát a meleg fürdővízbe tenni, ezután biztos, hogy pillanatok alatt nyugodt álomba merülünk.

Melegítő fűszerkeverék

Ahogy a hőmérséklet csökkenni kezd, és a meleg nyári éjszakák távoli emlékek, érdemes elkészíteni egy csodálatos illatkeveréket, melynek illata egy meleg fűszeres teára emlékeztet, és megtisztítja a levegőt, valamint felmelegíti és felemeli a lelket.

Adjuk a következő illóolajokat vízzel töltött diffúzorhoz:

- 1x csepp gyömbér
- 1 x csepp szegfűszeg
- 2 x csepp vad narancs
- 2 x csepp kardamon

Általános biztonsági információk

Ne használjunk semmilyen olajat belsőleg, és ne alkalmazzunk hígítatlan illóolajokat vagy más koncentrált esszenciákat a bőrre anélkül, hogy rendelkeznének illóolaj-ismeretekkel, vagy kérjük ki szakképzett aromaterápiás szakember véleményét!

Bármelyik illóolaj használata előtt tájékozódjunk annak felhasználásáról! **V.B.**



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

cityfood 

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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



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

**1%
jutaléktól!**

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



**ingatlan
PIACI.com**
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TŰZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

Hasított
tölgy, bükk, akác 25 cm-es **20 500** Ft/m³
vegyesen

Hasított
tölgy, bükk, akác 33 cm-es **20 000** Ft/m³
vegyesen

Hasított akác 25 cm-es **20 500** Ft/m³

Hasított akác 33 cm-es **20 000** Ft/m³

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

**Monoron 2 m³-től, Monoron kívül
4 m³-től a kiszállítás díjtalan.**



EUTR szám: AA5811522

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 autópiacon 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
- Min. 200 000–250 000 Ft bruttó fizetés (iskolai végzettség vagy szakmai tapasztalat szerint egyéni elbírálás)
- 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
- 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:

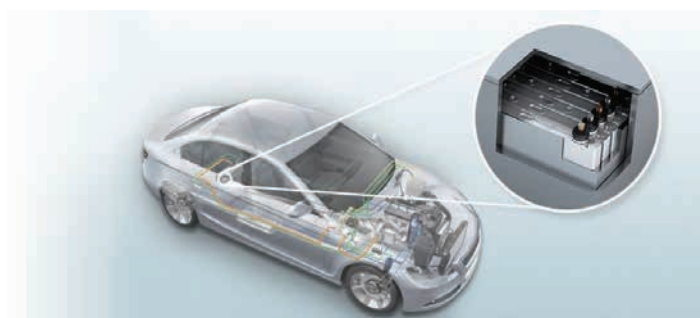
Gépsori operátor/ Présgép kezelője

Főbb feladatok

- A gyártósor működtetése:
- Előkészített tálcák behelyezése
 - A gépek beállítása, karbantartása
 - Hibaüzenetek értelmezése és elhárítása
 - Rendszeres minőségi önellenőrzés
 - Jegyzőkönyvezés
 - Szerszámok javítása, cseréje
 - Kőszőrű-, maró-, csiszológépek használata

Minőség- ellenőrzés

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



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

Jelentkezés menete:

24 órás portaszolgálaton jelentkezési lap kitöltése, rövid önéletrajz leadásával vagy e-mailben kérésre megküldjük a jelentkezési lapot.

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



Minimális elvárások

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

Előny

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

- Angol nyelvtudás
- Exel-tábla kezelése

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek



GALAGONYA, a szív tápláléka

„Őszi éjjel izzik a galagonya, izzik a galagonya ruhája...” Ki ne ismerné Weöres Sándor versikéjét erről a csodálatos, ősszel pirosban pompázó bokorról. Amit azonban nem mindenki tud róla, hogy nem csak egy mutató növény, mely költőket ihlet meg, de kiemelkedő egészségtámogató hatásokkal is rendelkezik.

A galagonyát (Crataegus) évszázadok óta használják, mind gyógyító szerként, mind szertartásokban és rituálékban. Úgy gondolták, hogy varázslatos hatása van a lélekre, különösen nagyra értékelik azt a tulajdonságát, hogy képes megnyitni a szívet a szeretetre, a szomorúság enyhítésére és a bátorság növelésére. Az ókori görögök galagonyaágakat hordoztak az esküvői szertartásokon a termékenység és a remény szimbólumaként, a rómaiak pedig az újszülöttek bölcsője fölé helyezték védelmezőként.

A galagonya régóta mélyen tisztelt növény, gyógyászati hatékonysága miatt. A rózsafélék családjának egyik tagja termését az első századi görög *Dioscorides* a szív egészségének kezelésére használta, és „a szív táplálékának” nevezte el. A növény minden részét – a leveleket, virágokat, terméseket és a szárát – már régóta használják a gyógynövénykészítményekben. A galagonya a nyugati orvoslás egyik legelfogadottabb gyógynövénye, amely támogatja az egészséges szív- és érrendszeri funkciókat, valamint a test rendszerének egyéb aspektusait. Kiemelkedő hatású a szívbetegségek kezelésében és az öregedő szív erősítésében, például pangásos szívelégtelenség (CHF), mellkasi fájdalom és szabálytalan szívverés esetén.

Az alacsony és a magas vérnyomás, az „artériák megkeményedése” (érelmeszesedés) és a magas koleszterinszint kezelésére is használják.

A növényben található bioaktív vegyületek hatékonyan kezelhetik a szívproblémákat. Ezek a vegyületek magukban foglalják a flavonoidokat, a fenolokat és az oligomer procianidineket. A galagonya természetes vízhajtó. A folyadék felhalmozódásának csökkentése segít a pangásos szívelégtelenség enyhítésében. Gátolja a vérlemezék összetapadását, ezzel megelőzve a vérrögök kialakulását, melyek trombózishoz vezethetnek.

A galagonya termését főképp emésztőrendszeri panaszok előfordulásakor alkalmazzák, például hasmenés, gyomorfájás és emésztési zavarok esetén. A galagonyában található magas antioxidáns-tartalom támogatja a gyulladásgátló hatásokat. Enyhe szorongásgátló hatása is ismert. Ráadásul magas antioxidáns-tartalma egyszerű választás az általános egészség és az életminőség javításának támogatására. Sokan fiatalító hatást is tulajdonítanak neki.

Hagyományosan körülbelül 4-8 hétbe telik, mire a galagonya észrevehető előnyei megjelennek. Káros mellékhatásai nem ismertek.

-vlad-

„VIGYÁZZ A TESTEDRE,

mert az az egyetlen olyan hely, ahol élhetsz!”

Hamarosan egyéves lesz a Manthra Thai Masszázs-szalón, ahol valódi kapcsolódást talál test és lélek. A teljes kikapcsolódás nagyon fontos, de nem könnyű olyan tevékenységet találni, amivel tényleg kiürül a fejünk és tökéletesen ellazulhatunk. Lovass Ilona Orsolyának, a Manthra Thai Masszázs-szalón megálmodójának a thai masszázs ezt az élményt nyújtotta. Nagyon fontos volt számunkra, hogy a vendégeink teljes körű törődést kapjanak. Az első alkalommal átbeszéljük a hozzánk érkezőkkel a panaszait, kéréseiket, és a masszázs végén sem köszönünk el rögtön, hanem teával kínáljuk őket, hogy legyen idejük akklimatizálódni. Nálunk nyugalom, csend és bé-

kesség van. Masszázs alatt nem beszélgetünk, halk zene szól, hogy a vendégünk magába mélyedve ellazulhasson – mesélte Ilona.

A masszözök Thaiföldről érkeztek, szakképzettek, többéves tapasztalattal rendelkeznek. Érdemes rendszeres látogatóvá válni, ugyanis az izmok három héttel a masszázs után kezdenek visszatapadni, ettől lesz fájdalmas a masszázs. Ha viszont legalább havonta átmasszíroztatjuk magunkat, csak a kellemes, felszabadult érzés marad. A szalonban ajándékutalványok és bérletek is kaphatók, most pedig különösen érdemes figyelni a Facebook-oldalukat, hiszen hamarosan érkeznek az egyéves születésnapi meglepetések. (x)

HIRDETÉS

Opel bontott alkatrészek raktárról 2000-es évtől napjainkig

**Opel gyári új és
utángyártott
alkatrészek
beszerzése
kedvezményes
áron, rövid
határidővel**



Nyitvatartás: H–P: 8–16 óráig
Cím: Monor, József Attila utca Hrsz: 083/7
Telefon: +36-30/720-3677, +36-20/944-3206
Web: opelautobonto.hu
E-mail: opelmonor@gmail.com

**Roncsautó-átvétel
bontási igazolás
kiállításával**

**Korrekt
Autósiskola**

www.korrektjogsi.hu

KRESZ-tanfolyam indul

Am, A, A1, A2 és B kategóriában

2020. október 14-én 17 órakor

Monor, Bajcsy-Zsilinszky E. u. 6.

Érdeklődjön

Szabó János iskolavezetőnél
+36-20/914-8246

vagy személyesen a fenti címen
kedden és csütörtökön 16-tól 20-ig!

Eng.szám: KE/ST/82/A/1949/2/2015.

Magó tűzép

Monorierdő, 4-es főút 43-as km
06-29/416-858, 06-30/974-1744
EUTR: AA5845901

**Tűzifa, biobrikett, német
brikett, lengyel szén!**

Koromtalanító, alágyújtós kapható!

30 N+F téglá kedvező áron

Nádszövetek, betontermékek,
betonacélok, ragasztók, Kingstone-
vakolatok, Beton Epag térkövek

Trapéz- és cserepeslemezek kedvező áron!

Ne bízza másra az anyagbeszerzést!

Százezreket spórolhat, ha saját

maga szerzi be építőanyagát!

Építőanyagok gyári ár alatt!

STRESSZ, SZORONGÁS?

Van megoldás!

Még a legnagyobb színészeknél is előfordul, hogy szorongva, lámpalázasan mennek ki a színpadra. Ez az érzésük azonban hamar elmúlik, ahogy a legtöbb embernél is csak néhány percig, óráig tart a stresszes állapot egy-egy nagyobb megmérettetés előtt. De mi van akkor, ha tartósan nem tudunk szabadulni a szorongó állapottól, vagy már a legkisebb stressz is negatív hatással van a teljesítményünkre? Ilyenkor a gyógynövények is segítségünkre lehetnek!

Nagyszabású, tudományos szempontok szerint végzett kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy mely gyógynövények vannak a legjobb hatással a szorongó állapotok kezelésére. A teljes kutatás elérhető a javallat.hu/szorongas weboldalon. A gyógynövények hatását, megbízhatóságát csillagokkal is értékeltük, hogy egymással könnyebben összehasonlíthatóvá váljanak.

Galagonyavirágos hajtásvég ★★★★★

Más gyógynövényekhez hasonlóan a galagonya hatása is többrétű. Klinikai kutatásokban bizonyítottan javította a betegek fizikai terhelhetőségét és csökkentette vérnyomásukat, valamint sok szívparaméter-értékükön is javított. Nyugtató, szorongásoldó hatása feltehetőleg kellemes illatának, a javuló szívfunkciónak és koleszterincsökkentő hatásának eredménye, emiatt főként idősebb korban érdemes megfontolni a használatát szorongás esetén.

Orvosi kamillavirágzat ★★★★★

Népszerűségét sokoldalúságának köszönheti: megfázásnál, emésztőrendszeri problémáknál, fogíny- vagy torokgyulladásnál, valamint ideges állapotok kezelésénél is nagy hasznát vehetjük. A benne lévő flavonoidok képesek befolyásolni az idegrendszer működését, a benodiazepinekhez (szorongásoldó gyógyszerek hatóanyaga) hasonló hatást kifejtve.

Komlótozoboz ★★★★★

Valeriánával együtt alkalmazva több esetben is hatásosnak bizonyult az orvosi kutatásokban. Hatását menopauzás nők esetében külön is vizsgálták, ezekben az esetekben mind a testi, mind lelki tünetek javításában jó eredményeket értek el vele a klinikai tesztek során.

Rózsagyökér (Rhodiola) ★★★★★

A rózsagyökérrel végzett orvosi vizsgálatok alapján úgy tűnik, hogy inkább a szellemi, mintsem a fizikai teljesítmény növelésére alkalmazható gyógynövény. Fő hatóanyaga a rosavin, amit gyakran szintetikusán állítanak elő és kevernek rózsagyökér-kapszulákba, így érdemes körültekintően gyártót választani!

Valeriána ★★★★★

A valeriána a klinikai kutatásokban jelentősen növelte az alvás minőségét és az alvásidőt is. A benne lévő valepotriátok, ezek bomlástermékei, illetve az illóolaja külön-külön is nyugtató hatású volt a kísérletek szerint.

Kenderolaj (kannabidiol, CBD) ★★★★★

A klinikai vizsgálatok és az állatkísérletek eredményei is azt mutatják, hogy a kannabidiol hatása fordított U alakú görbét ír le a bevitt mennyiséggel párhuzamosan. Ez azt jelenti, hogy kis és nagy mennyiségben is egyaránt hatástalan. Mivel a CBD hazánkban gyógyszerként nem kapható, az olajokat pedig gyakran pálma- és egyéb olajokkal hígítják, így kétséges, hogy azok alkalmasak-e egyáltalán szorongásoldásra – leszámítva a placebohatást.

Golgotavirág ★★★★★

Más gyógynövényekhez hasonlóan a golgotavirágban is több vegyület együttesen fejti ki a nyugtató, szorongásoldó hatást (flavonoidok, alkaloidok, kumarinszármazékok). A golgotavirág-kivonatot szedő betegeknél négy hét elteltével átlagosan negyedére csökkent a szo-

rongás súlyossága, sokaknál teljesen elmúlt ez a kellemetlen állapot.

Orbáncfű ★★★★★

Az orbáncfű depresszióellenes hatása megkérdőjelezhetetlen. Azoknak ajánlott, akik a lelki tüneteken túl testi bajoktól nem szenvednek, más gyógyszereket nem szednek. Náluk viszont jelentős eredmény érhető el a depresszió kezelésében, ahogy a szorongás is jól oldható vele, főképp ha valeriánával együtt szedjük.

Orvosi citromfű ★★★★★

Számos szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatot végeztek vele, mindegyik igazolta a hatását különböző élethelyzetekben, kezdve a 6-7 éves gyerekek fogászati vizsgálat előtti szorongásoldásától egészen a szellemi kihívások okozta stressz csökkentéséig. A citromfű nagy előnye, hogy gyakorlatilag semmilyen mellékhatással vagy gyógyszerkölcsonhatással nem kell számolni használatkor,

Orvosi levendula ★★★★★

A tudományos eredmények szerint a szorongás oldására a levendulakivonatok jelentik a legjobb választást. A levendulát ráadásul nemcsak placeboval, hanem benzodiazepintartalmú szintetikus szorongásoldó gyógyszerrel együtt is vizsgálták, az eredmények pedig nem mutattak különbséget a két készítmény között, ugyanolyan jól oldották a szorongást. A levendulával számos olyan kutatást végeztek, amelyekben hatásosnak bizonyult a szorongással gyakran együtt járó tünetek kezelésében is. Hatásoson kezelték vele az alvászavarokat és az álmatlanságot, a depressziót, a migrénes fejfájást is. Szintén hatásos volt a kezelés a fájdalmas, görcsös menstruáció esetén is, amely egyébként is gyakran rossz kedvvel, szorongással jár.

*Papp János, fitoterapeuta
gyógynövény-alkalmazási szakmérnök*



JAVALLATTM
 TELJES ÉRTÉKŰ
 GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK

**NYUGALOMRA VÁGYSZ?
 SZERETNÉL JÓL ALUDNI?
 VÁLASSZ GYÓGYNÖVÉNYEINKBŐL!**



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET

Kamilla Drogéria - Liget gyógynövény
 X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567

ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövénybolt - aherb.hu
 Üllői út 661. • Telefon: 06-70-268-9055

Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257

JÓ ÉLET - GOOD LIFE Bio- és Gyógynövénybolt
 Nemes u. 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont
 Kossuth tér 1. (Piac üzletház) • Tel.: 06-70-607-4444

MONOR

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

ALBERTIRSA

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

ŐSZI RECEPTEK

ŐSZI ALMÁS PITE

HOZZÁVALÓK

- 25 dkg vaj
- 50 dkg liszt
- 10 dkg porcukor
- citrom
- 2 db tojás
- kevés tej
- 80 dkg alma
- 0,5 kávéskanál gyömbér
- ízlés szerint vaj
- tojás
- fahéj
- cukor



ELKÉSZÍTÉS

A tészta hozzávalóit lágy tésztává gyúrjuk. Folpackba csomagoljuk, fél órára hűtőbe tesszük. Közben a hámozott almát cikkekre vágjuk, hozzáadjuk a gyömbért és ízlés szerinti cukrot. Összeforgatjuk. A tésztát kétfelé osztjuk és kinyújtjuk. Kerek formát kibélelünk az egyik tésztával. Ráhalmozzuk a gyümölcsöt. A tetejére darabkákat teszünk. A tészta szélét megkenjük tojással, és befedjük a másik kinyújtott tésztával. A széleket összenyomkodjuk. Megkenjük tojással. Tetejére csipetnyi fahéjat és cukrot szórunk. Villával megszurkáljuk, hogy a keletkező gőz távozhasson. Előmelegített sütőben 180 °C fokon 50 percig sütjük az alsó rácson.

SZEDERLIKŐR

HOZZÁVALÓK

- 25 dkg szeder
- 27 dkg cukor
- 4 dl víz
- 1 db vaníliarúd
- 0,5 db szerecsendió
- 3 egész szegfűszeg
- 4 dl 96%-os alkohol

ELKÉSZÍTÉS

A szárától megtisztított szedret beleszórjuk egy nagy befőttesüvegbe.

27 dkg cukrot felfőzünk 4 dl vízzel, egy félbevágott vaníliarúddal, fél szerecsendióval és 3 egész szegfűszeggel. A habját közben leszedjük. Ha kihűlt, rátöltjük a 4 dl 96%-os alkoholt, lezárjuk és három hétig az ablakban, napon tarjuk. Átszűrjük két réteg ritka szövetű ruhán, vagy szűrőpapíron, üvegekbe töltjük.



DOLGOZZ TE IS
Maglód legmodernebb autóipari vállalatánál!

JELENTKEZZ MÉG MA!

ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT
keresünk könnyű fizikai munkára

Modern, tiszta,
emberközpontú
munkakörnyezet.



Amit kínálunk:

BR. ALAPBÉR + PÓTLÉKOK: 250–300 ezer Ft/hó

+ BR. 32 400 Ft CAFETERIA

+ BR. 27 500–29 500 Ft/hó BÓNUSZ

+ EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS

+ SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA

INGYENES UTAZÁS A CÉG BUSZJÁRATAIN: Dány, Isaszeg, Pécel, Maglód, Györmő, Mende, Süllyás, Tápiószecső, Szentmártonkát, Nagykáta, Monor, Üllő

A CÉGES BUSZJÁRATTAL NEM ÉRINTETT TERÜLETEKRŐL

ÉRKEZŐK SZÁMÁRA UTAZÁSI KÖLTSÉGTÉRÍTÉS

(MÁV, VOLÁN, GÉPJÁRMŰ)

Jelentkezés:

HUMILITAS Kft.: 06-70/903-9037
david.eva@humilintas.hu



APIFITO

TERMELŐI
MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitva: csütörtökön, pénteken 8–12, szombaton 8–13

Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK



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



Minden
gyógynövé-
nyes méz:
990
Ft/½ kg

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont • www.apifito.hu • 06-70/607-4444

OTTHONI
MUNKA!



DÍSZDOBOZOK
ÖSSZEÁLLÍTÁSA,
egyebek elérhetőségei

érd.: **06-90/603-610**
(audiopress.iwk.hu 635 Ft/
min. 06-20/496-3980)

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

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



A TÖK FARAGÁS MÖGÖTT

lévő történet

Hazánkban is egyre több töklámpás kerül az ablakokba, kertekbe október végén. Vannak akik imádják és olyanok is, akik elzárkóznak tőle, mondván, nem tartozik a hagyományaink közé. Egy biztos, a gyerekek imádják a tökfaragást, mert hagyományok ide, vagy oda, mégis csak egy jó móka. Farigcsálás közben jól elszórakoztathatjuk őket azzal a legendával, mely elmeséli hogyan is kezdődött az egész.

Az emberek évszázadok óta készítenek töklámpásokat Halloweenkor. Ez a szokás egy ír mítoszról eredeztethető, amely egy „Stingy Jack” becenevű férfiről szól. A történet szerint Stingy Jack meghívta az ördögöt, hogy igyon vele. Nevéhez híven Stingy Jack nem akart fizetni az italáért, ezért meggyőzte az ördögöt, hogy változzon érmévé, amellyel Jack fizethet. Miután az ördög megtette, Jack úgy döntött, hogy megtartja a pénzt, és a zsebébe tette egy ezüst kereszt mellett, ami megakadályozta, hogy az ördög visszaváltozzon eredeti formájába. Jack végül kiszabadította az ördögöt, azzal a feltétellel, hogy egy évig nem zavarja őt, és ha meg-

hal, nem követeli a lelkét. Nem sokkal később Jack meghalt. A legenda szerint Isten nem engedett be egy ilyen kellemetlen alakot a mennybe. Az ördög is tartotta a szavát, hogy ne követelje a lelkét, így aztán nem engedte Jacket a pokolba. Egy égő széndarabot adott neki, azzal küldte a sötét éjszakába, hogy megvilágítsa az útját. Jack beletette a szén egy faragott fehérpába, és azóta is ezzel barangolja be a Földet. Az írek ezt kezdték „Jack O’Lantern”-ként emlegetni.

Írországból és Skóciából az emberek elkezdtek elkészíteni a Jack-lámpásoknak az otthoni verzióit úgy, hogy félelmetes

arcokat faragtak fehérpába vagy burgonya, majd ablakokba vagy ajtók mellé tették, hogy elriasszák Stingy Jacket és más gonosz vándor szellemeket. Az ezekből az országokból érkező bevándorlók magukkal hozták a jack o’lantern hagyományát, amikor az Egyesült Államokba érkeztek. Hamarosan rájöttek, hogy a süttőkből, mely Amerikában őshonos, tökéletes jack-lámpás készíthető. Így aztán már meg is érkezünk a Halloween-tökhöz, melyet hagyományosan október utolsó napján készítenek.

V.B.


HIRDETÉS

BURKOLATOK SZÉLES
1 950 Ft/m²-től

FÜRDŐSZOBA-BÚTOROK SZETTEK
45 000 Ft-tól

FLEXIBILIS CSEMPERAGASZTÓK
2 690 Ft/zsáktól

Nyitvatartás:
H-P: 07.00 - 17.00
SZO: 07.00 - 13.00

Hufbau Kapital építőpont, Tüzip és Csempebemutató terem:
Monor 4. sz. főút 32. km Monori Óázis mellett +36 70 675 8666
www.kapital.hu

A meghirdetett árakért, csak a készlet erejéig érvényesek!

hufbau kapital

GALLYAZÁST VÁLLALOK
 kb. 5 méteres magasságig.

IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS. HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023

Októberi rejtvényünk fő sorából kiolvashatják a Korrekt Optika egyik népszerű termékét. A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: megfejtés@regiolapok.hu. **Beküldési határidő: 2020. október 30.** A helyes megfejtést beküldők között 4 darab 5000 Ft értékű napszemüveget (választható) sorsolunk ki. Előző számunk megfejtői közül 2000 Ft-os utalványt nyertek: Kalocsai Pálné (Gyömrő), Balog István (Budapest), Berhésné Wirth Mária (Vecsés), Mojs Brigitta (Monor), Szlabonyi Gáborné (Gomba).

BODO KONTÉNER

KONTÉNERSZÁLLÍTÁS
kedvező áron!

KONTÉNERES
SITTSZÁLLÍTÁS
GÉPI FÖLDMUNKA

4, 6 és 8 m³



Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809

A TÚRÁZÁS

a természet terápiája

A mai világában, ahol túl sok az inger és leginkább a káosz uralkodik, nehéz elnémítani az elmét és gondolkodni. A természetben való elfoglaltságok alkalmat kínálnak egy kis elcsendesedésre; ez egy fontos eszköz a mindennapi nyomás alatt élő ember számára. Minél több stressz ér, annál jobban romlik az egészségünk. Elménknak és testünknek csendre van szüksége a regenerálódáshoz. Ez egy olyan sport, mely nem korhoz kötött, elvihetjük az unokákat, vagy elhívhatjuk a nagyszülőket. Mindenki élményekkel telve tér haza.

A túrázás remek lehetőség arra, hogy kihasználjuk a természet kínálta előnyöket. Az óriási fenyőfa árnyéka egy elegáns menedékhely az intenzív nap sugaraktól. A masszív kéregnek támaszkodva rájövünk, hogy mekkora szabadság ez. Néha a mindennapi élet gondjai megpróbálnak lebeszélni arról, hogy bármit is tegyünk a szabadban, inkább aludni lenne jó otthon a szobában, de amikor teleszívjuk a tüdönket a friss levegővel, rájövünk, hogy megérte kimozdulni. Ez egy csodás, megfizethető terápia a fáradt léleknek.

1. A túrázás megnyugtató és tisztítja az elmét

A túrákat az alapján választjuk meg, hogy mekkora kihívást szeretnénk. Fokozatosan növelhetjük a távolságot és tehetünk sétákat nehezebb terepen. A mindennapi stressz ilyenkor kicsinek tűnhet, és motiváltak vagyunk arra, hogy elengedjük a káros gondolatokat. Úgy tűnik, hogy a túrázás és a természet koktélya orvosolja



elménk folytonos kattogását és lehetővé teszi számunkra, hogy a nagyobb képre összpontosítsunk. Ludwig Van Beethoven megállapította, hogy a gyaloglás elengedhetetlen a kreativitása szempontjából, ezért minden áldott nap rengeteget sétált. Ceruzát és papírt hordozva Beethoven ötleteket írt fel.



2. A túrázás figyelme-szebbé tesz minket

A természetben a madarak énekelnek, és a friss levegő jobban felvillanyoz, mint egy csésze kávé. A fák és virágok színeinek vibrálása elkényezteti a szemünket, míg az ég mély kékje inspirálja az elmét. Minden érzékünk felébred, amikor időnk a természetben töltjük. A túrázás segít összekapcsolni minket a gyökereinkkel, a Földdel.

3. A túrázás fiatalít és növeli a boldogságot

Számos tanulmány igazolta a testmozgás jótékony hatását a mentális egészségre és az ember életszemléletére. A fizikai aktivitás az endorfin (egy erős vegyi anyag az agyban) felszabadulását indukálja, amely energiával tölti fel a szellemet, és boldoggá tesz. Attól függően, hogy izomzatunk milyen formában van, akár egy kis túra során is kihasználhatjuk ezeket az előnyöket.

A túrázás békés menekülést biztosít számunkra. A pozitív változás egy kis ötlettel is elkezdődhet, ami nagy valószínűséggel egyetlen túra során is megnyilvánulhat.

Az emberi szellemnek olyan helyekre van szüksége, ahol a természetet nem rengette át az ember keze.



Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
Cím: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5.

Hirdetésfelvétel:

06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu

Web: www.regiolapkiado.hu • E-mail: info@regiolapok.hu

Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.

Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

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

HIRDETÉS

cityfood

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

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

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!





MESTEREMBEREK

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

KÁRPITOS

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



Bő szövetszálakkal, rövid határidővel, reális árakkal várjuk megrendelőink jelentkezését.

Tel.: 06-30/576-3456

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com • Web: www.csordaskarpit.hu

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, kisbútorok, irodabútorok, korlátok, stb. készítését.

Nyílászárók gyártását, építését, szaunaépítést, lambériázást.



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



06-70/635-7804



AUTÓKÁRPIT-, BÚTORKÁRPIT-, és SZŐNYEG- TISZTÍTÁS

Csúzi Attila
06-20/534-6384

ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

HERENDI TAMÁS zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

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

Zárcsere műanyag
és kínai ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárok
felszerelése.

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334



LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

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

ÉPÍTKEZIK? TEREPRENDEZ?

Konténerrendelés, gépi földmunka,
alapásás, árokásás, tereprendezés.

Fü-Gi Trió Kft.

Tel.: 06-30/202-6736

Rövid határidő,
igényes kivitelezés.



HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS saját futárral

a következő településekre: Monor • Monorierdő • Péteri
Csévharaszt • Vasad • Gomba • Pilis • Albertirsa • Nyáregyháza • Ceglédbercel • Cegléd • Bénye
Budapest XVII. • Ecsér • Gyömrő • Maglód • Mende



www.evedd.hu

Diszkont áron házhoz szállítva
06-20/389-8259



159 Ft

Riesenbrau sör
0,5 liter
dobozos



199 Ft

Soproni sör
0,5 liter
dobozos



219 Ft

Dreher sör
0,5 liter
dobozos



99 Ft

Szájmaszk
eldobható



359 Ft

Coca-cola
1,75 liter



485 Ft

Pincemester
fehér félédes bor
2 liter



119 Ft

Euro Cat
macskaeledel
415 g



225 Ft

Lay's Chipsek
65-70 g

Amíg a készlet tart.

Duguláselhárítás, vízvezetékszerelés, fürdőszoba felújítás NON-STOP

06-20/454-8252

BELIZONIA
WEBÁRUHÁZ

www.belizonia.hu
www.facebook.com/belizonia/

AZ AJÁNDÉKOK HÁZHOZ MENNEK!

Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással**

**ŐSZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA3856576

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

AKÁC
hasított

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

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

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.

A Lion Élelemiszerdiszkont épületében.

**VÁLTOZATLAN
NYITVA-
TARTÁS:**
hétfőtől
vasárnapig:
5-23-ig

ÓRIÁS RETRO BURGER: 1200 Ft
ÓRIÁS BÉCSI SZELET, körettel: 1500 Ft
2 SZEMÉLYES FATÁNYÉROS: 3750 Ft
2 SZEMÉLYES VEGATÁL: 1850 Ft
2 SZEMÉLYES HALTÁL afrikai harcsafilé
rántva, hekk, rántott pontypatkó, ropogós
rostonsült kárász vegyes körettel **3990 Ft**
CSIRKE ÉS SERTÉS TÖLTÖTT
CORDONOK körettel: 1350 Ft



**Jéghideg
csapolt
meggy és
Heineken
SÖR
kapható!**

**Változatlanul
a RÉGI
ÁRAKON!**

HIDEGTÁLRENDELÉS:
06-70/419-2923