

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyál

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. NOVEMBER



A SAUNA ELŐNYEI:
8 dolog, ami
egészségesebbé
és boldoggá tesz

2. old.

Magyar népi
eledelből **IGAZI
HUNGARIKUM**

10. old.



Az amerikai fociról

MAGYARUL

12. old.

Villámáron
melléklet
9. oldalon



ÖLELJ MEG
EGY FÁT

13. old.

PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

Petrovai Pince

vállalja

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

Monor, Strázahegy Mézes sor
47.372241, 19.447860

Petrovai Tamásné Anikó
06-70/434-3254

petrovaipince.hu • Facebook: Petrovai Pince

Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.

Hagyományörző DISZNÓTOR

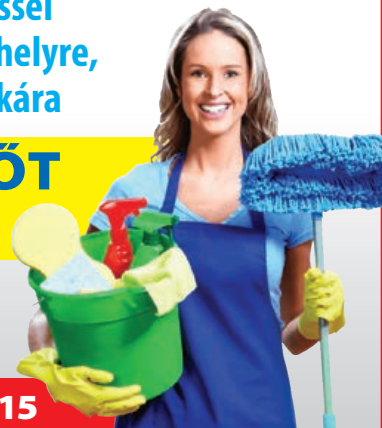
családok, baráti társaságok,
munkahelyi közösségek
részére korlátlan étel és ital
fogyasztással.



Kiemelt VIP fizetéssel
XVIII. kerületi munkahelyre,
VIP minőségű munkára

**BEJÁRÓNŐT
KERESÜNK**

Tel.: 06-30/966-1515



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

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

PANNONJOB

MUNKÁT KERESEL? MI SEGÍTÜNK MEGTALÁLNI

Budapest számos kerületébe és Dunaharasztra keresünk
munkatársakat

Az alábbi munkakörökre:

- ✓ Gépkészítő
- ✓ Forrasztó
- ✓ Technikus
- ✓ Targoncás
- ✓ Raktáros
- ✓ Segéd munkás

Amit kínálunk:

- ✓ Céges buszjárat
- ✓ Átlag nettó kereset:
150-250.000 Ft/hó
- ✓ Bónusz lehetőség
- ✓ Cafetéria

Jelentkezz most! +36 20 257 4580

A SZAUNA ELŐNYEI:

8 DOLOG, AMI
EGÉSZSÉGESEBBÉ
ÉS BOLDOGGÁ TESZ1 A szaunázás kiöblíti
a testből a méreganyagokat

Az izzadás révén az emberi test eltávolítja a méreganyagokat. A mélyizzadás egy nagyon hatékony módszer a méreganyagok eltávolítására, melyek többféleképp kerülhetnek testünkbe: táplálkozással, vagy külsőleg a bőrön keresztül így vagy úgy, de meg kell szabadulnunk tőle. A szaunában az intenzív hő hatására nagy mértékű izzadás tapasztalható, ami nagyban segíti a méreganyagok kiöblítését a testből.

2 A szaunázás
segíti a fogyást

A szaunaterápia kiváló módszer a fogyáshoz, minimális erőfeszítéssel. Szaunafürdő alatt a pulzusszám a száraz hő hatására jelentősen növekszik. A tudományos számítások azt igazolják, hogy egy 20 perces szaunázás közben körülbelül 80 fok körüli hőmérsékleten nagyjából 500 kalóriát égethetünk el. A test anyag-

cseréje hasonlóan felgyorsul, mint a testmozgás során, és ez egy kiváló módszer a testsúly fenntartására.

3 A szaunázás erősíti
az immunrendszert

A szauna egyik fő előnye az, hogy elősegíti az erősebb immunrendszer kialakulását. Mivel a szaunát rendszeresen használóknak bizonyítottan magasabb a fehérvérsejtszáma, így ezek az emberek egészségesebbek és ellenállóbbak maradnak, és ha betegségek fordulnak elő, gyorsabban gyógyulnak.

4 A szaunák elősegítik
a társadalmi interakciót

Kiváló teret biztosítanak a barátok és rokonok közötti társadalmi interakciókhoz a közös szaunának, hisz az ott eltöltött időt nem feltétlenül kell csendben töltenünk. Aki relaxálni, meditélni szeretne, előnyösebb, ha kisebb szaunát választ, hisz erre is van lehetőség.

5 A szaunázás javítja a teljesítményt az állóképességet igénylő sportok terén

A szaunák rendszeres használata növeli a hőtürepi küszöböt. Ez jelentős javulást eredményez az állóképességet igénylő sportokban, mivel a szaunahasználók magasabb hőtürepi szinttel rendelkeznek, így később jelentkezik a fáradtság érzése és hosszabb ideig fenntarthatják energiaszintjüket, ezzel is javítva a teljesítményt.

6 Szauna
a gyönyörű hajért

A fejbőrünkön van egy speciális mirigy, úgynevezett faggyúmirigy, amely olyan vegyületeket bocsát ki, amelyek elősegítik és hidratálják a haját. A szaunában töltött idő alatt aktiválódik ez a mirigy, amely felszabadítja ezeket a hasznos vegyületeket, ezáltal hozzájárulva a haj tökéletes megjelenéséhez. Így nem kell vagyontárgyat költeni hajápolási termékekre.

7 A szaunázás segít az
edzés utáni felépülésben

Manapság sok tornaterem rendelkezik szaunával, és ennek számos oka van. A szaunázás az edzésekből való visszatérés rendkívül hatékony módja. A szaunában fokozódik a fáradt és feszült izmok véráramlása, ezzel segítve a gyorsabb felépülést és az izmok ellazulását.

8 Szaunázás a fiatalosabb
megjelenésért

A testünk egyik legfontosabb szerve, a bőr. Ki hitte volna, hogy rendszeres mozgást igényel? A szaunázás nagyszerű módja a bőr megmozgatásának.

Az öregedéssel több elhalt sejt felhalmozódik a bőr pórusain, mivel a bőr kevésbé rugalmas. Néhány szaunában töltött perc is jelentősen javítja a bőrünk véráramlását, amely elősegíti az új bőr növekedését és eltávolítja az összes korábban felhalmozódott elhalt sejtet. Egy dörzsi kesztyűvel mi is rásegíthetünk erre a folyamatra. Így bőrünk bárszorosán simává és ragyogóvá válik. VB

A Warema PT Hungary Kft.
gyáli, műanyag fröccsöntő üzemébe
RAKTÁROS MUNKATÁRSAT
keres, három műszakos munkarendbe



Feladatok:

- kézi kivételista alapján a termékek kitárolása
- bejövő alapanyagok tárhelyre rendezése
- üzem kiszolgálása alapanyaggal és göngyöleggel
- késztermék átvétele

Elvárás:

- targoncavezetői jogosítvány és gyakorlat

Amit kínálunk:

- havi nettó 200–230 000 Ft-os jövedelmet
- havi nettó 16 000 Ft értékű cafeteriajuttatást
- bejárastámogatást
- határozatlan idejű, legális munkaviszonyt



Jelentkezni,
érdeklődni lehet:
laszlo.katalin@warema.hu
06-30/399-6865

www.tan-go.hu
TANGO PROJEKT Kft.

Online
képzések
is!

JOGOSÍTVÁNY!
A, B, C, C+E, D
kategóriák GKI
Gyorsított képzés
Tel.: 06-20/912-6359

Márta Ervin
KONTÉNER

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



Tel.: 06-20/984 9242

ÚJ LADA VESTA KOMBI
LEGYEN TIÉD A TÉR!

ÚJ LADA VESTA SW CROSS
MONDJ IGENT AZ ÉLMÉNYRE!

Metál fényezéssel 3 928 000 Ft-tól!

Már 4 249 000 Ft-tól!

Az akciós ár a készlet erejéig érvényes.

Vegyes fogyasztás: 7,5–7,6 l/100 km,
CO₂ kibocsátás: 170–171 g/km.

LADA DÉLPEST

1194 BUDAPEST HOFHERR ALBERT U. 38/D
+36 1 280 1533, +36 20 318 3760
INFO@LADADELPEST.HU
WWW.LADADELPEST.HU

KONTÉNERES
HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163



A LEGJOBB GYEREKCIPIÓMÁRKÁK EGY HELYEN

A-GYEREKCIPIÓBOLT

Gyömrő, Szent István út 79. • Nyitva: H–P: 8–18, szo.v: 8–12
06-20/451-3264 • Gyermeklábbelik Gyömrőn

Primigi, Geox, Richter,
D.D.step, Linea

Minden nyitott kérgű
formatalpas nyári szandálra
és tavaszi zárt cipőnkre

2018-as
őszi és téli
modellekre

-20% -25%

Amíg a
készlet tart.

-20%

Be Only gumicsizmák
Salus felnőtt női/
férfi kényelmi
bőrpapucsok,
Topp zoknik,
harisnyanadrágok
Szandálok
Zárt cipők
Vászon
játscipők

Falcon, Salus, Szamos,
Lotto, Lelli Kelly
Szupi+ Bokor

LION ÉLELMISZERBOLT

GYÁL, SZÉCHENYI U. 6.

Nyitva: H-V: 5-23-ig

AZ AKCIÓ 2019. NOVEMBER 4-től
DECEMBER 1-ig, ILLETVE
A KÉSZLET EREJÉIG
TART!

Az élelmiszerboltba
eladót keresünk.

Szakképzettség nem szükséges.
Albérletet és szállást családi ház-
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/432-9810,
06-30/449-4506

November közepétől
Mikulás-csoki több méretben,
szaloncukor több ízben
kapható!

Hajdú kolbász	1399 Ft/kg	1139 Ft/kg
Házi vastag kolbász	3800 Ft/kg	2500 Ft/kg
Csemege szalonna	1230 Ft/kg	1100 Ft/kg
Zádor erdélyi szalonna	2849 Ft/kg	2626 Ft/kg
Zádor tarja	2449 Ft/kg	2188 Ft/kg
Goldi sajtkészítmény	1499 Ft/kg	1249 Ft/kg
Pick viaszos borjómáj	2619 Ft/kg	2250 Ft/kg
Amerland szeletelt sajt	2772 Ft/kg	2399 Ft/kg
Tolle trappista sajt	2399 Ft/kg	2065 Ft/kg
Napraforgó-étolaj 1 l	415 Ft	363 Ft
Lakto uht 1,5% 1 l	239 Ft	190 Ft
Medve sajt 140 g	399 Ft	259 Ft
Hell energiatal 0,25 l (classic, red, alma)	189 Ft	169 Ft
Pepsi termékek 0,33 l	149 Ft	109 Ft
Ajax 1 l több illat	699 Ft	550 Ft
Bref WC-illatosító golyó	450 Ft	374 Ft
Silan 900 ml	549 Ft	509 Ft
Kinder pingui 30 g	168 Ft	138 Ft
Pöttyös natúr túró rudi 51 g	180 Ft	151 Ft
Miller sör 0,33 l	294 Ft	259 Ft
Royal vodka 0,1 l	588 Ft	549 Ft
Heineken 0,5 l dobozos	299 Ft	249 Ft
Soproni 0,5 l dobozos	229 Ft	189 Ft
Jim Beam 0,7 l	6320 Ft	5999 Ft
Jagermaster 1 l	7061 Ft	6599 Ft
Ballantines whisky 1 l	8412 Ft	7899 Ft

HIDEGTÁL-
RENDELÉST
FELVESZÜNK!

KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm
1500-1750 Ft



ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft

ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft

ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1850 Ft

2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS 3000 Ft

2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontyatkó, ropogós roston
sült káráz, vegyes körettel

Jéghideg csapolt meggy és
Heineken sör kapható!

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu
06-70/419-2923

HELYBEN FOGYASZTÁSRA és ELVITELRE IS!
AZ ALÁBBI ÉTELEK KÖZÜL VÁLASZTHAT:

Rántott csirkeszárny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1500 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1500 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csont nélküli csülök:	210 Ft/10 dkg
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	990 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	230 Ft/10 dkg
Milánói makaróni:	1150 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	990 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

ÓRIÁS
RETRO BURGER
1200 Ft



A képek
illusztrációk.

ÓRIÁS
GYROS-TÁL
1750 Ft



Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kisegítőt keresünk.

Albérletet és szállást családi ház-
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/419-2923,
06-30/449-4506

**Nagymama kifőzdéje,
pecsenyesütője**
www.pecsenye7.webnode.hu



BLACK
BURGER
1200 Ft



AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft

2019 november 4. – november 10.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Vargabéles	Bazsalikomos paradicsomleves Tengeri hal rántva, burgonyapüré	Olasz zöldségleves Csirkebrassói, sült burgonya	Füstölt húsos lencse- leves Körömpörkölt, főtt burgonya	Burgonya gombóc- leves Zöldborsófőzelék, fasírt	Májgombóclevés Nagymama toros káposztája	Újházi tyúkhúsleves Párizsi csirkemell, rizi-bizi
2	Vegyes zöldségleves Rántott csirkecomb, rizibizi	Csontleves finom- metélttel Sertés pörkölt, galuska	Lebbencsleves Zöldbabfőzelék, stefánia vagdalt	Törökverőleves Milánói makaróni	Vadas leves Töltött csirkecomb, rizibizi	Zöldséges karfiol- leves Brassói aprópecse- nye, sült burgonya	Újházi tyúkhúsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya

2019 november 11. – november 17.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Palócgyűás Káposztás tészta	Frankfurtilleves Burgonyafőzelék, sült kolbász	Tiszai halleves Túros csusza	Tök jó leves Piedonne kedvence (chilis bab)	Thai csirkeleves Tarhonyás hús	Vegyes gyümölcs- leves Marhapörkölt, galuska	Marhahúsleves Vadas marha, spagetti
2	Zöldborsóleves Csikos tokány, galuska	Csirkeraguleves Rakott kelkáposzta, kemencében sütve	Orjaleves Csirkepörkölt, galuska	Zöldséges karalábé- leves Házi rakott burgonya	Tojásleves Tökfőzelék, sertés- pörkölt	Sertésraguleves Rakott húsos karfiol	Marhahúsleves Rántott csirkemell, zöldséges rizs

2019 november 18. – november 24.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Sertésgulyás Nagymama házi fánkja	Libaleves gazdagon Lencsefőzelék füstölt csülökkel	Korhelyleves Házi disznótoros, főtt burgonya, párolt káposzta	Szegedi pontyha- lászle Diós-mákos guba	Zöldborsókrémleves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Húsgombóclevés Csirke falatok Bp. módra, rizs	Húsos libaleves metélttel Csirke brassói, sült burgonya
2	Sertésgulyás Nagymama házi fánkja	Vegyes gyümölcs- leves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Tarhonyaleves Fokhagymás liba- csenye, tört burgonya	Csontleves metélttel Párolt sertés, para- dicsommártás, főtt burgonya	Szárazbableves Libazúzapörkölt, tarhonya	Brokkolikrémleves Sertés sült, főtt burgonya, párolt káposzta	Húsos libaleves metélttel Csülkös pacal, főtt burgonya

2019 november 25. – december 1.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Húsleves gazdagon Vadas Boci tésztával	Ördögűzőleves Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Tuti jó leves Burgonyás tészta	Tárkonyos vadragu- leves Rokfortos csirke pennetészttával	Sertésraguleves Finomfőzelék, csirkeropogós	Libaleves gazdagon Zsiványpecsenye, sült burgonya	Orjaleves Sült csirkecomb, rizibizi
2	Pinokkió kedvence leves Párizsi csirke, rizibizi	Gyümölcsleves Sertés sült, bakonyi mártás, galuska	Jóasszonyleves Csülkös székelyká- poszta	Chilis kukoricafeves Rakott kemencés libapecsenye	Zöldbableves Csülök jó asszony módra	Paradicsomleves Ludas kása	Orjaleves Szarvaspörkölt, főtt burgonya

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK
egész évben családok, személyek részére
napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Munkáscsoportok részére kedvezményes
napi 1 600 Ft/fő ágyanemű, TV, hűtőhasználat, nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Telefon:
06-30/944-0689

OKTÓBER 30. 9.30 óra

BÁBOS MESEKUCKÓ – JULCSIVAL

Mesés torna és bábos foglalkozás, mesztatolás, kézműveskedés szerdánként.
Felsőpakony,
Lagúna Rendezvényház



NOVEMBER 8. 19 óra

KÓHALMI ZOLTÁN önálló estje

Pályatávészési tanácsadó
– DUPLA ELŐADÁS
Vecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ

NOVEMBER 9. 14 óra

MÁRTON-NAPI LIBAHAJTÓ

Libahajtás és kézműves-programok.
Gyömrő, Tájház

NOVEMBER 9. 16 óra

MÁRTON-NAPI ÚJBOR ÜNNEP

Monor, Vigadó

NOVEMBER 9. 19 óra

MÁRTON-BÁL

Gyömrő, Hankó István
Művészeti Központ

NOVEMBER 9. 20 óra

HALLOWEEN PARTY

Monor, Jászsai iskola



NOVEMBER 9. 21 óra

QUIMBY KONCERT

Ékszerelmére 20
– Legyen a gépnek halleluja!
Vecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ



NOVEMBER 10. 18 óra

EXPERIDANCE – MONORON

Omega Musical
– Gyöngyhajú lány balladája
Monor, MVS

NOVEMBER 11. 12.30-18 óra

VÉRADÁS PILISEN

Kérjük, aki tud segítsen!
Aki vért ad, életet ad!
Pilis, PKH
(Pilis, Dózsa György út 2.)

NOVEMBER 16. 17 óra

A NAGYMAMA

A GyömrőSzinház előadásában
Csiky Gergely darabja.
Második előadás november
24-én.
Gyömrő, Hankó István
Művészeti Központ

NOVEMBER 16. 18 óra

NYÁRY KRISZTIÁN

Író-olvasó találkozó
Pilis, PKH

NOVEMBER 22. 19 óra

ANGYALI ÜDVÖZLET

Adventi kiállítás.
Monor, Vigadó



NOVEMBER 26. 19 óra

PALYA BEA QUARTETT

Palya Bea a magyar zenei színtér egyik meghatározó alakja, elismert dalszerző, énekes, előadóművész és író Maglodon ad koncertet.
Maglód, MagHáz

MORZSÁK

a divat szótárából

Manapság trendi idegen szavakat használni, ezt mindenki tudja, azt viszont kevesen, hogy a francia divat világa, mint olyan nem is hajlandó eltérni ezektől a kifejezésektől, hiszen ebben rejlik különlegessége.

Íme egy kis ízelítő, azokból a szavakból, amit már szinte mindenki hallott, de csak kevesen vannak tisztában azok jelentésével.

En vogue

Kezdjük talán a legnyilvánvalóbban, ami nemes egyszerűséggel annyit jelent, hogy „divatos”.

Je Ne Sais Quoi

A személyes varázs megtestesítésére szolgáló kifejezés. Azt jelenti, hogy a szóban forgó személynek van kisugárzása, ami megfoghatatlan, de ettől lesz elbűvölő pl. Brigitte Bardot, Coco Chanel vagy Audrey Tautou.

Avant-garde

Előremutató szó, valami olyan fiatalos friss dolog, amit még nem láttunk, de minden bizonnyal látni fogunk a jövőben.

Culottes

Olyan nadrág amitől sok mindenkire kiráz a hideg. Szára bő és láb-szárközépig ér.

A francia forradalom idején férfiak hordták, de a nők magukévá tették. Ezek azok a csinos, leginkább midiszoknyára emlékeztető nadrágok, amelyek annyi nőnek állnak rémesen – de(!) aki egyszer rátalált a saját darabjára, egyszerűen odavan érte.

Haute Couture

Exkluzív, egyedi gyártású ruhadarabok és kiegészítők, amiket leginkább csak a magazinokban és online divatbemutatókon láthatunk. Ahhoz, hogy egy divatház



haute couture legyen, a francia törvények szerint legalább 15 embert kell foglalkoztatnia, Párizsban saját szabásműhelyt kell működtetnie, és évente kétszer új kollekciót kell bemutatnia (minimum 50 új és eredeti darabból álló kollekciót) amellet, hogy privát megrendelőknek egyedi igényeket is teljesít.

Chignon

Egy huncut kis konty a tarkónál, az egyik legnőiesebb testrészén. A kifejezés maga a „chignon de cou”-ból ered, ami magát a tarkót jelenti. Ez lehet szigorúan megkreált, de annál divatosabb, minél szétszórtabb.

Chantilly

Ez egy hihetetlenül drága csipke, amely a túll alapú vert csipkék csoportjába tartozik, és a francia Chantilly-ből származik még a 17. századból. Érdekesség, hogy már 1844-ben készítettek egy olyan gépet ami olyan fekete Chantilly-csipkét készített, amit alig lehetett megkülönböztetni az eredetitől! Tehát vigyázat! Hamisítják.

Tűzoltás helyett MEGELŐZÉS

Amikor beköltözünk egy házba, üzletet nyitunk, vagy épp csak belépünk egy bevásárlóközpontba, vajon hányadik helyet foglalja el gondolatainkban, hogy ennek az épületnek a tűzvédelme megfelelő-e?

Ha őszinték akarunk lenni, ugye nem ez az első gondolatunk. Pedig a megfelelő tűzvédelem rendkívül fontos!

Többféle rendszer létezik a tűz megelőzésére. Az építésznek, tervezőknek kiemelt szerepe van abban, hogy milyen anyagok, és megoldások kerülnek felhasználásra az adott épületben. Ők tervezik meg, választják ki a megfelelő komfortot és biztonságot jelentő megoldásokat, figyelembe véve az objektum rendeltetését, valamint a pénzügyi lehetőségeket.

Az egyik passzív tűzvédelmet befolyásoló anyag maga a szigetelés. Az épületek tulajdonosainak többsége nem is tudja, hogy a szigetelőanyagok nem csak a hőszigetelés milyenségében, hanem tűzvédelemben (vagy annak hiányában) is fontos szerepet játszanak. Fontos, hogy minden anyagnak más és más a tűzvédelme, van ami lassabban, van ami gyorsabban ég és van olyan is ami minimálisra csökkentheti a tűz kockázatát.

Erre valók a megfelelő szakemberek, akik ellátnak minket tanácsokkal. Ebben segít nekünk sokéves tapasztalatával az Európai Tűzvédelmi Anyagokat Forgalmazó Kft. <https://www.tuzvedo.eu/>

LEGYEN A MÚLTÉ A NEDVES PENÉSZES FAL!

A magyarországi lakások, illetve a középületek jelentős részénél találkozhatunk nedves, penészes épületszerkezetekkel. Ezek között lehetnek régi és sajnos új, különféle építőanyagokból, téglából, kőből, betonból, stb. épített falazatú épületek, de a panellakások egy része is ilyen.

Az átnedvesedett falfelületen könnyen megtelepedhetnek a levegőben mindenütt jelen levő gombák spórái,



HIRDETÉS

amelyek kedvező életfeltételek esetén gyorsan elszaporodhatnak. Ennek látható jelei a penészfoltok. A penészesedés a kellemetlen dohos szagokon kívül súlyos egészségügyi problémák kiváltója is lehet.

A penészfoltok eltüntetésére több módszer terjedt el, de ezek a legtöbb esetben csak tüneti kezelést jelentenek, nem az okokat szüntetik meg, és a penészesedés rövid időn belül újra jelentkezik. Ennek a problémának a végleges megoldása lehet a következő, Magyarországon nemrég bevezetett új termék, a Promat cég által gyártott és kizárólag a saját kereskedőhálózatán keresztül forgalmazott MASTERCLIMA® száraz szigetelőlemez.

A MASTERCLIMA® száraz szigetelőlemezt kb. 10 éve használják, Nyugat-Európában a régi, többek között műemléki épületek felújításánál is. A lapokat kiváló eredménnyel alkalmazták az egykori NDK panellakásainak felújításakor (Drezda, Berlin), valamint a néhány évvel ezelőtti drezdai árvíz után az elöntött pincék falainak kiszárítására is.

Magyarországon 2003 októberétől készültek referenciabeépítések panellakásokban és a családi házakban (Budapest, Dunaújváros, Győr, Miskolc, Székesfehérvár). Az azóta elvégzett vizsgálatok egyértelműen igazolták az elvárásokat. A lakások falai szárazak, penészmintések lettek, egészséges életkörülményeket teremtve a bennük lakók számára.

Az elmúlt időszakban elvégzett további, újabb beépítések hasonló pozitív eredményekkel szolgáltak.

Bővebb és profi információkat, tanácsokat kaphat a következő elérhetőségeken:

Telefon: +36-1/295-0000

Cím: Üllő, Pesti út 198.

tuzvedo@tuzvedo.eu

<https://www.tuzvedo.eu/>

10 éve dinamikusan fejlődő
nagyüzemi konyha
gyakorlattel rendelkező

HENTEST, SZAKÁCSOT
és KONYHAI KISEGÍTŐT
KERES kiemelt bérezéssel.

cityfood

Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!

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

A KÁVÉ EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYEI



2018-ban a Nemzeti Kávé Szövetség megállapította, hogy az emberek 64% kávézik napi szinten. A kávéipar virágzik, a globális export értéke 20 milliárd dollár.

kevesebb kávé ittak magasabb volt a túlélési arány, mint azoknál, akik egyáltalán nem ittak. Végül azt állapították meg, hogy az egyes országokban a legtöbb kávé fogyasztó emberek 12, illetve 7%-ánál kevesebb eséllyel haltak meg korábban és kisebb volt szívbetegség, vesebetegség vagy stroke előfordulása is.

2 Fokozhatja a libidót

Számos forrás tévesen állította, hogy a koffein negatív hatással lehet a libidóra. A jó hír az, hogy ez egy mítosz! Valójában a koffein több szexre motivál, hisz tovább tart ébren hogy stimuláló hatását már ne is említsük.



1 Segít tovább élni

Az Egyesült Államokban, a Dél-kaliforniai Egyetem és a Hawaii Egyetem, a Nemzeti Rák Intézet egy hatalmas multi-etnikus tanulmány részeként körülbelül 180000 amerikai kávéfogyasztási szokásait figyelték meg 1993 és 2017 között.

Azok, akik naponta két vagy több csésze kávé ittak, 18%-kal kisebb valószínűséggel haltak meg a vizsgálat kezdete óta eltelt 24 évben, mint azoknak a résztvevőknek a 16%-a, akik soha nem ittak kávé. Még azoknál is, akik

Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

3 Ez lendületet ad a napnak

Nem meglepő tehát, hogy a legtöbb ember első gondolata felkelés után a kávé. Mindannyian tudjuk, hogy a kávéban található koffeintartalom teremti meg a lendületet a reggeli induláshoz, de mennyi koffeint kell fogyasztanunk? A kutatások kimutatták, hogy az egészséges felnőttek számára az a biztonságos ha napi 400 mg koffeint fogyasztanak. Egyetlen eszpresszó körülbelül 64 mg-ot tartalmaz, míg egy rendes latte körülbelül 77 mg-ot.

Tanulmányok kimutatták, hogy a koffein pozitív hatással van a résztvevők memóriájára, hangulatára, éberségére, energiaszintjére, fizikai teljesítményére, reakcióidejére és általános mentális működésére – arra utalva, hogy a kávéfogyasztás segíthet hosszabb ideig koncentrálni, és így jobb eredményeket érhetünk el.

4 Segíthet a zsírégetésben és a fogyásban

Amellett, hogy energiát ad a nap folyamán, a koffeint évtizedek óta használják a zsírégetés és a fogyás egyik módjaként. Ennek jó oka van, mivel a kutatások kimutatták, hogy a koffein akár 11%-kal növelheti az anyagcserét.

Azáltal, hogy fellendíti az anyagcserét és segíti az emésztőrendszert, a kávé energiát adhat az aktívabb, egészségesebb élethez.

A kávé ugyanolyan fontos szerepet játszik az agy egészségének fenntartásában, mint a test többi részén. A 2000-es évek elején végzett tanulmány szerint a kávéfogyasztóknak 65%-kal alacsonyabb az Alzheimer-kór kockázata, mint azoknak, akik egyáltalán nem isznak kávé. Hasonlóképpen, a kávé rendkívül pozitív hatással lehet a Parkinson-kórra – a második leggyakoribb neurodegeneratív betegségre az AD mögött.

Az egészséges étel és a testmozgás a teljes és egészséges élet részeként élvezett kávé valóban segíthet abban, hogy hosszabb ideig éljünk.

És most szánjunk néhány percet egy újabb csésze kávéra! **VB**



Villámárón

MELLÉKLET Helyi vállalkozások LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitvatartás: K, Sz: 8–12, Cs, P: 8–17, szo: 8–13,

Méhpempős akácméz 250 g: **2490 Ft** 25 g méhpempővel

Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek

30 g-os csomagban, 10-féle **990 Ft/csomag**

Pirított tökmag 250 g: **790 Ft**

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

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



Minden mézünk egységesen: **990 Ft/½ kg**

Natura 2000 területen termelt mézek: akác, hárs, erdei, virág

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

BELIZONIA
ajándék webáruház

November 29. péntektől
december 1. vasárnapig

www.belizonia.hu



**BLACK
FRIDAY**

**30%
kedvezmény**

Kuponkód:
fekete30

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

**ŐSZI
TŰZIFA VÁSÁR**



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

AKÁC

hasított

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított

3 100 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

**Kalodás
VEGYES tűzifa**

35 000 Ft/kaloda

A szállítást két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

**Kalodás
AKÁC tűzifa**

40 000 Ft/kaloda

A szállítást két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

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

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



Tel.: 06-70-935-5181

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

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

**1%
jutaléktól!**



2200 Monor, Jókai utca 3–5.

Tel.: 06-20/402-1198

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

Riesenbrau sör
dobozos
0,5 l
169 Ft helyett:

-18%

139 Ft



Karuzo pita
62 g
99 Ft helyett:

-21%

79 Ft



Kőbányai sör
dobozos
0,5 l
199 Ft helyett:

-10%

179 Ft



Rice Up Chips
60 g
185 Ft helyett:

-9%

169 Ft



Unicum
0,5 l
3550 Ft helyett:

-10%

3199 Ft



CBA piros gyermek
tészták
4 tojásos,
500 g
229 Ft helyett:

-13%

199 Ft



Fütyülös szeszesital
0,5 l
3090 Ft helyett:

-10%

2799 Ft



Smack tészták
100 g
189 Ft helyett:

-11%

169 Ft



Sió 1 l
alma,
szőlő,
narancs,
őszi,
kajszi,
multi
289 Ft helyett:

-11%

259 Ft



Silan öblítő
1,85 l
899 Ft helyett:

-11%

799 Ft



Sport kókusz
Duó szelet
60 g
155 Ft helyett:

-17%

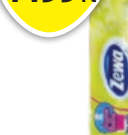
129 Ft



Zewa WC-papír
16 tek.
1625 Ft helyett:

-11%

1499 Ft



NEM CSAK KERESKEDŐK RÉSZÉRE!

DISZKONT ÁRON HÁZHOZ SZÁLLÍTVA

Magyar népi eledelből IGAZI HUNGARIKUM

Kevés olyan jellegzetes magyar ételünk van, mint a mákos guba.

Dédanyaink még lőnye vagy bobajka néven ismerték a mákos gubát. Eredetileg karácsonyi ünnepi étel volt, és abban a hiszemben süttötték, hogy a sokszemű mák sok szerencsét, sok pénzt hoz az új esztendőben. Napjainkban már egész évben készítik ezt a lenyűgözően finom édességet. A századforduló idején még a kemencében a kenyerek mellett süttötték, később már sütőben tepsiben.

A guba szó egy finnugor eredetű, hangfeszítő szó, amely szoros kapcsolatban áll a gubacs, gubó, göb, gömbölyű szavakkal. A guba nem csupán tésztaétel, hanem növényi termést és egy régi ruhadarabot is jelent, ezek az egyezések azonban mind a külső hasonlóságon alapulnak.

Az első magyar nyelvű nyomtatott szakácskönyv, a Szakács mesterségnek könyvtáskéje (1695) már tartalmazza a mákos guba receptjét.

A gyakori mákfogyasztás igen kedvező hatással van a csonttraktusra. A mák jótékony hatásából mákolaj fogyasztásával is részesülhetünk.

Az ajurvédikus gyógyászatban a mákot néha megőrlik, majd tejjel elkeverve krémet készítenek belőle, amely bőrmegújító hidratálókrémként funkcionál.

A mák linolénsavat tartalmaz, amellyel hatékonyan meggátolható a szív- és alhasi problémák kialakulását.

A mák egész nagy mennyiségű zsírsavat tartalmaz, amelyek a szervezet mentális állapotának fenntartásához szükségesek. Ezenkívül a mák gazdag omega-3 zsírsavakban.

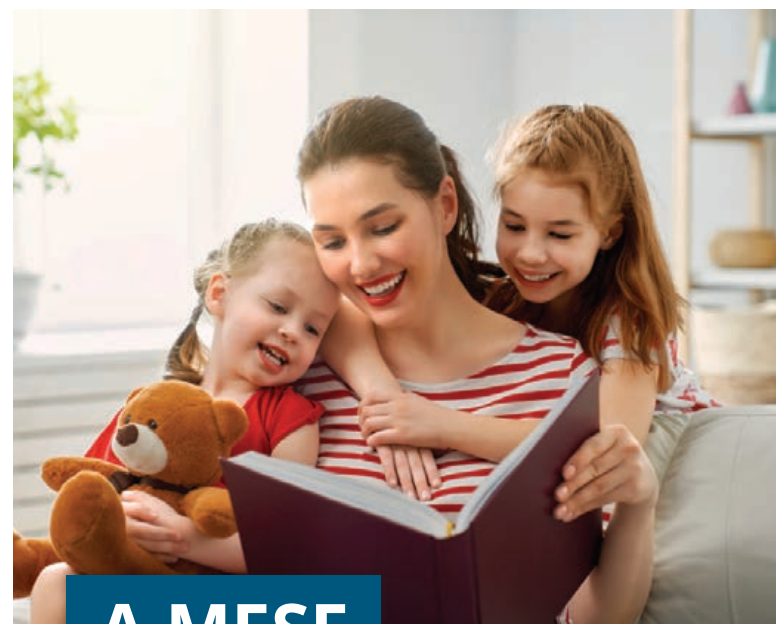
A mák származási helyének Közép-Ázsia jelölhető meg, innen terjedt el. Mára a világ minden pontján megtalálható és természetesen a mák. Története egészen Kr. e. 4000-ig nyúlik vissza, amikor már a sumérok rajzaikon ábrázolták a mákot. A képek földöntúli boldogságot sugallnak, ami azt jelentheti, hogy az ópiumot (a mák egy lehetséges felhasználási formáját) már akkor ismerték elődeink.

A mákból előállított ópium pontos hatóanyagait a 19. században sikerült megismerni, melyek közül a mai napig használunk többet is gyógyításra. Ezek: a morfin (fájdalomcsillapításra), a kodein (köhögésre), a papaverin (görcsoldásra).

A mákhasználat hazánkban is hosszú időszakra nyúlik vissza. Régen a nyugtalan, rosszul alvó gyerekeknek mákgubóból készült főzetet, vagy a növény levelét adták. Szerencsére manapság már nem ópium hatásai miatt használja az átlagember a mákot, sokkal inkább finom sütemények töltelékeként.

Magyarországon már csak a rózsaszín virágú kerti mák természetesen étkezési célra, a többi a magas alkaloidtartalmuk miatt betiltották.

Egyes fajtákat (alpesi mák, keleti mák, izlandi mák) dísznövényként termesztik. *vlad*



A MESE

„Ha azt akarjátok, hogy intelligensek legyenek a gyerekeitek, olvassatok nekik tündérmeséket. Ha azt akarjátok, hogy még intelligensebbek legyenek, olvassatok nekik még több tündérmesét.” (Albert Einstein)

A mese fantáziadús története gazdag vizuális és konceptuális elemekkel, a gyermekek zsigeri érzelmait idézik elő. Olyan gyermekeket vonzanak be, akik magukénak érzik a történetet. Beszélhetnek idegenekkel, vagy ehetnek egy cukorkaházból? Ezek nem ostoba kérdések. Komoly megfontolásokról van szó, arról, hogy a gyermek miként választja meg cselekedeteit a világban.

Ily módon a mese modellezi a gyermekek viselkedését, például a problémamegoldást vagy az érzelmi intelligenciát. Rossz dolgok történnek a mesében a jó emberekkel, majd sok esetben ezek a jó emberek (gyakran gyerekek) találják meg a megoldást. *GK Chesterton* egyszer azt mondta: „A mese nem azt mondja el a gyerekeknek, hogy léteznek sárkányok. A gyerekek már tudják, hogy léteznek sárkányok. A mese azt mondja el a gyerekeknek, hogy a sárkányokat meg lehet ölni”.

Mindenki küzd a szegénység, az igazságtalanság, az erőszak és a saját személyes sárkányainak leküzdésével. A mesék a képzelet világába kalauzolgatnak és kiszakítanak egy kis időre a valóságból. Jó elhinni, hogy a jó mindig győzedelmeskedik, a rossz pedig elnyeri méltó büntetését.

Pedagógiai szempontból a mese az életre nevel. Mesehallgatás közben a gyermek fejében beindul az úgynevezett belső képalkotás – vagyis elképzelet a szereplőket, a környezetet, a történeteket. Ez a képesség elengedhetetlen lesz például a későbbi szövegértés során. A mesék észrevétlenül tanítják a gyereket a szociális kapcsolatokra, konfliktuskezelésre, problémamegoldásra. Sok olyan szituációval találkozik a történetek révén, amelyekkel a való életben is szembekerülhet. Toleranciát és empátiát tanul a mesék szereplőinek sorsán keresztül. Elfogadóbbá válik, valamint megtanulja megérteni mások motivációit. A történetek gondolatokat ébresztenek, kérdéseket vetnek fel benne. Ezek pedig hasznos és érdemi beszélgetésekhez vezethetnek. Bővül a szókinccse, a mondatalkotási és az összefüggő szövegalkotási készsége. Ez később az önkifejezésben, a fogalmazásban is nagy segítségére lesz. A fantáziája során a kreativitása is nő, képzelőerejével pedig nem csupán a mesékbe fogja tudni egyre jobban beleélni magát.

Végül is, amint *Hans Christian Andersen* egyszer mondta: „Maga az élet a legcsodálatosabb mese”. *vladar*

A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

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

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

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

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

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

LOKÁCIÓ
A HELYI KERESŐ

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



GLS

Éjszakai munkalehetőség!

RAKODÓ/SZORTÍROZÓ

FELADAT
A szortírozóüzembe beérkező csomagok pakolása, irányítása futószalag mellett.

ELVÁRÁSOK

- Jó fizikai állóképesség
- Terhelhetőség
- Pontosság

MUNKAIIDŐ
Hétköznapokon 16:30–01:30

AMIT KÍNÁLUNK

- Kezdőként átlag nettó 200 000 Ft, betanítás után elérhető átlag nettó 220 000 Ft fizetés (alapbér, cafetéria, prémium)
- 13. havi fizetés
- Hosszú távú, stabil munkahely

JELENTKEZZ MOST!

☎ 06 30 367 42 48
✉ job@gl-hungary.com

MUNKAVÉGZÉS HELYE

Alsónémedi

- Munkába járáshoz ingyenes céges busz vagy költségtérítés
- Autóval könnyen megközelíthető az 5-ös útról

Munkalehetőség Vecsésen

Könnyű fizikai munkára hölgy- és férfimunkaerőt keresünk három műszakos munkarendbe:

- **alkatrészek összeszerelése**
- **tekercselés**
- **munkakörnyezet tisztán tartása**

Amit kínálunk:

- **Munkabér: bruttó 300 000–400 000 Ft/hó**
- **órabérek: 1215–1640 Ft**
- **betanítás képzett vezetővel**
- **hosszú távú munkalehetőség**
- **ingyenes bejárás céges buszokkal**
- **12 000 Ft/hó cafetéria**

Céges busz: Gomba, Pilis, Üllő, Gyál, Felsőpakony irányából

Jelentkezés: 06-70/610-0312
Email: munka@humilitas.hu



Az amerikai fociról MAGYARUL

Hazánkban is egyre népszerűbb az amerikai futball, ez abból is látszik, hogy mióta elkezdődött a szezon egyre több ki-alvatlan szemet látni reggelente.

Ezek az embertársaink népszerű amerikai focicsapatok sapkáit, pólóit, vagy logóját viselik és biztos, hogy első dolguk olyan helyre betérni, ahol kávét lehet kapni. Ennek fő oka, hogy a mi időzónánkban sokszor egy-egy meccs éjjel háromkor kezdődik és reggel hatig is eltart, mégis egyre többen izgulják végig kedvenc csapatuk mérkőzéseit. Vannak, akik nem értik, vagy csak nem ismerik a focinak ezt a fajtáját, nekik szól ez a kis magyarázat, hátha kedvet kapnak hozzá

Az amerikai futball egy kemény, fizikai játék, sokféle tulajdonságot igényel a játékosaitól, beleértve a nyers erőt, az agilitást, a sebességet, taktikai fegyelmet, testi és szellemi keménységet. Ez a bonyolultnak tűnő játék, amelyben a 22 játékos szaladgál a pályán, mégis egy csodálatra méltó sportág, melyet emberek milliói szurkolnak végig.

A játék akár 3 órát is igénybe vehet, és meglehetősen bonyolultnak tűnhet, főleg azért, mert ez egy taktikai játék. Valójában egy viszonylag könnyű sport, amelyet

követni és élvezni lehet. Amerikai futballnak nevezik, azt a játékot, mely taktikára és a nyers erőre épül, miközben ez a játék is egy labda körül forog, mégis különbözik a labdarúgástól. Már itt rögtön megmutatkozik a különbség a két játék között, hisz az amerikai focit egy tojás alakú labdával játszik, amit nem csak rugdosnak, sokkal inkább szorosan átölelve, dobva próbálják eljuttatni az ellenfél térfelére.

Az amerikai és az európai foci igazából nem sok hasonlóság van,



de azért mégis akad. Például mindkettő Angilából indult, hiszen az amerikai futball tulajdonképpen a britek egyik kedvenc játékból, a rögbiből származik. Sokan még ma is összekeverik a két sportágat, mert mindkettőt „tojáslabdával” játszik.

Mi az NFL?

A Nemzeti Labdarúgó Liga (NFL) a sport csúcspontja az Egyesült Államokban és a világban. Az NFL az amerikai profi futball liga, amelyet jelenleg 32 csapat alkot. A 32 csapat két konferenciába sorolható, ezek az AFC (American Football Conference) és az NFC (National Football Conference). A két konferenciában található 16-16 gárda négy-négy csoportot alkot, ezeket földrajzi elhelyezkedésük okán az égtájokról neveztek el (kelet, észak, dél, nyugat). A szezon csúcsa az utolsó bajnoki játék, a Super Bowl, amelyet a két legjobb csapat játszik. A Super Bowl egy olyan esemény, amelyet

az amerikai háztartásoknak több mint a fele néz, baráti társaságok készülnek rá, hatalmas szurkolós bulik szerveződnek köré, és amelyet világszerte mintegy 150 nemzet sugároz.

Az amerikai futballt egy labdarúgó-pályához hasonló méretű játéktéren játsszák. A pálya hossza 120 yard (110 méter), szélessége 53 és 1/3 yard (49 méter). A pálya hosszanti határvonalát az európai focinál megszokott módon oldalvonalnak, a keresztirányú határat pedig alapvonalnak nevezzük. A játék a pálya középső 100 yardján zajlik, két végén egy-egy 10 yard hosszúságú célterület (végzőna vagy end zone) található. A játékteret 5 yardonként egyenes vonalak keresztezik, és minden yardot úgynevezett hashmarks jelöl, ami a labda pontos elhelyezéséhez szükséges. A felpályát jelző vonal és a végzőna határat jelölő vonal, a gólvonal (goal line) közötti távolság 10 yardonként számozva van.

A két térfél (end line) közepén egy-egy fordított villára emlékeztető kapu van felállítva. A játék célja természetesen a győzelem, amit úgy tud kivívni az egyik csapat, ha több pontot szerez a másiknál. Pontszerzéshez a labdát az ellenfél végzőnájába kell juttatni, vagy a „villák” közé kell rúgni, amelynek eléréséhez minél beljebb kell jutni az ellenfél területén. Az amerikai futball tehát a területszerzés játéka, ennek megfelelően a szabálytalanságokért területvesztéssel kell bünhődnie a vétkes csapatnak.

Tehát amikor a szomszéd azt kiabálja, Touchdown!, elkezdhetjük keresgélni a sportszótárakon melyik mérkőzést nézi éppen, sőt még azt is kitalálhatjuk melyik csapatnak szurkol. *bea*

ÖLELJ MEG EGY FÁT!

Rendkívül népszerű téma, hogyan csökkent-sük a stresszt az életünkben. Az emberek kezdik felismerni, hogy a természet közelsége nagyon sokat segíthet abban, hogy lelkünk megnyugodjon, és ha ezen az úton járunk kevésbé viselnek meg a hétköznapi kihívásai.

Noha sokan a faölelést a hippie életmódhoz társítják, kevesen tudják, hogy egy fa átölelése kifejezetten csodás hatással lehet bárkire.

Egy híres, *Matthew Silverstone* által készített könyv szerint bizonyítékok vannak arra, hogy a fák megölelésének egészségügyi előnyei vannak olyan mentális betegségek esetén, mint például a figyelemhiányos hiperaktivitás és a depresszió. A gyermekek kognitív és érzelmi szempontból jobban működnek, amikor kapcsolatba lépnek a növényekkel. Silverstone bebizonyítja, hogy a fák és növények rezgései egészségügyi előnyöket hordoznak magukban. A Natural News egyik cikke rámutat arra, hogyha megiszunk egy pohár vizet, amelyet 10 Hz-es vibrációval kezelték, akkor a kezelt víz lenyelésekor a vér alvadási sebessége is azonnal megváltozik.

Egy fa átölelése növeli az oxitocinhormon szintjét. Ez a hormon felelős a nyugalom és boldogság érzéséért és az érzelmi kötődésért. Egy fa átölelésekor a szerotonin és a dopamin hormonoknak köszön-

hetően boldogabbnak érezzük magunkat. Használjuk ki a természet elérhető ajándékait, hogy holisztikusan gyógyítsuk magunkat.

Aletheia Luna, egy befolyásos spirituális író, misztikus és szellemi mentor, akinek az a feladata, hogy segítsen másoknak tudatosan élni és örömet találni saját életükben. Íme az ő javaslata arra vonatkozóan, hogyan lehetne a lehető legjobban kihasználni ökoszisztémánkat.

Menj erdőterápiára!

Erről a gyakorlatról sok japán úgy vélekedik, hogy erősíti az immunrendszert. A japánok Shinrin-yokunak hívják, és a nagyválatatoknál alkalmazzák az egészségesebb életmód népszerűsítésére a munkavállalók nagy örömeire. A shinrin-yoku szó szerinti fordítása erdőfürdőzés, amely egyfajta meditatív természetjárás, mely során az emberek gyógyulási céllal tudatosan kapcsolódnak a természethez mind az öt érzékszervükkel.

Ha sétálunk az erdőben egészségesebbek és erősebbek leszünk. Ennek oka az, hogy a fák által kibocsátott, fitoncidoknak nevezett esszenciális faolajok növelik az NK-sejtek (natural killer sejtek) számát, amelyek fontos szerepet játszanak a rák elleni küzdelemben. Ezek a sejtek segíthetnek a beteg-



ség leküzdésében. A terápia mind az öt érzékszervet aktivizálja – a látást, ízlelést, hallást, érintést és a szaglászt. Az erdőfürdőzés során a látogatók gyönyörködnek a tájban, megölelik a fákat, belélegzik a fák és a virágok illatát, illetve hallgatják a szél zúgását vagy a vízesés hangját. A gyógyteák kortyolgatásával pedig élvezik a gyógynövények ízét és gyógyerejét.

Beszéljünk a fákkal!

A fák a legjobb barátaink, mert türelmesen végighallgatnak, csendesen, megbízhatóan és teljes mértékben a szolgálatunkban állnak ingyen. Egy fával való beszélgetés segít abban, hogy átlássuk saját gondolatainkat. Szellemi tisztaságot és érzelmi megtisztulást eredményez, megkönnyébbültnek és boldogabbnak érezzük magunkat utána. Ha mégis úgy éreznénk, hogy furcsa egy fával beszélgetni, hát próbáljuk meg önmagunkkal megosztani gondolatainkat.

Manapság a társadalom örültnek tekinti azokat az embereket, akik magukban beszélnek. Ennek az örült gyakorlatnak azonban számos előnye van. Az erdő lehet egy olyan hely, ahol teljes mértékben érezhetjük önmagunkkal a kapcsolatot és beszélhetünk szabadon, amennyit csak akarunk. A Nottingham Trentben és a George Mason Egyetemen végzett tanulmány rámutatott, hogy az önbeszélgetés csökkenti a stresszszintet és növeli az önbizalmat. Az önmagunkkal való beszélgetés lehetővé teszi számunkra, hogy szabadon kifejezzük legbelsőbb érzéseinket és gondolatainkat.

Nincs is más dolgunk, mint ki-sétálni a legközelebbi erdőbe és hagyni, hogy a természet meggyógyítson. *vladdár*

HIRDETÉS

TALPMASSÁZS–REFLEXOLÓGIA
SVÉDMASSÁZS, ARCMASSÁZS
Holló Krisztina • Monor, Ady Endre u. 43.

Bejelentkezés: 06-30/377-7492 • Facebook: Masszázs szalon Monoron

MIÉRT JÓ A MASSZÁZS?

- testi, lelki felfrissülés
- a napi stressz levezetése
- izmaink ellazítása
- egészségünk megőrzése

Nyitási AKCIÓ!
30 perc: **2700 Ft**
60 perc: **4500 Ft**

Hitelfelvétel gondolkodsz?

Keress bizalommal, örömmel segíték!

Makka Beáta
Tel.: 06-20/313-9736

Személyi hitel, szabadfelhasználású hitel, hitelkártya Lakáshitel, jelzáloghitel, CSOK, Babaváró
Megtakarítás: állampapír, stb.

Ezeket szeretik az ügyfeleim

- ✓ Teljes körű ügyintézés.
- ✓ Az összes nagy bank ajánlata nálam egy helyen.
- ✓ Egyedi kedvezményeket biztosítok.
- ✓ A szükséges dokumentumokat beszerzem.
- ✓ Nem csak a termék előnyeit, de a hátrányait is elmondok. Nincs apróbetű!
- ✓ Munkaidőn kívül is tudunk találkozni – akár hétvégén is!
- ✓ Neked csak az előre egyeztetett időpontban kell elmenni a bankba, aláírásra.

HIRDETÉS

Nagyüzemi konyha
ALAPANYAG-RAKTÁRBA
munkatársat keres!

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

OPeL bontó!
www.opella.hu

2360 Gyál, Pesti út 26.
06-29/340-899,
06-20/917-0957

www.alkatreszshop.eu
Új, gyári és utángyártott, valamint bontott alkatrészek árusítása.
Végleges autókivonás!

GUMISZERVIZ
Szerelés 24"-ig, centrírozás, defektjavítás
Fék-, futóműjavítás • Műszaki vizsga
TPMS szenzorcsere

GUMITÁROLÁS, GUMISZÁLLÁS
abroncs.eu

ASZTALOS KÁRPITOS

Egyedi konyha- és szobabútorok készítése.
Kárpitozott bútorok áthúzása, javítása.

előtte **utána**

www.naem.lapunk.hu
06-30/291-5125 • 06-29-951-570

A téli depresszió VALÓDI OKAI

Ahogy a napok egyre rövidebbek és sötétebbek, valószínűleg fáradtabbnak, motiválatlanabbnak és letargikusabbnak érezzük magunkat, mint általában. Ilyenkor eltűnődhetünk azon, vajon mi okozhatja ezt a labilis érzelmi állapotot?



Nem árt komolyan venni, hisz számos oka lehet. Íme itt van néhány dolog, ami segíthet felismerni a problémát.

1A szezonális depresszió valóban létezik, ez nem csak egy „téli blues”. Sokan azt gondolják, hogy ez egy nagyon csekély probléma, és hogy ez nem ugyanaz, mint a „valódi” depresszió, de a szezonális érzelmi rendellenesség is

palokhoz kapcsolódik – nem az időjáráshoz. Annak ellenére, hogy a télhez társul, a SAD nem igazán kapcsolódik a hidegebb hőmérsékletekhez. Valójában a világos-sötét ciklusokhoz kötődik – például amikor szuper korán sötétedni kezd és kevesebb napfényhez jut a szervezet. A pontos időtartama jelentősen függ a tartózkodási helytől, a SAD gyakoribb az Egyenlítőtől távolabb eső helyeken.

egy klinikai probléma, amelyet fontos kezelni – mondja *Kelly Rohan*, a Vermont Egyetem klinikai képzésének igazgatója és pszichológusa. A különbség a depresszió és a szezonális érzelmi zavar (SAD) között az, hogy szezonális egy mintát követ, vagyis a tünetek bizonyos hónapokban jelen vannak, más hónapokban pedig teljesen hiányoznak.

2 Valójában a sötétebb hónapokhoz és a rövidebb nap-

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

3A SAD-nak nincs konkrét oka, de azoknál az embereknél, akik sokat dolgoznak beltérben mesterséges megvilágításban, nagyobb a veszélye annak, hogy ezt a rendellenességet észleljék magukon. *Guy Winch*, az Érzelmi Elsősegély című könyv szerzője szerint is a SAD főként a fény hiánya miatt következik be. „Sokan munkába indulnak, mielőtt még feljön a nap, majd egész nap mesterséges megvilágításban dolgoznak, amikor pedig hazaindulnak a nap már lement, így hosszú időn keresztül nem jutnak természetes napfényhez. A szezonális depresszióban szenvedő nők és férfiak aránya 3:1. Ebből is látszik, hogy a nőknek jobban kell figyelni a tünetekre, hisz jóval nagyobb arányban érintettek”.

4A tünetek hasonlóak a depresszió más típusaihoz, idetartoznak a szomorúság, az érdektelenség, az alvászavarok vagy az étvágy jelentős változása, az álmoság és a fáradtság, valamint a koncentrációs nehézség. Winch azt is megjegyzi, hogy különös figyelmet kell fordítani az ingerlékenységre. Ha nem vagyunk biztosak benne, hogy téli depresszióban szenvedünk, Rohan azt javasolja, hogy kérdezzük meg magunktól: mennyire befolyásolják a mindennapi életemet, vagy az iskolai teljesítményemet ezek a tünetek? Mennyire érinti a munkámat vagy a fontos kapcsolataimat?

Ha ezek a hirtelen jött tünetek negatívan befolyásolják a dolgokat, akkor könnyen lehet, hogy téli depresszióba estünk.

5 Mit tehetünk ellene?

- Munkahelyünkön, ha tehetjük, üljünk közel az ablakhoz
- Kiránduljunk sokat
- Álljunk ellent a kísértésnek, ami állandó alvásra szólít
- Keressük más emberek társaságát
- Tartózkodjunk minél többet szabad levegőn, még akkor is, ha hideg van
- Sportoljunk
- Szaunázzunk

Nyissunk új ablakot a télre, hiszen gyönyörű dolgokat fedezhetünk fel ebben az időszakban is, ha kicsit odafigyelünk. **B**



Üveges és képkerekező

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

**Varró-
állványok
széles
választéka**

Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.

**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések
megszüntetése,
vízszerelés.**

Tel.: 06-20/491-5089



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

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

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



Nagyobb és kisebb munkák
kivitelezése
**Tető átszerelése,
ázás elhárítása**
DÍJMENTES felmérés!

Tel.: 06-20/421-2355

**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**
**Vállalunk tetőfedő-,
bádógos-, ácsmunkákat,**
azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.



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

KERTRENDEZÉS

**-építés,
fakivágás,
gallyazás,
zöldhulladék
elszállítása,
kerítések
építése, javítása.**

**Ingyenes munkafelmérés.
Tel.: 06-70/635-7804**

**MELEGBURKOLÁST
VÁLLALOK!**

Hagyományos
parketta rakását, csiszolását,
lakkozását, laminált parketta,
PVC- és szőnyegpadló lerakását
vállalom rövid határidővel
és garanciával!



**ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473**

FESTÉS, MÁZOLÁS!

Kisebb-nagyobb
javításokat is vállalom.
Felmérés ingyen kiszállással

**Nyugdíjasoknak
25% kedvezmény!**



**Hívjon bizalommal!
Tel.: 06-30/793-8563**

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

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

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

NEMZETKÖZI KAMIONSOFORT
keresünk nyerges szerelvényre.
Viszonylatok:
Magyarország–Szlovákia–Csehország
MINDEN HÉTVEGE ITTHON

Feltételek:
• C/E kategóriás jogosítvány
• GKI-kártya,
• Digitális sofőr-kártya,
• PAV
• AETR-ismeret
• Nyerges kamionon szerzett tapasztalat előny

Amit kínálunk:
• Biztos munka, versenyképes fizetés
• „Egygazdász járművek”
• Indulás és érkezés a cég telephelyén (Péteri)
• Stabil cégháttér

Telefon: +36-30/971-5044

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

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

KEPA AUTÓSZERVIZ



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ CSEREAUTÓ

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Eredetiségvizsgálat

Kipufogójavítás

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás**

**Futóműállítás
5000 Ft-tól**

**AKCIÓS
OLAJCSERE**

A nálunk vásárolt
motorolajat, helyben
díjmentesen
kicseréljük!

2360 Gyál, Ady Endre u. 7., a posta mellett
06-30/241-8550 • 06-20/947-3887

www.kepaszerviz.hu

JEANS OFFICE®

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

A monori
kasszasorával szemben!

TESCO



Bankkártya és
ajándékutalvány

ELFOGADÓHELY!

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

monor.jeansfactory

8 ezer Ft
feletti vásárlás
esetén
**700 Ft
kedvezmény!**

Minden más akciónkkal
összevonható!
A kedvezmény érvényesítéséhez
hozza magával a hirdetést!

Nyitva: hétfőtől szombati: 09.00–20.00,

Vasárnap is várunk szeretettel 09.00–18.00 óráig!

Vadonatúj Korando modell

Heteken belül
megérkezik és
**kipróbálhatja
szalonunkban!**



SSANGYONG
Made in Korea



**Induló ár:
5 949 000 Ft-tól**

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

A márkakereskedésünkbe érkező autók nagy része már idén átvehető.

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5-8,3 l/100 km, felszereltségtől függően.

Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.

CO₂ kibocsátás (vegyes):
144-190 g/km.

5 SSANGYONG
ÉV garancia

Ssangyong Délpest

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • www.ssangyongdelpest.hu
ertekezes@ssangyongdelpest.hu • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó
illusztráció.