



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Vecsésen,
Monoron és környékén**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. ÁPRILIS



Villámáron
melléklet
11. oldalon

**Anyák
napi
tippek
SAJÁT
KEZÜLEG**



PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.



**Egészségére!
HÚSVÉTI
ZÖLDSÉGEK**

13. old.

**3+1 Pici lépés
egy szebb jövő
érdekében!**

2. old.

**Alapvető tápanyagok
A SZÉP BŐRÉRT**

8. old.

**A koncertek
meghosszabbítják
AZ ÉLETED**

12. old.

HIRDETÉS

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**



VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS GÁZKESZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKESZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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



MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.

H: zárva, K-P: 6-18, Szo: 6-14

Tel.: 29/410-804

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

CSEMEGÉZZEN KÍNÁLATUNKBÓL!

Erzsébet-
kártya
elfogadóhely

**Csütörtökönként
növevény-
birkahús**

**Frissen
darált
húsok**

**Sütögetni
való tarják,
grill-
kolbászkok,
grillfűszerek.**

CSIRKEMELL csontos: **999 Ft/kg**

Sózással készült, hosszan érlelt
hagyományos füstölésű **SONKA**

csont nélkül: **2500 Ft/kg** A készlet erejéig

Ízletes **PARASZTKOLBÁSZ**, vecsési
SAVANYÚSÁGOK, friss termelői **TOJÁS**

HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT HÚSOK



Alakformáló Stúdió és Kozmetika
**KÉSZÜL A BIKINISZEZONRA,
KARCSÚSODJ ÉS SZABADULJ MEG
A NARANCSBŐRTŐL!**
Vecsés, Telepi út 2. • Bejelentkezés: 06-70/630-0285
www.szepsegforrasstudio.hu • <http://lokacio.hu/szepsegforras-studio/>

ZSÍRPUSZTÍTÓ
narancsbőrgyilkos
kúra ÁPRILISBAN, most
50% KEDVEZMÉNNYEL
PRÓBÁLHATOD KI
8500 Ft helyett
4250 Ft



Óriási IPL AKCIÓ
Hatékony, gyors eredmények
Bajusz:
2990 Ft
Hónalj
+bikininivonal:
12990 Ft



FAULHABER

Családi irányítás alatt álló független vállalat-csoport vagyunk. A miniatűr és mikro motorok területén a technológiai élvonalba tartozva, innovatív termékeinkkel új utakat nyitunk. Feladatunknak tekintjük olyan drive systemek kidolgozását, amelyek az adott alkalmazás által támasztott követelményeknek optimálisan eleget tesznek. Azon piacok számára kínálunk megoldásokat, amelyekben a pontosság és a megbízhatóság a legkisebb térrészekben is döntő. Az innovatív Faulhaber drive system megoldások a világon egyedülállóvá tesznek bennünket, biztosítják számunkra a tartós sikert és az egészséges növekedést. Dinamikus bővülő csapatunkba az alábbi pozícióba keresünk kvalifikált munkatársakat.

Csatlakozz te is!



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



FEJLESZTŐMÉRNÖK – Projektmérnök

Amiben számítunk rád:

- Különleges miniatűr elektromotorok fejlesztése, nemzetközi projektekben való részvétel
- Projekttervezési és projektvezetési feladatok magas szintű alkalmazása (időtervek, költségtervek, erőforrástervek elkészítése, kritikus keresztmetszetek meghatározása, rizikók felmérése)
- Projektfeladatok strukturálása, levezénylése hazai és külföldi társosztályokkal, rendszeres külföldi kiutazásokon keresztül is.
- Műszaki kérdések kidolgozása, felsőbb szintű döntések előkészítése (projektköltségek, mérnöki ráfordítások meghatározása...)
- A folyamatos vevői kapcsolattartás támogatása
- Műszaki tervezés 3D tervezőprogrammal, 2D rajzok készítése
- Gépészeti számítások elvégzése, mérésiértékelésben és jóváhagyásokban való közreműködés
- Beszállítókkal és társosztályokkal való kapcsolattartás, gyártási problémák megoldása érdekében
- Mintakészítések, prototípusgyártások tervezése, levezénylése, felügyelete

Ami számunkra a legfontosabb:

- Felsőfokú szakképesítés gépészmérnöki, mechatronikai, vagy finommechanikai területen
- Nyitottság új technológiákra, modern műszaki ismeretekre
- Kreatív, célorientált, rendszerszemléletű gondolkodás
- Felelősségvállalás saját és projektfeladatokban egyaránt
- Kommunikációképes, aktív angol nyelvtudás (szóban és írásban)
- 3D tervezőprogram ismerete
- Precíz, strukturált, önálló munkavégzés

Amit nyújtunk:

- Betanulási rendszer személyes mentor támogatásával
- Folyamatos fejlődési lehetőség, vállalaton belüli és kívüli oktatásokon keresztül
- Fiatalos légkör, csapatmunka, és ennek támogatása
- Stabil, hosszú távú együttműködés
- Cafeteriarendszer
- Utazási támogatás

FEJLESZTŐMÉRNÖK – Termékfejlesztő mérnök

Amiben számítunk rád:

- Miniatűr elektromotorok nemzetközi termék fejlesztésében való részvétel
- Műszaki tervezés 3D tervezőprogrammal, 2D rajzok készítése
- Gépészeti számítások elvégzése, mérésiértékelésben és jóváhagyásokban való közreműködés
- Beszállítókkal és társosztályokkal való kapcsolattartás, gyártási problémák megoldása érdekében
- Mintakészítések, prototípusgyártások, kísérletek tervezése, koordinálása
- Új termék bevezetésében való részvétel
- Termelés műszaki támogatása
- Szükséges műszaki változtatások igényeinek felmérése, változtatások előkészítése és lekövetése

Ami számunkra a legfontosabb:

- Felsőfokú szakképesítés gépészmérnöki, mechatronikai, vagy finommechanikai területen
- Nyitottság új technológiákra, modern műszaki ismeretekre
- Felelősségvállalás
- Jó kommunikációs képesség
- Kreatív, célorientált, rendszerszemléletű proaktív gondolkodás
- Kommunikációképes, aktív angol nyelvtudás (szóban és írásban)
- 3D tervezőprogram ismerete
- Precíz, strukturált, önálló munkavégzés

Amit nyújtunk:

- Betanulási rendszer személyes mentor támogatásával
- Folyamatos fejlődési lehetőség, vállalaton belüli és kívüli oktatásokon keresztül
- Fiatalos légkör, csapatmunka, és ennek támogatása
- Rugalmas nyelvtanulási lehetőség szervezeten belül
- Stabil, hosszú távú együttműködés
- Cafeteriarendszer
- Utazási támogatás

AON
LEGJOBB MUNKAHELY
MAGYARORSZÁG | 2017



NE KÉSSSEN EL!

Az idő pénz tartja a mondás, de vajon oda tudunk érni mindenhol, amikor késik a vonat, vagy nem jön a busz, esetleg elfelejtett tanoltni és nem indul az autó, pedig egy fontos megbeszélésre kellene indulnia? Bármelyik problémával állunk szemben, egyvalami nem változik: az idő múlik, mi pedig el fogunk késni. Ilyen helyzetben általában az a legegyszerűbb, ha taxit hívunk. Ezt pedig már Monoron és környékén is megtehetjük. Munkába, boltba, iskolába, orvoshoz, látogatóba, bulizni vagy éppen hazafelé egy átmulatott éjszaka után, településen belül vagy azon kívül, a leggyorsabb megoldás a Bali taxi!

A TAXI NEM LUXUS

Régen a taxi luxusnak számított, ma már sokan tudják, hogy inkább a kényelem és a biztonság szolgáltatásban áll, és nem elérhetetlen. A Bali Taxi Monor, Gyömrő és Üllő környékén az egyik legismertebb taxitársaság, emellett pedig a legkedveltebb is az utasok körében, amit kedvező tarifáival, ügyfélszolgálat pontú hozzáállásával, pontos és barátságos munkatársaival vívott ki magának. Akár éjjel is hívható, hiszen a Bali taxi 0-24 óráig áll az utasok szolgálatában. Előzze meg a felesleges izgalmakat, rendeljen autót a buszmegállóhoz vagy a vasútállomásra és térjen haza néhány perc alatt az otthonába!

A Bali Taxival biztonságban hazáérhet, a társaság 600 forintért hazaviszi önt a monori vasútá-

ról a település belterületén (2,5 km-es körzetben)!

ELROMLOTT A SAJÁTJA?

Béreljen autót! A Bali Taxi autóbérlés terén is az élen jár. A cég személyautó bérbeadásra is szakosodott, a gépkocsiparkban klímával és vonóhoroggal felszerelt, valamint kombi autókat is talál. Napi, heti és havi bérlésre egyaránt van lehetőség, minden esetben kedvező árakkal várja a Bali Taxi!

Ha lerobbant az autója, a Bali taxi akkor sem hagyja cserben. Ne aggódjon, egy speciálisan erre a helyzetre kialakított szolgáltatásával önnek sem kell óráig várnia a megmentőre! A Bali Taxi munkatársa rövid időn belül megérkezik a helyszínre egy csereautóval, amellyel akár azonnal mehet is a dolgára!

A szolgáltatás részleteiről érdeklődjön a **06-70/3118-100** telefonszámon!



DIEGO
SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

Nyitvatartás:
H-Szo: 9-20
V: 9-18

**SZÖNYEG • PVC • PARKETTA
FÜGGÖNY • TAPÉTA**

**Kibővült
árúkészlettel
és 50%-kal
nagyobb
területen!**

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

**AKCIÓS
parketták és
szőnyegek**

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

Telefon.: 29/412-320

JEANS FACTORY

J&F A Te stílusod!

A monori kasszasorával szemben!

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

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

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

**Bankkártya és
ajándékutalvány
ELFOGADÓHELY!**

**Minden más akcióval
összevonható!
a kedvezmény érvényesítéséhez
hozza magával a hirdetőt!**

monor.jeansfactory

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

3+1 PICI LÉPÉS EGY SZEBB JÖVŐ ÉRDEKÉBEN!

MEGMENTHETJÜK vajon a Földet? Ki tudja? Lehet, hogy csak néhány apró dolog, de ha mindennapi szokássá válik, sokat teszünk vele környezetünk érdekében. Összegyűjtöttünk néhány egyszerű praktikat a Föld Napja alkalmából, amit április 22-én ünnepelünk világszerte.

KAPCSOLD LE A VILLANYT!

Ha lekapcsolod a lámpákat, amikor elhagysz egy szobát az üveg-házhatást okozó gázok kibocsátása lényegesen csökkenthető. Húzd ki a konnektorból az elektronikus eszközöket és készülékeket, például a mobil vagy egyéb töltők, ezzel is csökkented az energia-

felhasználást. Fordítsd a javadra: gyűjts meg néhány gyertyát, nézd a holdat és élvezd az éjszakai égboltot fényszennyezés nélkül!

CSÖKKENTSD A VÍZHASZNÁLATOT!

Minden alkalommal, amikor fogmosás közben nem folytatod, hanem elzáród a vizet áldásos dolgot teszel Földanyának. Ezzel havonta akár 800 liter vizet is megtakaríthatunk. A konyhában is spórolsz, ha nem folyóvízben mosogatsz!

TÖLTSD ÚJRA!

Használj újratölthető elemeket! Ami pedig nem az, ne a kukába

dobd, hisz szinte minden boltban található elemgyűjtő doboz, ahonnan aztán a megfelelő helyre szállítják.

ÜLTESS FÁT!

A legjobb dolog amit tehetsz a Földért! Mint már tudod, a fák eltávolítják a légkörből a szennyeződések és csökkentik az üveg-házhatást okozó gázok hatásait. A lakásban is, hasznunkra lehetnek a növények, hisz bárhol vannak, mindenütt képesek arra, hogy a levegő tisztításában részt vegyenek. Telepíts egy kis konyhakertet vagy tegyél mindenhol szobanövényeket, hogy javítsd a levegő minőségét!

VLAD

A KREATÍV GYEREKSZOBA TITKA

Napjainkban a gyerekszobák telis tele vannak játékokkal. Legtöbbjük felesleges, és soha nem is játszik vele a gyermek, pedig játékok nem csupán játékszerek, hanem a jövő építőkövei.

Két német kutató – Strick és Schubert – vizsgálták, hogy melyik jobb a kevesebb vagy a több játék és arra jutottak, hogy a gyermekek fejlődését az szolgálja, ha nem árasztjuk el őket rengeteg játékkal. Kutatásuk eredményeit 9 pontban foglalták össze.

1 Javul a kreativitás. Nemrégiben meggyőzték egy óvodás csoportot, hogy három hónapig távolítsák el az összes játékot. Bár a kísérlet kezdeti szakaszaiban az unalom volt az úr, de a gyerekek hamarosan elkezdtek használni környezetüket a játékok megalakításához és mindez hozzásegítette őket a képzeletük igénybevételéhez. A túl sok játék megakadályozza, hogy a gyerekek fejlessék képzeletüket.

2 A gyerekek kevesebb ideig képesek összpontosítani, ha túl sok játék kerül az életükbe, mert a figyelem így megoszlik a rengeteg impulzus hatására. Nem tudnak egy játékra koncentrálni, amikor számtalan lehetőség van a polcokon.

3 Javul a szociális érzék. A kevesebb játékkal rendelkező gyermekek megtanulják, hogyan alakíthatók ki kapcsolatok más gyerekekkel és felnőttekkel. Megtanulják hogyan kommunikálnak, ha egymással játszanak. Ezek a gyermekkori barátságok akár életre szólóak lehetnek.

4 Jobban értékelik a kis dolgokat. Amikor túl sok játéuk van, természetesen kevésbé törődnek velük. Nem fogják megtanulni értékelni őket, ha mindig van mire cserélni.

5 Akik nincsenek elkényeztetve játékokkal, jobban szeretik az olvasást, az írást és a művészetet. Kevesebb játék lehetővé teszi számukra a könyvek, a zene, a színezés és a festészet szeretetét. A művészetek iránt érzett szeretet segít nekik jobban értékelni a világ szépségét, érzelmeit és fejleszti a kommunikációt.

Vecsésen, Monoron és környékén

6 Kevésbé válnak önzővé. A gyerekek, akik mindent megkapnak, úgy gondolják, hogy mindent megtehetnek. Ez a hozzáállás oda vezet, hogy nem tudják értelmezni és feldolgozni a későbbi kudarcokat, hisz nem ehhez vannak szokva.

7 Akik nem rendelkeznek játékokkal telezsúfolt gyerekszobával, jobban értékelik a természetet. Ők nagyobb valószínűséggel vesznek részt a testmozgásban, ami egészségesebb és boldogabb testet és lelket eredményez.

8 Igyekezzünk gyermekünknek olyan játékokat vásárolni, ami a készségeit fejleszti, így szívesebben és többször kézbe veszik, mintha csak egy újabb haszontalan kacattal lepjük meg, ami a sarokban végzi.

+1 Akinek gyermeke van, tudja, hogy a játékoktól a káosz hamar eluralkodhat az egész házban. A kevesebb játékkal könnyen urai maradhatunk a helyzetnek.

Sokat tanulhatnak általuk a világról és önmagukról. Itt is érvényes a mondás hosszú távon „a kevesebb több”. **VB**



HASZNÁLT MOBILT

VAGY ÚJAT?

Sokszor nehéz a választás, hogy egy jó minőségű használt vagy egy olcsó új telefont válasszunk. Ebben segítenek a Guru Gsm szakértői.

Monoron 4 éve frekvenciált helyen lévő üzletükben többéves szakmai tapasztalattal várják kedves ügyfeleiket.

Használt és új készülékek sokaságát találja itt a vásárló, és hogy a bőség zavara ne legyen akadály nagyon szívesen segítenek a választásban.

Nagy figyelmet fordítanak a minőségi tartozékokra is. Megtalálhatók a legismertebb gyártók által forgalmazott készülékek gyári kiegészítői, emellett folyamatosan bővülő termékpalettával állnak a vásárlók rendelkezésére.

A fizikai védelem rendkívül fontos szempont, ezért forgalmaznak az olcsóbb árfejkvű kategóriáktól a prémium minőségig tokokat és védőfóliákat, valamint töltőkből, headsetekből is nagy választékot tartanak az üzlet polcain.

Használt készülékeik garantált minőségűek, minden esetben

alapos bevizsgálási folyamat után kerülnek csak értékesítésre.

A LEGJOBB, AMI EGY TELEFONNAL TÖRTÉNETHET!

Ebben a professzionális szervízben a legtöbb ma előforduló problémára megoldást kínálnak a fiúk a Guru Gsm-ben.

Népszerű telefonok kijelezőcseréjét például meg is várhatja, hiszen a legtöbb esetben 30 percen belül megoldják.

A legtöbb javítás azonnali bevizsgálás után, helyben történik a legmodernebb technikai eszközökkel, így a kisebb javításokat akár figyelemmel is kísérelheti elejétől a végéig a Guru Gsm látvány-szervizében.

A javításokat gyorsan és pontosan végzik, kizárólag minőségi alkatrészek beépítésével. **(x)**

NÉZZ BE HOZZÁNK ÉS TALÁLD MEG KEDVENC ÚJ TELEFONODAT!

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

Guru GSM
gurugsmmonor.hu
06706266284

SZERVIZ
MOBILTELEFONOK
NAVIGÁCIÓK TABLETOK
KIEGÉSZÍTŐK TARTOZÉKOK

HIRDETÉS

BELI ZO BOX
bizsu és ajándék

Idén ajándékozz valami különlegeset Édesanyádnak!
Egyedi fényképes ajándékok

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

Vecsésen,
Monoron és környékén

ÉDES ÉLET BŰNÖZÉS NÉLKÜL

Édes, finom süteményillat lengi be a levegőt ahogy belépünk az Azzurro cukrászda ajtaján. Itt nem kell attól tartania, hogy a kalóriák vagy az összetevők bármi gondot okoznának, hiszen itt „minden mentes”. Az itt található édes finomságok nem tartalmaznak cukrot, glutént és laktózt sem, valamint van lehetőség arra is, hogy teljesen tejmentesen készüljön el a vágyott édesség, amennyiben ezt előre jelzik. Érdemes megkóstolni a helyben sült sós süteményeket is.

Fogyasszon el ennek a kedves kis üzletnek a teraszán egy finom kávét, teát vagy üdítőt és egy mindegyes sütit lelkiismeretfurdalás nélkül, a teljesség érzésével!

Ma már a mindenmentes táplálkozás a modern gondolkodást tükrözi, így az üzletről és tulajdonosairól is elmondható, hogy a haladó és egészséges életvitelt képviselik.

Az itt vásárolt termékek garantáltan minőséget képviselnek. A termékek kézzel készülnek olyan megbízható körülmények között, ahol véletlenül sem érintkeznek allergén anyagokkal.

A sós sütemények helyben sültnek, így még akár melegen meg lehet kóstolni őket.

A bolt polcain megtalálhatók az egészségtudatos alapanyagok, amelyekből akár otthon is elkészítheti kedvencét és a boltban segítséget is kap a választáshoz, valamint a felhasználáshoz.

EZT IMÁDNI FOGJA!

Megrendelését az ön által leadott igények szerint állítjuk össze, legyen szó akár tortáról vagy süteményekről bármilyen alkalomra, legyen az húsvét, ballagás, születésnap vagy családi, baráti összejövetel. Garantált a minőség, hiszen itt a megrendelő igénye a legfontosabb. **(x)**

AZZURRO
a „mentes”
cukrászda

Glutén, cukor,
laktózmentes!
Minden termékünk így készül!

- SÜTEMÉNYEK
- DÍSZTORTÁK
- EGÉSZ TORTÁK
- GYEREK TORTÁK
- SÓS SÜTEMÉNYEK

Tortarendelést felveszünk!

cím: 2220 Vecsés, Fő út-Ecseri út sarka /az üzletsoron/
telefon: +3670 772 7127 web: azzurrocukraszda.hu

Megnyitottunk!

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

Üzletünkbe fodrász alkalmazottat keresünk!

- hajfestés
- hajvágás
- hajegyenesítés
- hajgöndörítés
- alkalmi frizurák

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

Monor, Belvárosi sétány • UPC mellett

www.szamosfodraszat.hu

TALPMASSÁZS – REFLEXOLÓGIA
SVÉDMASSÁZS, ARCMASSÁZS

Holló Krisztina • Monor, Ady Endre u. 43.

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

MIÉRT JÓ A MASSÁZS?

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

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

Csomagolókat, gépkezelőket
keresünk 2 műszakos (12 órás) munkarendbe a Prologis ipari parkba, valamint áru-összekészítőket és targoncásokat

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

Keresünk továbbá Üllőre targoncást, raktárost.
Céges busz megoldott.

Felvételi interjú: 2019. április 18. csütörtök, 13.00 óra, Monor, Bocskai u. 1., Művelődési Ház.

Érdeklődni lehet: 06 70 342 1653

Ingatlanába költöztek a méhek?

Ingyenes rajbefogást vállalom!

40 éves méhészeti tapasztalattal.

Hívjon a 06-70/607-4444-es számon!

WEO taxi

06-20/236-4000

ÁPRILIS 17. 19 ÓRA

NŐ A TÉT – zenés vígjáték két részben

Vecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ

ÁPRILIS 29. 20 ÓRA

HOGYAN ÉRTSÜK
FÉLRE A NŐKET?
Csányi Sándor előadása

Maglód, MagHáz

MÁJUS 5.

SÜLYSÁPI FUTÓNAP

Korosztályos futamok,
gyermekváltók és családi futás.
Előnevezés május 1-jéig.
Súlysáp, Szent István Általános

MÁJUS 6. 19 ÓRA

SZÉCSI 75 – SZÉCSI
PÁL EMLÉKKONCERTVecsés, Bálint Ágnes
Kulturális Központ

MÁJUS 10. 19 ÓRA

MAGNA CUM LAUDE
koncert

Üllő Városi Sportcsarnok

MÁJUS 16.

DR. CSERNUS IMRE
ELŐADÁSA

Monori Vigadó, emeleti galéria



MÁJUS 18.

Dumasínház
SZOMSZÉDNÉNI
PRODUKCIÓ

Monori Vigadó, díszterem

Anyák napi tippek SAJÁT KEZŰLEG

Közeleg az anyák napja, minden édesanya egészen biztosan örül egy szál virágnak ezen a napon, de miért ne lephetnének meg egy kis kedvességgel, amit saját kezűleg készítünk el? Némelyiket a gyerekek kivitelezhetik önállóan, de van ahol azért jól jön édesapa segítő keze.



SZERETETBEFŐTT

Pici papírlapokra írfel 365 kedves üzenetet, miért szereted az édesanyádat, ezeket egyenként tekerd fel, apró szalaggal kösd össze, majd tedd bele egy befőtt üvegbe. Az üveget aztán díszítheted kedved szerint.



WELLNESS OTTHON

Gyűjts össze néhány sima felületű követ. Nagyon figyelj arra, hogy ne legyenek rajta éles, kiálló részek. Ezeket ragaszd fel egy lábtörlőre nagyon erős ragasztóval és már kész is a wellness otthon. Ha mindez nem lenne elég, lepd meg édesanyádat azzal, hogy a fürdőszobába bekészítesz néhány gyertyát, illatos olajokat, habfürdőt, és a kád elé helyezed az általad készített masszírozó lábtörlőt.



KÉSZÍTS FÜRDŐGOLYÓT!

Mi kell hozzá?

- 100 gramm szóda bikarbóna
- 50 gramm citromsav (porrá őrölve)
- 25 gramm étkezési keményítő (pl. kukoricakeményítő)
- 25 gramm só (a só és keményítő aránya változhat, összesen 50 gramm legyen)
- szárított virágszirom, gyógynövény...
- 30 gramm kókuszszőr folyósra langyosítva, de próbálkozhatsz egyéb olajjal, zsírral. A szőlőmagolaj is kiváló bőrápoló, sőt az olívaolaj is tökéletes
- 50-60 csepp illóolaj

Elkészítés:

Külön összekevered a száraz és nedves összetevőket, majd összeöntöd őket és az elegyet masszává dolgozod!

Golyókat formázol a keziddel.

Jó erősen (nagyon erősen, nehogy széteszen) összenyomod és hűvös helyre rakod szikkadni. Jót tesz neki, ha egy-két napot hagyod száradni.

Ezután csak a kreativitásodon múlik, hogyan csomagolod be az illatos csodákat.

Bármelyiket is készíted el, a siker garantált és megdobogtatja édesanyád szívét.

Tudtad, hogy Monoron lévő hobbiboltokban és drogériákban mindent be tudsz szerezni a fenti tippekhez, ami szükséges?

vlad

Napos és előnevelt
**CSIBE, KACSA,
PULYKA**
MEGRENDELHETŐ
széles fajtakínálatból



Gali Baromfiktető, Albertirsa
06-30/350-5487, 06-53/370-047
www.galikelteto.hu

MUNKAERŐT KERESÜNK!



Vecsésre bejárni tudó ÁCS szakmában jártas vagy járatlan, de tanulni és dolgozni, fejlődni akaró munkaerőt és segéd munkást keresünk hosszú távú közös munka reményében.

A cég elnyerte a Tondach Év tetője I. díját családi ház kategóriában, ennek megfelelően munkájára igényes, fejlődőképes, lendületes jelentkezőt szeretnénk. Ha még iskolába jársz sem akadály, persze ha szakirányú.



ÁCSKALAPÁCS BT.

Tarsoly Sándor • Tel.: 06-20/982-6783



Rendelésfelvétel:
06-30/653-2110
vagy www.facebook.com/ElfogadasSuto

Monoron belül
ingyenes kiszállítást vállalunk.
KISKERESKEDELMI VISZONTELADÁS
Monor 20 km-es körzetében.

SAJTOS RÜD	1800 Ft/kg
POGÁCSA krumplis, sajtos	1800 Ft/kg
KOSÁRKA	2400 Ft/kg
ZSERBÓ mákos, diós	3200 Ft/kg
LINZER	1800 Ft/kg
KÓKUSZKOCKA	1800 Ft/kg
PISKÓTATEKERCS	1800 Ft/kg
ALMÁS PITE	2400 Ft/kg
MÉZES LAP (4 lap)	800 Ft/kg
ISLER	170 Ft/db
KÜLÖNFÉLE KEKSZEK	1800 Ft/kg
HATLAPOS KRÉMES	2400 Ft/kg



Lakástextil
Méterárú, rövidárú

Nyitva: H–P: 9–17, Szo: 9–12

Üllő,
Kossuth L. u. 1.
Tel.: 06-29/320-067, 06-20/410-8655

Nálunk vásárolt függőnyét
INGYEN SZEGJÜK.



HÚSVÉTI AKCIÓ!
érvényes 04. 30-ig

ERRŐL A VONATRÓL NE MARADJ LE!



Dolgozz a budapesti
Knorr-Bremse csapatában!

Előrelépési lehetőség, oktatási program, biztos munkahely, tiszta környezet, kiemelkedő alapbér és egyéb juttatások, utazástámogatás.

Jelentkezz az alábbi nyitott pozícióinkra
mielőbb!

- Sorjázó
- Előszerelő és szerelő munkatárs
- Raktári munkatárs
- Forgácsolási gépkezelő
- Forgácsolási gépbeállító
- Felületkezelő üzemi operátor

Munkavégzés helye: Budapest, 23. kerület
HÉV-vonal mellett, nagyon jó egyéb tömegközlekedési lehetőségekkel

www.kballas.hu
+36 20/66 55 259
knorrbremse@prohumanallas.hu



LEGYÉL
TE IS
ALDIS

Mert szeretem

BOLTI ELADÓ – VECSE



KASSZÁZÁS



ÁRUPAKOLÁS



PÉKÁRU SÜTÉS



TAKARÍTÁS



Kezdő fizetés:
bruttó 193.951 Ft
heti 25 óra



Kezdő fizetés:
bruttó 232.440 Ft
heti 30 óra

MEGÉRI NÁLUNK DOLGOZNI!



Átlagon felüli fizetés



Sokszínű és
felelősségteljes feladatok



Átfogó betanulási program



Perc alapú munkaidő-
elszámolás



Megbízható munkáltató



Friss zöldség, gyümölcs, kávé és tea
biztosítása a munkaidő alatt

...és még sok minden más!

JELENTKEZZ HOZZÁNK!

karrier.aldi.hu

Bár a kiadványban szereplő adatokat gondosan ellenőriztük, esetleges helyesírási, jelölési, számítási, árazási, szerkesztési vagy nyomtatási hiba, ill. nyilvánvaló tévedés miatt nem áll módunkban felelősséget vállalni.

Alapvető tápanyagok

A SZÉP BŐRÉRT

A bőr a belső lényünk tükröződése. Az életmódon és a genetikán kívül, minden amit eszünk szerepet játszik a bőr egészségében. A megfelelő ételek fogyasztása nem csak a bőr szépségét növeli, hanem a ráncokat, a pattanásokat, a gyulladásokat és más bőrrel kapcsolatos problémákat is minimalizálja.

A legtöbb ember a bőrt kémiai termékekkel kezeli, de nem foglalkozik a kiváltó okokkal. Pedig a legegyszerűbb szépségtrikok megtalálhatók a legtöbb háztartásban. Figyeljünk rá, hogy mit eszünk és élvezzük a gyönyörű bőr előnyeit.

C-vitamin

Az E-vitaminhoz hasonlóan a C-vitamin is erős antioxidáns. A C-vitamin segít csökkenteni a stresszt a szervezetben és a rák kockázatát. A C-vitamin is szerepet játszik a kollagén szintézisében, ami fontos fehérje a bőr rugalmasságának növeléséhez. Sok gyümölcs és zöldség a C-vitamin nagy forrása, fontos, hogy a diétának is részei legyenek ezek.

A magas C-vitamin-tartalmú élelmiszerek a következők: brokkoli, kelbimbó, kelkáposzta, paprika, guava, acerola, cukorrépa, grapefruit, eper, piros és zöld paprika, kelkáposzta, petre-selyem, zöldségfélék és fehérrepa.

Szelén

A szelén egy erős antioxidáns nyomelem, amely a bőr szilárdságának és rugalmasságának fenntartásáért felelős. Ez az ásványi anyag nem csak a pattanások megelőzését szolgálja, hanem a bőr kockázatát is csökkenti. Elősegíti az E-vitamin felszívódását és

fokozza az E-vitamin antioxidáns funkcióját, amely főleg a bőrben tárolódik.

A szelénben gazdag élelmiszer források közé tartoznak a következők: brazil dió, dió, vörösborsó, tonhal, máj, búzacsíra, hering, hagyma, tenger gyümölcsei, teljes kiőrlésű gabonák, barna rizs és a baromfi.

E-vitamin

Az E-vitamin az egyik legfontosabb vitamin a bőr egészségére. Az A-vitaminnal kombinálva az E-vitamin különösen hatékony bizonyos bőrrákok megelőzésére. Az E-vitamin antioxidáns tulajdonságai miatt segít a szennyezés, a dohányzás, a feldolgozott élelmiszerek és a napsugárzás által okozott szabad gyökök elleni küzdelmet. A szabad gyökök felelősek a bőr korai öregedéséért és a ráncok kialakulásáért.

Élelmiszerforrások magas E-vitamin-tartalommal: mandula, tojás, dió, avokádó, spárga, napraforgómag, fenyőmag, spenót, zabpehely és olajbogyó.

Omega3

Ezek az esszenciális zsírsavak (EFA-k) gyógyító előnyöket nyújtanak különböző gyulladásos állapotokban, mint például az ekcéma. Az EFA-k felelősek a bőrjavításért, a nedvesség-tartalomért és az általános rugalmasságért is.



Mivel a test nem állítja elő ezeket a zsírsavat, az étrenden keresztül kell bevinni a szervezetbe.

A magas omega-3-as élelmiszerek a következők: dió, lazac, makréla, szardínia, lenmag és chia mag.

A-vitamin + béta-karotin

Az A-vitamin nagyon fontos a bőrjavítás és karbantartás szempontjából. Ha száraz a bőr, ez lehet az A-vitamin-hiány jele. Béta-karotin, az A-vitamin prekursora az élénk színű élelmiszerekben található antioxidáns. Ez az antioxidáns segít csökkenteni a szabad gyökök kialakulását, amely a napsugárzás által okozott bőrkárosodás miatt következik be.

Az A-vitamin és a béta-karotin forrásai közé tartoznak a következők: máj, spárga, őszibarack, cékla, kelkáposzta, spenót, tojás, édesburgonya és pirospaprika.

Cink

A cink fontos ásványi anyag, amely segít javítani a sérült szöveteket és gyógyítja a sebeket. A cink másik fontos alkalmazása a bőr káros ultraibolya-sugárzástól való védelme. Ha aknés, pattanásos a bőr, az a cinkhiány következménye lehet. A cink segíthet megelőzni a pattanást és szabályozhatja az olaj termelését a bőrben.

A magas cinktartalmú élelmiszerek: osztriga, pekándió, baromfi, tökmag, gyömbér, hüvelyesek, tenger gyümölcsei, gombák és teljes kiőrlésű élelmiszerek.

Ha a testét ezekkel a vitaminokkal táplálja, bőre gyönyörű és egészséges lesz. *lad*

PRÉMIUM MINŐSÉG ELÉRHETŐ ÁRON

Extra felszereltségű, felső kategóriás autót találhatunk a Ssangyong délpesti márkakereskedésében. A Ssangyong, a dél-koreai autók legmagasabb minőségét képviseli az autógyártásban. A magas felszereltséggel rendelkező járművekért azonban nem kell vagyontárgyat fizetni, ár-érték arányban magasan verik versenytársaikat a piacon. Az autókhoz opcióként rendelhető aktív vezetéstámogató rendszerek (vérszéfékasszisztens, a holtter- és a sávellahagyás-figyelő rendszer), illetve a prémium kategóriás Rexton terepjárónál elérhető az elegáns nappa steppelt bőrkárpit, a mű-

szerfalón és az ajtókon végigfutó hangulatfény, a szellőztethető és hűthető-fűthető ergonomikus kialakítású első ülések, melyek gondoskodnak arról, hogy a pihentető kényelem mindennapjai részévé váljon. A Rexton belső tere akár 7 utas számára is fejedelmi kényelmet kínál és az autóba 360 fokos kamerarendszer is rendelhető.

LEGYEN KÜLÖNLEGES ÉS FANTASZTIKUS ÉLMÉNY MINDEN UTAZÁS

A WALLIS AUTOMOTIVE EUROPE Kft. 2012 őszén kezdte meg

Magyarországon a Ssangyong teljesen megújuló termékpaletájának forgalmazását, melynek vonalvezetése és megjelenése igazodik az európai elvárásokhoz. A délpesti Ssangyong szalon idén januárjában nyitotta meg kapuit, ahol megcsodálhatók és meg is vásárolhatók a márká által forgalmazott modellek. Az autó magas műszaki színvonalának köszönhetően annak fogyasztási és dinamikai paraméterei szintén versenyképesek.

Minden modellre 5 évig vagy százezer km-ig teljes körű gyári garanciát vállal a dél-koreai gyártó (x)

PRÓBÁLJA KI!

A tesztvezetéshez nem kell mást tenni, mint bejelentkezni, kiválasztani, melyik modellt szeretné, és az előre egyeztetett időpontban meg is tapasztalhatja mit jelent a felső kategóriás minőség és kényelem.

Amennyiben úgy dönt, hogy azonnal meg is vásárolná, nem kell hosszú hónapokig várakozni, mert jelentős készlettel rendelkezik a márkaképviselet.

Bejelentkezés a www.ssangyongdelpeszt.hu oldalon.

Ssangyong XLV
Lenyűgöző formavilág, határtalan tér.

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

5 ÉV GARANCIA

Most akár 1 000 000 Ft KEDVEZMÉNNYEL!

CO₂ kibocsátás (vegyes): 134–192 g/km*
Vegyes fogyasztás: 5,2–8,4 l/100 km*
A képen látható autó illusztráció.
*WLTP szabvány szerint

SSANGYONG
Délpest
4X4 SPECIALISTA KOREÁBÓL

Próbálja ki Ön is márkakereskedésünkben!

1194 BUDAPEST,
HOFHERR ALBERT U. 38/D
+36 1 280 1533,
+36 20 318 3760
ertekekesites@ssangyongdelpeszt.hu
www.ssangyongdelpeszt.hu

HIRDETÉS

Eladná ingatlanát? Vásárolni szeretne? Hitelre van szüksége?

Önnök is megtalálom a megoldást!

- Országos értékesítési hálózat
- Jogilag ellenőrzött ingatlanok
- Minősített vevők
- Bankfüggetlen tanácsadás
- Teljes körű, díjmentes hitelügyintézés

Email: lenard.laszlo@dh.hu
Mobil: 06-20/383-0016
f: [lenardlaszloingatlan](https://www.facebook.com/lenardlaszloingatlan)

Villamossági üzlet

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

Nyitvatartás:
H-P: 8-16.30, Szo: 8-13

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

Monor,
Petőfi S. utca 26.

HIRDETÉS

Építőipari munkatársakat keresünk jó hangulatú családias csapatunkba.

Kőműves szakmunkás: 2500–3500 Ft/óra
Kőműves segéd- vagy betanított munkás: 1500–2000 Ft/óra
Munkavégzés helye: főképp Monoron
06-70/639-9733

OPEL bontó!
www.opella.hu
2360 Gyál, Pesti út 26.
06-29/340-899,
06-20/917-0957

OPEL BONTÓ
Új, gyári és utángyártott, valamint bontott alkatrészek árusítása.
Végleges autókivonás!
www.alkatreszshop.eu
GUMISZERVIZ
Szerelés 24"-ig, centrirozás, defektjavítás
Fék-, futóműjavítás • Műszaki vizsga
TPMS szenzorszerelés
abroncs.eu
GUMITÁROLÁS, GUMISZÁLLÁS

Üveges és képeretező

Ivánszki 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.



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



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

INFRASLIM X

FEKVŐ INFRABICIKLI OXIGÉNTERÁPIÁVAL



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

H-P: 8-20, Szo: 9-13,
V: zárva

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

**GALLYAZÁST
VÁLLALOK**
kb. 5 méteres magasságig.

**METSZÉS
ÉS ROTÁCIÓS
KAPALÁS**

Árajánlatot ingyenes helyszíni felmérés után adok. **HÍVJON MOST!**
Tel.: 06-30-218-7023

Festés, mázolás
rövid határidőn belül,
akár kőműves munkákkal is kiegészítve.

**Ingyen bútormozgatás,
festés utáni takarítás.**



Hívjon bizalommal!
Tel.: 06-70/256-1809

MIÉRT ÉRDEMES TAVASSZAL

TŰZIFÁT VENNI?

A magasabb fűtőértékű száraz tűzifával sokat spórolhatunk, mert kedvezőbb köbméteráron jön ki. A felhasználás előtt jóval korábban javasolt megvásárolni a tűzifát. A nedves tűzifa nagyon nehezen vagy egyáltalán nem ég, és sokkal kisebb a fűtőértéke. A legjobb, ha legalább egy nyáron át, de még jobb, ha két nyáron át szárad a tűzifa a tárolónkban, fedett, szellős helyen, így garantálva a nagyobb fűtőértéket. Ne költse pénzét arra, hogy a nedvességet kelljen elpárologtatnia a fából, nem beszélve arról, hogy hamarabb lesz meleg otthonában, ha száraz fát használ. A frissen vágott, illetve magasabb víztartalmú fa a begyűjtést követően először csak azért ég, hogy a vizet kipárologtassa a fából. Meleget csak ezután képes adni. Számítsunk rá, hogy a nem nyári időszakban, hanem ősszel megrendelt tűzifa nagy valószínűséggel magas víztartalmú lesz.

NE BÍZZA A MENNYISÉGET A VÉLETLENRE!

A tűzifa köbméterben való elszámolása a lehető legpontosabb mennyiség. Míg a nedves tűzifa kb. 2-szer annyit nyom, mint a száraz, a fa térfogata állandónak tekinthető. A Forest-Wil Bt.-nél garantáltan a kért mennyiséget kapja, ami számlával igazolható. Az ömlesztett tűzifa mennyiségét nem lehet a rakott fa mennyiségével összehasonlítani. A kalodá-

ban árusított, rakott fa ára azért is magasabb, mert ott a köbméter pontosan, kézzel kirakott, míg az ömlesztettet rakodókanállal rakják fel a teherautóra, így az nem pontosan illeszkedő fadarabokat jelent. Az erdészeti köbméter 1,75 normál köbméternek, a hézagokat leszámolva 1 sima köbméter fának felel meg. A Forest-Wil Bt.-nél többféle szempont szerint kérheti tűzifáját. Lehet gurigázva, hasítva vagy köbméterben igény szerint. Háromféle száraz keményfa közül választhatnak a kedves érdeklődők, ezek a tölgy, a bükk és az akác. Ezek a fajták a 2008 óta fakitermeléssel foglalkozó szakemberek saját erdőgazdálkodásából származnak.

ADDIG IS EGY KIS FÜVESÍTÉS?

A Forest-Wil Bt. rövid határidővel am 2-3 év garanciával vállal kertépítést, főképp füvesítést, gyepszőnyeg lerakását.

Emellett vállalják alpintchnikával veszélyes fák kivágását, elszállítását. (EUTR szám: AA5856576)

ELÉRHETŐSÉG:
NÉMEDISZŐLŐ, ÚJVILÁG ÚT.
(A Felsőpakonyi telephelyről elköltözték)

Telefonszám:
+36-20/511-7557,
+36-29/343-689

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

Tavaszi AKCIÓ!

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

AKÁC hasított 3 200 Ft/q Erdei m³-ben is kapható. A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!	TÖLGY, BÜKK hasított 2 900 Ft/q Erdei m³-ben is kapható. A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!
--	---



villámáron

MELLÉKLET Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK

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 180–200 000 Ft, betanítás után elérhető átlag nettó 220 000 Ft fizetés (alapbér, étkezési hozzájárulás, prémium)
- 13. havi fizetés
- Hosszú távú, stabil munkahely

JELENTKEZZ MOST!
06 30 367 42 48
job@glshungary.com

MUNKAVÉGZÉS HELYE
Alsónémedi
• Munkába járashoz ingyenes céges busz vagy költségtérítés
• Autóval könnyen megközelíthető az 5-ös útról

06-70/775-8585
Házhoz szállítás minimum 1200 Ft-tól!

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

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

Szeretettel várjuk megújult éttermünkben!

**Gyros pita + 0,33 l üdítő
1180 Ft**

**Gyros pita DIÁKOKNAK
890 Ft**
Diákigazolvány felmutatásával érvényes

**Útépítés,
aszfaltozás,
térkövezés!**

Igény esetén – óradíj ellenében – segédmunkásokat tudunk biztosítani.

**Kőműves munkák,
festés,
mázolás.**

Tel.: 06-20/290-6620



Hárméz Virágméz

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

Mézrendelés már az interneten is:
www.apifito.hu

Akció!

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, rozsmaringos, zsályás, kamillás, köményes, bazsalikom

Natura 2000 területen termelt mézek!

**a méhek és
gyógynövények erejével**

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

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

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

ELADÓ!
**félszáraz,
azonnal használható!**
TŰZIFA

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

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

Hasított akác 20 000 Ft/m³

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.

Tel.: 06-20/343-1067

Akció!
**8 m³-től
19 000 Ft/m³**

4m³

EUTR szám: AA5811522



A koncertek meghosszabbítják

AZ ÉLETED

Ha szereted a zenét, tudod, hogy egy nagy koncert mennyit javíthat a hangulatodon. „A zene az elme gyógyszere” – mondta John A. Logan, a 19. századi politikai alak. Ez a megállapítás időtlen, és mikor is lehetne aktuálisabb, mint napjainkban, amikor a koncert-szezon a kezdetét veszi.

A koncerten való részvétel ezeket az előnyöket nyújtja az elmédnek és a testednek:

Stresszcsökkentés

A zenei előadáson való részvétel csökkenti a kortizol és más stresszhormonok felszabadulását, a londoni Imperial College kutatói által a Public Health folyóiratban februárban közzétett tanulmány szerint. A kutatók megállapították, hogy 117 résztvevő kortizolszintje jelentősen csökkent, miután Eric Whitacre koncertjén vett részt. „A koncerten való rész-

vétel fiziológiai eredménye a szívfrekvencia, a vérnyomás és a légzési arány csökkenése” – mondja Dr. Nirav N. Mehta.

Fájdalomcsillapítás

A tanulmányok kimutatták, hogy a műtét előtt, alatt és után a zene hallgatása fájdalomcsillapító hatást gyakorol a betegekre. Ugyanez igaz a koncertekre látogatókra is, mondja Dr. Steven Eisenberg, a San Diego-i székhelyű onkológus, hematológus és belgyógyász szakember. Amikor egy koncerten izgatott állapotban vagy, az agyad endorfinokat termel, ezek apró fehérjemolekulák, feladatuk a kémiai információ szállítás, neurotranszmitterek által. Csökkentik a testi és lelki fájdalomérzetet és boldogságérzést okoznak.

„A szeretett zene hallgatása megnövelheti a fájdalomküszöböt” – mondja Eisenberg, aki „The Singing Doctor” néven ismert, mert dalt ír a rákos emberek számára.

A kapcsolódás és a közösség érzése

Mindenki szeretne tartozni valahová. A koncerteken sokszor több ezer ember van jelen, akik mind ugyanazt a zenét kedvelik és várják, hogy kedvencük megjelenjen a színpadon. Ilyen pozitív állapotban sokszor életre szóló barátságok szövődnek a véletlen találkozásokból. „A koncerten már kikapcsol az agy, elfelejti a túlzó jegyárakat, a forgalmi dugót, vagy az éppen aktuális hétköznapi problémát. Csak a mosoly marad” – mondja Eisenberg.

A dalszövegekben magadra ismersz

Egy kedvenc zenekar vagy énekes meghallgatása bizonyos élményeket idézhet vissza, mint amikor először hallottad azokat a dalokat és hasonlót éreztél, mint amiről a dal szól. Az öröm, az ártatlanság, a vágy, a csalódás, a szomorúság, a sajnálat vagy a düh dalban megírva hat az érzésekre és így mindenki, akiben épp ilyen érzések uralkodnak, magáénak tudja tekinteni – mondja Thomas M. Beaudoin, a Fordham Egyetem docense, aki több könyvet írt a zenéről és a vallásról. „A zene lehetőség arra, hogy újra megnézzek egy részt az életemből és átgondoljam, hol tartok most azokkal az érzelmekkel” – mondja Beaudoin. – Majdnem olyan, mintha terápiára járnál, csak sokkal jobb, hisz nincs szükség másra, csak a kedvenc zenédre és önmagadra.

Kondicionál

A koncerthelyszínre gyaloglás, majd onnan vissza, a show alatti fel-le ugrálás, vagy ha a kedvenc dallamodra táncra perdülsz, már komoly edzésnek felel meg. Másfél óra intenzív mozgás egy koncerten olyan, mintha 30 percet töltöttél volna futópadon – mondta Eisenberg. A rekeszizom is edzésre kerül, amikor énekel a többi rajongóval és kedvenc zenekaroddal. Bár ott észre sem veszed, azért óvatosan a hangerővel, mert lehet, hogy másnapra elmegy a hangod.

A jólét érzése

Azok a személyek, akik rendszeresen zenei előadásokon vesznek részt, magasabb jólét érzetet mutatnak, mint azok, akik nem – a Deakin Egyetem kutatói által kiadott tanulmány szerint. A kutatók 1000 embert kérdeztek meg, hogy betekintést nyerjenek a zene és a jó közérzet közötti kapcsolatba. „A megállapítások azt mutatták, hogy akik rendszeresen vesznek részt zenei rendezvényeken, koncerteken boldogabbak, kiegyensúlyozottabbak és sokkal barátságosabbak, lojálisabbak, mint azok, akik nem végeznek efféle tevékenységet.” VB

EGÉSZSÉGÉRE! HÚSVÉTI ZÖLDSÉGEK

Húsvétkor ritkán szoktuk visszafogni magunkat, ha étkezésről van szó. Napokon keresztül tömjük magunkba a húsos-sonkás és tojásos ételeket, ami igencsak megterheli az emésztőrendszerünket.

Tudták ezt már elődeink is, ezért hagyományosan olyan zöldségeket fogyasztunk ilyenkor, amelyek nagyban hozzájárulnak az egészséges emésztéshez. De vajon melyek ezek és hogyan fejtik ki hatásukat?



Fejes saláta

Sokan nem kedvelik a fejes salátát enyhén keserű íze miatt. Pedig éppen ez az íz teszi igen hasznossá húsvét tájkán. A keserű íz hatására ugyanis éppen azok az emésztőnedvek kezdenek el termelődni nagyobb mennyiségben – például az epe –, amelyek elősegítik a húselekt feldolgozását is a vékonybélben. A saláta azonban nem csak ízével, hanem magas rost-

tartalmával is hozzájárul egészségünkhöz. A rostok ugyanis bevonó hatásúak, ezáltal a hús emésztése során képződő anyagok kevésbé irritálják a bélfalat. Ugyanezek a rostok hozzájárulnak a széklet lazításához is, így a húsvét elteltével nem kell székrekedéssel, illetve aranyér-problémákkal megküzdönnünk. Persze mindezek a kedvező hatások csak kellő mennyiség elfogyasztásával érhetők el.



Torma

Az ecetes torma kedvező ételtani hatásáért nagyrészt illóolaj-tartalma felelős, amely számos baktériumfaj szaporodását gátolja. Ez igen jól jön akkor, ha egyszerre nagy mennyiségű húst fogyasztunk. Az emésztésünk ugyanis ilyenkor lelassul, a hús több időt tölt a gyomorban és a vékonybélben, így a baktériumoknak több idejük van elszaporodni benne. Ezt akadályozza meg a torma illóolaja. A csípős ízét adó mirozin enzim enyhén izgatja a gyomor és bélnyálkahártyát, ezáltal több emésztőnedvet termelünk, amely szintén hozzájárul kedvező hatásához. A torma ezek mellett nagy mennyiségű antioxidáns vegyületet, köztük C-vitamint tartalmaz, amelyek képesek semlegesíteni a húsemésztés során képződő szabad gyököket.



Retek

Legyen szó hónapos, jégcsap vagy fekete retekéről, mindenképp érdemes sokat fogyasztani belőlük húsvétkor. Minél csípősebb a retek, annál kedvezőbb lesz az ételtani hatása is, mivel annál inkább fokozza az epeelválasztást. Már az étkezés elején érdemes néhány retek elfogyasztanunk, hiszen már az ízérzet is elősegíti az emésztőnedvek termelődését. A retekben lévő számos vitamin (C, B, K, folsav) és ásványi anyag (pl. kálium, magnézium, kalcium, vas, cink) csak tovább növeli értékét.



Újhagyma

A fokhagymához hasonlóan az újhagyma is hozzájárulhat a koleszterinszint csökkentéséhez. Ez a tulajdonsága különösen jól jön rengeteg sonka, tojás és fonott kalács elfogyasztása után. Az újhagyma azonban ennél is többet tud! Együttal kitűnő prebiotikum is, amely képes ellensúlyozni a bélflóra hirtelen változását, amely a sok hús fogyasztása miatt alakul ki. A benne lévő, a vékonybélben emésztés nélkül áthaladó inulin ugyanis kitűnő tápanyag a vastagbélben élő, egészségvédő baktériumoknak. Ne feledkezzünk hát el arról, hogy ott legyen az ünnepi asztalon! paj

Külső homlokzati hőszigetelés
korrekt áron, garanciával!

Akár 15
méteres
magasságig!



Hívjon
bizalommal: 06-70/639-9733

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft.
Cím: 2200 Monor, Kossuth L. u. 71/A
Mobil: 06-70-319-4317 • Tel./fax: 06-29-412-587
Web: www.regiolapkiado.hu
E-mail: info@regiolapok.hu.

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

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

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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



Találd meg álmaid ESKÜVŐI RUHÁJÁT!

Mindenkinek más az elképzelése arról, milyen álmai ruhája, ami- ben az oltár elé lép. A Lídia eskü- vőszalonban egészen biztosan megtalálja az ízlésének megfelelő stílust, hiszen itt lehetőség van vá- lasztani a visszafogottól a csodá- latos nagyvilági pompát tükröző ruhakölteményekig. Azok válogat- nak itt akiknek életük kiemelkedő napján is fontos a stílus, a minőség, valamint a szakszerű, udvarias ki- szolgálás.

A szalon csodás menyasszonyi ruhák, menyecske ruhák, koszo- rúslány ruhák, estélyi ruhák és ki- egészítők kölcsönzésével foglal- kozik. A termékek minden igényt kielégítenek a hagyományostól az exkluzív különlegességekig. A szalon tulajdonosai folyamatosan bővítik a választékot prémium mi- nőségű menyasszonyi ruhákkal. Ruháik a nyugat-európai és a ha- zai trendeket követik és minőségi anyagokból készülnek.

GONDOLUNK A VÖLEGÉNYRE IS

Gyönyörű kölcsönözhető öltö- nyökkel állunk a férfiak rendelke- zésére! A Lídia esküvői ruhaszalon

garanciát jelent a modellek egye- diségére és a minőségére egya- ránt. A Lídia esküvői ruhaszalon célja a házasulandó fiatal párok és hozzátartozóik teljes körű kiszol- gálása elegáns környezetben.

ÜNNEP, AMIRE EGY ÉLETEN ÁT EMLÉKSZÜNK

Az esküvő – annak minden előké- szítésével, tervezgetésével – való- di ünnep.

A Lídia Menyasszonyi és Alkal- mi ruhaszalon 2003-ban alakult, azzal a céllal, hogy segítségére legyen mindazoknak a pároknak akik összekötik életüket. A legna- gyobb szaktudással és türelem- mel állunk az ifjú pár rendelkezé- sére.

JELMONDATUK:

„Ne feledd, aznap körülöttem forog a világ, te vagy a legszebb, és en- nek megvalósításához mi vagyunk a legjobb partnerek.”

Elérhetőségük:

Cím: 2200 Monor,
Ady Endre u. 33.
Telefonszám: 06-70/701-9256



Lidia Esküvői Ruhakölcsönző
Monor, Ady E. u. 33.
Bejelentkezés:
tel.: +36-70/701-9256
www.lidiaszalon.hu

NYÍLT NAPOKAT TARTUNK:
Április 20. szombat: 10–17 óráig
Augusztus 17. szombat: 10–17 óráig
November 23. szombat: 10–17 óráig

Akciós ruhák kölcsönzési ár alatt elvihetők.

A hirdetés felmutatójának 10% kedvezményt adunk a szalagavató ruhákra is!

SZÍNEZZE ÚJRA OTTHONÁT!

Szobafestés, mázolás, tapétázás korszerű anyagokkal, az ügyfél igényeihez teljes mértékben alkalmazkodva – ez a titka *Gerstenbrein Istvánnak*, aki vállalko- zásának sikerét abban látja, hogy ügyfelei részére megbízható, pontos, minőségi munkát készít. Ezt az utat a jövőben is követni szeretné, hisz jó híre szájról száj- ra terjed.

Az alapítás ideje 1988-ra nyú- lík vissza, amikortól lehetőség volt hazánkban vállalkozni. A cél egyértelműen az volt, hogy a korábbi szakmai tapasztalattal minőségi szolgáltatást közve- títsenek az ügyfelek részére. A minőségi munkára szerencsére azóta is folyamatosan igény van. A kezdeti alapgondolat, miszerint megbízható, megfizethető, minő- ségi szolgáltatást nyújtsanak a lakossági ügyfelek részére, azóta is a vállalkozás egyik fő mottója.

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS
MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

ÁRAJÁNLAT,
IDŐPONT-EGYEZTETÉS:
Gerstenbrein István
06-20/260-3768

TAVASZI NYITÓAKCIÓ!

HIRDETÉS

KERESSE GERSTENBREIN ISTVÁNT A HÉT BÁRMELYIK NAPJÁN!

+36-20-260-3768
SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS,
TAPÉTÁZÁS
gerstenbreinistvan@gmail.com
2119 Pécel, Látóhegy u. 8.

TAVASZI NYITÓ AKCIÓ

Az ügyfelek igényeihez teljes mértékben alkalmazkodik *Gerstenbrein István*. Szem előtt tartva az igényeket, szakszerű tanácsok- kal látja el megrendelőit, hogy mi- nél tovább élvezhessék a csodás új falak nyújtotta élményt.

Tavasszal és télen mindig ak- ciókkal kedveskednek régi és új ügyfeleiknek.

A vállalkozás legfőbb célcso- portja a lakossági ügyfél. Termé- szetesen ezen kívül kisebb vállal- kozások igényeit is igyekeznek kielégíteni.

Az elmúlt időszakból rengete- gen térnek vissza újabb és újabb megrendelésekkel. Ezért elen- gedhetetlen a megbízhatóság és a pontosság a minőségi munka- végzésen túl.



Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

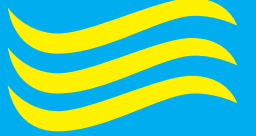
- klímátöltés
- gumiszerelés, javítás, centrírozás
- gépjármű- diagnosztika
- időszakos karbantartás
- flottakezelés



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

KLÍMASZERELÉS, TELEPÍTÉS, KARBANTARTÁS

T.: 06-70/314-3924



Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszelvény.

Tel.: 06-20/491-5089



Ha precíz munkát szeretne, minket hív!

Festés, mázolás, burkolás, gipszkartonozás ács- és kőművesmunkák garanciával. Ingyenes felmérés!

Tel.: 06-70/637-8080 • Majer Norbert



HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

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

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!



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

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb-
b javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

KÁRPITOS

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



Tel.: 06-30/576-3456

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

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

Cserényi



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

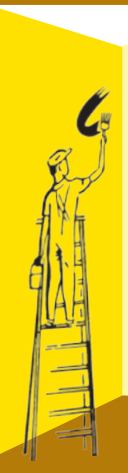
Cserényi Sándor • 2200 Monor, Arany J. u. 7.
E-mail: cserenyiautoszerviz@gmail.com • Nyitva: H–P: 8–17 **06-20/805-6686**

Festés, mázolás rövid határidőn belül!

Nyugdíjasoknak 30% kedvezmény!

Idős, valamint egyedülállóknak ingyen bútormozgatás, festés utáni takarítás!

Tel.: 06-30/433-1702 **Petrovics János**



Asztalos

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

vállalja konyhabútorok, szekrények, kisbútorok, irodabútorok, korlátok, stb. készítését.
Nyílászárók gyártását, építését, szaunaépítést, lambériázást.

2019. ápr. 15. és 29. között leadott megrendelések **MUNKADÍJÁBÓL**

10%
kedvezmény

ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

20 éve a lakosság szolgálatában

Cserepeslemez készítése, zsinde- ly javítása, lapostető szigetelése, ácsszerkezet építése, tetők építése, javítása.

Ingyenes felmérés, kisebb javítások azonnali kezdéssel!



Bécsi János
Tel.: 06-30/732-8492

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.

A Lion Élelemiszerdiszkont épületében.

ÓRIÁS RETRO BURGER: **1200 Ft**

ÓRIÁS BÉCSI SZELET, körettel: **1500 Ft**

2 SZEMÉLYES FATÁNYÉROS: **2500 Ft**

2 SZEMÉLYES 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**



**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kíségítőt keresünk.**

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

**HIDEGTÁL-
RENDELÉS:**
06-70/419-2923

Nyitva:
hétfőtől
vasárnapig:
5-23-ig

Petrovai Pince

vállalja

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

Monor, Strázsahegy Mézes sor

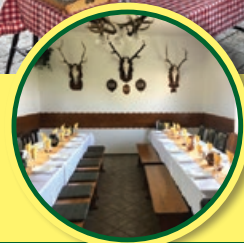
47.372241, 19.447860

Petrovai Tamásné Anikó

06-70/434-3254

petrovaipince.hu • Facebook: Petrovai Pince

Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.



**2200 Monor,
Jókai utca 3-5.**

**L.I.V.E.
Diszkont**

Tel.: 06-20/402-1198

Nyitvatartás:

H-P: 6-20, Szo: 7-20, V: zárva

**NEM CSAK
KERESKEDŐK
RÉSZÉRE!**

www.evedd.hu

diszkont áron
házhöz szállítva

**Löwenbrau
sör**

dobozos, 0,5 liter

199 Ft helyett

182 Ft



Miller sör

palackos,
0,33 liter

259 Ft helyett

235 Ft



**Arany Fácán
sör**

dobozos, 0,5 liter

189 Ft helyett

169 Ft



Apenta

Focus, Fitt, Antiox
0,75 liter

209 Ft helyett

185 Ft



**Smack
tészták**

100 g

175 Ft helyett

149 Ft



**Somersby
cider**

0,33 liter

319 Ft helyett

235 Ft



MAGYAR BOR MINDEKOR.
De hol? A Kovács
borkúton bármikor.

Nyitvatartási időn kívül
hívjon. +36-30/9499-756

NYITVA:
SZERDA, SZOMBAT: 7-13,
Kovács Borkút



Locsolóváró

prémium

**panyolai
pálinkák,**

hogy a férfiak se
maradjanak szárazon.



**CIDER
kapható**

**Szekszárdi
Merlot**

tölgyfahordóban érlelt

~~1190 Ft/liter helyett~~

790 Ft/liter

**2 literes
gyümölcs-
boraink
50% akcióban
400 Ft/2 liter**

**Tudta-e, hogy a bor
kis mértékben fogyasztva ELIXÍR?**

Élethossznövelő, egészségesen tartja a szívet, elűzi a depressziót,
jótékony hatással van a bőrre, jó az elhízás ellen, erősíti az
immunrendszert, a csontokat és látásjavító hatással bír.

Próbálja ki!



**GRUND INVEST
Ingatlaniroda**

Tel.: 06-30/996-2643, 06-70/389-5651

E-mail: ginvest003@gmail.com

**2220 Vecsés, Fő u.
Lakótelepi üzletsor**



„Otthon, édes otthon...”,
de vajon mennyit ér?

**Kérjen értékbecslést
tőlünk!**

Eladási jutalék 1,5%-tól