

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Vecsésen,
Monoron és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. JÚNIUS

Villámáron
melléklet
11. oldalon

SZÍNES
ÖTLETEK
KERTI PARTIHOZ 12. old.

PROGRAMAJÁNLÓ 6. old.



5 tipp menyasz-
szonyoknak, **HOGY**
SIMÁN MENJEN
AZ ESKÜVŐ

2. old.

Néhány dolog,
amit nem
tudtunk

A MÁLNÁRÓL

7. old.

A legjobb tippek az
élelmiszer-hulladékok
CSÖKKENTÉSÉRE

10. old.

Miért nem híznak el
AZ OLASZOK?

14. 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)
- Betüvésés
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedkő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása

**Gránit
sírkövek**



VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

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-
kolbászok,
grillfűszerek.

Ízletes magyar sertéshús,
bográcsolni való marhahúsok

Kézműves pástétomok mogorós, szilvás,
körtés, áfonyás, szarvasgombás ízekben

Csirkeszárny **499 Ft/kg**
Csirkecomb egész **699 Ft/kg**



HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT HÚSOK

A készlet erejéig

Szépességforrás Stúdió
Alakformáló Stúdió és Kozmetika
Fiatalodj! Próbáld ki új kezelésünket!
HYALORONSÁVAS MÉLYRÁNC-FELTÖLTÉS
Hosszan tartó látványos eredmény!
Vecsés, Telepi út 2. • Bejelentkezés: 06-70/630-0285
www.szepsegforrasstudio.hu

előtte **utána**

5 TIPP MENYASSZONYOKNAK, HOGY SIMÁN MENJEN AZ ESKÜVŐ

Az esküvődet tervezed, és elvesztél a részletekben? Ne aggódj, ez teljesen normális!

De itt van néhány egyszerű tipp a zökkenőmentes esküvőre, amely csökkenti a stresszt és segít abban, hogy jobban érezd magad.

1. „Esküvői delegáció”

Minden menyasszony a tökéletes esküvőre vágyik, de mindezt nem egyedül kell megoldanod! Vedd igénybe a kézenfekvő segítségüket! Hívd fel a koszorúslányaidat, anyukádat, és a barátnőidet, szervezz egy olyan napot, amikor mindent átbeszéltek. Még hasznosabb tudod tenni ezt, ha beszélgetés közben nekiálltok elkészíteni néhány esküvői dekorációt, mint például az asztaldíszek, papírvirágok, szalvétahajtogatás. Beszélgetés közben biztosan születnek jó ötletek, amiket meg is tudtok valósítani. Készítsetek listát, kinek mi lesz a feladata. Ez a folyamat sokkal emlékezetesebbé teszi majd az előkészületeket is.

2. Percről percre

Ahhoz, hogy a napod olyan sima legyen, mint amelyet elképzelsz, egy tervet kell létrehoznod. Ez láthatóvá teszi mindenki számára, mikor kell ott lennie, hogy hol legyen, és biztosítani fogja, hogy a szertartás időben megkezdődjön. Tartalmazzon a lista olyan időt, amit még a készüldés előtt a leendő férjeddal tudsz tölteni, aztán jöhet a haj, a smink, a fényképezés és bizony kell idő a pihenésre, minimum fél óra, mielőtt az oltár felé sétálsz.

HIRDETÉS



3. Készlet vész esetére

Rengeteg olyan váratlan dolog fordulhat elő, amire egyáltalán nem számítasz az esküvő napján, erre az esetre mindig legyen nálad egy olyan készlet, amivel rögtön lehet orvosolni ezeket. Lehet, hogy kiömlik valami a ruhádra, ha szerencséd van elég egy törülköző, ha nagyobb a baj, akkor szükség lesz folttisztítóra. Szükség lehet biztosítótűre, amivel elkerülöd a kellemetlenséget, ha leesik egy kapocs, vagy szétesik bármi, amit rögtön össze kell tűzni. Fontosak lehetnek még a hajcsatok, a szöszgörgő, a rúzs és púder, valamint egy szintelen körömlakk, ha esetleg a harisnyádon kezdene felszaladni a szem.

4. Ne felejts el enni!

Az esküvő napja olyan gyorsan fog menni, hogy észre sem veszed és üres gyomorral állsz az oltár előtt. Ugye nem akarsz össze-

esni a nagy kérdés előtt? Az esküvő napján ne felejts el vizet, folyadékot (lehetőleg ne alkoholt) inni és könnyű ételeket enni, így nem csak a vendégek, te is jól érezd magad a bőrdobban.

És végül, de nem utolsó sorban egy rendkívül hasznos dolog, ami sok terhet levesz a válladról.

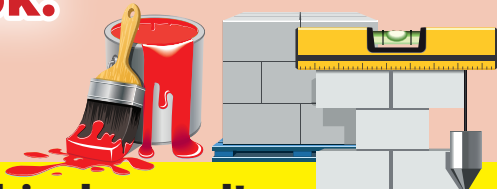
5. Bérelj egy koordinátort!

Bárki is legyen, bérelj fel valakit, aki tudja, mit csinál. A kritikus helyzeteket is azonnal megoldja, követi a listákat és végig melletted van a nagy napon. Olyat keress, aki nyugodt és felkészült. Nem fogod megbánni. Fontos, hogy ne a vendégsereghez tartozzon, hisz őket azért hívtad, hogy osztozzanak az örömben, nem pedig azért, hogy dolgozzanak. Ez az életed egyik legfontosabb napja, biztosítsd, hogy szép emlék maradjon!

Boldog tervezést!

vlad

Szobafestést, mázolóást, kőművesmunkákat vállalom.



Hívjon bizalommal!

06-70/363-4464 • 06-20/499-1575

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 • Petrovai Pince

Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.



BELIZO BOX
bizsu és ajándék

Nyitva:
H-P: 10-17,
Szo: 8.30-12.30,
V: Zárva



Részletek
a Facebook
oldalunkon!

2200 Monor, Petőfi S. utca 8.
www.belizonia.hu • www.facebook.com/belizonia/

Villamossági üzlet

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

Nyitvatartás:
H-P: 8-17.00, Szo: 8-13

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



Monor,
Petőfi S. utca 26.

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

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

06-70/775-8585

Házhöz szállítás minimum 1200 Ft-tól!

Monoron INGYENES!

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

Monor, Móricz Zs. u. 39.

Nyitva: H-Szo: 11-21

Taverna
Gyros bár és Kávézó

**Havonta
új AKCIÓK**

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

SAKÁCSOT KERESÜNK!



**Gyros pita
+ 0,33 l üdítő
1180 Ft**



06-20/236-4000

**ASZTALOS
KÁRPITOS**

**Kárpitozott bútorok
teljes vagy részleges
áthúzása, javítása**
hatalmas szövetválasztékkal

www.naem.lapunk.hu

Egyedi konyha- és
szobabútorok készítése

Tel.: 06-30/291-5125

DIEGO®
SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

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

Nyitvatartás:
H-Szo: 9-20
V: 9-18

**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

HOPI®

Don't worry be HOPI

**Várunk Téged is
a HOPI csapatába!**

Jelentkezz az alábbi pozíciókba:

Magasemelésű targoncavezető

Elérhető br. bér: 255 000 Ft + pótlék + túlóra + cafetéria

Targoncavezető

Elérhető br. bér: 220 000 Ft + pótlék + túlóra + cafetéria

Áruátvevő

Elérhető br. bér: 220 000 Ft + pótlék + túlóra + cafetéria

Kommissiózó

Elérhető nettó bér: 200 000 Ft + cafetéria

Cégünk 2005. óta van jelen Magyarországon. Büszkék vagyunk rá, hogy a térség raktározási és szállítási szolgáltatásokat nyújtó piacvezető vállalatai közé tartozunk.

Feltételek, elvárások:

- hétfőtől péntekig tartó munkavégzés
- targoncás és áruátvevő pozíció: 3 műszak
- kommissiózó pozíció: nappali 1 műszak
- pontos, precíz munkavégzés

Amit kínálunk:

- **TARGONCAVEZETŐI KÉPESÍTÉS megszerzésének támogatása**
- határozatlan szerződés
- alapbér + teljesítménybér
- kimagasló munkakörülmények
- céges buszjárat

Amennyiben nálunk képzeled el a jövődet, a következőt kell tenned:
Továbbítsd önéletrajzod a **kkover@hopi.hu** e-mail címre!
Tel.: 06-30/846-4091 (8-17)

**REMÉLJÜK, MIHAMARABB ÜDVÖZÖLHETÜNK
A HOPI CSAPATÁBAN!**

7+1 FONTOS LÉPÉS NYARALÁS ELŐTT

Elindult nyaralni és útközben azon gondolkodik, bezárta-e a garázkaput, kihúzta-e a vasalót vagy esetleg nem vitte ki a szemetest, és már-már szinte érzi a szagot, ami akkor fogadja majd, amikor hazaérve kinyitja a lakása ajtaját?

Hogy mindez ne következzen be segítségünk néhány tanáccsal, amit érdemes megfogadni mielőtt vakációzni indul.

1 Készítsen másolatokat

A fontos iratokról, mint az útlevele, jogosítvány, táj-kártya érdemes másolatot készíteni és azt

egy megbízható barátnál vagy rokonnál itt-hon hagyni, ha véletlenül elveszne nyaralás közben az eredeti, legyen kihez fordulni segítségért.

2 Védje a bőrét

Csomagoljon fényvédőt és olyan készítményt, ami távol tartja a szúnyogokat, kullancsokat. Szintén legyen a bőröndben egy elsősegély-készletet néhány fájdalomcsillapítóval, hasmenés elleni tablettával kötszerrel, ragtapasszal, fertőtlenítővel. Ezek mind hasznosak lehetnek a nyaralás során.

3 Ne felejtse el a töltőket!

Ha nyaraláskor elektronikus eszközöket visz magával – telefon, tablet, laptop –, akkor mindenképp nézze át, hogy a szükséges töltőket bepakolta-e? Ne hagyja, hogy

Vecsésen, Monoron és környékén

elrontsa a kedvét a nyaralás alatt egy lemeztelt telefon.

4 Tervezze meg az első napját!

Utazás előtt tervezze meg a nyaralás első napját! Nézzon utána, hogyan jut el a lefoglalt szállásra, keresse meg a közelben található üzleteket, busz- és vasútállomásokat, gyógyszertárat, éttermeket és a helyi taxi telefonszámát. Ha nem ott kell ezen gondolkodni, meghosszabbíthatja ezzel nyaralását és a pihenésre szánt időt.

5 Tisztítsa meg a hűtőszekrényt!

Dobjon ki minden olyan élelmiszert vagy romlandó terméket, amelynek lejáratát dátuma az utazás időpontjára, vagy az utánra esik. Öt percnyi hűtőtisztítás nem nagy ár a tiszta vizsztatérésért.

A szemetest feltétlenül ürítse ki, ne hagyja a lakásban!

6 Ne felejtse el a közelgő határidőket!

Fizessen be minden olyan számlát, amely akkor lesz esedékes, amikor ön távol van. Az utolsó dolog, amit egy pihentető nyaralás után szeretne kapni; egy büntetés a be nem fizetett számla miatt.

7 Legyen tartalék kulcsa!

Egy tartalék kulcs a legjobb barátnál jól jöhet, ha bármi gond adódik a lakásban. Esetleg, ha hazatérve nem találja a sajátját.

+1 Húzza ki a készülékeket!

A lámpák, a kenyérpírók, a kávéfőzők, a mosógépek és a szárítók, a számítógépek és a TV-k kikapcsolása pénz takaríthat meg, amíg nyaral. Nem is beszélve arról, hogy veszélyes lehet felügyelet nélkül áram alatt hagyni ezeket a készülékeket.

Ha végigmegy ezen a listán, nyugodtan élvezheti a nyaralását, hisz minimálisra csökkentette azokat a dolgokat, amin stresszelnie kellene. **VB**



GYÓGYULÁS fájdalom nélkül

A masszázs szó hallatán az emberek reakcióját két részre oszthatjuk. Egyeseknek a kellemes frissítő és ellazult érzés jut eszébe róla, míg mások viszont ki sem merik próbálni, mert azt gondolják fájdalmas lehet.

Holló Kriszta szakértő kezei között garantáltan eloszlanak a tévhitek a fájdalomról, hiszen ő azt vallja, a masszázs nem szabad fájdalmasnak vagy kellemetlennek lennie. Annál is inkább, mert ha a kedves páciens kellemetlen érzéssel távozik a szalonból, valószínűleg nem tér vissza. Így akadályozza a saját jobbúlását, hiszen általában egy kezelés még nem elegendő a teljes gyógyuláshoz. **Holló Kriszta** mindent megtesz annak érdekében, hogy az itt eltöltött idő igazi kikapcsolódást jelentsen és testileg-lelkileg felfrissülve térjen vissza a hétköznapihoz az aki ellátogat hozzá! Önnek nincs más dolga, mint ellazulni és befogadni a harmóniát és a csodálatos olajok és illatok gyógyító erejét!

MIÉRT HATÁSOS A SVÉDMASSÁZS?

A svédmassázs ellazítja az izmokat, szétválasztja a merev izomrostokat, fokozza az izmok vérellátását, serkenti a vérkeringést. Segítségével oldhatók a lerakódások, az izomcsomók fellazulnak. A rezgetető mozdulatok lazítanak és stimulálnak. A svédmassázs

kombinálható aromaterápiás illóolajokkal. Hatására a test felfrissül a lélek megnyugszik.

NÉHÁNY SZÓ A TALPMASSÁZSRÓL

A reflexológia szerint a talpon az emberi test valamennyi szerve feltérképezhető. Minden szerv kivétel a talp egy-egy területére, így valamennyi szervnek megtalálható a talpon a saját reflexzónája. A talpmassázs során ezeknek a pontoknak a masszírozásával **Holló Kriszta** hatást tud gyakorolni az adott szervre, melynek köszönhetően számos betegség megelőzhető és gyógyítható. A talpmassázs segítségével kezelhetők például az emésztőrendszeri problémák, az alacsony vagy magas vérnyomás, ízületi gyulladás, belső szervi panasz, fülgyulladás, fogfájás, izomhúzódás és számtalan betegség.

A svédmassázs általában egy órát vesz igénybe, a talpreflexológia fél óra, de kérhető a kettő kombinációja is. **(x)**

Márciustól új helyen, de kedvező árakkal – melyek ebben az évben garantáltan nem változnak – vár mindenkit sok szeretettel **HOLLÓ KRISZTA**.
Monor, Ady Endre út 43.
Telefon: 06-30/377-7492

Vecsésen, Monoron és környékén

**Eladná ingatlanát?
Vásárolni szeretne?
Hitelre van szüksége?**

**DUNA HOUSE
VILLA GYÖMRŐ**

Önnek 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)



Nagymama
kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Nyitva:
hétfőtől
vasárnapig:
5–23-ig

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelemiszerdiszkont épületében.

ÓRIÁS RETRO BURGER: **1200 Ft**
ÓRIÁS BÉCSI SZELET, körettel: **1500 Ft**
2 SZEMÉLYES FATÁNYÉROS: **3000 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**



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

**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kiszegítőt keresünk.**

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

A LEGJOBB GYEREKCIPŐMÁRKÁK EGY HELYEN

A-GYEREKCIPŐBOLT

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

- **Be Only** gumicsizmák
- **Salus** felnőtt női/férfi kényelmi bőrpapucsok,
- **Topp** zoknik, harisnyanadrágok
- **Szandálok** 9 000 Ft-tól 18 000 Ft-ig
- **Zárt cipők** 9 000 Ft-tól 21 500 Ft-ig
- **Vászon játscipők** 3 500 Ft-tól 3 900 Ft-ig

Richter, Geox,
Primigi,
Linea, Falcon,
D.D. step,
Salus, Szamos,
Lotto,
Lelli Kelly



**Ecseri telephelyű
savanyúságkészítéssel foglalkozó Kft.
női és férfi
BETANÍTOTT MUNKÁST
KERES**

Gyakorlat nem szükséges.

Jelentkezni: 06-29-335-760 telefonszámon
munkaidőben vagy
rendeles@fazekassavanyusag.hu e-mail címen.



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

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

MASSÁZS SZALON

MIÉRT JÓ A MASSÁZS?

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

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

**PALATETŐ
FELÚJÍTÁS**

Palatető-szigetelés bontás nélküli felújítása színes, mintás bitumenes zsindellyel. Ingyenes árajánlat készítés az ország egész területén.

AKCIÓ! -10%

+36-30/229-2206
www.palatetofelujitasjavitas.hu

BALI TAXI
1-6 főig
f: Bali Taxi
06-70/3-595-595

**SZEMÉLYAUTÓ
BÉRBEADÁS**
06-70/311-8100
5-7 személyes
A budapesti áraknál jóval olcsóbban!

PROGRAMAJÁNLÓ

JÚNIUS–JÚLIUS



JÚNIUS 9.

VII. PÜNKÖSDI UTCAZENE FESZTIVÁL

Idén is megrendezésre kerül az utcazene-fesztivál, mely számos izgalmas programmal szolgál kicsiknek és nagyoknak egyaránt!

Arany János Közösségi Ház és Városi Könyvtár
Gyál, Kőrösi út 118.



JÚNIUS 16.

GÖRHÖNYFESZTIVÁL

Görhönnyefesztivál a maglódi Roszicska Hagyományőrző Egyesület szervezésében.
Maglód, MagHáz-udvar



JÚNIUS 20. 19 óra

„AZT MESÉLD EL, PISTA!”

Örkény István életéről
Elmondja: Mácsai Pál
Arany János Közösségi Ház és Városi Könyvtár
Gyál, Kőrösi út 118.



JÚNIUS 22.

FRÖCCS-SZOMBAT

Az esemény az év legrövidebb és Szent Iván éjszakája közötti estére esik, így a program keretei között újra megrendezik a 2018-ban életre hívott tűzgyújtást is. Ez a Fröccs-Szombat azonban nem csak ezért lesz izgalmas, hiszen a kicsiket Kőhalmi Ferenc Füttyölök a világgal című zenés bűvész műsora is a színpad elé vonzza majd. Őt követi a monori tagokkal felálló Happy Five zenekar. Az estét tűzgrás zárja a Monori Strázsák Néptáncgyűttes tagjaival. Lévé FröccsSzombat, természetesen a monori borok sem maradnak el, ezúttal is sok jó helyi nedűt kóstolhatunk.

Monor, Tavas Park



JÚNIUS 22.

MÚZEUMOK ÉJSZAKÁJA

Maglód, Szeberényi Lajos
Helytörténeti Gyűjtemény



JÚLIUS 8–12.

MŰVÉSZETI NAPKÖZIS TÁBOR

Jelentkezni június 14-ig lehet!
Monor, MŰVELŐDÉSI HÁZ

Vecsesen, Monoron és környékén

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 **mikroszajtkon** 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.

Bemutakozó 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!



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



Vecsesen,
Monoron és környékén

Néhány dolog, amit nem tudtunk A MÁLNÁRÓL



A terhesség utolsó szakaszában fogyasztva segítheti a méh ellazulását, így megkönnyítheti a vajúdást. Nem ajánlott a korai

szakaszban fogyasztani, mert szakértők szerint akár korai méhösszehúzódot is kiválthat. A málnalevéltea méhlazító hatásával először 1941-ben foglalkoztak tudományosan (J. H. Burn és E.R. Withell). A kutatás eredményei ellentmondások, ugyanis a málnalevél görcsoldó és simaizom-összehúzó hatását egyaránt kimutatták. Ha ez utóbbi hatása nem is 100%-ban bizonyított, a többi gyógyhatás miatt mindenképp érdemes fogyasztani.

Több mint 200 málnafaj létezik

Ez egy kicsit több, mint a standard piros bogyók egy dobozban a boltban ugye?

Sokféle színben létezik, a legelterjedtebb és legismertebb a piros, de idetartozik a lila, arany és mélykék vagy fekete málna. Az aranyak a legédesebbek és nagyon ízletesek.

A málnabogyó valójában mintegy 100 kisebb gyümölcsből áll. Ezek a finom mézes gyöngyök építik fel a málnát, viszont mindegyik önmagában is külön gyümölcsnek tekinthető.

Egy átlagos málna 100-120 magot tartalmaz.

A málna sok helyen szimbolikus

A keresztény művészetekben a málna a kedvesség szimbóluma. A piros gyümölcscről úgy tartják, a szív szimbóluma, ahol a kedvesség lakik. A Fülöp-szigeteken, ha egy málnabokor a ház elé lóg, az elűzi a gonosz szellemeket.

Hazánkban is nagy hagyománya van a málnatermesztésnek, bár az utóbbi években sok hír keringett arról, hogy a klímaváltozás miatt a málna majd kiszorul a magyar ültetvényekről. Szerencsére azért még sok helyen találkozhatunk vele.

A málna a szedés után nem érke tovább, így csak kövér, kemény és érett gyümölcsöket válasszunk.

vladár



Nagyi málnalekvárja

HOZZÁVALÓK

- 2 kg málna
- 1 kg cukor
- citrom
- szalicil

ELKÉSZÍTÉS

A málnát alaposan mosd meg, és jól válogasd át, hogy rossz szemek véletlenül se kerüljenek a lekvárba. Várd meg, amíg lecsepeg, és rakd egy nagyobb, rozsdamentes edénybe. Szórd rá a cukrot, és kicsit nyomkodd meg a gyümölcsöt. Facsard hozzá a citromlevét, és főzd kis lángon egy órán át, közben többször kevergesd meg. Ha kellően sűrű, és nem habos, akkor jó. Az üvegeket alaposan mosd ki, majd főzd ki. Merőkanállal kanalazz a felmelegített üvegekbe lekvárt, szórd mindegyikre késhegynyi szalicilt, majd légmentesen zárd le. Állítsd fejre öt-tíz percre és tedd plédék közé. Várd meg, amíg ott a lekvárokegy-két nap alatt kihűlnek. Hideg, száraz helyen tárold.

ELKÉSZÍTÉSE

A vajat vágd kisebb darabokra, a csokit pedig tördeld össze. Rakd egy edénybe, és a vízgőz felett olvaszd össze. Amikor már majdnem teljesen folyékony, add hozzá a cukrot, a vaníliát és a kakaóport. Kevergesd addig, amíg teljesen fel nem olvad. Tedd félre hűlni, majd rakd hozzá az egyesével a tojásokat. Végül forgasd hozzá szép lassan a csipet sóval vegyített lisztet is. Dolgozd simára a masszát, és simítsd egy sütőpapírral bélelt, közepes méretű tepsibe. Szórd bele a megmosott, lecsepegtetett málnát, told előmelegített sütőbe, és 180 fokon süsd körülbelül 18-20 percig. Akkor jó, ha a közepe alig szilárd. Vedd ki a sütőből, és csak akkor szeleteld fel, ha kihűlt.



Málnás brownie

HOZZÁVALÓK

- 20 dkg málna
- 20 dkg étcsoki
- 20 dkg cukor
- 15 dkg vaj
- 10 dkg liszt
- 4 dkg kakaópor
- 2 db tojás
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- 1 csipet só



8 dolog, amit mindig meg akartál kérdezni

EGY VEGETÁRIÁNUSTÓL

Amikor valaki vegetáriánus, gyakran szembesül az alábbi kérdésekkel, amitől néha már a falra mászik, de mindig megpróbál türelmesen válaszolni ezekre az ismétlődő kérdésekre, elosztva ezzel néhány gyakori vegetáriánusmítoszt és félreértést. Az alábbiakban olvashatók a leggyakoribbak.

A felsorolásból hiányzik a „miért nem eszel húst?”. Ennek az indoka mindenkinél más és más, nem lehet általánosítani. Van aki az állatok szeretete miatt, van aki egészségügyi okokból és van aki egyszerűen csak nem kívánja.

1 Miből kapod meg a fehérjét?

Ez a leggyakoribb kérdés! A tejtermékek, a diófélék, a quinoa és a magas fehérjetartalmú zöldségek a hüvelyesek, mint a borsó és a bab a fehérje nagyszerű forrásai. Esetenként húst helyettesítő terméket is fogyasztunk, mint például a szója.

2 Hogyan jutsz hozzá a B12-vitaminhoz?

Sokan ismerik a mítoszt, hogy a B12-vitamin (fontos az idegrendszernek, a szemnek és az agynak) kizárólag húsból kerülhet a szervezetbe. A vegetáriánusok a B12-vitamint tejtermékekből, tojásból is bejuttathatják a szervezetükbe.

3 De ugye vitaminokat szedsz?

Nem jellemző a vegetáriánusokra, hogy vitaminokat szednének, persze akadnak kivételek itt is. Általában úgy vélekednek, hogy

jobb megkapni a szükséges tápanyagokat az ételből, nem pedig egy szintetikus tablettán keresztül.

4 Nincs vashiányod?

Ez egy másik mítosz, hogy minden vegetáriánus vashiányos. Természetesen ez sem felel meg a valóságnak. A zöld leveles zöldségek, mint például a spenót, a brokkoli és a kelkáposzta vasban gazdagok, valamint a hüvelyesek, a barna rizs, a diófélék, a vastartalmú kenyerek és gabonafélék.

5 De halat azért eszel, ugye?

Nem, aki vegetáriánus nem eszik halat vagy kagylót. A halak is élő állatok, amelyeket meg kell fogni és megölni azért, hogy fogyasztani lehessen őket. Aki vegetáriánusnak nevezi magát, de halat eszik, az nem vegetáriánus.

6 Elítéled a hús-fogyasztókat?

Természetesen nem. Mindenkinek joga van azt enni, amit akar. Bármelyik vegetáriánus boldogan beül egy étterembe olyas valakivel, aki eszik húst, anélkül hogy megítélést vagy kritikát fogalmaznának meg a másik a táplálkozási szokásait illetően. Egy vegetáriánus sosem fogja megkérdezni, hogy te miért eszel húst?

7 Nem kellemetlen, amikor meghívnak például vacsorázni?

A vegetáriánusok barátai és családtagjai általában tudják, hogy az illető nem fogyaszt húst és így készítik el az ételeket. Ha pedig idegen helyre szól a meghívás, udvariasan jelzik, ha lehetőség van rá előre, ők nem fogyasztanak húst, hogy ez senki számára ne legyen kellemetlen.

8 A növényeket nem sajnálod?

A növényeknek nincs idegrendszere és nincsenek fájdalomérzékelő receptorai. Ezért nem éreznek fájdalmat. *Vladár*

Vecsésen, Monoron és környékén

CERBONA zabszelét 50 g többféle **100 Ft/db**

CERBONA gluténmentes müzliszelét 35 g többféle **120 Ft/db**

CERBONA müzli 200 g többféle 350 Ft/db helyett **290 Ft/db**

OSHEE vitaminital/ zero ital/ izotonias ital 555/750 ml többféle **270 Ft/db**

NATURBIT Mimen glutén- és búzamentes palacsintakeverék/kakaós süteményliszt-keverék 500 g 720 Ft/db helyett **590 Ft/db**

PÖLÖSKEI Diab. szörp hozzáadott cukor nélkül 1 liter többféle **350 Ft/db**

NATURBIT Mimen glutén- és búzamentes panírozó keverék 500 g 750 Ft/db helyett **590 Ft/db**

NATURBIT glutén- és búzamentes lisztkeverék 1 kg, 990 Ft/db helyett **850 Ft/db**

CIVITA gluténmentes kukoricatészta 450 g penne, fusilli, szarvacska 320 Ft/db helyett **250 Ft/db**

CIVITA gluténmentes kukoricaliszt 1 kg 220 Ft/db helyett **190 Ft/db**

CIVITA gluténmentes kukoricadara 500 g **160 Ft/db**

MARKET EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS
Nytva: H-P: 08-18, Sz: 08-13
Üllő, Pesti út 100.

Az akció 2019. június 6. és 29. között tart, vagy a készlet erejéig.

CSATLAKOZZ A PEPKO CSAPATÁHOZ!



ÁRUÖSSZEKÉSZÍTŐ- KOMISSIÓZÓ

Akár cégen belüli targonca képzéssel

Amit kínálunk:

- versenyképes juttatási csomagot (alapbér, bónusz, cafeteria)
- stabil munkahelyet, 3 műszakos munkarendben
- vadonatúj, korszerű targonca-gépparkot és polcrendszert a raktárban
- szakértő és támogató vezetőséget
- családbarát munkabeosztást és munkarendet
- céges buszjáratot
- akár 20%-os dolgozói kedvezményt a PEPKO üzleteiben

Jelentkezéseteket várjuk a www.pepco.hu/karrier oldalon!

BKV Zrt. Autóbusz és Trolibusz Üzemeltetési Igazgatóság Trolibusz Divízió

TROLIBUSZ-ERŐSÁRAMÚ VILLAMOSSÁGI SZERELŐ, AUTÓSZERELŐ, GÉPJÁRMŰ-VILLAMOSSÁGI SZERELŐ, GÉPJÁRMŰ-ELEKTRONIKAI SZERELŐ,

JÁRMŰFÉNYEZŐ, KAROSSZÉRIALAKATOS, ÁLTALÁNOS BETANÍTOTT KARBANTARTÓ
munkakörökbe felvételt hirdet



A munkakör betöltésének feltételei:

- Autószerei munkakörhöz autószerező vagy gépjárműszerei, vagy ezzel egyenértékű végzettség
- Villamossági szerelő munkakörhöz autóvillamossági szerelő autóelektronikai műszerész végzettség
- Karosszérialakatos munkakörhöz karosszérialakatos végzettség
- Járműfényező munkakörhöz járműfényező végzettség
- Egészségügyi alkalmasság

Amit kínálunk:

- Stabil háttérrel rendelkező nagyvállalatnál hosszú távú munkalehetőség
- Bejelentett, versenyképes jövedelem
- Kollektív Szerződés szerinti bérpótlékok, juttatások
- Ingyenes utazás a BKV járatain akár további két hozzátartozónak is
- Vidéki munkavállalók számára a munkásszálló ingyenesen is elérhető
- Béren kívüli juttatás (cafeteria)

Felvilágosítás és jelentkezés minden esetben a műszaki szolgálatvezetőnél:

Görbicz Ferenc

Telefon: +36-70/390-9873 • e-mail: gorbiczf@bkv.hu

Cím: 1101 Budapest, X. Zách utca 8.

**A jelentkezés folyamatos,
a munkakör betölthető
a kiválasztást követően azonnal.**

APIFITO
a méhek és gyógynövények erejével

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

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

Mézrendelés már az interneten is: www.apifito.hu

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

Hárméző
500 g: **1290 Ft**
1000 g: **2390 Ft**

Virágméző
500 g: **1090 Ft**
1000 g: **1790 Ft**

500 g: 1490 Ft

Akció!

Natura 2000 területen termelt mézek!

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

A LEGJOBB TIPPEK

az élelmiszer-hulladékok csökkentésére

Vessünk egy pillantást a saját családunk szokásaira, és nézzük meg hol tudnánk visszafogni az élelmiszerek pazarlását. Ha napi rutinná válik, hogy odafigyelünk, nem csak csökkentjük az élelmiszerpazarlás hatását a bolygón, de pénzt is megtakaríthatunk.



Az élelmiszer-pazarlásnak számos negatív hatása van. A kidobott, rothadó élelmiszerekből például gázok szabadulnak fel, amelyek hozzájárulnak az üvegházhatáshoz, mely veszélyezteti bolygónkat. Nem is beszélve arról, hogy ezt a kidobott élelmiszert valaki megtermelte, leszedte, elszállította, becsomagolta, stb. Ezeknek az embereknek a munkája mind feleslegessé válik abban a pillanatban, amikor a szemétkosárba landol az általuk előállított élelmiszer.

Készítsünk egy tervet

Az élelmiszer-pazarlás csökkentése az élelmiszerboltba való belépés előtt kezdődik. Mielőtt elindulnánk, nézzük meg mi van a hűtőszekrényben? Ne a boltban gondolkodjunk, hogy vajon van e még otthon ez vagy az? Ne vigyünk feleslegesen haza „a biztonság kedvéért” semmit. Tervezzük meg az étkezéseket az alapján, hogy mi az ami hamarabb romlik.

Ezután készítsünk egy listát és ragaszkodjunk hozzá. Csak a következő vásárlásig szerezzük be, amire szükség van.

Fagyasszuk le!

Figyeljünk arra, mi az amiből még sok van a hűtőben és mi az ami ebből megromolhat. Fagyasszuk le a gyümölcsöket, zöldségeket, joghurtot, tejet, húst, halat és elkészített ételeket, például leveseket. Fagyaszthatjuk a tejet és a joghurtot jégkockatálcákban, a gyümölcsöket egyben vagy akár smoothie-ként. A baromfit, a húst vagy a halat érdemes vákuumsomagolásba zárni fagyasztás előtt. Lehet fagyasztani a leveseket, a pörkölteket és más elkészített ételeket, amelyeket később elfogyaszthatunk, ha nincs időnk főzni. Készíthetünk pesztót friss fűszernövényekből, és fagyasszuk le jégkockatálcákban, így gyorsan ízesíthetjük vele az ételeket a hétköznapiokban.

Vecsésen, Monoron és környékén

Csak olyat vásároljunk, amiről tudjuk, hogy elfogyasztjuk!

A nagy tételben vásárlás első látásra nagyszerű módja lehet a pénz megtakarításának, de nem jó megoldás, ha végül megromlik és a kukában landol a megvásárolt étel. Győződjünk meg róla, hogy család megeszi, amit vásárolunk, mielőtt az megromlik.

Vásároljunk gyakrabban

Ahelyett, hogy egy nagy bevásárlást csinálunk, inkább válasszuk a kisebbeket többször. Ha hosszú távra vásárolunk és közbejön bármi, akár egy utazás, vagy egy elhúzó nap, amikor nincs időnk főzni, megint csak megromlik az étel amit felhalmoztunk. Ha csak a következő pár napra vásárolunk, akkor valószínűleg az kerül a kosárba, amire valóban szükség van, tudva, hogy néhány nap múlva úgyis visszatérünk a boltba.

Ne dobjunk el a csúnyát

Ha már úgy látjuk romlásnak indult néhány gyümölcs vagy zöldség, egy részét még mindig megmenthetjük, ha levágjuk a rosszat. Ezt viszont azonnal fel kell használni, hisz valószínű másnapra a többi része is meg fog romlani.

Komposztáló vagy kutya beszerzése

A komposztáló egy nagyszerű módja annak, hogy a kidobott élelmiszer újra hasznosítható legyen. Nagyszerű megoldás lehet egy kutya beszerzése is, hiszen így a maradék élelmiszer hasznossá válik és kedvenc háziállatunk is örül majd neki.

FIGYELJÜNK ODA!

Nagyon fontos, hogy ne vigyük ezeket a dolgokat se tűzszába. Ha nem vagyunk biztosak abban, hogy egy élelmiszer még fogyasztható, ne kísérletezzünk, inkább hagyjuk veszni. Ha valami bűzlik, penész vagy nyálka van rajta, dobjunk el. Az elkészített ételeket, fehérjéket és tejtermékeket, amelyek több mint 2-4 órán át álltak kint hűtés nélkül, nem szabad megeni – különösen meleg időben. Ne használjunk rozsdásodott, vagy sérült dobozokat. Kis odafigyeléssel a problémák elkerülhetők. *lad*



villámáron
Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI
MELLÉKLET

**AKCIÓS
ÁRAK**

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség! Kiszállítással

Nyári
AKCIÓ!

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



EUTR szám: AA5856576

AKÁC
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszlói telephelyen hitelesített hidmérleg ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

2 900 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszlói telephelyen hitelesített hidmérleg ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

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. június 7. és 21. között
leadott megrendelések
MUNKADÍJÁBÓL

10%
kedvezmény

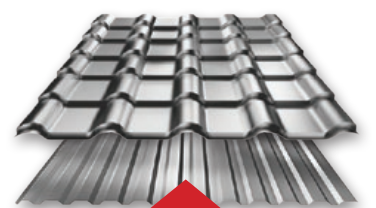
GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

Vállalunk tetőfedő-,
bádogos-, ácsmunkákat,
azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkénést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.



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

www.betolemez.hu
Betolemez Kft



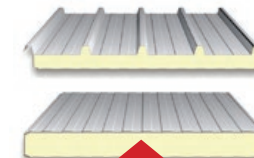
1890 Ft/m²-től
Cserepes
és trapézlemez

1204 Budapest, Nagykőrösi út 329.
06-30/649-9432, 06-30/834-1146



3048 Ft/m²-től
Famintás
kerítéslemez

25 féle színben rendelhető lemezek
Méreetre gyártás rövid időn belül



Hőszigetelt
szendvicspanelek

Országos házhoz szállítással

KERTRENDEZÉS

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

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

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!

Ingatlanába költöztek a méhek?

Ingyenes
rajbefogást
vállalok!
40 éves
méhészeti
tapasztalattal.



Hívjon a 06-70/607-4444-es számon!

ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TÜZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

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.

Akció!
8 m³-től
19 000 Ft/m³



EUTR szám: AA5811522



SZÍNES ÖTLETEK KERTI PARTIHOZ

Válasszunk a kerti partihoz egy színpalettát, lehet olyan, amiben visszatükröződnek a természet színei, de akár olyan is, ami harsány, élénk és vidám. A használati tárgyak, a terítők, az ülőpárnák és a szalvéták a harmónia érdekében jó, ha illeszkednek ebbe a színvilágba.

Díszítés

A legegyszerűbb, ha felfűjünk néhány színes léggömböt. Jó ötlet lehet a papírpomponok fellógatása, vagy néhány papírból kivágott háromszög felfűzve egy zsinórra. Az így elkészült díszeket lelógathatjuk a fákról, gerendákról és ablakkeretekről.

Az asztalokat rendezd stílusosan

Egy kerti partinál nem a legdrágább evőeszközökkel kell elővennünk.

Az asztalra tegyünk szalaggal átkötött befőttesüvegeket, ezekbe virágokat vagy gertyákat is rakhatunk díszítésképp. Manapság csodás, színes, vagy akár mintás papírtányérok, poharak találhatók a boltokban. Figyeljünk arra, hogy illeszkedjenek a színekhez, amiket kiválasztottunk. Ha nagyon kreatívak szeretnénk lenni ezen a téren, akkor rajzolhatunk rájuk saját mintát, esetleg a vendégek nevét is ráírhatjuk, így elkerülhető, hogy a kellenél több papírhulladék keletkezzen, hisz mindenki megtalálja a sajátját.

Fontos a fogadtatás

Egy táblára írt üdvözlőüzenet az ajtóban, néhány szál virággal kis kedvesség a vendégek számára, akik már a bejáratnál érezhetik, hogy szeretettel várjuk őket.

Pinata

Hazánkban is egyre népszerűbb partikellék a pinata. Készíthetjük magunk, vagy meg is vásárolhatjuk készen valamelyik üzletben. Jól tömjük meg édesség-

gel és lógassuk fel egy fára. A gyerekek imádni fogják. Jó móka „legyőzni” a pinatát és persze a kihulló édességesőnek senki sem fog tudni ellenállni.

Készítsünk árnyékos zugot

Mindenképp célszerű figyelni arra, ha nincs elég árnyék a kertben, akkor legyen felállítva egy olyan sátor, vagy árnyékoló, ahová a vendégek el tudnak húzódni a perzselő nap elől. Válasszunk olyan helyeket, amelyek szép kilátást nyújtanak a kertre. Készítsünk oda kényelmes ülőhelyet, párnákat, kis asztalt. A kerti pavilon akkor is hasznos lehet, ha hirtelen elkezdene esni az eső.

Világítás

A szabadtéri lámpák elengedhetetlenek, ha a kerti parti nem ér véget a naplementével. A különböző stílusok kiválasztása varázslatos hangulatot teremt. Érdemes napelemes lámpákat leszúrni a kertben, vagy elemmel működő égősorokat felakasztani a fákra. Néhány gyertya is meghitt kellemes hangulatot áraszt, csak ennél a választásnál nagyon kell figyelni, nehogy lobbanást okozzon, de kapható kis gomelemekkel működő teamécses is.

A kerti utak szélére tehetünk színes papírzacskókba rejtett elemmel működő mécseseket, így világítva meg a kertben található gödröcskéket, vagy csak ezzel jelezve, merre van az út.

Ha elkészültünk a csodás dekorációval, nincs más dolgunk, mint beüzemelni a kerti grillt, és indulhat a parti. **BV**



Szépségtippek NYÁRRA

MINDEN nő tudja, hogy a lenyűgöző nyári megjelenés titka a ragyogó bőr. Íme néhány hasznos tanács a sugárzó nyári bőrért!

Védelem

A bőrt mindig védeni kell a káros sugarakkal szemben! Ezt nem lehet eléggé hangsúlyozni. A nap a fiatalos bőr első számú ellensége, és visszafordíthatatlan károsodást okoz. Testünket általában ruhák védik, de az arc, a nyak, a dekoltázs és a kéz bőre védtelen marad, napvédőre van szüksége. Rengeteg különböző faktorszámú fényvédőkrém található a drogériák, illatszerboltok polcain.

Hidratálás

Nem lesz fakó, száraz a bőrünk, ha naponta legalább 2 liter vizet fogyasztunk. Válasszunk hialuronsavat tartalmazó szérumot – hidratálja a bőrt anélkül, hogy olajosná válna. Tökéletes a meleg nyári napokon!

Maszk

Egy olyan nap végén, amikor napoztunk, kirándultunk káros hatásoknak tettük ki bőrünket, kezeljük hidratáló vízalapú nyugtató aloéalapú maszkkal.

Jöhet a smink!

Miután külsőleg belsőleg megtettük a szükséges lépéseket bőrünk védelméért, figyeljünk a sminkre is. Nyáron nem kell túlzásba vinni. Bőven elég egy kis kiemelés az arcszontokra, szempilláspirál és némi szájfény.

Mosoly!

Koronázzuk meg nyári megjelenésünket mosollyal, mely magabiztossá, vonzóvá és vidámmá tesz! **vlad**

Vecsésen, Monoron és környékén

Őrizze meg emlékeit AZ UTÓKORNAK!

Szeretné emlékként megőrizni gyermeke első lábbelijét? Örülne, ha kedvenc csapatának a meze szobája falát díszítené? Gyermeke első aranyérmét szeretné eltenni emlékebe? Egy profi képerreztető mindenre tud megoldást! Ruhát, mezt, gyerekcipőt, érmeket, virágot, vászonfestményt, gobelint és még megannyi tárgyat, emléket keretezhet be egy jó szakemberrel.

Ivánszki Zoltán képerreztető és üveges több mint 10 év tapasztalattal a háta mögött segít a képhez leginkább illő keret kiválasztásában, hogy a megörökített pillanat az utókor számára is megmaradjon.

IGAZI KIKAPCSOLÓDÁS A XXI. SZÁZADBAN IS

Ivánszki Zoltán üzlete igazi kincsesbánya a gobelin és a kézimunka megszállottjainak, a monori üzletben 800 színár-

Cserére szorul, vagy eltört, esetleg jól jönne egy új?

Ivánszki Zoltán a megoldás aki minőségi üveges szolgáltatással várja kedves megrendelőit! Sík- és hőszigetelt üvegek beépítése, ablakkészítés, felújítás, hőálló kandelóvüvegek, különleges gravírozású tükrök – hogy csak a legfontosabbakat említsük a szolgáltatások közül.



nyalatból fonalválaszték várja a vásárlókat, így az egyszerűtől a bonyolultig, minden kép elkészítéséhez megtalálható a tökéletes alapanyag!

Részletekért keresse a **www.uvegeskepkeretezo.hu** weboldalt, vagy érdeklődjön a **06-30/214-7167** telefonszámon, illetve látogasson el Monoron, a Katona József utca 37. szám alá

Üveges és képerreztető

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.

Tűzvédelmi Kft.

FÉRFI MUNKÁSOKAT KERES

bejelentett alkalmi munkára

Szerény, nem italozó és fizikai munkára képes, egészséges és orvosi vizsgálaton megfelelő férfit keresünk havi 5–15 napra, szükség szerint. Nyugdíjas is lehet.

Nagyon fontos: jó barkácsolási készség és gépkocsi szükséges!
Esetenként létrán kell dolgozni.
Tel.: **06-30/944-8646**

Kiemelt VIP fizetéssel XVIII. kerületi munkahelyre, VIP minőségű munkára, BEJÁRÓNÓT KERESÜNK Tel.: 06-30/966-1515

MEG AKARJA ÚJÍTANI

OTTHONÁT, ÚGY HOGY NEM KÖLT RÁ SZÁZEZREKET?

CSINÁLJUK EGYÜTT! ÖN KITALÁLJA, MI ELKÉSZÍTJÜK!

Mi meghitté és újjá tesszük az ön elképzelése szerint. Hiszen üzletünk immáron 25 éve, 1994 óta készíti, a szebbnél szebb függönyöket, drapériákat, különleges és egyedi asztalterítőket, ünnepi és hétköznapi alkalmakra egyaránt. Nappaliját megvidámítjuk a legújabb trendi mintákkal, vagy éppen egy szolid hagyományos fazonnal tesszük harmonikussá. A drapériával összhangba készítünk egyedi díspárnákat, terítőket, megkötőket ágytakarókat, ágyneveteket is.

Üzletünk sikerének titka, hogy csak minőségi anyagot kap nálunk, és valóban elérhető áron, kevesebb költségvetéssel is elkészíthető termékeinkkel, garantáltan évekre elégedetté tesszük! Erre referenciamunkáinkkal is dicsekedhetünk, hiszen vásárlóink öröme és megelégedettsége a legfontosabb számunkra. A hajtóerőnk és célunk, ha örömet okozhatunk munkáinkkal. Rendszeresen visszajáró elégedett családok és azok ismerősei rokonai adják nekünk a bizalmat, és készítetik nálunk függőnyeiket és egyéb textiltermékeiket. Ha betér

hozzánk megújult lélekkel fedezheti fel a több mint száz mintasálsból kiválasztható szöveteket, és különböző függönyanyagok textúrák fajtáit. Gyönyörű festett vásznak, mintás termoanyagok, szövetek, filcek, túllanyagok és minden, amiből szemet gyönyörködtető elképzeléseit elkészíthetjük. Lakberendezői tanácsainkkal együtt álmodhatjuk meg a legmegfelelőbb színt, fazont, az ön pénztálcájához igazodva. Üzletünk ablakain lévő kész függönyeink ötletes mintaként adhatnak ihletet lakása megszépítésére.

Ebben az üzletben mindent megtalál, amivel lakását díszítheti, szepítheti! Kézmunka-alapanyagok, fonalak, cérnák, gobelinkelések, hímzőalapok, csipkék, díszszalagok, pántok, ezerféle gomb, matrica, speciális és hagyományos varróút, kötő- és horgolótűk és még sorolhatnám. Megveheti nálunk jó minőségű ágyneműjét, választhat a kész terítők, apró díszek, függönycsatok, dísz tárgyak, stb. közül is. Vagy megrendelheti karnisát, szalagfüggőnyét árnyékolóját, rolóját.

Az üzletvezető szenvedélye a lakástextil, maximalista mentalitásával rajong az elkészített remekművekért és a vevők elégedettségéért. **(x)**

Hableány

Lakástextil

Méteráru, rövidáru

Nyitva: H–P: 9–17, Szo: 9–12

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

RASCH
tapéta-
katalógusok
érkeztek.

Ha felújítja otthonát látogasson el hozzánk!

A nálunk megrendelt tapétákra **10%** kedvezmény jár!

rasch rovinex Trend Nature

Miért nem híznak el AZ OLASZOK?

Olaszország egy mediterrán ország, ahol az elhízás és a túlsúly ritkán fordul elő, annak ellenére, hogy rengeteg pizza, tészta és sok más ízletes, finom étel kerül az étlapjukra.



Itt az emberek élvezik a fantasztikus mediterrán ételeket, mégis meg tudják tartani egészséges testsúlyukat. Számos tanulmány megállapította, hogy a mediterrán étrendnek rengeteg egészségügyi előnye van. Többek között a rák- és a szívbetegségek kockázatának csökkentése, ami egészségesebb és hosszabb életet eredményez.

Íme, néhány titok, miért nem híznak az olasz emberek.

Kényelmesen

Az olasz emberek, akárcsak bármely más mediterrán országban élők, jól tudják, hogyan lehet igazán élvezni az evést. Vacsora közben ők csak étkeznek és pihennek. A vacsora előtt és után a legtöbb Olaszországban élő ember egy kellemes sétát a városban. Barátaikkal együtt mennek általában, beszélgetnek és életben tartják az értékes hagyományokat.

A klasszikus olasz étrend nagyon különbözik attól, amit egy más országban lévő olasz étterem menüjében látunk. Olaszországban az emberek élvezik a zöltségekben, gyümölcsökben, halakban, babokban, paradicsomban, baromfiban, teljes kiőrlésű gabonában, olívaolajban,

vörösborsban, tejtermékben gazdag étrendet, és nagyon kevés vörös húst fogyasztanak.

Általában a napot egy kávéval kezdik, tejjel vagy tej nélkül, valamint kukoricacsírával vagy gabonafélékkel. Az ebéd az egész országban általában két tányér. Az első majdnem mindig saláta, a második lehet szendvics, vagy egy kis tészta, egy kis csirke vagy hal és egy kistányér zöldség.

Állj meg, ha teli a pocak!

Olaszországban sok ember azért nem foglalkozik a kalóriákkal, mert általában abbahagyják az étkezést, amikor jóllaktak. Az olaszok aktív életmódot képviselnek, sok kerékpártúrával vagy gyaloglással, főleg a nagyobb, városi területeken. Emellett általában édes desszertek helyett az édesség iránti vágyat, gyümölcsökkel elégítik ki.

A minőség és a mennyiség egyenlege

Az olaszok egyszerűen kiegyensúlyozzák az élelmiszerek minőségét és mennyiségét – nem esznek túl sok zsírt, nagyon kevés vörös húst fogyasztanak, viszont sok csirkét, pulykát, halat, és csak kevés szénhidrátot.

Vecsésen, Monoron és környékén

Az extraszűz olívaolajat részesítik előnyben, széles körben használják salátákhoz és főzéshez is.

Élvezik a házas ételeket

A babok a toszkán étrend nagy részét teszik ki, nagy mennyiségben tartalmaznak rostokat és fehérjében gazdag. A balzsamcet egy másik ízletes, nagyon alacsony kalóriatartalmú olasz termék, amelyet szabadon használnak saláták és egyéb ételek ízesítésére.

Délre az articsóka, a friss hal, a gyógynövények, a hatalmas citrom és a kapribogyó hozzájárul az egészséges és ízletes ételekhez. A tésztát általában „al dente” szolgálják fel, néhány szem olívaolajjal vagy zöldséggel és paradicsomos mártással, és mindig kis adagokban.

Nagyon kedves hagyomány, hogy a konyhai titkok generációkról generációra öröklődik, és a gyerekek mindig megtalálhatók a konyhában, az olasz „mammák” mellett.

Nincs diéta

Az olaszok megtanulnak enni, így általában nem éheznek, nem sanyargatják magukat diétával, ezért jó a kedvük és élvezik a „dolce vita”-t. Aki diétázik, általában éhes, nem eheti amit szeretne, küzd a kilókkal, ezért előfordulhat, hogy depresszióba esik.

Próbáld kiiktatni a tejszínes mártásokat a tészták és sült ételek közül. Ehelyett használj egy egyszerű növényi alapú tésztazsózt, paradicsomsalátát és olívaolajat. Rádásul citrom, gyógynövények, kapribogyó, ecet és egyéb, alacsony kalóriatartalmú ételek is használhatók a fűszerezéshez.

Az olaszok általában kis adagokat fogyasztanak. Az olasz étkezésnek egy nyugodt alkalomnak kell lenni, amit a család vagy a barátok nagy társaságában közösen tesznek.

Keressen néhány egészséges olasz ételt és próbálja meg otthon elkészíteni azokat. Majd hívja meg a családját, barátait ebédre.

A gyorséttermek elkerülése és az otthoni ízek szeretete az oka annak, hogy az olaszok nem híznak el. Tehát mindig válasszunk házi ételeket és próbáljunk meg az étkezés után is aktívak lenni.

BV



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

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszelvényezés.

Tel.: 06-20/491-5089



ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

20 éve a lakosság szolgálatában

Cserepeslemez készítése, zsindelevítés, javítása, lapostető szigetelése, ácsszerkezet építése, tetők építése, javítása.

Ingyenes felmérés, kisebb javítások azonnali kezdéssel!



Bécsi János
Tel.: 06-30/732-8492

Útépítés, aszfaltozás, térkövezés!

Igény esetén –óradíj ellenében – segédmunkásokat tudunk biztosítani.



Kőművesmunkák, festés, mázolás.

Tel.: 06-20/290-6620

Cserényi



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

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

Tetőfedő, bádogos, kőművesmunkák és hőszigetelések (dryvit), festés, mázolás, épületek bontása, lapostető-szigetelés az ország minden pontján!

Teljes körű kivitelezés garanciával!



NEMES GÁBOR
Telefon:
06-20/613-3051
Hétvégén is hívható!

Egész évben 20% kedvezmény!



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!



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

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

KÁRPITOS

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



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

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

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

TAVASZI NYITÓAKCIÓ!

KÉMÉNY-BÉLELÉS

Szerelt kémények kályhákhoz, kandallókhoz (alu- és rozsdamentes). Gázkazánok (turbós, kondenzációs) kéményeinek kivitelezése. Teljes körű ügyintézés. Régi kémények felmárása, bélelése bontás nélkül.

Elek Gábor Tel.: 06-30/505-2636
Kiss Zoltán Tel.: 06-70/398-2871

10 éve dinamikus fejlődő nagyüzemi konyha gyakorlattal rendelkező

HENTEST, SZAKÁCSOT és KONYHAI KISEGÍTŐT KERES kiemelt bérezéssel.

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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



MAGYAR BOR MINDEKOR.
De hol? A Kovács borkúton bármikor.
Nyitvatartási időn kívül hívjon. +36-30/9499-756

NYITVA:
SZERDA, SZOMBAT: 7-13

Kovács Borkút



KOVÁCS BORKÚT
A MONORI PIAC JOBB HÁTÓ SARKÁBAN

FORRÁS UTCA
BOCSKAI UTCA
BUSZPÁLYAUDVAR

Elege van már az unalmas és drága sörökből?
Akar valami különlegeset, kiváló minőségűt, ráadásul mindezt olcsón?

TÉRJEN BE HOZZÁNK EGY INGYENES KÓSTOLÓRA!

HÁZI SÖR kapható

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

Szekszárdi Merlot
tölgyfahordóban érlelt
1190 Ft/liter helyett 790 Ft/liter

JEANS OFFICE®

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

A monori kasszasorával szemben!

TESCO



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

Bankkártya és ajándékutalvány

ELFOGADÓHELY!

monor.jeansfactory

8 ezer Ft feletti vásárlás esetén 700 Ft kedvezmény!

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

Nyitva: hétfőtől szombatiig: 09.00–20.00,
Vasárnap is várunk szeretettel 09.00–18.00 óráig!

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

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

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, centrírozás, defektjavítás
Fék-, futóműjavítás • Műszaki vizsga
TPMS szenzorszerelés

abroncs.eu

GUMITÁROLÁS, GUMISZÁLLÁS

Vecsesi telephelyre keresünk **MÉSZCSOMAGOLÓT!**

A meszet zsákoló géppel kell kizsákolni, majd kalodába tenni.

Munkaidő hétfőtől péntekig 7–17 óráig.

Jelentkezni lehet munkaidőben:
Vecsés, Széchenyi u. 0182/53 hrsz.
vagy Török Ignác: 30/665-2045

L.I.V.E. Diszkont

2200 Monor, Jókai utca 3–5.
Tel.: 06-20/402-1198
Nyitva: H–P: 6–20, Szó: 7–20, V: zárva

AJTAI DISZKONT
2200 Monor, Dózsa Gy. u. 37.
Tel.: 06-20/994-7876
Nyitva: H–Szó: 6–21, V: 6–20

www.evedd.hu

Rocky cellar sör palackos 0,5 liter 149 Ft helyett: 129 Ft	Dreher Gold sör dobozos 0,5 liter 249 Ft helyett: 219 Ft	Soproni Óvatos Duhaj Meggy Ale dobozos 0,5 liter 255 Ft helyett: 229 Ft	Staropramen Prémium dobozos, 0,5 liter 259 Ft helyett: 239 Ft	Pécsi Craft Apa dobozos, 0,5 liter 259 Ft helyett: 239 Ft
Márka Fruitica ősz, narancs, alma, multivitamin 1,5 liter 255 Ft helyett: 235 Ft	Szentkirályi ásványvíz 1,5 liter 119 Ft helyett: 99 Ft	Baba sampon gyógynövényes, kókuszolajos, mandulaolajos 400 ml 599 Ft helyett: 499 Ft	Perwoll Renew Black 2,7 liter 1849 Ft helyett: 1699 Ft	CBA Kutyaszállami 1 kg 209 Ft helyett: 189 Ft

NEM CSAK KERESKEDŐK RÉSZÉRE! DISZKONT ÁRON HÁZHOZ SZÁLLÍTVÁ