

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Vecsésen,
Monoron és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. NOVEMBER



A SAUNA ELŐNYEI:

8 dolog, ami
egészségesebbé
és boldoggá tesz

2. old.



Az amerikai fociról

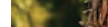
MAGYARUL

4. old.

Magyar népi
eledelből IGAZI
HUNGARIKUM

8. old.

Villámáron melléklet 11. oldalon



ÖLELJ MEG
EGY FÁT

13. old.

PROGRAMAJÁNLÓ

6. 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



nyílászáró **NYÍLÁSZÁRÓ**
Ajtó-ablak-redőny
bikkesdaniel88@gmail.com
06 70 5921067 • 06 70 3810540



MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.

H: zárva, K-P: 6-18, Szo: 6-12

Tel.: 29/786-432

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

CSEMEGÉZZEN KÍNÁLATUNKBÓL!

Erzsébet- és
bankkártya
elfogadóhely

Bográcsolni
való
marha és
birkahús

Frissen
darált
húsok

Disznó-
toros, hurka,
kolbász,
disznósajt

HATÓSÁGILAG
BEVIZSGÁLT HÚSOK

Pénztárcabarát
árakkal várjuk
kedves régi és új
vásárlóinkat.



Érvényes:
október 28-tól
december 05-ig.

KUPON!
4000 Ft feletti vásárlásnál
400 Ft
VISSZAJÁR!

Vásárlásonként
egy kupon használható fel.

Szépességforrás Stúdió
Alakformáló Stúdió és Kozmetika
LEGYÉL TE IS SZŐRTELEN!

• Gyors eredmények
• Fájdalommentes
• Szőrbenövés, irritációmentes

INGYENES KONZULTÁCIÓ
ÉS PRÓBAKEZELÉS!

VÉGLEGES
szőrtelenítés

Bajusz:
3500 Ft

06-70/630-0285 www.szepsegforrasstudio.hu



A SZAUNA ELŐNYEI:

8 DOLOG, AMI EGÉSZSÉGESEBBÉ ÉS BOLDOGGÁ TESZ

1 A szaunázás kiöblíti a testből a méreganyagokat

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

2 A szaunázás segíti a fogyást

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

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

3 A szaunázás erősíti az immunrendszert

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

4 A szaunák elősegítik a társadalmi interakciót

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

Vecsesen, Monoron és környékén

5 A szaunázás javítja a teljesítményt az állóképességet igénylő sportok terén

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

6 Szauna a gyönyörű hajért

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

7 A szaunázás segít az edzés utáni felépülésben

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

8 Szaunázás a fiatalosabb megjelenésért

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

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

VB

Vecsesen, Monoron és környékén

Közeleg a tél és A DISZNÓTOROK SZEZONJA

A disznótor, a disznóvágás régen a falusi háznál szertartásnak számító, élvezetekben gazdag ünnep volt. Ma már kevesen tartanak otthon élő sertést erre a célra. Manapság leggyakrabban hentesnél vesszük a horkát, amit általában sütőben vagy serpenyőben készítünk el.

A hurka mellé minden esetben dukál egy-egy szál sütni való kolbász is, a reggeli vagy ebéd pedig szinte megkívánja a disznósajtot. Ez a rengeteg finomság ott sorakozik Zsíros Sándor húsboltjában, de ha mégis maga szeretné elkészíteni, akkor sem kell máshova mennie, hisz itt meg tudja vásárolni a hozzávalókat és még bél is található, amibe töltheti.

MIT CSOMAGOLJON AZ UZSONNÁS DOBOZBA?

Zsíros Sándor húsboltjában mindent megtalál, akár elkészítve is, csak ugorjon be és nézzen körül! Rántott húsos zsemle, pizza, virsli, és természetesen husi minden mennyiségben! Hidegkonyhai készítmények nagy választékban állnak a vásárlók rendelkezésére, melyeket akár



munkába menet is azonnal megtud vásárolni.

Garancia a kiváló árura, hogy a Monori Közöségi és Vállalkozási Nonprofit Zrt. további öt konyhája is ők szállítják az étkeztetés-

hez szükséges alapanyagokat. Így a József Attila Gimnáziumban, a Sztérenyi és a Jászai iskolában, de még a bölcsődében is Zsíros Sándor HÚS boltja izletes húsaiból készül a napi menü.

(x)

SZERETI, HA KÉNYEZTETIK ÉS KISZOLGÁLJÁK AZ EGYÉNI IGÉNYEIT ÉS MELLÉ EXTRA SZOLGÁLTATÁSOKAT IS KAP?

Zsíros Sándor vezette üzletben mindezt megtalálja, ahol a minőségi húsrú mellett már szinte minden kapható, ami egy jó ebéd vagy vacsora elkészítéséhez szükséges. Legyen az akár egy különleges fűszer egy jó kacsasülthöz, térsza egy ízletes raguhoz, vagy akár egy doboz tejfő a csirkepaprikához.

Hívja a +36-29/786-432, vagy a +36-30/549-5704 telefonszámot!

Vagy keresse fel személyesen Monoron a PIAC TÉR mellett, Bocskai utca 2.

HIRDETÉS

BELIZONIA
ajándék webáruház
November 29. péntektől
december 1. vasárnapig
www.belizonia.hu

BLACK FRIDAY

30% kedvezmény

Kuponkódi: **FEKETE30**

ULTI TRANSPORTER

- Reptéri transzfer
- Személyszállítás
- Kisáruszállítás
- Megfizethető árak
- Gyömrő, Maglód és Pécel körzetében
- Mobilflotta-csatlakozás.

Multi Flotta

+36-30/299-4444 • www.multiflotta.hu • www.limuzin.eu

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!

8 ezer Ft feletti vásárlás esetén 700 Ft kedvezmény!

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

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

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

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

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 házhoz szállítás ingyen!
Bankkártyás terminál!
Nálunk az ár nem ráz!

Monor, Petőfi S. utca 26.

Alsónémedibe keresünk

CSOMAG-SZORTÍROZÓ

MUNKATÁRSAT

1 műszakos, állandó délutános munkavégzésre (16.30–01.30). Feladatok: konténer kirakodása és szétválogatása szalagra, csomagok válogatása méret és irányítószám szerint, összekészítés kiszállításra. Bérézés: br. 1495 Ft. Átlag nettó bér: 200-220 000 Ft + szedési premium + cafeteria. Céges buszok: Monor, Bénye, Pánd, Pilis, Vasad.

Érdeklődni: 06 70 342 1653

Monori szálloda keres idegen nyelvet beszélő munkatársat

RECEPCIÓS munkakörbe és önállóan dolgozni tudó SZAKÁCS munkatársat állandó munkára

Érdeklődni:
06-30/986-8988
info@nyergeshotel.hu

BALI TAXI

1-6 főig
Bali Taxi
06-70/3-595-595

SZEMÉLYAUTÓ BÉRBEADÁSA

06-70/311-8100

5-7 személyes
A budapesti árnál jóval olcsóbban!

Az amerikai fociról MAGYARUL

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

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

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

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

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

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



Hegesztéstechnika

Élelmiszeripari
szén-dioxid és
ipari gázok cseréje.

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

Nyitva tartás: H–P: 8–17, Szo: 8–12

Hegesztőgépek,
elektrodák,
vágókorongok,
védőkesztyűk
nagy választékban.

Munkavédelmi
cipők,
kéziszerszámok.

Vecsesen, Monoron és környékén

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

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

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

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

bea

PILLANGÓ KÖNYVESBOLT

Széles könyvválaszték
kicsiknek és nagyoknak.
Könyvek megrendelésre.
Helyi borok és
kézműves termékek.
Monori ajándécsomagok.

Nyitvatartás:
H: 12–18h, K, Sze, Cs, P: 9–18h, Szo: 8–12h

2200 Monor, Forrás köz 2.
06-20/288-5418
http://pillangokonyvek.hu/
facebook: Pillangó Könyvesbolt

Vecsesen, Monoron és környékén

Hagyományos ízek MODERN KÖNTÖSBEN



**A Nicolette étterem és panzió három év-
tizedes múltjának köszönhetően óriási
tapasztalattal rendelkezik annak tekintetében, hogy mi a vendégek igénye.**

A tradicionális magyar konyhát képviselő vendéglőben múlt és jelen keveredik: a hagyományos és közkezdelt magyar ételeket modern köntösben találják, így a nemzetközi gasztronómia kedvelői is különleges ízeket kóstolhatnak itt meg. Ilyen különlegesség például a lecsóval töltött karaj rántva. Az étlap folyamatosan változik, megújul, így érdemes időnként újra visszalátogatni hozzájuk, ha újabb különleges ízekre vágyunk. Az a la carte ételek mellett napi menüt is kínálnak.

A 90-es években a monoriak törzshelyeként üzemelő éttermet 2017 áprilisától egy új, fiatal csapat üzemelteti, akik elhatározták, hogy ők bizony szeretnék újra visszahozni a pezsgő életet az étterembe. Az elmúlt két év tapasztalatai és a vendégek száma azt mutatja, ez bizony sikerült is.

A fiatal üzletvezető, Murvai Róbert szerint a vendéglátástól függ, hogy érzi magát a vendég az étteremben, éppen ezért a Nicolette étterem lendületes csapata mindent megtesz, hogy a vendégek elégedetten távozzanak, hiszen a jó hírnév az igazi garancia. – Fiatal csapatunk törzsét Hidas Anita és Lorbert Csilla alkotják, akik már az elején látták a fantáziát terveimben és támogatják munkámat. Jövőbeni céljaink közt szerepel a konyhai személyzet megerősítése, mely lehetőséget biztosít a kínálat és az ízvilág bővítésére.

– Igényes, élő zenés estekkel, helyi aktualitásokkal várjuk a fiatalokat és időseket egyaránt. Elmondhatjuk, hogy jelen pillanatban Monoron méltán használhatjuk éttermünkre az „Élő zene háza” jelzőt. Az idei koncert- és rendezvényszezon alkalmával több mint húsz élő

zenés, valamint tematikus rendezvénnyel tesszük még színesebbé az étterem mindennapjait – nyilatkozta az üzletvezető.

TÖKÉLETES RENDEZVÉNYHELYSZÍN

Az étterem kedvező belső felosztása lehetővé teszi kisebb és

nagyobb rendezvények lebonyolítását is. Ennek köszönhetően esküvők, bankettek, konferenciák, születésnap partik, ballagások, állófogadások tökéletes helyszíne lehet a Nicolette étterem, ahol a technikai felszereltségtől kezdve a dekorációig mindenről gondoskodnak.

A rendezvény befejeztével sem kell messzire menni, hiszen az étterem feletti közvetlen panzióban egy-, kettő-, illetve háromágyas szobák vehetők igénybe.

Minden szobához külön fürdőszoba tartozik, továbbá zárt parkolót is biztosítanak.

(x)



Nyitva:
H–Cs: 10–22,
P, Szo: 10–24,
V: 10–22

AZ ÉLŐ ZENE HÁZA

**EGÉSZ ÉVBEN VÁLTOZATOS ÉTEL- ÉS ITALKÍNÁLATTAL,
ÉLŐ ZENÉS ESTEKKEK VÁRJUK VENDÉGEINKET!**

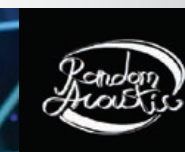
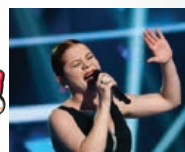
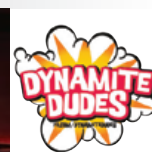
2019. 11. 09. Azok a '60-as évek Amerikában – **Zebra Elvis**

2019. 12. 07. **Dynamite Dudes** – Újra lángra lobbantjuk a Nicolette színpadát

2019. 12. 21. **Alfa Romeo** Karácsonyi party

2020. 01. 11. Cserháti-est **Gondi Helénnel**

2020. 02. 15. Farsangi mulatozás a **Random Acoustik** zenekarral



06-29/414-524 • Monor, Ady Endre u. 38.
info@nicolette.hu

AUTÓBUSZVEZETŐ-KÉPZÉS BUDAPESTEN!

NE MALMOZZ, BUSZOZZ! INGYENES AUTÓBUSZVEZETŐ-KÉPZÉS BUDAPESTEN!

Munka mellett végezhető átképzés B, vagy C kategóriáról D kategóriára GKI kártyával.

A képzés alatt **ÖSZTÖNDÍJAT** is biztosítunk.

Folyamatos tanfolyamindulás.

Jelentkezési feltétel: legalább 2 éves B kategóriás jogosítvány és betöltött 21. életév



Jelentkezés: fekete.nikolett@pannonjob.hu
vagy 3620/329-9522



OPeL bontó!

www.opella.hu

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

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

GUMISZERVIZ

Szerelés 24"-ig, centrirozás, defektjavítás
Fék-, futóműjavítás • Műszaki vizsga
TPMS szenzorszerelés

abroncs.eu

**GUMITÁROLÁS,
GUMISZÁLLÁS**

OKTÓBER 30. 9.30 óra

BÁBOS MESEKUCKÓ – JULCSIVAL

Mesés torna és bábos foglalkozás, maszatolás, kézműveskedés szerdánként.
Felsőpaky, Lagúna Rendezvényház



NOVEMBER 8. 19 óra

KÓHALMI ZOLTÁN önálló estje

Pályatervezési tanácsadó
– DUPLA ELŐADÁS
Vecsés, Bálint Ágnes Kulturális Központ

NOVEMBER 9. 14 óra

MÁRTON-NAPI LIBAHAJTÓ

Libahajtás és kézműves-programok.
Gyömrő, Tájház

NOVEMBER 9. 16 óra

MÁRTON-NAPI ÚJBOR ÜNNEP

Monor, Vigadó

NOVEMBER 9. 19 óra

MÁRTON-BÁL

Gyömrő, Hankó István Művészeti Központ

NOVEMBER 9. 20 óra

HALLOWEEN PARTY

Monor, Jászai iskola



NOVEMBER 9. 21 óra

QUIMBY KONCERT

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



NOVEMBER 10. 18 óra

EXPERIDANCE – MONORON

Omega Musical
– Gyöngyhajú lány balladája
Monor, MVS

NOVEMBER 11. 12.30-18 óra

VÉRADÁS PILISEN

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

NOVEMBER 16. 17 óra

A NAGYMAMA

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

NOVEMBER 16. 18 óra

NYÁRY KRISZTIÁN

Író-olvasó találkozó
Pilis, PKH

NOVEMBER 22. 19 óra

ANGYALI ÜDVÖZLET

Adventi kiállítás.
Monor, Vigadó



NOVEMBER 26. 19 óra

PALYA BEA QUARTETT

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



Azok a bosszantó, nem kívánatos SZŐRSZÁLAk

A nem kívánatos szőrszálak eltávolítása kihívást jelenthet a mindennapokban, de VÉGLEG búcsút mondhat a szőrszálaknak, ha az IPL-es szőrtelenítést választja.

Manapság már számtalan megoldás létezik a szőrtelenítésre, de ami végleges megoldást jelenthet az az úgynevezett IPL (Intenzív Pulse Light) technológiával végzett kezelés, mely szelektív fotothermolízis elvén működik. Érdemes a kezelést összelekezdni, hogy a következő nyáron már ne kelljen a szőrtelenítéssel bajlódni!

Hormonális zavarral küszködő vendégek esetében is nagyon jó eredmények születnek – tudtuk meg ezt a szalonvezető kozmetikus mestertől, akinél nem ritka, hogy ilyen problémával rendelkező vendég érkezik, köszönhetően a fogamzásgátló tablettáknak vagy a lombik program keretében kapott hormonok mellékhatásainak. Ez esetben jellemzően az arcon erősödnek meg a szőrszálak,

ami a hölgyek esetében nagyon elkeserítő. Szerencsére már az első kezelés is nagyon hatékony, a szőrállomány ritkul a szőrnövekedés lassul a szálak elvékonyodnak. Már néhány kezelés is eredményes lehet.

Most lehetőség van ingyen kipróbálni a kezelést amennyiben időpontot foglal egy próbakezelésre.

SZERETNE EGYETLEN KEZELÉSTŐL 10 ÉVET FIATALODNI?

Már egy kezeléssel látványos eredményt tudnak elérni a Guinot luxus kozmetikum segítségével, mely bőséges hatóanyag-tartalommal tünteti el a foltokat vagy a bőr egyenetlenségeit, mikrodermabráziós arckezeléssel mindez ma már gyerekjáték.

Az ultrahangos kavitációs zsírbontás az esztétikai gyógyítás egyik legújabb és leghatékonyabb vívmánya. Ez az eljárás többcentiméteres körfogatcsökkenést eredményez.

A teljes szépülésről és a kapcsolódásról a meghitt berendezések, regeneráló illatok és az ellazulást elősegítő lágy zene is gondoskodik. (x)

SZÉPSÉGFORRÁS STÚDIÓ Vecsés, Fő út 130.

Fülöp Erzsébet kozmetikusmester-stúdióvezető:

06-70/630-285

Olvassa el az elégedett vendégek véleményét a weboldalon, válogasson kedvére a szolgáltatások közül!

www.szepsegforrasstudio.hu
facebook.com/szepsegforrasstudio

Hálózatbővítés miatt SOFŐRÖKET KERES A SPAR

A SPAR Magyarország üzletlánc – az újabb áruháznyitásoknak és a franchise-hálózat szélesedésének köszönhetően – dinamikus, gyors ütemben növekszik.



ezer négyzetméterrel megnövelt elosztó- és szervezőcentrumok így összesen már 90 000 m² területen szolgálják ki és támogatják az üzlethálózatot. A látványos növekedés indokolja, hogy a kiskereskedelmi vállalat új gépjárművezető kollégákkal

A jelentősen megnőtt forgalom miatt a SPAR megkezdte a bicskei és üllői logisztikai központjainak bővítését. Az első körben négy-négy-

erősítse a munkatársai mintegy 13 000 fős csapatát.

A SPAR Magyarország az üllői logisztikai központjába sofőr munkatársakat keres, akik lega-

belföldi fuvarozás a nemzetközi-vel szemben azért előnyös, mert a munkatárs minden nap otthon lehet a családjával.

A bejelentett, az érvényes jogszabályoknak minden tekintetben megfelelő – többek között a vezetési időt és pihenőidőket maximálisan betartó – hosszú munkalehetőség során a SPAR a rugalmas műszakbeosztás lehetőségét is kínálja. A kulturált, minőségi munkakörülményeket a legmodernebb eszközpark és közel 100 hűtős szerelvényből álló gépjármű-flotta garantálja, a járművek átlagkora mindössze 3 év. A magyarországi kiskereskedelmi láncok piacán a SPAR az egyetlen cég, amely saját műállománnyal rendelkezik, ezáltal is jobban oda tud figyelni kollégái igényeire.

Aki szeretne egy összetartó, dinamikus csapat tagja lenni és szereti az önálló, felelősségteljes munkát, küldje el az önéletrajzát az olah.krisztina@spar.hu e-mail címre a megpályázni kívánt munkakör feltüntetésével, vagy érdeklődjön +36-20/823-8352-es telefonszámon. (x)

HIRDETÉS

Reptéren dolgozni?

IGEN!

A repülés szenvedély.

A földi kiszolgálás hivatás.

Számodra a Celebi a legjobb választás.

CELEBI

Várunk felnőtteket és diákokat szeretettel Monoron!

Helyszín: Monor, Bocskai utca 1. Művelődési Ház
Időpont: 2019. 11. 18-án hétfő – 16:00 órától 17:30-ig

Mi várható?

- Kötetlen, családi hangulat pogácsával, üdítővel
- Nincsenek értelmetlen tesztek
- Átlátható, mellébeszélés nélküli beszélgetés reptéri szakemberekkel
- Pontos kereseti lehetőségekkel, konkrét állásokkal

allas@celebiaviation.hu
+36-70/932-5005 • Zsóka Gyuri

Kiemelt VIP fizetéssel XVIII. kerületi munkahelyre, VIP minőségű munkára

BEJÁRÓNŐT KERESÜNK

Tel.: 06-30/966-1515

DHL SUPPLY CHAIN

A DHL szárazföldi és légi szállítás valamint raktározás területén is piacvezető szerepet tölt be világszerte.

A DHL Supply Chain Magyarország Kft. ÜLLŐI TELEPHELYÉRE KERESSÜK ÚJ KOLLÉGÁNKAT

RAKTÁROS munkakörbe	TARGONCÁS munkakörbe
AMIT VÁRUNK AZ ÚJ KOLLÉGÁTÓL • A beérkezett áruk kezelése a raktárban (leszedés, betárolás, megfelelő helyre pozicionálása, kiadás) RF-eszköz segítségével • A beérkezett áru mennyiségi és minőségi ellenőrzése • Áruösszeszerelés • Árukiadásánál az áru szállítójárműre tétele	• Szükség esetén kézi rakodás, kézi anyagmozgatás • OKJ-s targoncás végzettség, vezetőállásos (3313) és/vagy vezetőülési targoncavezetői engedély (3324) • Min. 8 általános iskolai végzettség • Fizikai teherbírás • Megbízhatóság • 2 műszakos munkarend vállalása

MIÉRT ÉRDEMES NÁLUNK DOLGOZNI?

- Versenyképes fizetést adunk
- Havi bónuszra leszel jogosult
- Bruttó 450 000 Ft-os éves cafeteria keretből választhatsz
- Ingyenes céges buszjáratok Cegléd irányából vagy az egyéni bejárás támogatása
- Gyümölcsnap
- Családi nap
- Délutáni műszak vállalása esetén 15%-os műszakpótlék már 14 órától
- Hosszú távú munkalehetőség egy biztos hátterű nemzetközi cégnél

MUNKAI DŐ • Napi 8 óra	Jelentkezéset <i>a HR.sc@dhl.com e-mail címre várjuk, kérdéseiddal hívd a 06-30/319-82-86-os telefonszámot!</i>
MUNKAVÉGZÉSI HELY 2225, Üllő, K-SPED körút 17.	

Magyar népi eledelből IGAZI HUNGARIKUM

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A hagyományos mákos guba

HOZZÁVALÓK

- 6 nagyobb kifli
- 1 liter tej
- vaníliás cukor
- 3 tojás
- 15 dkg darált mák
- 8 dkg cukor
- 5 dkg porcukor

ELKÉSZÍTÉS

A kifliket hagyjuk egy kicsit megszáradni. A tejet melegítsük fel. A tojások sárgáját keverjük ki a cukorral és adjuk a tejhez. Ne hagyjuk felfőni! Keverjük bele a vaníliás cukrot is.

A mákot keverjük el a porcukorral. Fogjunk egy jénai tálat, vajazzuk ki. A kifliket karikázzuk fel, és rétegezzük a tál aljára. Locsoljuk meg a tejes keverékkel, és szórjunk rá a mákot. Folytassuk így, amíg el nem fogy a kifli. Töljük előmelegített sütőbe és közepes lángon süssük 25 percig.

Vanília sodót kínálhatunk hozzá.

HIRDETÉS

Éjszakai munkalehetőség!

RAKODÓ/SZORTÍROZÓ

FELADAT
A szortírozóüzembe beérkező csomagok pakolása, irányítása futószalag mellett.

ELVÁRÁSOK

- Jó fizikai állóképesség
- Terhelhetőség
- Pontosság

MUNKAI DÍJ
Hétköznapokon 16:30–01:30

AMIT KÍNÁLUNK

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

JELENTKEZZ MOST!

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

MUNKAVÉGZÉS HELYE

Alsónémedi

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

Munkalehetőség Vecsésen

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

- alkatrészek összeszerelése
- tekercselés
- munkakörnyezet tisztán tartása

Ami kínálunk:

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

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

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



Újhullám az autóiparban Csatlakozz MOST!



SHINHEUNG SEC EU Kft.

A CÉGRŐL dióhéjban:

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

TERMÉKEINK: CAP ASS'Y Module és alkatrészei.

Elektromos autók akkumulátorcelláinak biztonsági lezáró egysége, mely a robbanásveszélyt kiküszöböli.

MUNKALEHETŐSÉG:

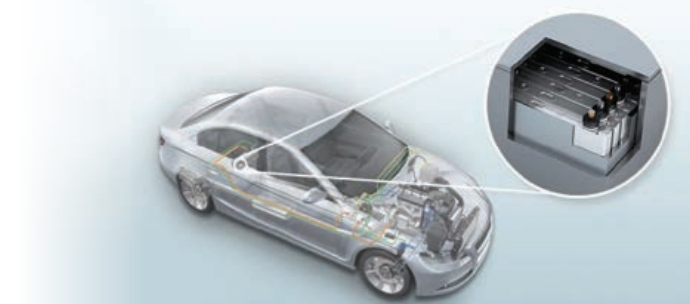
Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Ami kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Min. 200 000 Ft bruttó fizetés (iskolai végzettség vagy szakmai tapasztalat szerint egyéni elbírálás)
- 3 műszakos munkarend
- Néhány területen 12 órás munkarend
- +80% éjszakai pótlék
- Jelenlegi buszjárat: Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csepelharaszt, Vasad
- Tervezett buszjárat: Gomba, Bénye, Káva, Pánd, Tápióság
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Lehetőség továbbképzésekre az anyavállalatnál
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet

JELENLEG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

	Főbb feladatok	Minimális elvárások	Előny
Gépsori operátor/Présgép kezelője	A gyártósor működtetése: • Előkészített tálcák behelyezése • A gépek beállítása, karbantartása • Hibajelzések értelmezése és elhárítása • Rendszeres minőségi ellenőrzés • Jegyzőkönyvvezetés • Szerszámok javítása, cseréje • Készlet-, maró-, csiszológépek használata	• Középfokú végzettség • Mechanikai alapismeretek • Elszánt tanulási szándék	Tapasztalat fémmegmunkálásban, automatizált gépek működtetésében • Minimális angol nyelvtudás • Ipari jellegű szaktudás: • Elektromosság • Pneumatika • Lézeres hegesztés • Készlet-, maró-, csiszológépek ismeret • Targoncajogosítvány
Minőség-ellenőrzés	Az autógyártás szigorú minőségi kritériumainak való megfelelés biztosítása: • Be- és kimenő áruellenőrzés • Folyamatellenőrzés • Mérőműszerek használata • Adatgyűjtés, analízis, kommunikáció a gyártósorral és a vevőkkel		
Alkatrész-előkészítés	A késztermékbe kerülő különböző apró alkatrészek előkészítése a gyártósori behelyezésre: • Kicsomagolás • Szemrevételezéssel történő minőségellenőrzés • A szabványoknak megfelelő módon történő kitálcázás • Anyagok mozgatása a gyártósorhoz	• 8 általános, vagy a fölött • Precizitás • Megfelelő ütemű munkavégzés • Monotonitástolerancia • Együttműködő-készség	• Nyitottság és tanulékonyág • Rugalmasság • Szükség esetén 3 műszakos munkarend vállalása
Raktáros	• Be- és kimenő áruk dokumentálása, rendszerezése • Anyagmozgatás • Pontos készletnyilvántartás	• Számítógépes alapismeretek • Táblázatkezelés	• Szakmai tapasztalat • Targoncajogosítvány



Amennyiben felkeltettük érdeklődését lépjen kapcsolatba velünk e-mailen a shinheungallas@gmail.com címen bármikor, vagy telefonon hétköznap 8:00 és 16:00 között a +36-70/3259091 telefonszámon!

2200 Monor, Ipar u. 20.

A KÁVÉ EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYEI



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

Gyakran egymásnak ellentmondó be-
számolók készülnek arról, hogy egész-
séges-e kávé fogyasztani és mégis
mennyit szabad inni? Végtére is, míg a koffein
forrása a kávé, ez a legelső dolog ami kezünk-
be kerülhet reggel.

Bármilyen hihetetlen, a kávénak számos
egészségügyi előnye létezik!

1 Segít tovább élni

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

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

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

2 Fokozhatja a libidót

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



Vecsésen, Monoron és környékén

3 Ez lendületet ad a napnak

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

Tanulmányok kimutatták, hogy a koffein
pozitív hatással van a résztvevők memóriájára,
hangulatára, éberségére, energiaszintjére, fizi-
kai teljesítményére, reakcióidejére és általános
mentális működésére – arra utalva, hogy a ká-
véfogyasztás segíthet hosszabb ideig koncent-
rálni, és így jobb eredményeket érhetünk el.

4 Segíthet a zsírégetésben és a fogyásban

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

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

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

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

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



Villámáron

MELLÉKLET Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK

Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált
mennyiség! Kiszállítással**

**ŐSZI
TŰZIFA VÁSÁR**

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

EUTR szám: AA5856576

AKÁC
hasított

3400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 100 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Hárommész
500 g: **1290 Ft**

Virágmész
500 g: **1090 Ft**

**Mézrendelés
már az interneten is:
www.apifito.hu**

Akció!

**Gyógynövényágyon
érlelt termelői mézek**

Levendulás, kakukkfűves,
citromfűves, mentás, rozmaringos,
zsályás, kamillás,
köményes, bazsalikomos

500 g:
1490 Ft

Natura 2000 területen termelt mézek!

**a méhek és
gyógynövények erejével**

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

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

Telefonos rendelés: 06-70/607-4444

06-70/775-8585

Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

Monoron INGYENES!

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

Monor, Mór, Zs. u. 39.

Nyitva: H–Szo: 11–21



**Havonta
új AKCIÓK**

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



Diák pita

890 Ft

helyben fogyasztással

Érvényes: 2019. 11. 30-ig.

**WEO
taxi**

06-20/236-4000

Vitész Hasznos Holmik

Konyhai eszközök,
kis háztartási gépek, ajándékok,
üvegáruk, öntapadós fóliák, viaszos
vászok, zománcos, rozsdamentes,
kerámia edények, lábtörölők,
széles választékban.



Nyitva:
H-P: 8–17
Szo: 8–12

Monor, Petőfi S. u. 6.
Tel.: 06-30/496-5957,
06-29/410-768

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

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



Tel.: 06-70-935-5181

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

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

**1%
jutaléktól!**

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



Tel.: 06-20/343-1067

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

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.**



4m³

EUTR szám: AA5811522

A játékboltban megint KITALÁLTAK VALAMIT!

A tulajdonosok gondoltak egy merészet és 1989-ben megnyitott Monoron a játékbolt, melynek alapgondolata abból született meg, hogy Monoron nincs búcsú, így az itt élők nem tudnak helyben játékot venni.

Azóta a környékbeli településekről is ide jönnek játékot vásárolni az emberek. Kicsik és nagyok jól ismerik már az üzletet, mely azóta már Gyömrőn is várja kedves vásárlóit.

A KÍNÁLATOT MINDIG A KERESLET HATÁROZZA MEG!

Ez az Olivér játékbolt jelmondata. Ezért most már nem csak játékokat, de lufidekorációt is találunk náluk.

Bizony, a lufidekor mára már kreatív művészetté nőtte ki magát, így aztán, hasonlóan a virágkötészethez itt is folyamatosan tanulják a különféle fortélyokat mindazok akik ezzel fog-

lalkoznak, nagy hangsúlyt fektetve a szakmai képzésekre.

LUFIT MINDEN ALKALOMRA!

Valentin napra, farsangra, bálókra, húsvétra, anyák napjára, ballagásra, babaszületésre, keresztelőre, évfordulóra, lány- és legénybúcsúra, esküvőre, Halloweenre, karácsonyra, szilveszterre. Szinte nincs is olyan ünnepi alkalom, ahol a lufidekor ne állná meg a helyét.

Az Olivér játékbolt küldetése, hogy minden náluk vásárolt termék mosolyt csaljon gyermekek és felnőttek arcára. Ezért különösen ügyelnek a minőségre, így kizárólag kiváló alapanyagokkal dolgoznak, melyek



Amerikából kerülnek az országba. Ezek a léggömbök környezetkímélőek, lebomlásuk körülbelül egy tölgylevél lebomlási idejének felel meg. Csokorba kötve vagy egyenként, rengeteg formában, mindenképp örömet okoz annak aki kapja. Ezek a lufik minőségüknek köszönhetően sokáig szépek maradnak, a léggömbkompozíciók hosszú ideig elbűvölnek látványukkal. (x)

MONOR, Kossuth Lajos u. 95.

Tel.: 06-29/411-796

Nyitva: H- P: 8:00-17:00, Sz: 8:00-12:00

LUFIDEKORÁCIÓ:

Tel.: 06-30/236-5834

ÖLELJ MEG EGY FÁT!

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

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

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

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

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

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

Menj erdőterápiára!

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

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



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

Beszéljünk a fákkal!

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

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

Nincs is más dolgunk, mint kísérelni a legközelebbi erdőbe és hagyni, hogy a természet meggyógyítson. *vladdr*

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelmiszerdiszkont 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 kisegítőt 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

Félelmetes HALLOWEEN PARTY

2019. 11. 09. szombat
a Jászai iskolában
Kezds: 20 óra, zárás: 04 óra

DomBerZal Party

Welcome drink
Vodka-narancs AKCIÓ egész éjjel 500 Ft
Face és dress kontroll, a beléptetés jogát fenntartjuk

BINGO
JELMEZVERSENY
Az első három helyezett jutalmat kap

DJ SmithR
KARA-KE & DJ

Nemzetközileg elismert DJ, TOP slágerek a '90-es évektől napjainkig!

Jegyárak elővételben:
állo: 1 300 Ft
ülo: 1 800 Ft
Jegyárak a helyszínen:
2 000 Ft (Csak állójegy)

Jegyeket a következő helyeken lehet vásárolni:
Jászai Mari Általános Iskola titkárság Tel.: 06-29/415-859
Somodi Ildikó Tel.: 06-30/559-1727
Ági Fodrászat: Monor, Kistói utca 67. Tel.: 06-20/587-9658
GoodsMarket: Monor, Mátyás király u., Mórész Zs. u. sarok, Tel.: 06-20/432-1978

10 éve dinamikusán 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.

BÚTOROK, EGYÉNI IGÉNYEKHEZ IGAZÍTVA

Mindenki képvisel egy egyedi stílust, ami nem csak a viselkedésében, ruházatában, hanem az életstílusában és az otthonának berendezésében is megnyilvánul. A bútortálasztás fő szempontja a családtagok szükségleteinek kielégítése és ennek finom összehangolása a rendelkezésre álló terekkel.

A míg a konyha a háziasszonyok birodalma, addig a dolgozószoba a férj színtere, a nappali pedig az a hely, ahol nem csak a család, hanem a vendégek is igazán otthon érezhetik magukat.

MINŐSÉGI IDŐTÁLLÓ DARABOK

A Domján Lakberendezés bútorkínálatát a gazdag szín-, stílus- és formavilág jellemzi, ahol mindenki megtalálhatja az ízlésének és elvárásainak legoptimálisabb összeállítást, ahhoz, hogy a saját ízlése szerint rendezhesse be otthonát. Ha csak kiegészítő elemre van

szüksége a már meglévő bútorához, arra is van lehetőség, ugyanis megrendeléstől számítva 4-5 héten belül az egyedi igényeket is ki tudják szolgálni. Mivel az üzlet tulajdonosai számára legfontosabb szempont a vásárlói elégedettség, ezért olyan gyártókkal vannak kapcsolatban, akik jó minőségű termékeket kínálnak versenyképes áron.

ELEGÁNS KONYHABÚTOR SZEMÉLYRE SZABOTTAN!

Egyes konyhabútoraik széles elemválasztékkal rendelkeznek, így egyedi méretű összeállít



tásban és sarokösszeállításban is az öné lehet. Extra ingyenes felszerelése az evőeszköztartó, illetve az új technológiájú fiókmechanizmus, amely megakadályozza a fiók kiesését, így biztonságos használatot tesz lehetővé. Gyors kiszállítással, akár konyhai gépekkel felszerelve is elérhető!

Várunk üzletünkbe, ahol megtervezzük konyhájá 3D látványtervét az ön elképzelései és igényei alapján! (x)

RENDELJE MEG NÁLUNK ÁLMAI BÚTORÁT!

Cím: 2200 Monor, Ceglédi út 78.
Telefon: 06-29/411-311

Az üzletben lehetőség van bankkártyás fizetésre és áruhitelre történő vásárlásra is.



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.



HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

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

Cserényi
márkaügynök - autószerelő



- 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: csereyiautoszerviz@gmail.com • Nyitva: H-P: 8-17 **06-20/805-6686**

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszerelés.

Tel.: 06-20/491-5089



Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

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



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

ASZTALOS KÁRPITOS



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



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

Asztalos

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

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

2019. okt. 31. és nov. 14. között
leadott megrendelések
MUNKADÍJÁBÓL

10%
kedvezmény

HIRDETÉS

A Jászai Mari Általános Iskola

**MATEMATIKATANÁRT
KERES.**

Érdeklődni:
Dr. Faragóné Kisari Anna 06-30/160-0410
<http://jaszai-iskola.net>
<https://kozigallas.gov.hu>
<https://www.facebook.com/jaszaisuli>

ADÓTERVEZŐ KFT.

Hívjon, vagy írjon!
06-29/325-337
a.prohaszka@adotervezokft.hu

Ügyfélfogadás: H, Sz: 9-18, K, Cs: 9-17,
P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu

**HAVI
SZÁMLÁK
ELEKTRO-
NIKUS
FOGADÁSA**

NEMZETKÖZI KAMIONSOFÓRT
keresünk nyerges szerelvényre.

Viszonylatok:
Magyarország-Szlovákia-Csehország
MINDEN HÉTVEGE ITTHON

Feltételek:

- C, E kategóriás jogosítvány
- GKI-kártya,
- Digitális sofőr-kártya,
- PÁV
- AETR-ismeret
- Nyerges kamionon szerzett tapasztalat előny

Amit kínálunk:

- Biztos munka, versenyképes fizetés
- „Egygazdás járművek”
- Indulás és érkezés a cég telephelyén (Péteri)
- Stabil cégháttér

Telefon: +36-30/971-5044

**Nagyüzemi konyha
ALAPANYAG-
RAKTÁRBA
munkatársat
keres!**

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

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

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

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

KÁRPITOS

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



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

L.I.V.E. Diszkont EXTRA



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

Riesenbrau sör dobozos 0,5 l 169 Ft helyett: -18% 139 Ft	Kőbányai sör dobozos 0,5 l 199 Ft helyett: -10% 179 Ft	Unicum 0,5 l 3550 Ft helyett: -10% 3199 Ft	Fütyülős szeszesital 0,5 l 3090 Ft helyett: -10% 2799 Ft	Sió 1 l alma, szőlő, narancs, ősz, kajszi, multi 289 Ft helyett: -11% 259 Ft	Sport kókusz Duó szelet 60 g 155 Ft helyett: -17% 129 Ft
Karuzo pita 62 g 99 Ft helyett: -21% 79 Ft	Rice Up Chips 60 g 185 Ft helyett: -9% 169 Ft	CBA piros gyermelyi tészták 4 tojásos, 500 g 229 Ft helyett: -13% 199 Ft	Smack tészták 100 g 189 Ft helyett: -11% 169 Ft	Silan öblítő 1,85 l 899 Ft helyett: -11% 799 Ft	Zewa WC-papír 16 tek. 1625 Ft helyett: -11% 1499 Ft

NEM CSAK KERESKEDŐK RÉSZÉRE!

DISZKONT ÁRON HÁZHOZ SZÁLLÍTVÁ

TETŐFEDŐ
18 éve a lakosság szolgálatában!



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

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebb javítások azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

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

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

Ablakfer
SZATMÁRI FERENC
Tel.: 06-70/317-8857
www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

Hitelfelvétel gondolkodsz?

Keress bizalommal, örömmel segítünk!

Makka Beáta
Tel.: 06-20/313-9736

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

Ezeket szeretik az ügyfeleim

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

KOVÁCS BORKÚT

A szőlő bizony sokszor hasznos, borként életünkbe vigaszt hoz.

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

NYITVA: SZERDA, SZOMBAT: 7-13

Kovács Borkút

KOVÁCS BORKÚT
A MONORI PIAC JOBB HÁTSÓ SARKÁBAN

FORRÁS UTCA
BOCSKAI UTCA
BUSZPÁLYAUDVAR

VÁLOGATOTT MINŐSÉGI ÜVEGES BOROK
NAGY VÁLASZTÉKBAN KAPHATÓK.

Balatonfüred-Csupaki,
Badacsonyi,
Balaton-felvidéki,
Tokaji, Tolnai
borvidék.

TERMELŐI FOLYÓBOROK: 690 Ft/liter
Frissen csapolva, rozsdamentes hordóból.

Zsindelyes pálinkák kaphatók

Mátrai Irsai Olivér
~~890 Ft/liter helyett~~
690 Ft/liter

VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI Saunier Duval KONVEKTOR

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