



NYÁRI PROGRAMOK borús napokra

8. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Vecsésen,
Monoron és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2021. AUGUSZTUS



4-5. old.

AZ ÖLELÉS hét előnye

A SZIVÁRVÁNY
legendája

11. old.

10 EGÉSZSÉGES
táplálkozási
szabály

14. old.



HOGYAN
KÉSZÍTSÜK EL A
KUKORICÁT?

12. old.

HIRDETÉS

MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.
H: zárva, K-P: 6-18, Szo: 6-13
Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

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

Bográcsolni
való tyúk,
kakas

Miki Papa
hidegtálai,
salátái

**Marha-,
birka-,
VADHÚS**
rendelhető!

Ízletes házi csirke,
-tyúk, -kakas

Minden
reggel forró
rántott húsos
szendvics

AKCIÓINKAT
keresse a boltunkban
és a facebookon!

GRILLEZZEN VELÜNK!

Grillkolbászok,
sütögetni való tarja.

Grillfűszerekkel
várjuk kedves vásárlóinkat!

Bank- és SZÉP-kártya-elfogadó hely **HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT MAGYAR HÚSOK**

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS – DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI

06-30/662-70-87 www.gazvizfutes.eu

SZÉPSÉGFORRÁS
STUDIO

BEAH BODY MÉG NEM KÉSŐ!

GYORS, LÁTVÁNYOS, TARTÓS EREDMÉNYEK
SEMMÉLYRE SZABOTT KEZELÉSEK
EGYÉNI KEZELÉSI TERV ALAPJÁN

INGYENES KONZULTÁCIÓ

A siker garanciája a csúcstechnológiás géppark és a szak tudás
Guinot TechniSPA 3 IN 1 vákuum+izomstimulálás+ionizáció
Kavitációs zsírbontás • Aromaterápiás kontúrfászlizás
Dr. Life gépi nyirokmasszázs

GYERE ÉS TESZTELJ LE MINKET!

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

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapotetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

Árvai Richárd **06-30/475-2917**

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

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



06-70/635-7804
<http://vizetszererek.hu/>

06-70/775-8585
 Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

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

Gyömrő, Pilis és Nyáregyháza
 min. rendelés 5000 Ft + 300 Ft a kiszállítás.

Havonta új AKCIÓK

Monor, Móricz Zs. u. 39.
 Web: <http://lokacio.hu/taverna/>

Rendeld házhöz kedvenceidet, vagy kérd elvitelre!

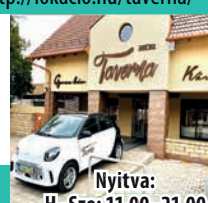
Részletes étlapunkat keresd Facebook-oldalunkon:
Taverna Gyros

5000 Ft feletti rendelés esetén 1 literes Coca-Cola terméket adunk ajándékba!

Rendelésfelvétel:
 11.00 és 20.30 között.



Taverna Gyros
 Gyros bár és Kávézó



Nyitva:
 H-Szo: 11.00-21.00

Napos és előnevelt CSIBE
augusztus-szeptember hónapra megrendelhető
 hús és vegyes hasznosítású fajtákból, különböző színekben.



Gali Baromfikeltező, Alberttírsa
06-30/350-5487, 06-53/370-047
www.galikelteto.hu

10 tipp a zen megtalálásához a mindennapi élet káoszában

A zen olyan kifejezés, amely a béke, az egység és a megvilágosodás érzését írja le. Ezenkívül megmutatja a buddhizmus egy olyan típusát, amelyben a meditációt arra

használgják, hogy a jelenben maradjanak és nem ítélkeznek. A szerzetesek a zent egy életet át szorgalmasan gyakorolják.

„A zen nem valamiféle izgalom, hanem koncentráció a megszüntetett mindennapi rutinra.”

1. Csukjuk be a szemünket!

Bármikor, amikor csak akarjuk, megállhatunk, lehúzzhatjuk a rolót, és befelé fordíthatjuk a tekintetünket. Amikor ezt meg tesszük, belső világunk gyönyörű csendjébe nézünk, és ez az első lépés a békésebb élet felé.

2. Számoljunk 10-ig!

Szinte halljuk a tekintély hangját, amikor ezt elolvassuk, nem? Amikor egy stresszes pillanattal szembesülünk, álljunk meg és

számoljunk 10-ig. Kicsi korunkban működött, és most is működik.

3. Vegyünk mély lélegzetet egy mantrával!

Először keressük meg a lélegzetünket. Ne mozogjunk gyorsan. Keressünk olyan pillanatokat a napban, amikor lélegezhetünk, miközben tudomásul vesszük, és nem foglalkozunk mással. Vegyünk egy nagy levegőt orron keresztül, töltsd ki a hasat alulról egészen a mellkasig. Mondjuk magunknak hagyom. Ezután fújjuk ki a levegőt fentről lefelé, mondván, hogy menj. A figyelmes légzés mantrával történő megismétlése növeli az összpontosítást, és hozzájárul az egyensúly és a földelés érzéséhez.

4. Csináljunk valami butaságot!

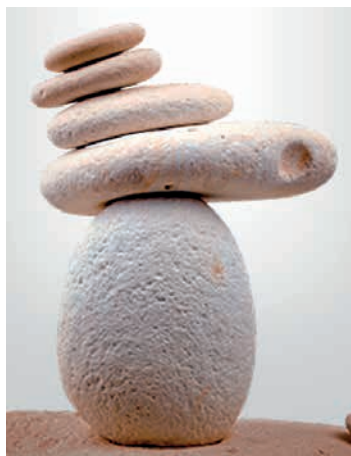
Ahogy öregsünk, hajlamosak vagyunk kevesebb buta dolgot csinálni, és ritkábban nevetünk. Változtassunk ezen: Holnap reggel rendezzünk otthon spontán táncmulatságot az alsónadrágban. Ugrálás a séta helyett. Tegyük valamit, ami segít minden nap örömet találni. A nevetés jó gyógyszer; a boldogság az a hely, ahol a zen él.

5. Vezetés helyett sétáljunk vagy kerékpározzunk!

Mikor sétáltunk utoljára vezetés helyett? Amellett, hogy kissé stimulálja a szívet, és lehetőséget teremt a mély, friss lélegzetvételre, ezek a tevékenységek segíthetnek lelassulni és figyelmebbé válni a környezetünkben.

6. Készítsük elő a reggeli rutint!

Ha megtaláljuk az „én időt” egy csendes korai órában, meghatározhatja az egész napunk



HIRDETÉS

Szerezze be most tűzifáját!
 Számlával garantált mennyiség!
 Kiszállítással

NYÁRI TŰZIFAVÁSÁR

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

Konyhakészre hasított **AKÁC**
3400 Ft/q

Konyhakészre hasított **TÖLGY, BÜKK**
3200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.
 A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

EUTR szám: AA5856576

VILLAMOSSÁGI ÜZLET
PETŐFI-VILL
Izmán Bolt Villamossági Kft.

Nálunk az ár nem ráz!



Monoron és környékén házhoz szállítás ingyen!
Bankkártyás terminál!

Nyitvatartás:
 H-P: 8-17.00,
 Sz: 8-13

VILLAMOSSÁGI SZAKÜZLET
 C.T. GYMAN BOLT KFT.



Monor, Petőfi S. utca 26.
Tel.: 06-29/411-780



Bali Taxi

Monoron ez valóban a legolcsóbb!

70/3-595-595

HÍVJANAK BIZALOMMAL A HÉT BÁRMELY NAPJÁN!
Állunk rendelkezésre Monor, Gomba, Bénye, Üllő, Péteri, Vasad, Csévharaszt. Gyömrő, Maglód, Reptéri transzfer.
Orvosi szakrendelő. Kórházi intézmény.

Fizetési lehetőség • Facebook-elérhetőség **Bali-Taxi Plusz**

**HŰTŐGÉPEK,
FAGYASZTÓK
JAVÍTÁSA**

**Helyszínen,
garanciával**

Telefon:
**06-30/960-8495,
06-70/426-3151**



**SZŐNYEGTISZTÍTÁS
SZÁLLÍTÁSSAL, GARANCIÁVAL!**

Akció: 1290 Ft/m²

06-70/772-7527

hangulatát. Állítsuk be ébresztést kissé korábbra a hét egy napján, és adjunk magunknak egy jó adag „időt” hosszabb reggeli rutinnal. Ezt az időt felhasználhatjuk naplózásra, meditációra, edzésre – bármire, ami a megfelelő napindításhoz szükséges.

7. Tartson egy öt perces szünetet (dhyana)!

A meditáció néhány perc alatt megtörténhet, és ez a néhány perc meghatározó lehet. Szánjunk minden nap öt percet egy mini meditációs foglalkozásra. Ülünk kényelmes ülő helyzetben; csukjuk be a szemünket; kezdjük mély, teljes lélegzetet venni az orron keresztül. Figyeljük meg gondolatainkat anélkül, hogy túl nagy súlyt fektetnénk rájuk – képzeljük el, hogy autók haladnak az autópályán, és a járdáról kísérik figyelemmel, ahogy elhaladnak. Ahhoz, hogy riasztás nélkül tartsuk az időt, ragadjunk meg egy malát (gyöngyfüzért), és használjuk arra, hogy megszámoljuk a

lélegzeteket és koncentráltak maradjunk.

8. Állítsuk be a „MOST” emlékeztetőket!

Olyan gyorsan haladunk, ennyi találkozó, meeting és felelősség szövevényében. Tegyük napi emlékeztetőt a naptárba, hogy segítsen megállni és észrevenni a „MOST” szót. Adjunk hozzá egy gyönyörű fotót, egy főcímdalt, vagy csak egy kis idézetet az emlékeztetőhöz, hogy amikor felbukkan, tudjuk, ez emlékeztet arra, hogy ott legyünk egy pillanatra, ahol szeretnénk.

9. Engedjük el!

Bármirez ragaszkodunk azt jelenti, hogy nem vagyunk jelen. Gyakoroljuk elengedni a jelentéktelen dolgokat, például hogy ki mit mondott, vagy ami bántott. Ez az ő problémája, nem a miénk!

10. Válasszuk a zen lehetőségét!

„Gondol. Mond. Csinál.” Minden cselekedet először egy



gondolat. Minden gondolatnak van szándéka. Tegyük egyértelmű és pozitív szándékot arra, hogy a zent megtaláljuk a mindennapokban. Gondoljuk át, mondjuk ki, és csináljuk!

Egy tökéletes világban kevesebb olyan külső probléma lenne, amely megköveteli a figyelmünket és megingatja a nyugalmunkat. De a káosz érdekessé teszi az életet – és a viharoknak ellenálló zen képességének fejlesztése értékes, életet megerősítő gyakorlat lehet.

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

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557



kertetrendezek.hu

KÁRPITOS

**Cégünk vállalja antik és modern
bútorok áthúzását, 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

» www.oh.hu/monor

**Az ingatlan és az otthon közötti út
élményéért dolgozunk!**

**Ingatlanközvetítőink elsődleges
célja, hogy megtalálják az ügyfeleink
igényeinek legmegfelelőbb otthonát
az ország bármely területén.**

Tel.: +36-20/288-2252

Cím: Openhouse Ingatlaniroda, Monor, Mátyás király utca 53.

 **openhouse**

- ✓ **Ingatlanközvetítés**
- ✓ **Ingatlan-adásvétel, bérbeadás**
- ✓ **Hitelügyintézés**
- ✓ **Energetikai tanúsítás**
- ✓ **Jogi tanácsadás**
- ✓ **Biztosítás**



AZ ÖLELÉS

hét csodálatos előnye

Nem lehet lebecsülni egy gyermek ölelésének fontosságát. Az ölelés számos előnnyel jár az emberek számára, de különösen fontos a gyermekek fejlődésében. Fedezzük fel az ölelés előnyeinek hátterében álló tudományt.

Atöltelve kétségtelenül jól érezzük magunkat. Amikor szomorúak vagy csalódottak vagyunk, egy nagy meleg ölelés enyhítheti a fájdalmat. Amikor boldogok vagyunk, meg akarjuk osztani az örömet azzal, hogy másokat átölelünk. Tehát intuitívan tudjuk, hogy az ölelés és a csók jó.

Kiderült, hogy fontos tudományos okai vannak annak, hogy az ölelések jót tesznek mindenkinek. Egy 20 másodperces ölelés segíthet a gyermeknek okosabbá, egészségesebbé, boldogabbá, ellenállóbbá válnia és megerősíti a köteléket szülő és gyermeke között.

1. AZ ÖLELÉSEK SEGÍTENEK A GYEREKEKNEK OKOSABBAN NÖVEKEDNI

Az emberi érintések elengedhetetlenek az agy növekedéséhez.

Egy fiatal gyermeknek nagyon sokféle érzékszervi stimulációra van szüksége a normális fejlődéshez. A bőrrel való érintkezés vagy a fizikai érintés, mint

az ölelés az egyik legfontosabb stimuláció, amely az egészséges agy és egy erős test növekedéséhez szükséges.

A kelet-európai árvaházakban a csecsemőket ritkán simogatják vagy érintik meg. Gyakran a nap 22-23 óráját töltik gyermekágyukban. Ezek a gyermekek gyakran számos problémával szembesülnek, beleértve a kognitív fejlődés károsodását és mindez késlelteti a motoros készségek fejlesztését.

A genetikai pszichológiai monográfiákban megjelent tanulmányban a kutatók azt találták, hogy azok az intézményesített csecsemők, akik 10 héten keresztül további 20 perc taktilis stimulációt (érintést) kaptak naponta, magasabb eredményeket értek el a fejlődésben, mint azok, akik nem. Azt is megállapították, hogy nem minden típusú érintés volt előnyös. Csak a tápláló érintés, például a gyengéd ölelés biztosíthatja azt a pozitív stimulációt, amely egy fiatal agynak az egészséges növekedéséhez szükséges.

2. AZ ÖLELÉSEK SEGÍTIK A GYEREKEK NÖVEKEDÉSÉT

A fizikai érintkezés elengedhetetlen a gyermek fizikai növekedéséhez is.

Az orvosok megállapították, hogy amikor a gyermekeket megfosztják a fizikai kontaktustól, testük növekedése a normális tápanyagfelvétel ellenére leáll. Ez egyfajta növekedési hiány. A gyermekek egészsége javítható, ha simogatással és ölelésekkel gondoskodnak róla.

Az egyik oka annak, hogy az ölelés fizikai növekedéssel jár, az oxitocin, felszabadulása.

Ez a boldogsághormon sok fontos hatással van a testünkre. Az egyik, a növekedés stimulálása. Tanulmányok azt mutatják, hogy az átölelés azonnal növelheti az oxitocin szintjét. Az oxitocin szintjének növekedésekor számos növekedési hormon, például inzulinszerű növekedési faktor-I (IGF-1) és idegi növekedési faktor (NGF) is megnő. Ennek eredményeként az ölelés tápláló érintése fokozza a gyermek növekedését.

3. AZ ÖLELÉSEK MEGŐRZIK A GYEREKEK EGÉSZSÉGÉT

Számos egészségügyi előnye van a baba simogatásának. Az ölelések elősegíthetik

egészségünket és segíthetnek a gyógyulásban.

Az öleléskor felszabaduló oxitocin olyan hormon, amely elképesztő erővel bír, és számos előnnyel jár. Például a megnövekedett oxitocinszint erősítheti immunrendszerünket azáltal, hogy csökkenti a pajzsmirigyhormonok plazmaszintjét és csökkenti a gyulladást, a sebek gyorsabb gyógyulását okozva.

4. AZ ÖLELÉSEK MEGÁLLÍTJÁK AZ INDULATOKAT

Az ölelések jót tesznek a gyermek érzelmi egészségének. Semmi sem tudja megnyugtatóni a dührohamot produkáló kisgyermeket gyorsabban, mint egy nagy nagy ölelés a szülőtől. Sok szülő attól tart, hogy a dühös gyermek átkarolása a rossz magatartást erősíti. De ez nem így van.

A gyermek átkarolása nem azonos a engedékenységgel (ami ösztönzi a rossz viselkedést).

Testünkben két különálló mechanizmus létezik, amelyek irányítják érzelmeinket. Az idegrendszerünkben lévő izgalmi ág felgyorsítja érzelmi állapotunkat, míg a nyugtató ág fékezheti izgalmi állapotunkat.

Az érzelem diszregulációja esetén az izgalmi ág túl aktív, a



HIRDETÉS

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

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



ingatlan
PIACI.com
 KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1%
 jutaléktól!

megnyugtató ág pedig alul működik. Ez azt jelenti, hogy a gázipedált teljesen lefelé nyomják, miközben a fék nem működik. Tehát, amikor egy gyermek intenzíven sír, egy érzelmileg elszabadult autót vezet.

Az ölelés megmentheti a gyermeket az érzelmi összeomlástól. Az oxitocin megnyugtató az izgalmi ágot a stressz csökkentésével és enyhíti a szorongást. Szorongásgátló hatás létrehozásával aktiválja a nyugtató ágot is.

5. AZ ÖLELÉSEK NÖVELIK AZ ELLENÁLLÓ KÉPESSÉGET

Születéskor a gyermek idegrendszere nem elég érett ahhoz, hogy önmagában szabályozza a nagy érzelmeket.

A szorongás során magas szintű kortizol szabadul fel, keringve a testben és az agyban. Ha hosszabb ideig így hagyják, mivel a kisgyermek nem képes szabályozni, a stresszhormonnak ez a mérgező szintje fizikailag és szellemileg is hatással

lesz a gyermek egészségére. Tanulmányok azt mutatják, hogy a túlzott stresszhormonnak való kitettség veszélyeztetheti a gyermek immunrendszerét, és több megbetegedést okozhat. A túlzott stressz befolyásolja a memóriát és a verbális érvelési képességeket a későbbi életben. Depresszióhoz is vezethet, amikor a gyermek felnő.

A gyermek átkarolása nemcsak a stressz leküzdésében segít, hanem abban is, hogy megtapasztalják érzelmeik szabályozását. Ez a korai életfontosságú tapasztalat az, ahogyan a gyermek megtanulja fejleszteni az önszabályozási készségeket és növelni az ellenálló képességet.

Az ölelés a gyermekek ellenállóbbá válását is segíti a konfliktusok negatív hatásainak csökkentésével.

Egy tanulmányban a Carnegie Mellon Egyetem kutatói megvizsgálták az ölelés hatását a konfliktusok kitettségére. Minden éjjel 404 embert hallgattak meg 14 egymást követő napon

át a konfliktusokról és a kapott ölelésekről. Megállapították, hogy amikor konfliktusoknak vannak kitéve, azok a személyek, akik több ölelést kaptak, kevésbé voltak idegesek. Az ölelések nyilvánvalóan képesek voltak elősegíteni a konfliktusokhoz való pozitív alkalmazkodást. A kihívásokhoz való pozitív alkalmazkodás képessége fontos elem a gyermekek ellenálló képességének kiépítésében.

6. AZ ÖLELÉSEK BOLDOGGÁ TESZIK A GYEREKEKET

Az ölelések fokozzák az ember pszichológiai erőforrásait.

A pszichológiai erőforrások, például az optimizmus, és az önbecsülés olyan egyéni különbségekre utalnak, amelyek közvetlenül előre jelzik a fizikai és pszichológiai egészséget.

Az optimizmus arra utal, hogy az emberek mennyire tartanak kedvező elvárásokat a jövővel kapcsolatban. Az elsajátítás magában foglalja azt a hitet, hogy az ember meghatározhatja saját magatartását, befolyásolhatja

környezetét, és elérheti a kívánt eredményeket. Az ölelés során felszabaduló oxitocin megerősíti azokat az erőforrásokat, amelyekkel a gyermek szeretettnek érzi magát és boldoggá válik az életben.

7. AZ ÖLELÉSEK SEGÍTENEK A GYERMEK ÉS A SZÜLŐK KÖTTELÉKÉBEN

Az ölelések növelik a bizalmat. A bizalom elengedhetetlen az erős kapcsolat kiépítéséhez.

Az oxitocin növeli az ember hajlandóságát a félelem csökkentésére, a kockázat vállalására és a többiekben való bizalomra a kapcsolatokban. Emellett növeli a gyermek kötődési biztonságát, ez jobb szülő-gyermek kötődéshez vezet.

Az ölelésnek rengeteg előnye van. De a test autonómiája is fontos. Meg kell tanítani a gyereket arra, is hogyan kell kedvesen visszautasítani az ölelést egy számára kellemetlen szituációban, és kezelni a kényelmetlen helyzeteket, ez is jó tanulság a gyermek számára. *Bea*

HIRDETÉS

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

cityfood 

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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



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



Skandináv tulajdonú, épületvasalati elemeket gyártó cég keres pilisi telephelyére betanított, **ÖSSZESZERELŐ MUNKAKÖRBE**, könnyű fizikai munkára munkatársakat.

Hosszú távú, biztos munkahely, ahol a kezdő bér bruttó 255 000 Ft, negyedéves termelési bónusz már a próbaidő alatt is!

Önéletrajzokat kérjük a következő e-mail-címre: krisztina.almasi@peikko.com



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház 1. emeletén.

APIFITO

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

Natura 2000 területen termelt
**GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
 TERMELŐI MÉZEK**



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



Minden
 gyógynövényes
 méz:
990
 Ft/½ kg

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

Visszajelzők jelentkezését is várjuk.

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

AZ ÖNSMINKELŐ oktatás rejtelsei

Állandó szépségtanácsadónkat, Ilkó Zsófiát most arról faggattuk, hogy mi történik egy önsminkelő oktatáson. Ha valaki eddig azért nem jelentkezett ilyenre, mert nem ismerte a mibenlétét, most mindent megtudhat róla.



Mit is jelent tulajdonképp az önsminkelő oktatás?

– Nagyon sok hölgynek gondot okoz, hogy ki tudja választani a számára tökéletes termékeket, alapozót vagy korrektort.

A szemhéjra, szájra kerülő színek tekintetében is nehezen tudnak dönteni, és vannak olyanok, akik teljesen tanácstalanok. Ebben is segítséget nyújt egy ilyen tanfolyam. Sokan tapasztalják, hogy már nagyon sokféle terméket vásároltak, rengeteg pénzt elkölthetve a nem megfelelő termékekre, mert valami még mindig hiányzik, valami még mindig nem az igazi. Az is fontos, hogy a kiválasztott termékeket megtanuljuk használni is.

Az éppen aktuális trendeknek megfelelően formázzuk a szemöldököt, árnyékoljuk az arcot vagy színezzük a szemhéjat. Egy ilyen oktatás, sminktanácsadás

alkalmával a szakember megtanítja a jelentkezőt arra, hogy miképp használja ezeket a termékeket úgy, hogy a legtöbbet hozza ki belőlük, és természetesen a saját adottságaiból. Érdemes olyan helyre menni, ahol helyben meg tudjuk vásárolni a termékeket, amelyekkel a sminket készítjük.

– Mennyi ideig tart egy ilyen foglalkozás?

– Egy jó tanácsadáshoz mindenképp szükséges 2-3 óra. Ezekre az alkalmakra érdemes magunkkal hozni azokat a termékeket, amit a neszeszerünk tartalmaz, persze van olyan is, aki direkt nem hozza magával, mert itt szeretné megtudni, hogy mit kell majd megvásárolnia.

Az elején átnézzük a neszeszer tartalmát, majd átbeszéljük, hogy ezek a termékek megfelelők-e, és hogy mit érdemes



készítményeket használják, amivel nálad tanultak, vagy akár más smink-eszközökkel is el lehet érni ugyanazt a hatást?

ebből mellőzni. Utána az ő ígé-
nyeinek megfelelően megtanul-
juk elkészíteni a sminket. Ez úgy
történik, hogy lépésről lépésre
együtt végezzük a műveleteket.

A sminkmester először az
egyik oldalon megmutatja ho-
gyan kell, majd a kedves tanuló
a másik oldalon ezt reprodu-
kálja. Ennek a lényege, hogy ne
csak egy elméleti tudással le-
gyen gazdagabb, hanem, hogy
a gyakorlatban is rögzüljenek a
mozdulatok. Fontos, hogy egy
oktatáson a gyakorlatban is meg-
tanulják elsajátítani a mozdu-
latokat és az eszközök használatát

**– Amit nálad elsajátítanak a
jelentkezők, mennyi ideig kell
gyakorolniuk otthon, hogy a
sminkjük profi legyen?**

– Kétségtelen, hogy a szorga-
lom nagyon fontos hozzá, mint
minden tanulási folyamathoz.
Rátermettség és ügyesség is fon-
tos. Minden tanfolyamon készül
az oktatáshoz egy illusztráció.
Így a rajz segítségével otthon
könnyebb felidézni a tanultakat.
Hangsúlyozom, hogy nagyon
fontos a gyakorlás.

**– Fontos, hogy az otthoni
használat során azokat a**

Volt olyan vendégem, akinek
külföldön volt az esküvője és
azért jött el hozzám, hogy meg-
tanulja saját maga elkészíteni a
sminkjét.

Remek kikapcsolódás lehet,
egy szuper csajos program, akár
barátnővel, vagy édesanyával,
de énidőnek is tökéletesen meg-
felel, amiből, ugye tudjuk, min-
dig kevés van.

**– Ismét nagyon köszönöm a
hasznos tanácsokat és szívből
ajánlom mindenkinek, hogy
próbáljon ki egy ilyen oktatást,
mert lehet, hogy egy olyan gyö-
nyörű oldalunkat ismerhetjük
meg, ami eddig rejtve maradt
előttünk.**

Vladár Bea



ROSSMANN
Drogeria Parfüméria

Áruösszeállítót
keresünk!

Főbb feladatok:

Áruösszeállító:

- bolti rendelések összeállítása rollkocsikba
- kézi terminállal, vagy hangvezérelt eszközökkel dolgozunk

Amit kínálunk:

- saját állományban foglalkoztatás
- ingyenes céges buszjárat, vagy saját bejárás esetén költségtérítési hozzájárulás
- minőségi munkaruha és -cipő
- hideg-meleg helyszíni büfé, jól felszerelt konyha
- két műszakos munkarend, heti váltásban hétfőtől-péntekig (5:45-14:00, 14:00-22:15)
- szabadságok rugalmas kezelése
- jó hangulatú csapat!

JUTTATÁSOK:

- elérhető jövedelem: bruttó 315.000-600.000 Ft között
- alap- és teljesítményarányos bérezés (felső korlát nélkül), ezen felül műszakpótlék
- jelenléti jutalom, SS jutalom
- vásárlási és szolgáltatási kedvezmények
- dolgozói kedvezmény
- levásárolható ROSSMANN-kártya
- év végi leltárprémium (eredménytől függően)

JELENTKEZÉS:

a raktar@rossmann.hu e-mail címre küldött önéletrajzzal, vagy a rossmann.hu karrier oldalon történő regisztrációval.



www.gyertyaraktar.hu

Személyes átvétellel is.
2225 Üllő, Nefelejcs u. 5.

Nemzeti gyertyák

Anyagában színezett gyertya

Illatos gyertyák

Esküvői gyertyák

Minden további információ megtalálható a weboldalunkon.

GARÁZSKAPUK

Tel.: 06-20/257-8525

www.smartkapu.hu/akcio/



BILLEŰ

Méretek:

2380x1990,
2380x2090,
2480x1990 mm.

Szín:

fehér, szürke
vagy barna.



br. 99 990 Ft-tól

SZEKCIONÁLT

Méretek:

2400x2100,
2500x2100,
2600x2100 mm.

Szín:

fehér, szürke
vagy barna.



br. 219 990 Ft-tól

NYÁRI PROGRAM

borús napokra

Idén is várja a gyógynövények iránt érdeklődőket a JAVALLAT monori gyógynövénypark, ahol ötven gyógynövény ismerhető meg, amelyeket több mint negyven egészségügyi célból lehet alkalmazni.



A monori szakorvosi rendelő előtt elhelyezkedő park egész évben ingyenesen látogatható, a legszebb arcát májustól szeptemberig mutatja. Mivel a gyógynövényeket itt nem gyűjtik be, így a látogatók folyamatosan nyomon követhetik életciklusukat a kihajtástól, a hajtásfejlődésen és a virágzáson át egészen a magok és termések beérésig.

A parkban bemutatott gyógynövényeket sokféle szempont szerint válogatják össze minden évben. Főképp olyan évelő és fás

szárú növények találhatók itt, amelyek több éven keresztül egy helyen fejlődhetnek. A parkban a gyógynövények mellett dísznövények is helyet kaptak, hogy változatos, esztétikailag mindig szép környezet fogadja a látogatókat. Májustól szeptemberig folyamatosan 5-10 növény virágzik a parkban, aminek nemcsak a látogatók örülnek, hanem azok a rovarok is, amelyek a virágokból táplálkoznak.

A gyógynövények közötti tájékozódást két információs tábla segíti, amelyeken az összes

gyógynövény és azok hatása is szerepel. A gyógynövények mellett elhelyezett táblákról részletesen is megismerhetők a gyógynövények: megtalálható rajtuk a képük, élőhelyük, egészségügyi hatásai, alkalmazási módjaik és az is, ha szerepelnek a hatályos Magyar Gyógyszerkönyvben.

A parkról további információ a javallat.hu/gyogynovenypark oldalon érhető el. *Papp János*
 gyógynövény-alkalmazási
 szakmérnök, fitoterapeuta



HIRDETÉS



JAVALLAT®
 KAPSZULÁK SZUPERFINOM
 INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

**GYÓGYSZERKÖNYVI
 MINŐSÉGŰ GYÓGYNÖVÉNYBŐL:**



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET

Kamilla Drogéria • X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567
 ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövénybolt • Üllői út 661. • Tel.: 06-70-268-9055
 Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257
 JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont • Piac üzletház • Tel.: 06-70-607-4444

ALBERTIRSA

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

MONOR

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

PÉCEL

Gyógynövénybolt • Rákos u. 18. • Telefon: 06-20-615-8075

Legendás koktélok

Nincs is jobb nyári elfoglaltság annál, mint egy jeges koktélos pohárral a kézben bámulni a vizet és elmélázni azon, hogy vajon ez a zseniális ital hogyan keletkezett...

1. A Moscow Mule (Moszkvai Öszvér) az a koktél, amely az Egyesült Államokban az 1940-es évektől útjára indította a vodkás koktélok örületét. Stílusosan rézbögrében illik felszolgálni.

Hozzávalók:

- 4 cl vodka (pl.: Smirnoff)
- 6-8 cl gyömbérsör (ízlesszerint)
- 1/2 lime leve



Elkészítés:

A fél lime-ot facsarjuk a rézbögrébe vagy a collins pohárba, majd a jégre töltjük rá a vodkát, és ízlés szerint adjuk hozzá a gyömbérsört. Lime szelettel és mentával díszítjük.

2. A Méh térde

Amerikában a szesztilalom korában jelent meg, amikor a kádas gin bűn volt. Eredetileg Frank Meier, osztrák származású, részben zsidó csapos találta ki, aki a párizsi Ritz első főpultosa volt.

- 2 cl gin
- 0,75 cl citromlé
- 0,75 cl mézszirup (ízlesszerint)

Adjuk a hozzávalókat jéggel telt shakerhez, rázzuk erősen 10–12 másodpercig, és szűrjük le a jeget egy martinis pohárba. Díszítsük citromhéjjal, citromszeletekkel.



3. 007 koktél, a Vesper Martini

„Rázva, nem keverve”

A Vespert, más néven Vesper Martinit James Bond tette híressé. A koktélt nem más találta ki, mint a Bond szerzője, Ian Fleming. Az ital először 1953-ban megjelent Casino Royale című könyvében.



William Somerset Maugham angol író szerint viszont: „A martini koktélt mindig keverni kell, nem rázni, hogy a molekulák érzékenyen üljenek egymáson.”

Hozzávalók:

- 9 cl gin
- 3 cl vodka
- 1,5 cl Lillet Blanc (francia aperitif bor: 85% bor és 15% likőr)

Elkészítés:

A hozzávalókat rázzuk össze jól jéggel egy koktél shakerben!

Szűrjük le az italt egy hűtött martinis pohárba!

Dobjunk egy csavart citromhéjat az italba!

HIRDETÉS

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelyezés
- szélveszkázás
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsonna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

06-30/919-4694

**Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!**

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

**Hosszú távú, biztos állást keresel,
korrekt fizetéssel?**

**JELENTKEZZ VECSÉSRE
OPERÁTORNAK
3 műszakos munkarendbe!**

Feladat:

alkatrészek
összeszerelése (gépkezelés,
forrasztás, tekercselés,
kiegyensúlyozás, ellenőrzés)

Feltétel:

- 8 általános iskolai végzettség
- megbízhatóság

Amit kínálunk:

- kereseti lehetőség: bruttó
320 000–400 000 Ft
- teljesítménybónusz
- jelenléti bónusz
- év végi jutalom

A bejárás

**céges busszal
az alábbi
településekről
biztosított:**

Cegléd, Ceglédbercel,
Albertirsa, Pilis, Monor,
Monorierdő, Üllő, Gomba,
Káva, Bénye, Pánd, Vasad,
Csévharaszt, Péteri, Ecser,
Gyál irányából

Jelentkezés:
06-20/215-0699
munka@humilitas.hu



ÜVEGES és képergetező

Ivánzki Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
www.kego.hu

Indulás előtt hívjon!
06-30/214-7167,
06-29/415-874



Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.

**Megrendelőinket telefonon előre egyeztetett időpontban várjuk
a várakozás elkerülése érdekében.**

Rendelésfelvétel telefonon is!

Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!



A CÉGRŐL dióhéjban:

A **Shinheung SEC EU Kft.** leányvállalata a dél-koreai **SHINHEUNG ENERGY & ELECTRONICS CO. LTD**-nek, amely cég már az 1980-as évektől kezdve kimagasló helyet foglal el az ázsiai elektromos alkatrészgyártásban, és most Monoron alapozza meg az európai autópiacon is a helyét.
Cím: 2200 Monor, Ipar u. 20.

TERMÉKEINK:

CAP ASS'Y Module és alkatrészei.
Elektromos autók akkumulátorcelláinak biztonsági lezáró egysége, mely a robbanásveszélyt kiküszöböli.

MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Elérhető átlag havi 350 000 Ft bruttó fizetés pótlékokkal
- 12 órás munkarend 6–18/18–6
2 nappal, 2 pihenő, 2 éjszaka, 2 pihenő forgásban FOLYAMATOSAN
- +80% éjszakai pótlék
- Buszjáratok:
I. Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
II. Tápiószentmárton, Tápióbicske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba, Monor
III. Farnos, Tápiószéle, Tápiószőlős, Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa, Monorierdő
IV. Bp. Nyugati pu., Bp. Keleti pu., Bp. Köki, Ferihegy 1., Vecsés, Üllő, Péteri, Monor
Szükség esetén további buszjáratokat indítunk!
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Év végi prémium az alapbér akár 50%-a
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet

JELENLEG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

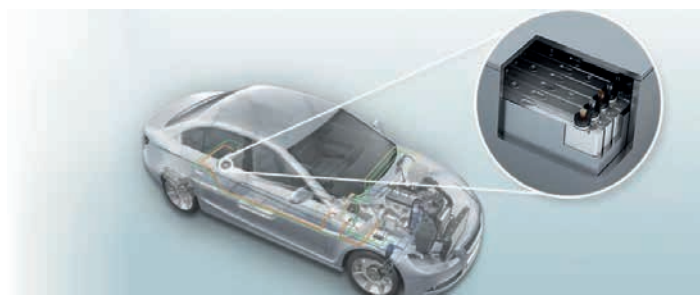
Főbb feladatok

Gépsori operátor/ Présgép kezelője

- A gyártósor működtetése:
- Előkészített tálcák behelyezése
- A gépek beállítása, karbantartása
- Hibaüzenetek értelmezése és elhárítása
- Rendszeres minőségi ellenőrzés
- Jegyzőkönyvezés
- Szerszámok javítása, cseréje

Minőség- ellenőrzés

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



Amennyiben felkeltettük érdeklődését lépjen kapcsolatba velünk
e-mailen az allas@shsec.hu címen bármikor,
vagy telefonon hétköznap 8.00 és 16.00 között
a +36-70/3259091 telefonszámon!

Jelentkezés menete:

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

Többet megtudhat rólunk a következő weboldalakon:
www.shsec.hu • <http://lokacio.hu/shinheung-sec-eu-kft/>



Minimális elvárások

- Mechanikai alapismeretek
- Elszánt tanulási szándék

Előny

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

- Angol nyelvtudás
- Exel-tábla kezelése

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek

A SZIVÁRVÁNY legendája

A világ színei egyszer csak elkezdtek civakodni. Mindegyik azt állította, ő a legjobb, a legfontosabb, a leghasznosabb:

A zöld azt mondta: „Én állok az első helyen. Az élet és a remény színét képviselem, a fű, a fák és a levelek is az én árnyalataimban pompáznak. Nélkülem az összes állat meghalna. Néztek végig a vidéken, meglátjátok, hogy nekem van a legnagyobb szerepem.”

A kék közbevágott: „Te csak a Földről beszélsz, vedd szemügyre az égboltot és a tengert. A víz az élet alapja, a felhőktől a mély tengerekig mindenhol szükség van rá. Az égbolt békét, derűt, teret biztosít; béke nélkül senki és semmi nem lenne.”

A sárga így szólt: „Ti mind olyan komolyak vagytok. Én vidámságot, boldogságot, nevetést hozok az embereknek. A Nap, a Hold, a csillagok – mindegyik sárga színben pompázik. Minden alkalommal, amikor ránézel egy napraforgóra, az egész világ elmosolyodik. Nélkülem nem lenne se móka, se kacagás.”

A narancs a saját nótáját fújta: „Én vagyok az erő és az egészség színe. Talán félelmetesnek tűnök, de az emberek igényeit szolgálom. Én szállítom a legfontosabb vitaminokat: gondolatokat csak a répára, a sütőtökre, a mangóra. Bár nem vagyok mindig jelen, ha

napkeltekor és napnyugtakor feltűnők az égen, a szépségem olyan letaglózó, hogy mindenkinek elakad a szava.”

A piros nem bírta tovább, és kifakadt: „Én vagyok a vezető. Én vagyok a vér – a vér pedig az élet! A düh és a bátorság, a szerelem és a szenvedély színe is belőlem jön, nélkülem olyan üres lenne az élet a Földön, mintha a Holdon élnénk.”

A lila kihúzta magát, és így, teljes magasságában nagyon félelmetes volt: „Én vagyok az erő és az előkelőség színe. Királyok, vezetők, püspökök mindig engem választanak, hiszen a tekintélyt és a bölcsességet képviselem. Az emberek nem kérdeznek tőlem – hallgatnak és engedelmessékednek.”

Utolsónak az indigó szólalt meg, halkabban, mint a többek, de legalább olyan meggyőzően: „Gondoljatok rám. Én vagyok a csend színe. Nehezen veszel észre, de nélkülem minden sekélyes lenne. Én képviselem a gondolatokat, az alkonyatot és a mély vizet. Az egyensúly és a kontraszt miatt van szükség rám, az imádságért és a belső békéért.”

A harcot hatalmas vihar szakította meg. A színek féltősen összebújtak, ekkor a vihar beszélni kezdett:

„Buta színek! Harcoltok egymással. Nem tudjátok, hogy egytől-egyig egy különleges célért jöttetek létre, hogy



mindannyian egyediek vagytok? Fogjátok meg egymás kezét és gyertek ide hozzám.”

A színek megtették, amire az eső kérte őket, aki így folytatta: „Mostantól, ha esni kezd, mindannyian feltűntök majd az égen, egységben, egyetértésben, hogy megmutassátok, békében is lehet élni egymással.

A szivárvány a remény jelképe lesz, úgyhogy ha a jó eső átmossa a világot, mindig meg fog jelenni az égen, hogy emlékeztessen: értékelni kell a másikat.”

Anne Hope 1978-as legendája alapján

HIRDETÉS

AKÁR KÉPZÉssel!

TARGONCAVEZETŐT

keresünk 3 műszakos 8 órás munkarendbe Gyálra.

A targoncavezetői jogosítvány megszerzése után, amit finanszírozunk, 1 éves hűség esetén az átlag bruttó bérek:

442 000 – 467 000 Ft.

Ingyenes céges buszok:

Budapest, Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa, Nyáregyháza, Monor, Csévharaszt, Sülysáp, Pilis, Dánszentmiklós, Káva, Pánd, Gomba, Üri, Mende, Maglód, Üllő, Vecsés.

Érd: 06-70/779-4447

ELADÓ!

**félszáraz,
azonnal használható!**

TŰZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

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

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

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

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

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

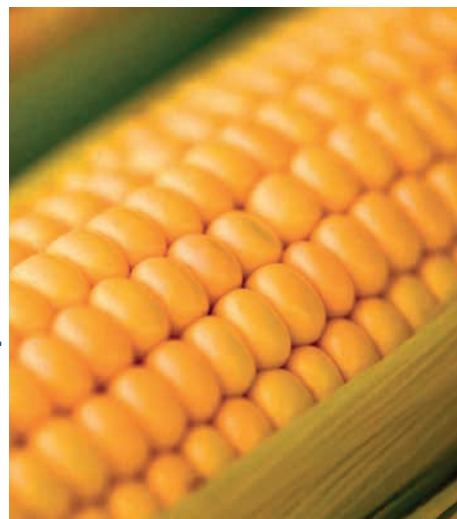
**Monoron 2 m³-től, Monoron kívül
4 m³-től a kiszállítás díjtalan.**



EUTR szám: AA5811522

Hogyan készítsük el A KUKORICÁT?

A főtt kukorica íze összefügg a nyár, a strand és a nyaralás ízeivel. Sós édes ízének pusztán emléke segít átvészelní a hosszú, hideg teleket. Kukoricát főzni nem olyan egyszerű, mint azt elsőre gondolnánk! Végtelen módon lehet elkészíteni, a grillezéstől a mikrohullámig, mindegyik teljesen más eredményt hoz.



Teszteltünk néhány mód-
szert, hogy megtudjuk
melyik a legjobb.

Mikrohullámú sütőben

A módszerrel: Csak annyit kell tenni, hogy a kukoricacsutkákat nedves papírtörülközőkbe csomagoljuk, tányérra helyezzük és 5 percig mikrohullámú sütőben tesszük.

Eredmények: A kukorica száraznak és zsugorodottnak bizonyult. Annak ellenére, hogy nedves papírtörülkőbe burkoltuk, a magok kiszáradtak, összezsugorodtak és szomorú kis pattogatott kukoricacsutkák magokká váltak. A kukorica nagyon kiábrándító volt, és még a bőséges vajkenet sem mentette meg.

Bár a mikrohullámúban készült kukorica a leggyorsabb és legegyszerűbb módja a főzésnek, nem éri meg a megtakarított időt. Kiszáradt és gyakorlatilag ehetetlenné vált.

Grillezés

A módszerrel: Csak előmelegítjük a grillt 10 percig, a megpucolt kukoricát közvetlenül a rácsokra dobjuk, és 10 percig grillezzük – gyakran forgatva, hogy ne égjen meg.

Eredmények: A kukorica a grillen összezsugorodott, és elégett magokat eredményezett, amelyek túl szárazak voltak. Mivel a magok jelentősen összezsugorodtak, emiatt nehéz volt enni, és minden frissességüket elvesztették. A kukorica megégett, száraz és nagyon kiábrándító lett.

A kukorica nem bírja a grill közvetlen melegét. A túl meleg miatt a kukorica megégett és kiszáradt. Nem ajánlott a kukorica grillezése fólia vagy a héja nélkül.



Fóliába csomagolva és grillezve

A módszer: Ez a módszer fólia segítségével akadályt hoz létre a kukorica és a grill között, megakadályozva annak megégettét és kiszáradását. Először a kukoricát megpucoljuk, majd mindegyiket fóliába csomagoljuk, benne egy kis vajjal. Süssük őket közvetlenül a grillen

15 percig, majd tekerjük ki és találjuk.

Eredmények: A kukorica tökéletesen főzve és ropogósan jött ki a fóliából. Zsenge volt, élénk sárga és lédús. Kissé megbarnult azokon a helyeken, ahol a grillel érintkezett, de összességében élénk sárga maradt, de egyáltalán nem volt olyan íze, mintha grillezték volna. Nem volt füstös vagy elszenesedett íze, és egyszerűen olyan volt, mint egy párolt kukorica egy kis vajjal. Nem volt rossz, de mégsem volt olyan ízletes.

Ez a módszer finom és lédús kukoricát eredményezett, de hiányzott belőle az a mély füstös aroma, amelyet általában a griltől kapunk. Rendben volt, de nem volt jobb, mint a főtt kukorica, annak ellenére, hogy több erőfeszítést igényelt. A módszer idő- és fóliapazarlásának tűnt.

Sütés a sütőben

A módszerrel: Ennél a változatnál az egész kukoricacsutkákat a sütőrácsokra sorakoztatjuk, és 35 percig 180 °C fokon sütjük.

Eredmények: Olyan illata volt, mint egy kukoricának, amelyet egy szabadtéri nyári fesztiválon sütnék. Miután kihámoztuk az elégett héjakat, örömmel tapasztaltuk, hogy maga a kukorica lédús és finom, csodálatos, mély füstös íze volt. Egyáltalán nem égett vagy zsugorodott, és élénk sárga maradt az egész.

A kukorica sütőben való sütése remek módja annak, hogy utánozza a grillezés ízét grill nélkül. A héjak elszenesedtek és kissé megégtek, a kukoricának mély füstös ízt kölcsönözve, miközben nedvesen és hőtől védve tartották a szemeket. Akinek nincs

lehetősége a grillezésre, annak tökéletes módszer.

Főzés sós vízben

A módszerrel: Ez a módszer volt az egyik legegyszerűbb. Csak egész, megpucolt kukoricacsutkákat helyezünk forrásban lévő, sós vízbe, és 5 percig forraljuk. A kukoricát további 10 percig tarthatjuk a vízben, hogy meleg maradjon, mert ennél hosszabb időtartam után kemény kukoricát kapunk.

Eredmények: Ez tökéletesen főtt, tökéletesen fűszerezett kukorica.

A kukorica sós vízben történő forralása egyszerű módszer finom, tökéletesen fűszerezett kukorica elkészítéséhez rengeteg erőfeszítés nélkül. Gyorsan fő, nincs szükség speciális eszközökre vagy felszerelésre, és finom íze van. Ez a tökéletes példa arra, hogy néha a legegyszerűbb főzési módszerek a legjobbak.

Grillezés egész pucolatlan kukoricával

A módszerrel: A kukoricákat héjukban dobjuk a grillrácsokra gyakran forgatva körülbelül 15 percig sütjük, majd találjuk.

Eredmények: Az elszenesedett héjak sós és merész, mély füstös ízt adtak a kukoricának. Olyan íze volt, amilyennek lennie kell. Az íz és a textúra tökéletes egyensúlya volt.

Ez a módszer tökéletes egyensúlyt teremt az ízletes, zsenge, lédús kukoricaszemek között. A pelyva nemcsak védi a kukoricát a kiszáradástól és az égéstől, hanem mély füstös ízt is kölcsönöz neki. Édes, füstös és sós.

**Lakások, kisebb irodák,
lépcsőházak
FESTÉSÉT, MÁZOLÁSÁT,
TAPÉTÁZÁSÁT
vállalom.**

Fekete László Nyugdíjasoknak kedvezmény!

Telefon: 06-20/259-9565, 06-29/419-393

Vecsesen, Monoron és környékén



CLEAN EATING alapelvek

Az ígéret

Felejtjük el a kalóriaszámlálást. A sovány, egészséges testre szóló belépőjegy a Clean Eating – mondja *Tosca Reno*, az Eat-Clean Diet szerzője.

Ez azt jelenti, hogy olyan ételeket, mint például sovány fehérjét, jó szénhidrátokat és zsírokat, friss gyümölcsöket és zöldségeket eszünk naponta hatszor, megfelelő mennyiségben. Igyunk sok vizet és sportoljunk rendszeresen, ez *Reno* szerint a lassú anyagcserét zsírégető géppé alakítja.

A clean eating előnyei messze túlmutatnak a fogyáson. Egészségesek maradunk, és több energiánk lesz. A szem fényes és éber lesz. A fogak és az íny egészségesebb, a bőr ragyogni fog. Ja, és említettük, hogy nem leszünk éhesek?

Az Eat-Clean filozófiája szerint a táplálkozás sokkal fontosabb, mint a testmozgás a genetikai testünk alakításában.

Működik?

A tiszta étkezési életmódnak van néhány jó vonása. Kiegyensúlyozott étrend, amely teljes kiőrlésű gabonákra, gyümölcsökre, zöldségekre, zsírokra és fehérjére összpontosít. Arra is ösztönöz, hogy ellenőrizzük az adagok méretét. És nem tilt be semmilyen ételcsoportot.

Mit lehet és mit nem lehet enni

Az Eat-Clean elvek a következők:

- Fogyasszunk napi hat kis ételt.
- Együnk reggelit minden nap, az ébredéstől számított egy órán belül.
- Minden étkezéskor fogyasszunk sovány fehérjét és komplex szénhidrátokat.
- Minden nap legyen két vagy három adag egészséges zsír.
- Szerezzünk rostokat, vitaminokat, tápanyagokat és enzimeket a friss gyümölcsökből és zöldségekből.

Ellenőrizzük az adagokat.

- Igyunk naponta 2-3 liter vizet.

Kerülendő ételek:

- Túlzottan feldolgozott élelmiszerek, különösen fehér liszt és cukor.
- Mesterséges édesítőszer.
- Cukros italok, például szén-savas és szénsavmentes és gyümölcslevek.
- Alkohol.
- Élelmiszerek vegyi adalékokkal, például ételfestékek és nátrium-nitrit.
- Élelmiszerek tartósítószerrel.
- Mesterséges ételek, például olvasztott sajtszeletek.
- Telített zsírok és transzzsírok.
- Kalóriadús élelmiszerek, tápérték nélkül.

V. Bea

Nyaráljon Hajdúszoboszlón!

34 500
Ft/fő/7 éj,
19 900
Ft/fő/3 éj
Vacsora az árban!

www.frankvendeghaz.hu
Tel.: 06-30/977-6495

CSEREPEK ÉS TRAPÉZLEMEZ, SÍKLEMEZ

AKCIÓS ÁRON KAPHATÓ azonnal, készletről.

Egyedi méret esetén rövid gyártási idővel is megrendelhető.

DÁNYI-LEMEZ Kft.

2118 Dány, Vasártér utca 5.

+36-70/430-8446

danyilemez@gmail.com

www.danyilemez.hu

LAKATOS-MUNKÁT VÁLLALOK

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

Tel.: 06-20/219-6040

www.rennel.hu

HIRDETÉS

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK CSÉVHARASZTON!

A BFB plus Kft. egy gyorsan növekvő, belga tulajdonban lévő, prémium kisállateledel-gyártással és forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csévharaszton működő telephelyére keressük csapatunk új tagjait az alábbi munkakörökbe.

Gépbeállító

(több üzemegységünkbe, több műszak vállalásával)

Karbantartó

Géplakatos, villanyszerelő VAGY mechanikai műszerész végzettséggel, többműszakos munkarendbe)

Targoncavezető

(több üzemegységünkbe, több műszak vállalásával, érvényes targoncavezetői engedéllyel)

Üzemi operátor (betanított munkás)
(többműszakos munkarendbe, több üzemünkbe is)

• **Kiemelkedő fizetés + pótlékok**

• Biztos, hosszú távú munkalehetőség

• Ajánló és egészségmegőrző bónusz

• Bejárástámogatás: 15 Ft/km

• Összetartó csapat, támogató vezetők

Gyere hozzánk CSÉVHARASZTRA DOLGOZNI!

BFB plus



JELENTKEZZ:

+36-30/792-1319

Csévharaszt, Nyáregyházi út 51.
hr@bfbplus.hu

10 egészséges TÁPLÁLKOZÁSI SZABÁLY

Az egészséges táplálkozás terén mítoszok és tévhitek garmadával találkozhatunk. Nem segít, hogy minden nap új – és gyakran ellentmondásos – diétás tanácsok jelennek meg. A helyes étkezés alapjai valójában nem változnak. Íme 10 táplálkozási szabály (igen, szabály!), melyeket jó lenne, ha mindenki tudna.

1. Töltse fel tányérját zöldségekkel!

Még az USDA (USA Mezőgazdasági Minisztériuma) is elhagyta a zavaros ételpiramist egy egyszerűbb „egészséges lemezdiagram” javára. Egy egészséges adag elkészítéséhez töltse fel a tányér felét zöldségekkel – és nem, a krumpli nem számít! Válasszon „ropogós” zöltséget, például brokkolit, kelbimbót és leveles zöltséget, például kelkáposztát és svájci mángoldot. A tányér másik oldalára egész szemeket vagy hüvelyeseket tegyen az egyik negyedbe, a másikba pedig egy adag egészséges, sovány fehérjét.

2. Egyen kiegyensúlyozott reggelit!

Hallottunk már róla, és igaz is: a reggeli a nap legfontosabb

étkezése. Az egészséges reggeli elfogyasztása elengedhetetlen az anyagcsere megindításához, a kognitív funkció javításához és a nap folyamán, a jobb ételválasztáshoz. Az ideális étkezés fehérjét, egészséges zsírt és néhány komplex szénhidrátot tartalmaz.

3. Ne hagyja magát éhezni!

Ez a stratégia nemcsak egészségtelen, szinte mindig vissza is üt. Ha nem eszünk elegendő kalóriát a nap folyamán, akkor nagyobb eséllyel ébredünk fel éjszaka. Ha egész nap az evésre koncentrálunk, akkor bizony folyamatosan enni fogunk, és végül ahelyett, hogy leülne egy egészséges esti étkezéshez, nagyobb eséllyel jutalmazza magát azért, mert egész nap olyan „jó” volt, és végül egy kalóriabombához nyúl, mint egy vödör fagyalt vagy egy darab sütemény.

4. Tegyen fel kérdéseket, amikor máshol étkezik!

A menük nagyon megtévesztőek lehetnek, sőt az egészséges hangzású ételeket vajjal is fel lehet tölteni, vagy nehéz szószban elfojtani. Ez mind átverés! Ne féljen átvenni az irányítást. Kérjen részleteket az ételek elkészítéséről.

5. Készítsen tervet, amikor megérkezik az élelmiszerboltba!

Tudja, hogy rossz ötlet éhesen menni a boltba, de nem ez az egyetlen kulcs az okosabb vásárláshoz. A legnagyobb hiba, amit az emberek elkövetnek, hogy nem tudják, mire van szükségük, így a polcokon böngésznek inspirációért, ez több csomagolt élelmiszer és kevesebb friss, teljes élelmiszer vásárlásához vezet.

Találja ki, hogy mit akar a héten főzni, és egy a receptek alapján összeállított listával menjen el vásárolni. Az üzletben összpontosítson olyan területekre, ahol friss élelmiszerek, a zöltségek, a tejtermékek, a hús és a hal kapható.

6. Csökkentse a feldolgozott ételeket!

Nem minden csomagolt vagy előre elkészített étel ártalmas, de az okos választáshoz gondosan el kell olvasni a tápértékelőket. Ideális esetben az egészséges élelmiszereket kell kiválasztani, olyanokat, amelyek segítik, hogy tápláló ételeket főzzünk, például fagyasztott zöltségek és babkonzervek, és az olyan ételeket hagyjuk ki, amelyek tartósítószeret, rejtett zsírforrásokat, valamint túl sok cukrot és nátriumot tartalmaznak.

7. Korlátozza a nátrium- és a cukorbevitelt!

A sószóró letétele és a cukor kihagyása a kávéban egy lépés a megfelelő irányba, de a legtöbb ember a só és a cukor nagy részét nem így viszi be a szervezetébe. A nátrium és a cukor tombol a legtöbb csomagolt élelmiszerben, a tésztaasztól és a sajttól kezdve a rizskeverékig és az instant levesekig. Kezdje azzal, hogy ellenőrizze a reggeli müzli tápértékelését!

Tényleg öntene 5 teáskanál cukrot a gabonátálba?

8. Ne csak a kalóriákat számolja!

Nem minden kalória egyenlő. Az emberek megeszik ezt a százkalóriás süteményt vagy más snacket, és arra összpontosítanak, hogy ez csak 100 kalória, de nem figyelnek arra, hogy mit kapnak még, különösen cukor és zsír tekintetében. Jobb megközelítés: koncentráljon az egészséges, tápanyagokban gazdag élelmiszerekre, amelyek természetesen alacsony kalóriatartalmúak, és nélkülözhetetlenek vitaminokban, ásványi anyagokban, valamint rostokban gazdagok.

9. Váltson teljes kiőrlésű gabonára!

Ha szénhidrátról van szó, akkor a barna jobb. A teljes kiőrlésű ételek (például a teljes kiőrlésű kenyér, a barna rizs és a zabpehely) több tápanyagot és rostot tartalmaznak, mint a feldolgozott fehér unokatestvérek. Ezek a komplex szénhidrátok nem csak egészségesebbek (a magasabb rostbevitel a cukorbetegség és a szívbetegségek kockázatának csökkenéséhez kapcsolódik), hanem segítenek abban is, hogy tovább maradjon telt a gyomor. Tehát kezdje azzal, hogy a fehérket teljes kiőrlésűre cseréli.

10. Élvezze az ételt!

Ez nyilvánvalónak tűnhet, de sokan úgy gondolják, hogy az egészséges táplálkozás és az élvezet kölcsönösen kizárja egymást. Tegyük úgy, mintha soha nem hallottuk volna a „diéta” szót. Ehelyett törekedjünk az egészséges életmódra, amely hosszú távon segíteni fog az egészségünk megőrzésében.

E cél eléréséhez keressen tápláló ételeket, amelyeket szívesen fogyaszt. Az ételnek olyannak kell lennie, ami örömet szerez és táplál. Ez nem csak egy üzemanyag.

VB


LQ KÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Apifito Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea

Cím: Monor, Martinovics u. 18.

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető

Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317,

horvath.szilvia@regiolapok.hu

www.regiolapkiado.hu | E-mail: info@regiolapok.hu.

Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft.

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



MESTEREMBEREK

FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS,
LAMINÁLT PARKETTÁZÁS, SZŐNYEGEZÉS,

HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,
VIAKOLOROZÁS, BELSŐ SZÁRAZ ÉPÍTÉS
(GIPSZKARTONÓZÁS)

HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE.

Gál Attila • 06-20/274-6312

FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST
VÁLLALUNK ALPINTECHNIKÁVAL
AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.



FÜKASZÁLÁST
VÁLLALOK RÖVID
HATÁRIDŐVEL!

HÍVJON MOST!

Tel.: 06-30-218-7023

HERENDI TAMÁS
zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJA VITÁS,
ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

Nem nyílik az ajtó? Gyors és precíz
ajtónyitások.

Zárcsere műanyag
és kő ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

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



Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

- Új tetőszerkezetek készítése
- Régi, öreg tetők felújítása, lécezés,
fóliázás, szarufaerősítés
- Lapos tetők és garázsok szigetelése
GV nehézsúlyozással
- Munkálatainkra teljes körű garanciát
vállalunk

Demeter Sándor – ács, tetőfedő
Tel.: 06-30/326-8727



KÉMÉNY- BÉLELÉS



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

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

FAVÁGÁS, FÜNYÍRÁS!

- Fűnyírás, fűkaszalás
(akár nagyobb
területek is)
- Fák kivágása,
ifjítása
- Helyszíni felmérés
után ingyenes
árajánlat
- Számlaképesség



Hívjon bizalommal!
06-20/998-0294

TETŐFEDÉS

- ▶ ÁCS, TETŐFEDŐ
- ▶ BÁDOGOSMUNKÁK
- ▶ ZSINDELYEZÉS
- ▶ BEÁZÁSELHÁRÍTÁS
- ▶ ELŐTETŐK
- ▶ FILAGÓRIÁK
- ▶ KOCSIBEÁLLÓK
KÉSZÍTÉSE
- ▶ LAPOSTETŐ-
SZIGETELÉS



Demeter Krisztián
06-20/421-2355

SZOBAFESTÉS – MÁZOLÁS – TAPÉTÁZÁS

20 éves
szakmai gyakorlattal vállalom
számlaképesen
lakásfelújítást • festést • mázolás
tapétázást • gipszkartonozást
burkolást

Laminált parketta
dryvitszigetelés • dekorelemek

Keressen bizalommal!
Demeter Sándor +36-30/326-8727



ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

- Új tetőszerkezetek készítése
- Régi, öreg tetők felújítása, lécezés,
fóliázás, szarufaerősítés
- Lapos tetők és garázsok szigetelése
GV nehézsúlyozással
- Munkálatainkra teljes körű garanciát
vállalunk

Demeter Sándor – ács, tetőfedő
Tel.: 06-30/326-8727



Asztalos

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

vállalja konyhabútorok, szekrények,
kisebítőbútorok, irodabútorok, korlátok, stb.
készítését.

Nyílászárók gyártását, építését,
szaunaépítést, lambériázást.



							
129 Ft	199 Ft	199 Ft	209 Ft	225 Ft	239 Ft	259 Ft	269 Ft
Arany Fácán sör 0,5 liter, palackos	Arany Ászok sör 0,5 liter, dobozos	Dreher 24 ízesített alkoholmentes sör 0,5 liter, 0,33 liter, dobozos	Heineken sör 0,33 liter, dobozos	Staropramen sör 0,5 liter, dobozos	Budweiser sör 0,5 liter, dobozos	Peroni sör 0,33 liter, palackos	Somersby cider 0,33 liter, palackos

L.I.V.E. Diszkont

Monor,
Jókai utca 3-5.

Amíg a készlet tart.

www.evedd.hu



Diszkont áron házhoz szállítva
06-20/994-7401



675Ft

Kőbányai sör
2 liter, PET



179 Ft

Apenta üdítőital
1,5 liter, PET

cityfood

Vecsési nagyüzemi konyha ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!

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



AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!
<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 3100 Ft/q kugliban
Vegyes: 3000 Ft/q + 200 Ft hasítás
06-70/605-4678

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTRszám: AA5932559

Csatlakozz a GLS-hez!

ÉJSZAKAI KÉZI RAKODÓ / SZORTÍROZÓ
munkatársakat keresünk **Alsónémedibe!**

- Tudsz pakolni?
- Akarsz 200-220 ezer Ft-ot keresni?
- Segítünk munkába jutni busszal vagy kocsival!
- Munkaidő: hétköznap 16:30-01:30

Vissza is hívunk!
06-30-367-4248
job@glshungary.com
@GLSHungaryKft



KRONE

Cégünk excenter présgépeken, ipari alkatrészek sorozatgyártásával foglalkozik.

Géplakatost keresünk

Feladatok:

- termeléshez kapcsolódó gépek karbantartása, javítása
- pneumatikus rendszer karbantartása, javítása

Elvárások:

- géplakatos (vagy hasonló) végzettség
- géplakatos tapasztalat
- alapos, felelősségteljes munkavégzés

Előny:

- présüzemben hasonló munkakörben szerzett tapasztalat
- pneumatikai ismeretek, tapasztalat

Amit kínálunk:

- stabil, megbízhatóan működő munkahely
- időben érkező fizetés
- 1 műszakos munkarend (munkaidő H-P: 6 – 14:30)
- határozatlan időre szóló munkaviszony

Munkavégzés helye:
2360 Gyál, Bányi Donát köz 5.,
amely tömegközlekedéssel is jól megközelíthető.

Jelentkezését önéletrajzzal és bérigény megjelölésével az allas@kronekft.hu címen várjuk.