MESTEREMBEREK 15. old.

A BOROKRÓL kezdőknek 14. old.

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

2021. SZEPTEMBER

KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu

MEGJELENIK: Vecsésen, Monoron és környékén

AKCIÓS MARKET CENTRAL KUPONOK!

5-6. oldal

MARKET CENTRAL FERIHEGY
www.marketcentral.hu

ÉLJEN A JÓ ÁRAKKAL!
Vágja ki és vigye magával a kuponokat!

KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:
Kulcsszerviz • Intersport
PecaPláza • PatikaPlus
Praktiker • Budmil
Isztambuli döner
Vision Express
Cafe Frei
Líra

A SZŐLŐ egészségügyi előnyei

4. old.

A VEGETÁRIÁNUS ÉTREND alapösszetevői

7. old.

HIRDETÉS

ZSIROS SÁNDOR HÚS BOLTJA

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

Méteres szalámi csemege, csípős 3490 Ft/kg
Sertéscomb, -lapocka 1199 Ft/kg
Békebeli lecsókolbász csemege 1399 Ft/kg
Kacsazsír 599 Ft/kg
A készlet erejéig.

Szüretre is ajánljuk!
Birkahús 1980 Ft/kg
Nagyobb mennyiség rendelését kérem, előre jelezze!
Suncity fűszerkeverékek bomba jó áron!

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

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS – DUGULÁSELHÁRÍTÁS
Kaposvári Péter helyi vállalkozó
GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS, -KARBANTARTÁS
BAXI Saunier Duval FEG KONVEKTOR
06-30/662-70-87 www.gazvizfutes.eu

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

SZÉPSÉGFORRÁS STUDIO
LEGYÉL TE IS SZŐRTELEN!
Gyere és próbáld ki Te is a végleges szőrtelenítést most szuper AKCIÓS áron!
Bajusz: 2490 Ft
Hónalj: 5500 Ft
Ingyenes konzultáció és próbakezelés!
06-70/630-0285 www.szepsegforrasstudio.hu

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

VÍZSZERELÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS, CSATORNATELEPÍTÉS FÖLDMUNKÁVAL, KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER, MOSDÓ, CSAPTELEP CSERÉJE, BESZERELÉSE
06-70/635-7804
http://vizetszerelek.hu/

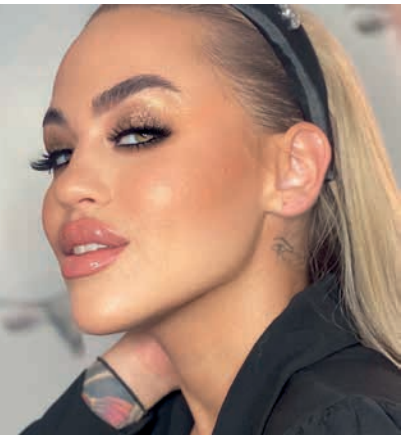
ÜVEGES és képkeretező
Ivánszki Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
www.kego.hu
Indulás előtt hívjon!
06-30/214-7167,
06-29/415-874
Törött üvegét javíttassa nálunk!
Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.
Megrendelőinket telefonon előre egyeztetett időpontban várjuk a várakozás elkerülése érdekében.
Rendelésfelvétel telefonon is!

KERTÉPÍTÉS ✿ KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS ✿ GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS ✿ ÖNTÖZŐRENDSZER TELEPÍTÉSE és JAVÍTÁSA
INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557
kertetrendezek.hu

Hogyan válasszunk alapozót?

/Első rész/

A szép smink legfontosabb és kihagyhatatlan része a megfelelő alapozás. Ilkó Zsófia most abban segít nekünk, hogy miképp tudjuk kiválasztani a megfelelő alapozót.



– Miért olyan fontos és kikerülhetetlen az alapozás?

– Véleményem szerint az egyik legfontosabb része a sminkelésnek. Még ha nagyon rövid idő van a reggeli készülődés során, ezt a lépést nem igazán szokták a hölgyek kihagyni a reggeli rutinból. Az alapozó használatával tökéletesíthetjük a bőrképünket. Mindenki szeretne úgy tündökölni, hogy az arc ami a tükörből visszanéz megelégedéssel töltse el.

– Rengetegféle alapozó sorakozik az üzletek polcain. Hogyan válasszunk?

– Nagyon nem mindegy, hogy milyen alapozót választunk. Valóban többféle létezik, van stiftes, kompakt, folyékony, és még létezik poralapozó is, bármilyen furcsán is hangzik.

A kompakt és a stiftes alapozók általában nagyobb fedőképességgel bírnak, mint a folyékony állagúak. Bár napjainkban már ezek között is találhatunk erősebb és könnyedebb fedésű termékeket.

– Melyik az, amelyiket szívesebben használod a munkád során?

– Én a folyékony alapozókat preferálom, de általában ezzel találkozunk legtöbbször a hétköznapi és a professzionális smink során is. A legfontosabb szempont a választás során, hogy a bőrtípusnak és a bőr érettségének megfelelő legyen az alapozó. Akkor fog szépen

HIRDETÉS

A Magyar Lapterjesztő Zrt. a Liszt Ferenc repülőtéri Skycourt terminálon üzemeltetett, kiváló elhelyezkedésű, vonzó megjelenésű, nagy forgalmú
Relay, Virgin és Costa üzleteibe keres főállású kollégát
ELADÓ, RAKTÁROS vagy BARISTA munkakörbe.

Szívesen dolgozna exkluzív, nemzetközi környezetben?
CSATLAKOZZON HOZZÁNK!

Amit kínálunk:
- Határozatlan idejű munkaszerződés, munkavállalói státusz
- Elismert, nagy múltú, megbízható vállalati háttér
- Havi fix bér + pótlék + bónusz
- BKK-bérlet és nettó 8000 Ft havi béren kívüli juttatás

Amit kérünk:
- Magas színvonalú kiszolgálás biztosítása a nemzetközi utazóközönség számára
- Az üzlet tisztán- és rendezetten tartásának felügyelete

Elvárások:
- Jó kommunikációs és problémamegoldó készség
- Pozitív, energikus egyéniség
- Kedves, barátságos személyiség
- Angol nyelvtudás előnyt jelent

Munkaidő:
Több műszakos munkarendben, megállapodás szerint

Várjuk jelentkezését, melyet fizetési igény és a választott munkakör megjelölésével a **jobs@lapker.hu** címre szíveskedjen elküldeni!

Vecsési nagyüzemi konyha
HŰTŐRAKTÁROS–KOMISSIÓZÓ munkatársat keres!
cityfood
Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk.
karrier.city@gmail.com

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.

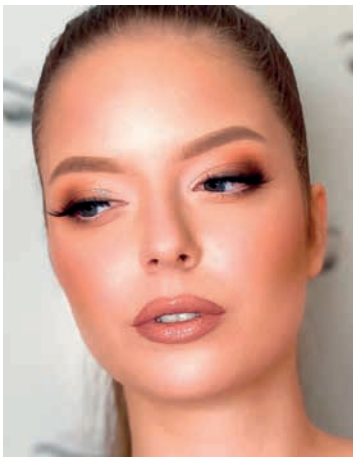
mutatni, ha az tökéletesen illeszkedik a bőrhöz.

– Mit ajánlanál a különféle bőrtípusokra, hogyan válasszunk?

– Minden korosztálynak más és más a megfelelő.

30 éves korig például szinte bármilyen alapozót használhatunk, kompromisszum nélkül, akár egy nagyobb fedésűt is, mert nem lesz maszk hatása és a kevésbé fedő is szépen mutat, de még akár egy BB-krém is el tudja fedni az apróbb bőrhibákat. Itt már nincs is más teendő, csak a bőrtípusnak megfelelő és színben hozzáillő terméket kell kiválasztanunk. Érdemes figyelembe venni, hogy zsíros, olajos bőrre mattító hatású és olajmentes alapozóval dolgozzunk, míg a száraz bőrre való alapozót érdemes megtámogatni egy kis plusz hidratálással.

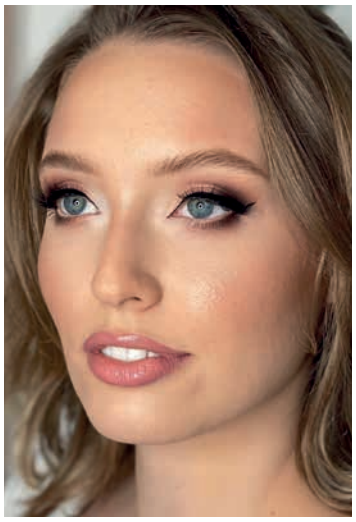
30-50 éves korig már kerülni kell az erős fedést, mert beül a ráncokba így ajánlott inkább a könnyedebb fedést választani, hogy szép és igényes hatást biztosítson. Itt sem



elhanyagolható a bőrtípusnak megfelelő alapozó kiválasztása.

50+ az a korosztály ahol már kifejezetten a lágy fedésű alapozók vagy BB-krémek jöhetnek számításba. Itt is nagyon szép, ápolt hatást lehet elérni egy vizesebb állagú alapozóval, vagy BB-krémmel.

A bőr előkészítése is nagyon fontos. A szem és a száj környékén is, ahová ennek megfelelő ápoló krémeket használjunk. Az alapozó alá primert vagy bőrtípusnak megfelelő arckrémet érdemes feltenni, de ha mindkettőt használjuk, az a non plus ultra. A primer segíti a bőr egységesítését, az alapozó tartósságát. És vannak már úgynevezett Skincare makeup-ok, azaz olyan alapozók, amelyek tápláló hatóanyagokat tartalmaznak, úgy, hogy egyben szuperjól táplálják is a bőrt.



– Ismét köszönöm a válaszaidat. Az alapozók kiválasztása nem is olyan egyszerű feladat. Így a megfelelő színek kiválasztására az interjú következő részében térünk ki, mely a következő lapszámban lesz olvasható. *V.B.*

Hegesztéstechnika
Élelmiszeripari szén-dioxid és ipari gázok cseréje.
Monor, Virág u. 59.
06-29-411-746, 06-70-394-7385
Nyitvatartás:
H–P: 8–17, Szo: 8–12
Hegesztőgépek, elektródák, vágókorongok, védőkesztyűk nagy választékban.
Munkavédelmi cipők, kéziszerszámok.

BÉREMELÉS VECSÉSEN
Velünk most még magasabbra emelkedhetsz!
br. 345.000 Ft-
410.000 Ft/hó
KÖNNYŰ FELADATOK
(alkatrészek összeszerelése)
INGYENES CÉGES BUSZ
delego
06 30/182-6434
WWW.DELEGO.HU

HIRDETÉS

Bali Taxi
Monoron ez valóban a legolcsóbb!
TAXI
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

peikko®
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

A SZŐLŐ egészségügyi előnyei

A szőlő a piknikek és a délutáni beszélgetések elegáns harapnivalója. Nem is gondolnánk, hogy évezredek óta használják egyes kultúrákban gyógyszerként. Ezen kis gyümölcsök mindegyike több mint 1600 vegyülettel van tele, amelyek közül sok segíthet megőrizni egészségét.

A szív segítsége

A szőlő jó káliumforrás, segít kiegyensúlyozni a folyadékokat a szervezetben. A kálium segíthet csökkenteni a magas vérnyomást, és csökkentheti a szívbetegségek és a stroke kockázatát. A legtöbb ember nem kap eleget ebből a tápanyagból, így a szőlő evése segíthet betölteni a hiányt.

Egészséges bőr és haj

A szőlőmag E-vitaminban gazdag, amely segít a bőrnek sima és hidratált maradni. A szőlőben lévő egyéb vegyületek segíthetnek megelőzni a pattanásokat és növelhetik a fejbőr véráramlását az egészségesebb hajért.

Fogyás

Nem gondolná, hogy egy ilyen édes kis gyümölcs segíthet a nem kívánt kilók leadásában, de a szőlő pont ezt teszi. A bennük található természetes vegyület megnehezíti a sejtek zsírraktározását. Segíthet abban is, hogy a test zsírsejtjei gyorsabban szétessenek. Cukortartalma miatt azonban érdemes mértékkel fogyasztani.

Szemvédelem

A szőlőben lévő természetes vegyszerek enyhítik a gyulladást a szervezetben, és segítenek megvédeni a sejteket a károsodástól. Ez jó hír a szemnek. Tanulmányok azt mutatják, hogy a szőlőt tartalmazó étrend megelőzheti vagy késleltetheti a gyakori szembetegségeket, például a szürkehályogot és a glaukómát.

Jó az agynak

A szőlőben lévő resveratrol lelassítja a sejtek lebomlását, ami előfordul az öregedésnél. A resveratrol megakadályozhatja, hogy káros plakkok képződjenek az agyban, és lelassuljon a működése.

Székrekedés enyhítése

A szőlő magas víztartalma elősegítheti az emésztőrendszer zavartalanabb működését. A szőlő tele van rosttal is, ami lágyabb széklethez vezethet. *VB*

HIRDETÉS

FAVÁGÁS, FŰNYÍRÁS!
• Fűnyírás, fűkaszálás (akár nagyobb területek is)
• Fák kivágása, ifjítása
• Helyszíni felmérés után ingyenes árajánlat
• Számlaképesség
Hívjon bizalommal!
06-20/998-0294

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA
Helyszínen, garanciával
Telefon:
06-30/960-8495,
06-70/426-3151

Napos és előnevelt
CSIBE
augusztus–szeptember hónapra megrendelhető
hús és vegyes hasznosítású fajtákból, különböző színekben.
Gali Baromfikeltető, Albertirsa
06-30/350-5487, 06-53/370-047
www.galikelteto.hu

MARKET CENTRAL FERIHEGY
www.marketcentral.hu

Kuponoldal
MARKET CENTRAL

Market Central Ferihegy Bevásárló Park

Cím: **2220 Vecsés, Fő út 246–248.**
Telefon: **06-29/557-000**
E-mail: **info@marketcentral.hu**
Web: **www.marketcentral.hu**

CAFE FREI

10% kedvezmény minden termékre

Érvényes: 2021. 09. 01-től 2021. 09. 20-ig.
Részletek a hátoldalon.

Praktiker

10%

2021. 08. 30-tól 09. 30-ig
Részletek a hátoldalon.

Líra **15%**

Érvényes:
2021. 09. 06-tól 09. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.

---

budmil

-15%

2021. 09. 15-ig.
Részletek a hátoldalon.

Isztambuli döner

Minden melegételre kedvezmény **10%**

2021. 08. 30-tól 10. 1-ig.
Részletek a hátoldalon.

---

budmil

-15% 2 db

2021. 09. 16-tól 09. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.

INTERSPORT

20%

2021. 08. 30-tól 10. 01-ig.
Részletek a hátoldalon.

MARIKA LÁNGOSSÜTŐJE
A játszótér mellett.

AJÁNDÉK COCA COLA!

2021. 08. 30-tól 10. 1-ig.
Részletek a hátoldalon.

Kulcsszerviz

Kulcsmásolás és cipőjavítás **20%**

2021. 08. 30-tól 10. 11-ig.
Részletek a hátoldalon.

PECA PLÁZA
HORGÁSZAT HATÁROK NÉLKÜL

10%

2021. 08. 30-tól 10. 1-ig.
Részletek a hátoldalon.

PatikaPlus GYÓGYSZERTÁRAK

Kérje törzsvásárlói kártyánkat! mellyel a teljes vásárlás összegéből 5% kedvezményt biztosítunk!

További részletek a hátoldalon.

VISION EXPRESS

30%

2021. 09. 10-től 09. 12-ig.
Részletek a hátoldalon.

Nyitvatartás:

TESCO: hétfőtől vasárnapig: 6–22 óráig

ÜZLETEK ÁLTALÁNOS NYITVATARTÁSA:
hétfőtől szombatig: 10–20 óráig, vasárnap: 10–18 óráig

Az egyes üzletek nyitvatartása ettől eltérő lehet.
Kérjük, hogy bevásárlóparkunk felkeresése előtt tájékozódjon honlapunkon a
www.marketcentral.hu, *üzletek menüpont alatt!*

Gépjárművel érkező vásárlóinkat
1550 FÉRŐHELYES
ingyenes parkolóval várjuk!

A Market Central Ferihegy Bevásárló Parkban az alábbi üzletek szintén várják a vásárlókat:

Tesco, Biohair, Burger King, CCC, Deichmann, DM, ECOFAMILY, H&M, JYSK, KIK, Müller, Diego, Herbaház, Pepco, Sportfactory, Telenor, Vestar, C&A, Háda, Séf étterem, Coffee Shop, Sherry étterem, L.C. Waikiki, Fressnapf

Az esetleges elírásokért elnézést kérünk! A Market Central Ferihegy üzemeltetése és az üzletek az elírásokkal kapcsolatban nem vállalnak felelősséget.

15% KEDVEZMÉNY

A Kupon a vecsési Líra Könyvváruházban könyvvásárlás esetén váltható be (kivéve tankönyvek, szótárak és akciós könyvek).

Más kedvezménnyel nem vonható össze.
Egy alkalommal egy kupon váltható be.

2021. 09. 06-tól 09. 30-ig.

10% KEDVEZMÉNY mindenre.*

*A kupon felhasználható 2021. 08. 30-tól 09. 30-ig a vecsési Praktiker áruházban (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) személyes vásárlás esetén. A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, továbbá a kiárusításos, tartósan alacsony árú és készletkisöpréses termékekre nem vonatkozik. Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel és egyéb kuponos, kártyás kedvezménnyel nem vonható össze! A 10% kedvezmény az egyes termékek bruttó árából kerül levonásra, a kerekítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kupon fizetés előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítése kizárt! **www.praktiker.hu**

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.
Vásárlóként kizárólag egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítés kizárt.
A kupont fizetés előtt kérjük adja át a pénztárosnak!
A kupon kizárólag a Market Central Ferihegy Bevásárlóközpontban található Café Frei üzletben váltható be.
Érvényesség: 2021. 09. 01-től 2021. 09. 20-ig

15% kedvezményt adunk
2 db teljes áras termékünk árából.
Az ajánlat más kedvezményekkel nem összevonható, és kizárólag a vecsési budmil Store Market Centralban érvényesek!

Az ajánlat 2021. 09. 16-tól 09. 30-ig érvényes.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.
Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítése kizárt.
A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak!
Érvényesség: 2021. 08. 30-tól 10. 1-ig.

15 000 Ft vásárlás felett
15% kedvezményt adunk
minden teljes áras termékünk árából.
Az ajánlat más kedvezményekkel nem összevonható, és kizárólag a vecsési budmil Store Market Centralban érvényesek!

Az ajánlat 2021. 09. 15-ig érvényes.

20% kedvezmény legalább 3 db kulcs másolása, vagy 3 pár cipő javítása esetén.
A Kulcsszerviz a parkolóban a játszótér mellett található, ahol élezés és elemcsere-szolgáltatás is igénybe vehető.

2 db sajtos-tejfölös lángos vásárlása esetén
1 db dobozos coca cola üdítő ajándék.

Érvényesség: 2021. 08. 30-tól 10. 1-ig.

20% kedvezmény
a teljes vásárlásra,
a már leárazott, akciós termékekre is.
A kerékpárokra nem érvényes az ajánlat, más kedvezményekkel nem összevonható.
Érvényes 2021. 08. 30-tól 10. 01-ig kizárólag a Market Central Ferihegy INTERSPORT-ban!

30% kedvezmény minden termék teljes fogyasztói árából.
A kupon kizárólag a Market Central Ferihegy Bevásárlóközpontban található Vision Express üzletben váltható be a kuponon feltüntetett időszakban felvett megrendelések esetén.
A kupon kedvezménye más akcióval nem vonható össze.

A kedvezmény nem vonatkozik a vényköteles gyógyszerekre.

kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plus-ban.

10% kedvezmény minden termékre.
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.
Érvényesség: 2021. 08. 30-tól 10. 1-ig.

A vegetáriánus étrend alapösszetevői

Sok ízletes étel és ital közül választhatunk, amikor vegetáriánus étrendet követünk a fogyás érdekében. Az édesített italok, a gyorsétermek, a sült termékek és a magas hozzáadott cukrot tartalmazó termékek kerülése segíthet a fogyásban és az egészségesebbé válásban. Íme néhány étel, amit bátran lehet enni az egészség érdekében.

Próbáljuk meg beépíteni a következő összetevőket a napi étrendbe:

- **Zöldség:** paradicsom, spenót, padlizsán, hagyma, keserű dinnye, karfiol, gomba, káposzta és így tovább.
- **Gyümölcsök:** mangó, papaya, gránátalma, guava, narancs, tamarind, licsi, alma, dinnye, körte, szilva, banán.
- **Diófélék és magvak:** kesudió, mandula, földimogyoró, pisztácia, tökmag, szezámmag, görögdinnye és még sok más.
- **Hüvelyesek:** mungóbab, fekete szemű borsó, vesebab, lencse, hüvelyes és csicseriborsó, sárgaborsó.
- **Gyökerek és gumók:** burgonya, sárgarépa, édesburgonya, fehérrépa.
- **Teljeskiőrlésű gabonák:** barna rizs, basmati rizs, köles, hajdina, quinoa, árpa, kukorica, teljes kiőrlésű kenyér, amarant, cirok.
- **Tejtermékek:** sajt, joghurt, tej, kefir, ghee.
- **Gyógynövények és fűszerek:** fokhagyma, gyömbér, kardamom, kömény, koriander, garam masala, paprika, kurkuma, fekete bors, görögszéna, bazsalikom és még sok más.
- **Egészséges zsírok:** kókusztej, teljes zsírtartalmú tejtermék, avokádó, kókuszolaj, mustárolaj, olívaolaj, mogyoróolaj, szezámolaj,
- **Fehérjeforrások:** tofu, hüvelyesek, tejtermékek, diófélék és magvak.

Mit lehet inni?

A felesleges kalóriák és cukor csökkentésének egyszerű módja a cukorral édesített italok és gyümölcslevek elkerülése.

Az egészséges italok a következők:

- Víz.
- Szénsavas víz.
- Cukrozatlan tea, beleértve Darjeeling, Assam és Nilgiri teák.

V. Bea

HIRDETÉS

Szellemileg frissen gyógynövényekkel

Annak, aki rendszeresen használja az agyát – legyen szó tanulásról vagy szellemi munkavégzésről – mindig jól jönnek azok a természetes anyagok, amelyek segítenek felpörgetni a gondolatokat, gyorsítani a tanulást.

Ha a szellemi képességek javításáról esik szó, valószínűleg mindenkinek először a páfrányfenyő, vagyis a Ginkgo biloba levele jut először eszébe. A hagyományos kínai gyógyászat már régóta alkalmazza erre a célra, sőt ezen kívül az asztma, magas vérnyomás, anginás panaszok és ízületi gyulladás esetén is eredményesnek tartja. Orvosi klinikai vizsgálatokban főképp az agyra gyakorolt hatását kutatták, ezekben igazolták, hogy lassítja az érrendszeri eredetű, illetve Alzheimer-kór okozta időskori szellemi hanyatlás (demencia) ütemét. Talán meglepő, de a fiatal, egészséges embereknél nem volt jelentős hatással a szellemi teljesítőképességére. Nekik más gyógynövények közül érdemes választani!

Több, mint koffein!

Az agyunk felpörgetésének egy általános módja, ha valamilyen koffeintartalmú italt fogyasztunk. Ilyen lehet például zöld tea, amelynek a fekete kávéval szembeni nagy előnye, hogy sokkal hosszabb ideig hat, mivel hatóanyagai lassabban szívódnak fel. Szintén előnyös tulajdonsága, hogy magas csernyagtartalommal rendelkezik, amelynek antioxidáns hatása véd a sejtkárosító szabad gyököktől. A zöld tea italként is kifejti jótékony hatását, de aki nem szereti ízét vagy éppen nem ér rá elkészíteni, annak a kapszulás formák is rendelkezésre állnak. A zöld tea más koffeintartalmú gyógynövényekhez hasonlóan (pl. maté, guarana) az élénkítő hatásán túl jól igazoltan képes csillapítani a migrénes és a tenziós fejfájást is.

Rómaiak bölcsessége

„Miért kell meghalnia az olyan embernek is, akinek zsálya nő a kertjében?" – szólt az ókori római mondás, mutatva, hogy milyen nagyra becsülték a zsályát már évezredekkel ezelőtt is. A ginkgo és koffeintartalmú növények mellett a zsályáról sikerült a leginkább bizonyítani, hogy előnyös hatással van a figyelemre, a memória sebességére és az éberségre. Ráadásul a vizsgálatokat kimondottan fiatal embereken végezték. A zsálya napi adagja 2-3 g levélből készült tea, vagy fele ekkora mennyiséget tartalmazó porkapszula. A memória javításán túl alkalmazható emésztési panaszok megszüntetésére, túlzott verejtékezés csökkentésére és menstruációs problémák kezelésére is.

Testi és szellemi erősítők

Az orvosi zsályával egy növénycsaládba tartozó orvosi citromfű és orvosi rozmaring is jól hat a szellemi frissességre, amit ezeknél a gyógynövényeknél is számos klinikai kutatás igazolt. Ezekben fiatal egyetemisták és idős személyek is részt vettek, a hatás minden korosztályban érvényesült. Szintén eredményes kutatásokat végeztek a kurkumával is. Az egyik ilyen kutatásban 18 hónap után jobb volt a hosszú távú memóriája és figyelme azoknak a középkorú vagy idősebb résztvevőknek, akik demenciában ugyan még nem szenvedtek, de esetleg már enyhe szellemi képességbeli csökkenést tapasztaltak, mint azoknak, akik nem fogyasztották a kurkumát.

Válasszuk bármelyiket is az említett gyógynövényekből, ne felejtsük: legyünk fiatalok vagy idősek, az agyunk éppen úgy igényli a rendszeres tornát, mint a testünk. Mozgassuk meg hát fejtörőkkel, tanulással vagy más szellemi kihívásokkal, így a gyógynövényekkel együtt sokáig frissen, fiatalosan tarthatjuk!

A cikkben hivatkozott kutatások részletesen is elolvashatók a javallat.hu oldalon, az említett gyógynövény leírásánál.

Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta

HIRDETÉS

JAVALLAT™
KAPSZULÁK SZUPERFINOM INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

GYÓGYNÖVÉNYEK A SZELLEMI FRISSESSÉG MEGŐRZÉSÉÉRT!

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 Füvészbolt • 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 Gyógyboltja • 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

PILIS
Natúr Éléskamra • Rákóczi út 24.. • Telefon: 06-20-549-4597

Új SsangYong Korando Style + már 3,99% THM-től, fix kamatozással!

Magas felszereltség, alacsony THM!
Használja ki kedvező finanszírozási ajánlatunkat és legyen Öné egy új SsangYong Korando Style + felszereltségű crossover az akció keretében.

Vadonatúj Korando modell

SSANGYONG
Made in Korea

A konstrukció legfőbb részletei:
- Érintett típusok: Új Ssangyong Korando
- THM: FIX 3,99% (CASCO biztosítás megléte esetén)
- Finanszírozási konstrukció: Zárt- és nyíltvégű pénzügyi lízing
- Futamidő: 24–60 hónap
- Minimum önerő: 35%
- Devizanem: HUF
- Kamatozás: Fix
- Minimum finanszírozott összeg: 1 000 000 HUF

5 SSANGYONG év garancia

Induló ár:
6 299 000 Ft
Használtautó-beszámítás

Vegyes üzemanyag-fogyasztás: 5,91–8,61 l/100 km, felszereltségtől függően.
Károsanyag-kibocsátási szint: Euro 6d temp.
CO_2 kibocsátás (vegyes): 155–197 g/km.

Finanszírozási feltételek: FIX 3,99% THM: Az akciós finanszírozás 2021. augusztus 4-től visszavonásig érvényes új SsangYong Korando gépjármű esetén. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 3,87%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 35%, futamidő: 24-60 hó, finanszírozott összeg: 1 000 000 Ft-5 500 000 Ft, konstrukció: zárt- és nyíltvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 2 999 000 Ft, futamidő: 60 hónap, THM: 3,99%, kamat összege: 310 911 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 310 911 Ft, havidíj: 55 182 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével történt, mértéke a feltételek változása esetén módosulhat. A finanszírozást az UniCredit Leasing Hungary Zrt. nyújtja. A Finanszírozó a lízingszerződés futamidejére teljes körű Casco biztosítás fenntartását írja elő. A Finanszírozó egyedi hitelbírálatot végez, a jóváhagyott végleges feltételeket, amelyek eltérhetnek a jelen hirdetésben feltüntetett feltételektől, az egyedi szerződés tartalmazza. A Finanszírozó mindenkor hatályos Üzletszabályzata, Általános Szerződési Feltételei és Hirdetménye elérhetőek a www.unicreditleasing.hu honlapon. A jelen hirdetésben közölt adatok nem teljes körűek, és nem minősülnek szerződéskötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítőként a Finanszírozó képviseletében jár el.

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

A képen látható autó illusztráció.

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.

Amit a cirkadián ritmusról tudni érdemes

A cirkadián ritmus segít szabályozni az alvás és ébrenlét napi ütemtervét. Ez a nap 24 órás ritmusa, és a legtöbb élőlénynek van ilyen.

A cirkadián ritmust külső tényezők, például világos és sötét, valamint egyéb dolgok is befolyásolják. Az agy jelzéseket kap a környezet változásai alapján, és aktivál bizonyos hormonokat, megváltoztatja a testhőmérsékletet és szabályozza az anyagcserét, hogy ébren tartson, vagy éppen aludjunk. Néhány külső tényező megzavarhatja a cirkadián ritmusunkat.

Az egészséges szokások fenntartása segíthet jobban reagálni.

Hogyan működik

A test cirkadián ritmusát több összetevő alkotja.

Sejtek a testben

Először is, az agy sejtjei reagálnak a fényre és a sötétre. A szem rögzíti az ilyen környezeti változásokat, majd jeleket küld a különböző sejteknek arról, hogy mikor kell álmosnak vagy ébernek lenni.

Ezek a sejtek aztán több jelet küldenek az agy különböző részeire, amelyek más más funkciókat aktiválnak, amelyek fáradtabbá vagy éberebbé tesznek.

Hormonok játéka

Az olyan hormonok, mint a melatonin és a kortizol, a cirkadián ritmus részeként növekedhetnek vagy csökkenhetnek. A melatonin egy olyan álmosságot kiváltó hormon, amelyből a szervezet éjszaka többet bocsát ki, és nappal elnyomja.

A kortizol éberebbé tehet, és a szervezet reggel többet termel belőle.

Egyéb tényezők

A testhőmérséklet és az anyagcsere is része a cirkadián ritmusnak. Alvás közben a test hőmérséklete csökken. Az anyagcsere különböző ütemben működik a nap folyamán. A ritmusa a munkaidő, a fizikai aktivitás és a további szokások vagy életmódválasztás alapján módosulhat.

Az életkor egy másik tényező, amely befolyásolja a cirkadián ritmust. A csecsemőknél, a tizenéveseknél és a felnőtteknél másként működik.

Egészségügyi hatások

A cirkadián ritmus fenntartása létfontosságú az egészség szempontjából. Ha megzavarja a cirkadián ritmusát és küzd a megfelelő mennyiségű alvásért, akkor rövid és hosszú távú következményei is lehetnek az egészségre.

A cirkadián ritmus megzavarása hosszú távon kóros egészségügyi problémákat okozhat a test több részén. Ez magában foglalja:

- a szerveket
- szív- és érrendszert
- anyagcserét
- emésztőrendszert
- bőrt

Fogékonyabbak lehetünk a cukorbetegségre, az elhízásra és a mentális zavarokra is.

A cirkadián ritmus rövid távú zavarai memóriaproblémákat vagy energiahiányt okozhatnak. Továbbá hosszabb ideig is eltarthat a sérülések gyógyulása, ha nem alszunk eleget. *Vladár Bea*

HIRDETÉS

Finanszírozási feltételek: FIX 3,99% THM: Az akciós finanszírozás 2021. augusztus 4-től visszavonásig érvényes új SsangYong Grand Tivoli gépjármű esetén. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 3,87%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 35%, futamidő: 24-60 hó, finanszírozott összeg: 1 000 000 Ft-5 500 000 Ft, konstrukció: zárt- és nyíltvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 2 999 000 Ft, futamidő: 60 hónap, THM: 3,99%, kamat összege: 310 911 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 310 911 Ft, havidíj: 55 182 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével történt, mértéke a feltételek változása esetén módosulhat. A finanszírozást az UniCredit Leasing Hungary Zrt. nyújtja. A Finanszírozó a lízingszerződés futamidejére teljes körű Casco biztosítás fenntartását írja elő. A Finanszírozó egyedi hitelbírálatot végez, a jóváhagyott végleges feltételeket, amelyek eltérhetnek a jelen hirdetésben feltüntetett feltételektől, az egyedi szerződés tartalmazza. A Finanszírozó mindenkor hatályos Üzletszabályzata, Általános Szerződési Feltételei és Hirdetménye elérhetőek a www.unicreditleasing.hu honlapon. A jelen hirdetésben közölt adatok nem teljes körűek, és nem minősülnek szerződéskötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítőként a Finanszírozó képviseletében jár el.

Ssangyong Délpest

Érdeklődjön márkakereskedésünkben, várjuk szeretettel!

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • www.ssangyongdelpest.hu • ertekesites@ssangyongdelpest.hu
+36 1 280 1533, +36 20 318 3760 • Facebook: SsangYong Délpest

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, Úri, Mende, Maglód, Üllő, Vecsés.

Érd: 06-70/779-4447

Burkoló BÜFÉ

Szendvicsek
Rántott hús
Sült hurka
Sült kolbász
Sült tarja
Sült császár
Sült krumpli
Hamburger
Hot-dog

Monor, Petőfi utca 26. Izmán villanyos mellett,
hétfőtől–péntekig, 6.30-17 óráig.

Burkoló büfé

Diák szendvics menü
0,33 l dobozos üdítővel
500 Ft

Üditök
Energiaitalok

Szendvics újdonságok:
olasz sonka mozzarella, tonhal mozzarella

Csirkés óriás wrap
Hot-dog
Rántott hús

A kép illusztráció.

Túros, túros-barackos, nutellás, házi lekváros, kakaós
PALACSINTA

10 egyszerű dolog arra, hogy kimutasd a SZERETETET

1. Hallgass anélkül, hogy félbeszakítanál.
2. Ossz meg anélkül, hogy színlelnél.
3. Beszélj anélkül, hogy vádaskodnál.
4. Érezd jól magad anélkül, hogy panaszkodnál.
5. Adj anélkül, hogy szűkösködnél.
6. Bízz anélkül, hogy meginognál.
7. Imádkozz anélkül, hogy abba hagynád.
8. Bocsáss meg anélkül, hogy büntetnél.
9. Válaszolj anélkül, hogy vitatkoznál.
10. Ígérj anélkül, hogy elfelejtenéd.

HIRDETÉS

Szerezze be most tűzifáját!
Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással
ŐSZI TŰZIFAVÁSÁR
Tel.: 06-20/511-7557, 06-29/343-689
EUTR szám: AA5856576

Konyhakészre hasított **AKÁC** **3 400 Ft/q**
Konyhakészre hasított **TÖLGY, BÜKK** **3 200 Ft/q**
INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!
Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

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.

Gyere hozzánk
CSÉVHARASZTRA DOLGOZNI!
BFB plus

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**
- **Ajánlói és egészségmegőrző bónusz**
- **Bejárástámogatás: 15 Ft/km**
- **Összetartó csapat, támogató vezetők**

JELENTKEZZ:
+36-30/792-1319
Csévharaszt, Nyáregyházi út 51.
hr@bfbplus.hu

Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!

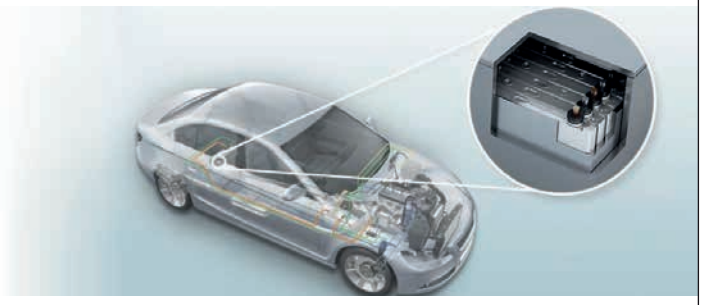
SHINHEUNG SEC EU Kft.

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.
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. Farmos, Tápiószele, 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

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/

JELENLEG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

	Főbb feladatok	Minimális elvárások	Előny
Gépsori operátor/ Présgép kezelője	A gyártósor működtetése: • Előkészített tálcák behelyezése • A gépek beállítása, karbantartása • Hibaüzenetek értelmezése és elhárítása • Rendszeres minőségi önellenőrzés • Jegyzőkönyvezés • Szerszámok javítása, cseréje	• Mechanikai alapismeretek • Elszánt tanulási szándék	Tapasztalat fémmegmunkálásban, automatizált gépek működtetésében • Minimális angol nyelvtudás • Ipari jellegű szaktudás: • Elektromosság • Pneumatika • Lézeres hegesztés • Köszörű-, maró-, csiszológépek ismerete • 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	• Angol nyelvtudás • Exel-tábla kezelése	• Tapasztalat minőségbiztosítási területen • Minőségbiztosítási ismeretek

Rozé libamell szőlős lilakáposztával és gyömbéres édesburgonya-pürével

Hozzávalók:

- 2 db libamellfilé (50-60 dkg)
- só
- bors

A káposztás körethez:

- 1 fej lilakáposzta (60 dkg)
- 1/2 fej hagyma
- 30 dkg nagyszemű szőlő félbevágva, kimagozva
- 4 evőkanál méz
- 2 evőkanál vörösborecet
- 1 dl fehérbor

Az édesburgonyás körethez:

- 2 db édesburgonya (50 dkg)
- 1 dl tejszín
- 5 dkg vaj
- 1 kávéskanál frissen reszelt gyömbér

ELKÉSZÍTÉS

1. A libamell bőrős felét beirdaljuk, utána ezt az oldalát száraz serpenyőben sütni kezdjük, hogy kisüljön a zsírja, majd megfordítjuk, és a húsos felét is elősütjük. Kivesszük a serpenyőből.
2. Az édesburgonyát megtisztítjuk, felkockázzuk, sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük, összetörjük, és elkeverjük a vajjal, a gyömbérrel és a tejszínnel, sózzuk, ha szükséges.
3. A lilakáposztát összekockázzuk. Kis olajon megfonnyasztjuk a hagymát, rádobjuk a káposztát, meglocsoljuk a mézzel, felöntjük a vörösborral, puhára pároljuk, majd hozzáadjuk a félbevágott szőlőszemeket és a vörösborecetet, elkeverjük, de már nem főzzük.
4. Az elősütött libamellet a bőrös felével lefelé tepsibe rakjuk, és 120 fokos sütőben 15 percig sütjük, majd nyitott sütőajtó mellett 5 percig pihentetjük.
5. A libamellet felszeleteljük, az édesburgonya-pürével és a szőlős lilakáposztával tálaljuk.

Dunszt Zsolt receptje alapján

HIRDETÉS

ROSSMANN Drogéria 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, 5S 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.

cityfood

Vecsési nagyüzemi konyha ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!

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

HIRDETÉS

ELADÓ! félszáraz, azonnal használható! TŰZIFA

Tel.: 06-20/343-1067

Hasított tölgy, bükk, akác vegyesen 25 cm-es	20 500 Ft/m³
Hasított tölgy, bükk, akác vegyesen 33 cm-es	20 000 Ft/m³
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.

4m³

EUTR szám: AA5811522

HIRDETÉS

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

BOROKRÓL kezdőknek

Rengeteg ember van, aki a végtelen polcokat bámulja a borok kiválasztása előtt. Ne csak azért válasszunk egy bizonyos bort, mert vonzó címkével rendelkezik. Minden bornak megvan a maga jellegzetessége és, hogy milyen ételekhez fogyasztják. Ez a kis útmutató segíthet a választásban.

SAUVIGNON BLANC

A Sauvignon Blanc könnyed testű bor, inzenzív illata lehet frissítően zöldes, csalános karakterű, míg az érettebb példányai egresre vagy akár trópusi gyümölcsökre, például grapefruitra is emlékeztethetnek. Jól illeszkedik sok könnyű ételhez, például párolt zöldségekhez, csirkéhez, sertéshúshoz vagy zöldfűszerekkel ízesített halhoz.

PINOT GRIS

A Pinot Gris, más néven Pinot Grigio, hazánkban szürkebarát néven ismert, könnyű és közepes testű fehérbor. A legenda szerint a Badacsonyon szerzetesek honosították meg, és azóta is a borvidék egyik jellegzetes fajtája. Parfümös illata, melyben fellelhető az őszibarack, citrusfélék, lonc és alma, és fűszeres, sokszor diós-mézes ízhatásai teszik különlegessé. Finom íze, aromás íze miatt könnyebb ételekkel, például halakkal, kagylóval és friss zöldségekkel szokták fogyasztani.

CHARDONNAY

A Chardonnay testes fehér, magas savtartalmú bor. Karakterjegyei elég markánsak, így előnyére válik, ha pörkölt tölgyfahordóban érlelik. Vaj, trópusi gyümölcs, zöldalma és citrus illata lehet. Rendkívül elegáns bor, sokáig érlelhető. A homár, a fésűkagyló és a tejszínes mártások néhány olyan étel, amelyek jól illeszkednek a Chardonnay-hoz.

PINOT NOIR

A Pinot Noir könnyed testű vörösbor, amely nem túl merész a kezdőknek. A pinot noir az egyik legkomplikáltabb szőlőfajta, ami a termesztését illeti: vékony héja van, és tömött fürtjei. Általában földes, málna és cseresznye jegyekkel rendelkezik. A Pinot Noir kitünően illik például gombás ételekhez, sertéshez, csirkéhez és kacsához is.

ZINFANDEL

A Zinfandel közepes vagy testes, zamatos vörösbor. Kalifornia titkos szőlőjeként vált ismertté. Feketeszeder, a cseresznye és a szilva aromái, valamint fűszeres illatok fedezhetők fel benne. A barbecue ételekkel való párosítás valóban kiemelheti legjobb tulajdonságait.

CABERNET SAUVIGNON

A Cabernet Sauvignon merész bor, általában közepes vagy testes. Szilva, szeder, és fekete bors jegyeket hordoz illatában. Magas sav- és tannintartalom jellemzi. A Cabernet Sauvignon a legjobb steakhez, vadhúsokhoz, párolt rövid bordához vagy érlelt sajtokhoz.

Ezen fajták mindegyikének kipróbálásával elkezdhetjük kitalálni, hogy mely borokat szeretjük a legjobban, és magabiztosabbak leszünk az újak megízlelésében. *Vladár B.*

LOKÁCIÓ 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. • ISSN 2786-2151

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

HIRDETÉS

Lakások, kisebb irodák, lépcsőházak
FESTÉSÉT, MÁZOLÁSÁT, TAPÉTÁZÁSÁT vállalom.
Fekete László
Nyugdíjasoknak kedvezmény!
Telefon: 06-20/259-9565, 06-29/419-393

MESTEREMBEREK

GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

Vállalunk tetőfedő-, bádogos-, ácsmunkákat,

azonnali kisebb tető-, ereszcsatorna- és kéményjavításokat, beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők szigetelését.

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

Asztalos

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

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

Nyílászárók gyártását, építését, szaunaépítést, lambériázást.

FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS, LAMINÁLT PARKETTÁZÁS, SZŐNYEGEZÉS,

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

HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE.

Gál Attila • 06-20/274-6312

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

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

FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST VÁLLALUNK ALPINTECHNIKÁVAL AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.

FŰKASZÁLÁST VÁLLALOK RÖVID HATÁRIDŐVEL!

HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023

HERENDI TAMÁS zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz ajtónyitások.**
Zárcsere műanyag és kínai ajtókban.
Előzze meg a betörést!
Törés- és másolásvédett, erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárak felszerelése.

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

KÁRPITOS

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

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

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

TETŐFEDŐ SZOLGÁLTATÁSAINK

LAPOSTETŐ SZIGETELÉS

Épületek tetőszigetelés, vízszigetelés és hőszigetelés kivitelezési munkáit készítjük, javítjuk és karbantartjuk

ÁCSMUNKÁK

Tetőszerkezetek építése, felújítása és erősítése valamint kocsibeállók, előtetők, garázsok, kiülők és további faépítmények

TETŐFEDÉS

Új épületek tetőfedése, régi épületek felújítása, palatető felújítás bontással vagy bontás nélkül, régi tető javítás, beázás megszüntetés

BÁDOGOSMUNKÁK

Bádogos szerkezetek szakszerű javítása, új szerkezetek kialakítása, legyártása és beépítése

15% kedvezmény
Ingyenes felmérés GARANCIÁVAL!

+36-70/225-6932

Tartsd nálunk szülinapod, ballagásod, családi vagy céges összejöveteleid!

Bérelhető rendezvény-terem különleges hang- és fénytechnikával Monor központjában.

Elérhetőség:
+36-20/389-8259
www.vrthemagic.hu

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelyezés
- széldeszkázás
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsatorna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

Alpin-technikával. Kedvező árak!

SZAKKÉPZETT MESTEREK

06-30/919-4694

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímatöltés
- 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

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 340 000–420 000 Ft
- teljesítménybónusz
- jelenléti bónusz
- évvégi 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

BÉREMELÉS

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

APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

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

Minden gyógynövényes méz: 990 Ft/½ kg

NATURA 2000

Natura 2000 területen termelt GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT TERMELŐI MÉZEK

Levendulás, kakukkfüves, citromfüves, mentás, kamillás, rozmaringos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.

Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok, tésztaszószok termelői áron 490 Ft-tól.
Viszonteladók jelentkezését is várjuk.