



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Vecsésen, Monoron és környékén**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. JÚLIUS



4 LÉPÉS
a nyugtató alváshoz

3. old.

AZ ÉLET APRÓ
örömei

2. old.

A GYÓGYFÜRDŐK
áldásos
hatásai

5. old.

A jó
SZOMSZÉDSÁGHOZ
vezető út

8. old.



Nyári frissítő
KOKTÉLOK

7. old.

HIRDETÉS

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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



MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.

H: zárva, K-P: 6-18, Szo: 6-12

Tel.: 06-29/786-432

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

KÖVESSEN MINKET A FACEBOOKON!

fb: sarok-abc „kedvenc hentesem” monor-monorierdő

OTP Szépkártya,
Erzsébet-
és bankkártya
elfogadóhely.

Keresse
meglepően jó
hús árainkat
üzletünkben!

Hidegkonyhai
készítmények,
rántott húsos
szendvicsek,
pizzák

Csütörtö-
könként
növekedik
marhahús

GRILLEZZEN VELÜNK!
Szezonális grillkolbászokkal,
sütögetni való tarjával,
grillfűszerekkel várjuk kedves
vásárlóinkat!

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



HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT HÚSOK

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



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

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

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, mész, műkő egyedi sírkövek készítése (nem kínai)
- Betűvésés
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedkő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása

Gránit
sírkövek

AZ ÉLET

APRÓ ÖRÖMEI



Tényleg annyira elfoglaltak vagyunk, hogy kész sült csirkéket kell vásárolnunk? Miért megyünk autóval az edzőterembe, amikor egy kellemes séta feltölt és gazdagabbá teszi mindennapi létünket? Találjuk meg azokat az egyszerű dolgokat a hétköznapi életben, melyek nem engedik, hogy olyanokká váljunk, mint egy robot. Vegyük észre az apró csodákat!



Sült csirke

Soha nem szabad alábecsülni az egyszerű sült csirke illatát és ízét. Egy ropogós, aranyszínű bőr, amely egy rózsaszínű fehér húsdarabból esik le, egyszerű fokhagymamártással tálalva, mindössze ennyi kell, hogy értékeljük az otthon ízeit. Valóban szükségünk van a szupermarketekben csodaszépen elkészített, ám tartósítóval teletömött cukrászsüteményekre, amikor otthonuk tele lehet frissen sült süti illattal,

vagy az együtt főzött ételek aromájával? Jamie Oliver sztárséf és számos szakácskönyv szerzője azt vallja, hogy a szeretetből készült ételek összehasonlíthatatlanok azokkal, melyek nagyüzemben, futószalagon készülnek. Ez a sikerének legfőbb titka is, hiszen az ételeket szeretettel és szenvedéllyel készíti. Arról nem is beszélve, hogy a hozzávalókat igyekszik saját kertjében megtermelni.

A sütés-főzés lehet szenvedély, nem csak házimunka.

Séta

Miközben ülünk a vonaton, vagy ha autónkkal átgurulunk két utcányit, gondolkodjunk el a séta fizikai és mentális egészségügyi előnyeiről, amelyek hiányoznak, ha nem használjuk megfelelően a lábunkat. Gyaloglás közben nézzünk körül, és értékeljük a természetet – hogy a tavasz friss reggeleket hoz, vagy a virágok megjelennek a fákon. Az út szélén nyíló apró virágok nem is látszanak az autóból, sőt! Belenézhetünk a velünk szembejövő szomszédaink szemébe, észrevehetjük az ismerősöket az utcán, akikkel ezer éve nem találkoztunk. Máris jobb kedvre derítheti az embert, nem beszélve arról, hogy megmozgattuk végtagjainkat.

Az ablakok tisztítása

Manapság legtöbbször unalmas házimunkának tekintik és húzzák halasztják, vagy megbíznak vele valakit. Pedig az ablaktisz-

títás egyszerűen elvégezhető, és azonnal fényt visz az otthonunkba. Levezethetjük közben a stresszt, és ahogy ablakunk egyre tisztább, úgy távozik lelkünkben a feszültség.

Amikor végeztünk és leülünk kedvenc fotelunkba, a szél pedig meglebbenti a frissen mosott függönyt, elégedetten dőlhetünk hátra. Kellemesen és hasznosan elfáradva szívjuk be a tisztaság friss illatát. Csodás érzés! Épp most végeztél a takarítással, amihez semmi kedved nem volt. Legyél magadra büszke, hogy ennek ellenére elvégezted a házimunkát, majd jutalmazd meg magad egy kis kikapcsolódással.

Élj a mostban!

Divatos szóhasználattal tudatos jelenlétnek is nevezhetjük. Erre bárki képes. Itt és most tudatosan megélhetjük az apró örömöket. Végünk egy nagy lélegzetet, és figyeljük meg ezt a pillanatot! Éppen most mi jó? Miközben olvasunk, kellemes zenét hallgatunk? Talán az ablakon keresztül simogató napsugár? Vagy az esőcseppek peregnek rajta, míg a meleg szobában üldögélünk? Esetleg most érkezik haza a kedvesünk vagy gyermekünk, és mindjárt öleléssel üdvözlő? Pillanatig tartó dolgok, de ezek a legfontosabbak! Élvezzük minden percét!

Csíksszentmihályi Mihály gondolataival élve:

„A világra való nyitottság során érhető el a boldogság, azaz a flow-állapota. Amikor egy adott pillanatban belemerülünk egy számunkra kedves tevékenységbe. Bármilyen örömteli helyzet során átélhetjük a flow-áramlatát, ez egy lélekemelő pillanat. A valamben való elmélyedés érzése. Ekkor az érzéseink, a gondolkodásunk és az elhatározásaink teljesen összhangba kerülnek. Ilyenkor a legintenzívebb életet éljük meg.

Ez az arany középut: nem vagyunk túlterheltek sem, nem lépjük át nagymértékben a határainkat, de akkora alacsony követelmény sincs, hogy ennek következtében az unalom eluralkodjon rajtunk. Gyakorolnunk kellene a flow-t ahhoz, hogy az életben minél több aktív és örömteli momentumot élhessünk át, mert minden rajtunk és a hozzáállásunkon múlik!”

BEA



4 lépés a nyugtató alváshoz

Még mindig ébren vagyunk miután levendulafürdőt vettünk és már vagy ezer bárányt megszámloltunk? Próbáljunk ki néhány új ötletet, hogy könnyebben menjen az elalvás. A szervezetünk nem képes a végtelenségig tolerálni a felfokozott életritmust. Pszichikai és fizikai tünetekben is jelentkezhet a stressz, amit ez az életstílus magában hordoz. A szervezet jelez, hogy az egyensúly felborulóban van. Előzzük meg a bajt!

Sokan, akik az álmatlansággal küzdenek, már ismerik az alvás higiénés alapjait: győződjünk meg arról, hogy a hálószoba sötét, próbáljunk rendszeresen ugyanabban az időben lefeküdni. Legyen kényelmes a fekhelyünk, ne zavarja meg a pihenést a tévé, a számítógép vagy a lámpa fénye, és a különféle zajok. A hálószoba legyen az alvás birodalma, amit csak alvásra használunk. A megfelelő hőmérséklet is fontos, stb... Vajon miért van az, hogy mégsem tudunk aludni? Talán azért, mert már délután azon gondolkodunk, hogyan fogjuk tartani magunkat az esti rituáléhoz, amit a jó alvás érdekében tartunk, aztán az ezredik báránynál még mindig a plafont bámuljuk. Ördögi kör ez. De akkor mégis mi a teendő?

1. Keressünk egy „biztonságos gondolatot”

Könnyen azt érezhetjük, hogy az álmatlanság katasztrófa, amely tönkretesz a másnapot. Az ehhez a gondolathoz társuló pánik az elalvást még nehezebbé teszi.

Sasha Stephens, a The Effortless Sleep Method szerzője, egy pozitív gondolat megjegyzését javasolja, például: „Soha nem lesz olyan rossz, mint amilyennek gondolom.” vagy egy egyszerűbb gondolat: „Holnap reggel kipihenten ébredek.” Vigyázzunk a gondolatainkra a nap folyamán, így estére remélhetőleg csak a pozitív gondolatok jutnak majd eszünkbe.

2. Csökkentsük az ágyban töltött időt

Meglepőnek tűnik, de a kutatók szerint az ágyban töltött túl sok idő súlyosbítja az álmatlanságot. Tudattalanul a hálószobát a kipihettséggel társítjuk, és ha egész nap fekszünk, vagy az ágyban tartózkodunk, akkor nem leszünk elég fáradtak, amikor eljön az este, ami újabb álmatlan éjszákát jelent, amitől másnap megint fáradtnak érezzük magunkat és nehezünkre esik kimászni az ágyból. Törjük meg ezt a körforgást! Ehelyett próbáljuk korlátozni az ágyban töltött időt. Ha hét óra alvásra van szükségünk a felgyógyulásra, próbáljunk pontosan hét órával felkelni lefekvés után. Az első pár nap fárasztó lesz, de hamarosan rájövünk, hogy ezek az órák pihentetőek, mert a szervezet megtanulja, hogy ebben a hét órában kell kipihennie magát, regenerálódni, és a nap folyamán már nem lesz erre lehetősége.

3. Dobjunk el a mankókat

Stephens szerint aki álmatlanságban szenved elveszíti a bizalmat abban a képességében, hogy képes egyedül elaludni. Tehát, ha azt mondja magának, hogy gyógyteára, meleg fürdőre vagy fehér zajra van szüksége, tovább rontja az önmagába vetett hitét, ami hosszú távon súlyosbítja az álmatlanságot. Engedjük el ezeket az eszközöket. Bárki, aki napközben elfárad, képes este magától elaludni. Inkább arra gondoljunk, hogy napközben végezzünk olyan tevékenységet, amiben kellemesen el tudunk fáradni. Fontos, hogy ne kezdjünk el már reggel azon stresszelni, hogy este vajon mitől fogunk el-

aludni, csak töltsük ki a napot sok tennivalóval. Segíthet például egy kis mozgás. Próbáljunk mozogni minden nap 30 percet. A rendszeres testedzés javítja az alvás minőségét, és segíti a mélyebb alvást, de ezt ne közvetlenül lefekvés előtt tegyük, hanem kb. 2-3 órával korábban. Egy könnyű esti séta is nagymértékben hozzájárul, hogy testünk elfáradjon, és ráhangolódjon a nyugodt pihenésre. Lefekvés előtt legalább egy órával pedig fejezzük be a munkát vagy a tanulást.

A nyugodt alvás egyik alapfeltétele az elalvásra való felkészülés, vagyis a nap lezárása. Ebben segíthet, ha elalvás előtt végiggondoljuk az eltelt napot. Szánjunk rá minden nap 15 percet arra, hogy végig gondoljunk azokat a kellemes dolgokat, amelyek a nap folyamán történtek. Kerüljük el azokat, amik kevésbé kellemesek, hisz megoldás az éjszaka folyamán úgysem érkezik rájuk, viszont a töprengés a megoldáson nem fog hagyni elaludni. *Vladár B.*

HIRDETÉS

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

**NYÁRI
TŰZIFAVÁSÁR**

EUTR szám: AA5856576

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

AKÁC
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszlói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszlói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

cityfood

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!



5+1 LÉPÉS

az egészség felé

Néhány apró lépés is segíthet abban, hogy elérjük céljainkat. Amennyiben a cél, az egészségünk megtartása, nagyon könnyű dolgunk van, egyszerűen kezdjük el sétálni! Tegyük meg az első lépést és automatikusan követi majd a többi. A séta fantasztikus módja a kalóriák égetésének, kevésbé terheli a szervezetet, mint a futás, vagy az edzőtermi súlyzók emelgetése, mégis élvezhetjük általa a testmozgás és a friss levegőben tartózkodás előnyeit.

1. Keressünk egy alkalmazást

A fitnessalkalmazások egyszerű eszközök, rengetegből lehet választani, és mindegyiküknek valamivel eltérő funkciója van, de alapvetően mind azért vannak, hogy segítsenek elérni a kitűzött célt és kiváló motivációt adnak a napi séta megtételéhez.

Sok alkalmazás használja a lépésszámláló funkciót, ami egész nap számolja, hogy hány lépést teszünk meg minden nap. Inspirálhat arra, hogy megpróbáljuk legyőzni a személyes rekordunkat. A nap végén

meglepő lehet, hogy hány lépést tettünk meg, ha csak egy szép sétával többet adtunk a naphoz, vagy csak arra törekszünk, hogy autózás helyett sétáljunk a boltokba, iskolába, munkahelyre.

2. Regisztráljunk egy gyalogos eseményre

Egy jótékonyági rendezvényre történő regisztráció nagyszerű motivációt nyújthat gyalogláshoz. Először is, itt nem önmagunk miatt sétálunk, hanem, hogy segítsünk másoknak, vagy valamilyen szívünknek ked-

Vecsésen, Monoron és környékén

ves ügy mellé állhassunk részvételünkkel. Így a lelkiismeretünk nem egnedi majd, hogy elblicceljük ezt az eseményt. Másodszor, jó olyan közösséghez tartozni, akikkel ugyanaz a célunk, és itt bizony sok hasonló emberrel találkozhatunk.

3. Szervezzünk be néhány gyalogló barátot

Időnként, amikor esik, szürkéség és hideg van kint, szinte lehetetlen megtalálni a gyaloglás motivációját, bár tudjuk, hogy ha elvégeztük, akkor végül boldogabbnak és erősebbnek érezzük magunkat. Erre valók a nagyszerű sétáló barátok. Ha sikerül barátokat találni a mindennapi sétához, akkor nincs kibúvó, aki nem akar menni, a többiek ösztönözni fogják, hisz így teljes a csapat.

4. Kényeztessük magunkat új sétáló felszereléssel

Ha hirtelen nem találunk más motivációt a kimozdulásra, akkor talán itt az ideje, hogy kényeztessük magunkat valamilyen új sétáló felszereléssel. Menjünk be a boltokba, és vásároljunk új, speciális gyalogruhákat és cipőt, ha a költségvetésünk ezt lehetővé teszi. A sétálóeszközök egyáltalán nem nélkülözhetetlenek a sétáláshoz, igazából egy pár jó sétálócipő az egyetlen amire szükség van. Mégis van akit az motivál, hogy új felszerelést vásárol. Egy vidám póló, vagy egy kényelmes, új nadrág jó érzéssel tölt el.

5. Kombináljuk a sétát egy másik tevékenységgel

Ha lehetséges, akkor kombináljuk a sétát valami mással, amit egyébként is csinálunk. Ha ki kell menni a boltokba, és általában vezetnénk, akkor gondoljunk sétára, ne induljunk gyalogosan elérhető helyekre autóval! Együtt ebédelünk a barátainkkal? Sétáljunk oda. Ebéd után hazafelé tartva sokkal kisebb lesz a büntudatunk, még akkor is, ha az a desszert már nem kellett volna.

+1. Tartsuk nyilván a céljainkat

Döntsük el mi a mindennapi sétánk célja, és beszéljünk róla az emberekkel. Miután elmondtuk már barátainknak, akkor kevésbé lesz valószínű, hogy abbahagyjuk, mivel barátaink és munkatársaink megkérdezik majd nap, mint nap, hogyan megy a séta, és hát elég kellemetlen azt válaszolni, hogy „abbahagytam”.

Fontos, hogy reális célokat tűzzünk ki. A séta a szórakozásról szól, ezért járás közben csak élvezzük a pillanatot, nézzük a körülöttünk lévő világot, szívjuk magunkba az illatokat, hallgassuk a hangokat és élvezzük a friss levegőt, annak tudatában, hogy mindez az egészségünket szolgálja. *Vlad*



A GYÓGYFÜRDŐK áldásos hatásai

Az izzasztó hőségben a legjobb aktív kapcsolódáshoz sorolhatjuk a strandolást és az úszást. A gyerekek imádják a strandokat. Itt aztán minden igényt kielégítő szórakozás várja őket, rengeteg csúszda és élménymedence. Biztosított az egész napos móka kacagás. Na, de mi a helyzet a felnőttekkel? Amikor már ötödszörre másszuk meg a legnagyobb csúszda lépcsőjét, jól esne egy kis pihenés. Erre a célra tökéletesen megfelel, ha olyan strandot választunk, ahol termálvíz található. Nehéz melléfogni, Magyarország természeti adottságai szerencsére olyanok, hogy bárholnan rövid idő alatt elérhetünk olyan strandot, melynek területén található gyógy, vagy termálvíz. A hazai gyógyvizeink csodálatos hatásokkal rendelkeznek. Érdekes indulás előtt utánanézni, hogy úticélunk milyen problémára kínál megoldást, attól függően, hogy milyen összetételű víz található a medencében. Balneoterápiának hívják azt, amikor gyógyvizes kúrával regenerálódik vagy gyógyul az ember. A termálvizekben gazdag régiókba sokan nemcsak betegként utaznak, hanem megelőző és egészségmegtartó jelleggel is fürdőznek. A gyógyforrások vize olyan ásványi anyagokat tartalmaz, melyek orvosiilag alátámasztottan hatékonyak a különböző betegségek ellen. Vannak olyan

gyógyvizek, melyeket belsőleg is érdemes fogyasztani. Azokon a helyeken, ahol ezeket találjuk, egészen biztosan hozzájuthatunk iható változatukhoz is. Nem árt tisztában lenni a fogalmakkal, miszerint a gyógyvíz olyan ásványvíz, amelynek gyógyhatását már bizonyították. Ásványvíz pedig az a víz, amelyben legalább 1 gramm oldott ásványi anyag van literenként. A termálvíz, amely feltörésekor legalább 20 Celsius-fokos.

A kémiai összetételük miatt a gyógyvizek több csoportba is sorolhatók

SZÉNSAVAS VÍZEK főként szív- és érrendszeri problémáknál, magas vérnyomás, kardiológiai panaszok esetén ajánlatos igénybe venni gyógyító hatásait.



KÉNES VÍZ reumatikus panaszokra, nőgyógyászati problémákra, gyulladásokra és bőrbetegségekre egyaránt ajánlott.

A KLORIDOS-SÓS vizek nőgyógyászati gondoknál jótékony hatásúak.

A FÖLDES-MESZES tartalmú, kalciumban és magnéziumban gazdag termálvizeket szív-, gyomor- és reumatikus panaszokra ajánlják.

EGYSZERŰ TERMÁLVÍZ az aranyér illetve a hüvely megbetegedéseire és bőrproblémák kezelésére ajánlott.

KESERŰ-SÓS VÍZ gyomor- és bélhurut illetve epepanaszok enyhítésére ajánlott. A keserű-sós gyógyvíz hashajtó hatása jelentős.

JÓDOS-BRÓMOS GYÓGYVÍZ a pajzsmirigy jódhiányos állapotaiban, magas vérnyomás esetén, érelmeszesedés megelőzésére, klimax és menstruációs zavarok esetében, prosztatagyulladás, emésztőrendszer gyulladásos megbetegedéseiben, az epe és hasnyálmirigy működés fokozására ajánlott. VB

HIRDETÉS

**Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT
és FEKETE MOSOGATÓ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.**

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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

MUNKAKERESÉSI tanácsok

A veszélyhelyzetnek ugyan vége, de ez a néhány hónap nem múlt el nyomtalanul. Sokan veszítették el munkahelyüket, így az álláskeresés útvesztőiben kívánunk hasznos segítséget nyújtani. Ignác Tímeát kérdeztük a témában, aki HR-esként dolgozik egy multinacionális vállalatnál.

– *Hogyan fogjunk neki a munkakeresésnek?*

– Ma már az internet adja a legnagyobb lehetőséget álláskeresésre: rengeteg az állásportál, a közösségi média is tele van hirdetésekkel.

Nagyon fontos körbekérdezni az ismerősöket is. A személyes ajánlás nagyon jól működő keresési forma.

– *Az önéletrajz milyen legyen? Mit néz elsősorban a HR-es?*

– Önéletrajzmintát már könnyű interneten találni és átszerkeszteni. A CV-vel magunkról alakítunk ki egy képet: hogyan tudok szerkeszteni, szép-e, átlátható-e. Érdemes azokat a tapasztalatokat felsorolni, melyek a megpályázott pozíció szempontjából relevánsak.

Amennyiben nincs otthon technikai lehetőség, kérjünk segítséget: egy ismerőstől vagy a helyi könyvtárban is kérdezhetünk, de sok helyen elegendő a telefonos jelentkezés is. A legfontosabb, hogy

azon a csatornán jelentkezünk, amit a hirdetésben írnak, mivel a HR-es azt fogja figyelni. Egy Facebook-üzenet nem jelentkezés.

– *A személyes állásinterjúknak szabályok?*

– Fontos, hogy mi az a kép, melyet magunkról szeretnénk mu-

tatni. Egy HR-es meg fogja nézni az öszszhatást: az ápoltságot, az öltözképfelöléségét. Az interjú során figyeli az öszzintéséget, az egyenességet, az önéletrajzzal való egyezőséget, a motivációt és azt, hogy a munkaszervezetbe be tudna-e illeszkedni a jelentkező. Nem ildomos a magánéletről beszélni, tegezödni, kritizálni az interjú menetét vagy a céget. Nézzünk utána a vállalatnak interjú előtt, kattintsunk rá a honlapjára. Jó benyomást kelt a felkészültség. Az interjút vezető nem kérdezhét magánéletről vagy akár szülési szándékról. Ezekre nem is kell válaszolni.

Ne bánjuk meg, mert az a cég, amely az interjún személyeskedik, az késöbb sem lesz számukra megfelelő. A kérdésekre tömör, de kielégítő választ adjunk. Kérdezzünk is, az elhelyezkedés közös döntés eredménye.

Néhány gyakori fogalom jelentése:

- **CV: Curriculum vitae** – önéletrajz
- **Bérigény:** az a bérsáv, mely számomra megfelel. Ne árazzuk magunkat alá, de tény, hogy egy extrémén eltérő bérigény sem vezet jóra. Legyen töl-ig öszszeg, az egy kicsit segít a HR-esnek is.
- **Fénykép:** mosolygós, hivatalos, zárt fel-söben, csak az arcunkról készített fotó, nem szelfi!

Péesz



HIRDETÉS

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

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



ingatlan
PIACI.com
 KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

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

1%
 jutaléktól!

Vecsésen, Monoron és környékén

NYÁRI FRISSÍTŐ KOKTÉLOK



Bloody Mary



Mai Tai



Mojito

Függetlenül attól, hogy a medence mellett ücsörgünk, vagy a hátsó udvaron a grillparty forgatagában találjuk magunkat, semmi sem jobb annál, mint ebben a meleg nyári időszakban a kezünkben egy hűsítő koktéllal lazítani.

Az alábbiakban meg is osztjuk 5 klasszikusnak számító, ám annál finomabb nyári koktél receptjét. Azért vigyázzunk velük, mert könnyű, frissítő ízükkel könnyen a fejünkbe szállhatnak.

Sex on the beach

A koktél ami meghódította a világot! Látványos és hűsítő ital lehet egy forró nyári délutánon. Főként a hölgyeket veszi le a lábáról, de a férfiak körében is közkedvelt hűsítő.

8 cl narancslevet koktélgéggel teli longdrinckes pohárba töltjük, majd hozzáadunk 2 cl baracklikört, 4 cl vodkát és végül 4 cl áfonyalevet. Mivel réteges italról van szó, ezért a szebb hatás érdekében a likört és a vodkát érdemes jéggel együtt shakerben összerázni, majd így az ital tetejére óvatosan kitölteni.

Mojito

Ez a kubai eredetű koktél kellemes, enyhén fanyar citromos ízével talán a legfrissítőbb koktél az itallapon. Elkészítése is igen egyszerű, nem szükséges hozzá más, mint egy lime, néhány friss mentalevél, szódavíz, cukorszirup vagy barna cukor, és természetesen az ital lelke: fehér rum.

A pohár alján 3-4 gerezd lime-ot néhány mentalevéllel összenyomkodunk, majd megtöltjük a poharat darált jéggel. Ezt követően kerül bele a 6 cl fehér rum, 2 cl cukorszirup, végül pedig a szódavíz. A mentalevélnak köszönhetően felfrissít, és kiválóan oltja a szomjat.

Mai Tai

Ez a kellemesen gyümölcsös ital általában a lányok kedvence. Igazi rumalapú koktél, mely számos változatban elkészíthető. Elkészítéséhez szükségünk lesz shakerre és longdrinckes poharakra.

Töltsünk a shakerbe zúzott jeget, öntsünk rá 2 cl barackpálinkát, 2 cl sötét rumot, 2 cl fehér rumot, 1 cl limelevet és 6 cl narancslevet. Alaposan rázzuk össze, szűrjük jéggel teli longdrinckes pohárba, majd engedjük fel 6 cl lime-lével. Különleges és egzotikus koktél, narancshéjjal, ananással vagy egyéb egzotikus gyümölccsel díszíthető.

Bloody Mary

Ez a koktél Angliából származik. A hozzávalókat figyelembe véve tulajdonképpen azt mondhatjuk, hogy a legegészségesebb koktél, persze amennyiben a vodkát kihagyjuk, de mit ér a Bloody Mary vodka nélkül? Harmonikus fűszeres ízeivel különösen passzol piknikekhez.

Szükséges hozzá egy citrom leve, 1 tk torma, 2 tk Worcester-shire-szós, 3 csepp tabasco, fél liter paradicsomlé, 100 ml vodka, egy csipet só (zeller), zellerszár, őrölt bors. Keverjük el a folyadékokat, majd sózzuk-borsozzuk meg, díszítsük zellerszár darabokkal és citromkarikával. Jéggel kínáljuk.



Sex on the beach



Caipirinha

Caipirinha

Brazília nemzeti itala a Caipirinha a szó jelentése: vidéki (lány).

A brazilok azt mondják, hogy a szemükkel is isszák. Szerintük az alkoholos italok lényege, hogy mind az öt érzékszervünket kiszolgálják. Látás, tapintás, hallás (mikor koccintunk), szaglás, ízlelés.

Állítólag a caipirinha Sao Paulo környékéről származik, ahol kezdetben influenza elleni gyógyszerként fogyasztották, és a citrom, cukor, fokhagyma receptből alakították át. Az italt széles pohárban kerül felszolgálásra, és gyakran ebben is készül.

1 db lime-ot cikkekre vágunk, és a pohárba tesszük 2 kanál barnacukorral együtt, majd törőfával szétnyomjuk. A poharat feltöltjük tört jéggel, rátöltünk 5 cl cachachát és bárkanállal felkeverjük, végül friss tört jeget teszünk az ital tetejére.

Vastag szívószállal szervírozzuk.

V.Bea

HIRDETÉS

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



06-70/635-7804



A JÓ SZOMSZÉDSÁGHOZ VEZETŐ ÚT

Az emberek már ősidők óta panaszkodnak a szomszédaikra. A szomszédé, legyen az bármi, biztos, hogy szebb és jobb, persze ő ugyanezt gondolja rólunk. Mit tehetünk azért, hogy szomszédainkkal jó viszonyt ápoljunk? Vajon tehetünk-e érte, vagy tényleg direkt bosszantani akar minket, amikor ő hangoskodik, mi pedig épp pihennénk? Nézzük meg hogyan tudjuk megfelelően kezelni ezeket a kapcsolatokat, ha már egymás mellé sodort minket az élet.

1. Nézzük meg „szubjektív térképünket”

A szubjektív térkép nem egy nyomtatott papír, amit ha követünk eljutunk A-ból B-be. Ez a fejünkben van. A növekedés és fejlődés során létrehozuk a saját szubjektív térképünket – mondja *Martin Weaver* pszichoterapeuta. Hogy megértsük és őszinték legyünk abban, ami zavar minket valaki más viselkedésében – mondja –, meg kell ismernünk a saját térképünket és annak különféle sablonjait.

Térképünk a hiedelmek és filozófiák sorozata, amelyet a világ navigálásához használunk. A konfliktusok kezelésekor Weaver azt mondja, hogy a másik személy térképét és a saját térképünket is figyelembe kell vennünk. Lehet, hogy például rózsaszínűre festi szomszédunk az ajtót, mert ki akarják fejezni szórakoztató személyiségüket, vagy így szeretnének kiemelkedni az átlagból, a mi szemünket azonban zavarja. Mit tehetünk? Ha megpróbáljuk megérteni a másik személy térképét, ez segíthet megérteni viselkedését is. Nem rólunk szól, hanem róluk.

2. Kérdezzük meg magunkat, miért bosszant?

Miután ezt megtettük, bekapcsolhatjuk a reflektorfényt magunkra és saját térképünkre. Ha például a szomszéd élénk rózsaszínű bejárati ajtaja idegesít minket, kérdezzük meg magunktól, mi történik valójában a pszichénkben. Weaver azt sugallja, hogy a feltűnő rózsaszín bejárati ajtó sok dolgot képviselhet: talán nem találja a saját útját, kénytelen elfogadni valaki más döntését, vagy elveszíti az irányítást, és ez az egyetlen módja, hogy kifejezze egyediségét. Az is lehet, hogy egyszerűen csak imádja a rózsaszínt és ő ezt csodaszépnek

látja. Ha mindezek tudatában nézzük, akkor is zavar minket ez a bejárati ajtó?

Minden alkalommal, amikor meglátjuk a rózsaszínű ajtót, büszkeséggel tölthet el, hogy rugalmasak vagyunk és képesek vagyunk nemcsak elfogadni, hanem megérteni a szomszédunkban fennálló különbségeket is. Lehet, hogy nem tudjuk megváltoztatni a dolgokat külsőleg, de megváltoztathatjuk a nézőpontunkat. A rózsaszínű ajtó annak jelképévé válik, hogy miként uralják gondolataink a belső világunkat.

3. Vizsgáljuk meg saját árnyoldalunkat

Weaver szerint árnyoldalunk az a részünk, amelyet alacsonyabb rendűnek vagy elfogadhatatlannak ítélünk, és magunknak is tagadjuk létezését, így gyakran másokra vetítjük. Sokszor azért bosszant mások viselkedése, mert azt az árnyoldalt látjuk, amelyet félünk kifejezni saját életünkben. Lehet, hogy megvetjük a rózsaszín ajtót, de lelkünk egy részének nagyon tetszik, ám árnyoldalunk szerint túl harsogó. Ez sokféle félelmet felvet a saját helyzetünkkel kapcsolatban, a családban, az utcán, a munkahelyen és a közösségben. Tehát ha valami apró, rejtélyes dolog bosszantó, és nem találjuk az okát akkor talán itt az ideje, megkeresni magunkban azt az árnyékot és őszintén megvizsgálunk, mi az amit valószínűleg elutasítunk önmagunkban.

Kérdezzük meg magunktól miért bosszant, hogy ő így fejezi ki magát? Vagy azt, hogy hogyan tudnánk valóságghűbben kifejezni magunkat az életben? Talán csak az bosszant, hogy ő meg meri tenni amit mi nem? Ezeket a kérdéseket megvizsgálva, akárhányszor ránézünk erre az ajtóra jusson eszünkbe, hogy bátran nézzünk szembe félelmeinkkel és merjünk önmagunk lenni!

4. Találjuk meg a „barátságos távolságot”

Lynda Cheshire, a Queenslandi Egyetem szociológiai professzora szerint, aki nagyszabású felmérést végzett a szomszédokról, fontos különbség van a barátságosság – ami egy pozitív hajlam, és csak korlátozott elkötelezettséget igényel – és a barátság között. Ezt a megkülönböztetést nem mindig értik az emberek. Hogyan lehet barátságosnak maradni anélkül, hogy legjobb barátok lennénk?

Például, ha a szomszédunknak reggel odaköszönünk bartságosan és megyünk tovább a dolgunkra, az nem azt jelenti, hogy bajunk van vele, csak azt, hogy dolgunk van épp. Nem kötelező minden nap kerti partin részt venni velük, de mindenkinek jól esik, ha megkérdezik tőle, hogy van? Tudja, hogy számíthat ránk, hisz nekünk is jó érzés tudni, hogy átszaladhatunk, ha gondunk van.

5. Tanuljunk meg nemet mondani

Weaver úgy véli, hogy a fent említett belső térkép megértése megadja nekünk az engedélyt, hogy kiválaszthassuk azt, amit elfogadunk. Gyakran tudjuk, hol a határ, de nem merünk nemet mondani. Tehát ha nem akarunk hetente barbecue-ra menni, vagy csatlakozni az utcai könyvklubhoz, akkor nyugodtan mondjunk nemet, a saját érdekeinkben.

Bár nem tudjuk megválasztani, kinek a szomszédunkban élünk, a legtöbb alkalommal meglehetősen harmonikussá tudjuk tenni ezt a viszonyt. Persze kell hozzá, hogy ne zárjuk magunkra az ajtót bosszankodva, hanem merjük kifejezni igényeinket, de próbáljuk megérteni más emberek igényeit is.

-vlad-

HIDEG LEVESEK

Hideg gazpacho

HOZZÁVALÓK

- 1 kg paradicsom (érett, nyári)
- 1 db kígyóborka
- 0,5 közepes db vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1,5 ek balzsamecet
- 70 ml olívaolaj
- só ízlés szerint



ELKÉSZÍTÉS

1. A paradicsomokat megmossuk, és egy éles késsel/kézzel lehúzzuk a héját, – ne dobjuk forró vízbe, hiába gyorsabb úgy, mert ez egy nyers leves – és felkockázzuk
2. Az uborkát meghámozzuk, kivesszük a magházat, és szintén felkockázzuk, hozzáadjuk. Tálba tesszük.
3. Mehet mellé a nagyobb darabokra vágott vöröshagyma és a fokhagyma.
4. Az egészet turmixgépbe tesszük, és alaposan összedaráljuk. Sózzuk, beleöntjük az olívaolajat és a balzsamecetet, majd jól lehűtjük. Ha sűrű lenne tálaláskor, kis vízzel hígítjuk.

Meggyleves

HOZZÁVALÓK

- 40 dkg meggy
- 2 dl tejföl
- fél rúd vanília
- fél citrom
- szegfűszeg
- fahéj
- kevés liszt
- cukor



ELKÉSZÍTÉS

A meggyet magozzuk ki, majd a fűszerekkel és a szeletekre vágott citrommal tegyük fel főni egy lábosban egy liter vízzel. Készítsük el a habarást a tejfölből és egy teáskanál lisztből. Folyamatos keverés mellett adjuk a leveshez, majd forraljuk össze. Hűtve tálaljuk.

HIRDETÉS



**Festést,
mázolást,
tapétázást
vállalok korrekten.**
Ár megegyezés szerint.

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

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 4000 Ft + 300 Ft a kiszállítás.

Nyitva: H–Szo: 11–21

Taverna
Gyros bár és Kávézó

NYÍR GYÖRMEK
2018
MONORON

**Havonta
új AKCIÓK**

Monor, Móricz Zs. u. 39.

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

SORRENTO ICE CREAM,
amerikai óriás fagyalt
a Tavernában!

**Gyere el és próbáld ki Te is,
vagy rendeld házhoz!
Nem fog megoldadni!**

Nagy: 690 Ft

Kicsi: 490 Ft

**Amerikai
Óriás Fagy!**



**KÖZTÜNK A HELYED,
DOLGOZZ NÁLUNK!**

OPERÁTOR
munkakörben

**Üzemi betanított feladatok
(gépkezelés, csomagolás)
ellátására
keresünk kollégákat
több műszakban.**

Havi bruttó alapbértől (bejelentett fizetés)
+ műszakpótlék, havi bónusz, cafeteria,
bejárás támogatása 15 Ft/km

BFB
plus

Érdeklődjön a
06-29/693-170-es
és a **06-30/792-1319**-es
számokon vagy a
hr@bfbplus.hu
e-mail címen!



PALEO ÉTREND

– támogasd gyógynövényekkel!

A paleolit diéta lényege, hogy száműzük az olyan ételeket étrendünkéből, amelyek csak az elmúlt évezredekben, a mezőgazdaság fejlődésével jelentek meg. A paleo étrend ezért kizárja a cukor, a gabonából készült ételek (kenyér, tésztafélék stb.), a magas keményítő-tartalmú ételek (burgonya), a tej és tejtermékek, a hüvelyesek és a finomított növényi olajok fogyasztását. Csak olyan ételeket fogyasztunk, amelyeket az ősemberek is, hiszen az emésztőrendszerünk ehhez az étrendhez alkalmazkodva alakult ki. Őseink a gyűjtögetésből, vadászból származó ételeket ették, így az emésztőrendszerünk is a húсок, a halfélék, az olajos magvak, a gyümölcsök és zöldségek, a gomba, a tojás emésztésére fejlődött ki.

A paleolit étrend szerinti táplálkozással jelentősen csökkenthetők olyan civilizációs betegségek kialakulása, mint a magas vérnyomás, a cukorbetegség és a magas koleszterinszint okozta érlemezésedés. A diéta hatására csökkennek a szervezetben

a gyulladások, segít a fogyásban, eltűnnek a pattanások.

A paleolit étrend azonban megoldoztatja az emésztőrendszerünket, főképp, ha korábban sok finomított ételt ettünk, így nem szokott hozzá a nagyobb munkához. Ezért összegyűjtöttünk öt olyan gyógynövényt, amellyel növelhetjük emésztőnedveink termelődését, így csökkenthető az étkezés utáni kellemetlen teltségérzet és puffadás, emellett növelhetők a kedvező élettani hatású, emésztésünket és egészségünket támogató bélbaktériumok aránya.

Már a nevében is egészséges

A zsálya szavunk latin eredetű, a salvusból származik, ami egészségest jelent. Már az egyiptomiak is előszeretettel használták, a rómaiak pedig a leghasznosabb gyógynövényként tartották számon. Magas cseranyag-tartalma révén bevonja a gyulladt bélfalat és meggátolja a kórokozó baktériu-

Vecsésen, Monoron és környékén

mok bejutását szervezetbe. Klinikai kutatások szerint igazoltan csökkenti a vércukorszintet, ahogy a memóriára gyakorolt pozitív hatása is alátámasztott.

Mintha kő lenne a gyomrában?

A borsmenta fokozza az epetermelést, amely egyik alapfeltétele a paleolit étrendben lévő zsírok emésztésének. Igazoltan oldja az emésztőrendszer görcseit, csökkenti az étkezés utáni kellemetlen teltségérzetet és felhási fájdalmat. Számos kórokozó baktérium és gomba (pl. Candida) ellen hatásos.

Kiváló gyulladáscsökkentő

Az orvosi kamilla magas nyálkaanyag-tartalma bevonja a bél nyálkahártyáját, ezzel védőréteget képez rajta, gyulladáscsökkentő hatóanyagai segítik az egészséges emésztést. Klinikai vizsgálatokban igazolták savas reflux és gyomorgörcsök elleni hatásosságát.

200 ezer éves gyógynövény

A nyírfát az ásatások szerint már 200 ezer éve is használta a neandervölgyi ember. Kérsőanyagok fokozzák az emésztőenzimek mennyiségét, de az egész szervezet anyagcseréjére is hatással van, így például serkenti a vesék működését is.

Levelét és gyökerét is!

Az ősemberek sok gyökérfélét fogyasztottak, így például a pitypangét is, amely a benne lévő inulinnak köszönhetően kellemesen édeskes ízű. Az inulin táplálékul szolgál a kedvező élettani hatású bélbaktériumoknak. A kísérletek szerint fokozza az inzulin termelődését a hasnyálmirigyben. Emellett növeli az epefolyadék mennyiségét is, amellyel jelentős mennyiségű koleszterin is ürül a szervezetből.

*Papp János gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta*



JAVALLAT

TELJES ÉRTÉKŰ

GYÓGYNÖVÉNY-KIVONATOK

PALEOLIT ÉTRENDET TÁMOGATÓ GYÓGYNÖVÉNYEK

WEBÁRUHÁZ: WWW.JAVALLAT.HU



Itt már kaphatók: Natura bolt • Monor, Piac tér • 06-20-424-3071 • Nyitvatartás: H–P: 8–17 óráig, Szo.: 7–13 óráig

Házias ízek, BŐSÉGES ADAGOK alacsony árak

Amikor egy étterem vezetősége felismeri, hogy mennyi előnye van annak, ha helyi termelőtől vásárol alapanyagot, akkor az első kézzelfogható bizonyítéka annak, hogy jól döntött, az elkészült ételek kiváló minősége. A következő pedig az árak kicsinységében nyilvánul meg.

Igy házias ízeket, kifogástalan minőséget és garantáltan jó árat tudnak biztosítani a Rojcsik étteremben.

A célközönség vegyes és színes, ezért nagyon széles a repertoár az étlapon. Így mindenki megtalálja a számára megfelelőt. Különböző szárnyas, marha-, sertés-, vaddisznóhúsból készült ételek, levesek, készételek széles skálája várja a vendégeket. De természetesen

a vegetáriánusokra is gondolnak. Mégis slágernek a 2, 3 vagy 4 személyes tálak számítanak, melyeken ínycsiklandó csirke, gomba, sajt, sült, rántott és töltött hús van 3-féle körettel. A vendégek által is megbecsült üzlet sikeréhez hozzájárul, hogy a főszakács személye évtizedek óta nem változott. Így az elégedett vendégek szájról szájra viszik az országban az étterem jó hírét.

MEGNYITOTTUNK!

Ismét van lehetőség az öt főnél kisebb társaságok részére ételeinket helyben fogyasztani.

HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS. Heti menü. Bőséges adagok

**Rendelésfelvétel:
36-29/322-414**

H-P 8:00–21:00-ig.
Hétvégén: 9:00–21:00-ig
Kiszállítás: 12:00–20:00-ig

Rojcsik étterem

Monor 2200 • 4-es főút, 31-es km-szelvény (Péteri leágazás)

Gyermekbarát étterem

Az étterembe lépve az első amit észreveszünk a gyereksarok ahol a csemeték játszhatnak, rajzolhatnak vagy festhetnek – hogy ne unatkozzanak amíg várják a frissen elkészített ételt. A legkisebbeknek etetőszéket is találnak a vendégek, így a szülők is és a gyermekek is kényelmesebben étkezhetnek.

Az ételek házhozszállítása folyamatosan üzemel, de mostmár egy család, vagy 5 fő alatti baráti

társaság az étteremben is el tudja fogyasztani a finomságokat. A megrendelt menüért személyesen is be lehet fáradni és haza lehet vinni, így spórolva az időn, amíg a futásra várunk. Csak ki kell választani azt a megoldást, ami számunkra a legmegfelelőbb és máris élvezhetjük a már megszokott, csodás, finom házias ízvilágot és a hatalmas adagokat.

Szeretettel várja régi és új vendégeit a Rojcsik étterem Monoron a Hosszúbereki út 2. alatt, a 4-es főút Péteri leágazásánál. (X)

HIRDETÉS

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



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, kamillás, rozmaryingos, zsályás, köményes, bazsalikom és anizsos.



Minden gyógy növényes méz:
990 Ft/½ kg

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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

ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TŰZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

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

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

Hasított akác **20 000 Ft/m³**

Ömlesztett köbméterben, 1x1x1 m = 1 m³

1 m³ akác kb. 5 mázsa, 1 m³ tölgy, bükk kb. 6 mázsa.

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

Akció!
8 m³-től
19 000 Ft/m³



4m³

EUTR szám: AA5811522

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:

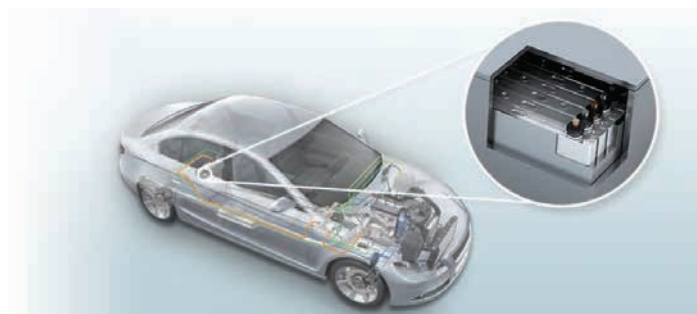
CAP ASS'Y Module és alkatrészei.
Elektromos autók akkumulátorcelláinak biztonsági lezáró egysége, mely a robbanásveszélyt kiküszöböli.

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
- Min. 200 000–250 000 Ft bruttó fizetés (iskolai végzettség vagy szakmai tapasztalat szerint egyéni elbírálás)
- 3 műszakos munkarend
- Néhány területen 12 órás munkarend
- +80% éjszakai pótlék
- Buszjáratok:
 - I. Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
 - II. (Jelenleg csak a 3 műszakos munkarendhez.): Tápiószentmárton, Tápióbicske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba, Monor
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Év végi prémium az alapbér akár 50%-a
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Lehetőség továbbképzésekre az anyavállalatnál
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet



Amennyiben felkeltettük érdeklődését lépjen kapcsolatba velünk e-mailen a **shinheungallas@gmail.com** címen bármikor, vagy telefonon hétköznap 8.00 és 16.00 között a **+36-70/3259091** telefonszámon!

Jelentkezés menete:

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

Többet megtudhat rólunk a következő weboldalon:
<http://lokacio.hu/shinheung-sec-eu-kft/>



JELENLEG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

Gépsori operátor/Présgép kezelője

Főbb feladatok

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

Minimális elvárások

- Középfokú végzettség
- Mechanikai alapismeretek
- Elszánt tanulási szándék
- Angol nyelvtudás

Előny

- Tapasztalat fémmegmunkálásban, automatizált gépek működtetésében
- Minimális angol nyelvtudás
 - Ipari jellegű szaktudás:
 - Elektromosság
 - Pneumatika
 - Lézeres hegesztés
 - Kőszőrű-, 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 kezelés

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek

MEG- FEJTÉS 1.	É	TAPASZ- TALJA	PÁRATLAN LIGA!	NÓTA	MEG- FEJTÉS 2.	SUGÁR JELE	ELEGY
EBÉDIDŐ				ELŐTAG: AFRIKA			
NYITOTT LUGAS				HEGY CSÚCSA			
						RÓMAI 50 DEHOGY!	
KETTŐS BETŰNK	,		ELLEN- ÁLLÁS	VÍZI NÖVÉNY			
FISTULA			STAN TÁRSA	BALTI NÉP		ZENEI ALAPHANG	
GÓL KÖZEPE!						DECEM- BERI	
SETTEN- KEDIK		AZON OK- NAL FOGVA					
		ELŐIDÉZ					
ÜRES KÉK!			VACAK				TIBETI ÁLLAT
FÖLDRAJZ- TUDO- MÁNY			KÁVA KÖZEPE!		ALJ VÉGE!		
			VÉSETT DRÁGAKÓ		SZABÁS- MINTA		
						MELLTŰ KEMÉNY FAFAJTA	BŐR VÉGE!
							RÉGMŰLT
SOMOGY MEGYEI KÖZSÉG					VIRÁG- TÁMASZ FOGÁGY		NŐI NÉV TÁNCOT JÁR
SPANYOL AUTÓJEL		A SZÉLEIN MEGY!		SZÍJ KÖZEPE!			
		RÉSZBEN LUSTA!		... VE, VÁ, VÉ	KIJAVÍT VÉGTÉL- NŰL ZUG!		
TENGE- RÉSZEK ITALA			DELEJEZÉS VANÁDIUM VEGYJELE			NEM IS IDEBE!	
						SÍP KÖZEPE!	
EG GÉ	Ü,						
							ZAMBIA AUTÓJELE

ÁJURVÉDIKUS ÉTRENDET TÁMOGATÓ CSOMAGOK

JAVALLAT
TELJES ÉRTÉKŰ
GYÓGYNÖVÉNY-KIVONATOK

**TALÁLD MEG A TESTALKATODHOZ ÉS
SZEMÉLYISÉGEDHEZ ILLŐ CSOMAGOT!**

WWW.JAVALLAT.HU

Júliusi rejtvényünk fősorából kiolvashatják azt az ájurvéda szerinti 6 alapízt, amit az egészségünk megőrzéséhez mindennap ajánlott fogyasztani. A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: megfejtés@regiolapok.hu. Beküldési határidő: 2020. július 24. A helyes megfejtést beküldők között 3 db 7000 Ft értékű kupont sorsolunk ki, amely bármely termékre beváltható a JAVALLAT webáruházban: www.javallat.hu.

HIREDETÉS

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

• szélvesztés
• szegőelemek cseréje
• beázások javítása
• ereszcsonnák javítása, cseréje, takarítása
• tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

06-30/835-4815

-15% BEÁZÁSOK JAVÍTÁSÁRA

SAKKÉPZETT MESTEREK

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

ABLAKFER

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

Hegesztéstechnika

Élelmiszeripari
szén-dioxid és
ipari gázok cseréje.

Hegesztőgépek,
elektrodák,
vágókorongok,
védőkesztyűk
nagy választékban.

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

Nyitvatartás:
H-P: 8-17, Szo: 8-12

Munkavédelmi
cipők,
kéziszerszámok.

NAPHASZON Kft.

- Napelem telepítés
- Ingyenes helyszíni felmérést kínálunk a régióban
- Hagományos és okos rendszerek tervezése, kivitelezése, teljes körű engedélyeztetés
- Egyedi, kedvező árak

+36-70/333-9632
www.naphaszon.hu
naphaszon@gmail.com



A NAPFÉNY

csodálatos hatásai

Imádjuk a nyarat, és türelmetlenül várjuk, vágyunk a nap símogató melegére és a rengeteg pozitívumra, ami ezzel a símogatással együtt jár. A napfénynek ugyanis egyedülálló, áldásos hatásai vannak.

A napfény javíthatja a hangulatot

Nem kétséges, hogy egy kis napsütés pozitív irányba változtatja meg a hangulatunkat. Amikor unalmas és sötét napok vannak, depressziósnak és letargikusnak érezzük magunkat; amikor szépen süt a nap, boldogabbak és energikusabbak vagyunk. Ez a hangulatváltozás nem csak a képzeletünkben létezik. Amikor a fény belép a szembe, stimulálja a hypothalamus idegsejtjeit, az agy azon részét, amely befolyásolja a hangulatot. Ezek az idegimpulzusok a tobozmirigyben haladnak, amely szabályozza a szerotonint, az úgynevezett boldogsághormont, amely a hangulathoz kapcsolódik.

Nem kétséges, hogy egy kis napsütés merőben megváltoztathatja a hangulatunkat

A napsütés megakadályozhatja, hogy túl sokat együnk.

Az agy ugyanaz a része, amely a hangulatért, az étvágyért is felelős. Egy nemrégiben megjelent tanulmány kimutatta, hogy gyengén megvilágított vagy sötét környezetben való étkezés ösztönözhet bennünket arra, hogy többet együnk. „A sötétség bizonyos emberek számára magas kockázatot jelent a túlzott mértékű evés szempontjából” – mondja *Joseph Kasof* a tanulmány szerzője, aki hozzáteszi, hogy azoknak az embereknek, akik elsötétített helyiségben esznek, elveszíthetik az evés mennyisége feletti kontrollt. A lényeg: adjuk meg a módját az étkezésnek, ha mód van rá, akkor tegyük ezt villágosban és kerüljük a késő esti nassolást!

tot jelent a túlzott mértékű evés szempontjából” – mondja *Joseph Kasof* a tanulmány szerzője, aki hozzáteszi, hogy azoknak az embereknek, akik elsötétített helyiségben esznek, elveszíthetik az evés mennyisége feletti kontrollt. A lényeg: adjuk meg a módját az étkezésnek, ha mód van rá, akkor tegyük ezt villágosban és kerüljük a késő esti nassolást!

A napfény elősegíti a test D-vitamintermelésének stimulálását

Amikor a bőrt napfény ultraibolya-sugárzásnak tesszük ki, a bőr koleszterinvegyülete D-vitaminnal prekürzává alakul át. Ez a zsírban oldódó vitamin szükséges a kalcium felszívódásához. Szükség van rá a növekedéshez és védi az izomzatot. De ez nem azt jelenti, hogy egész nap kinn kell ülni a napon. Ha naponta 15-30 percet tartózkodunk a napon, akkor már hatékonyan biztosíthatjuk a szervezetben a megfelelő mennyiségű D-vitamint.

A napsütés jó hatással van az emberi szemre

RS Agarwal, A tökéletes látás jogával című könyv szerzője szerint: „Az emberi szemnek fényre van szüksége ahhoz, hogy megőrizze hatékonyságát. A napfény ugyan-



olyan szükséges a szem számára, mint a pihenés.” Agarwal javaslata: kezdjük a napot úgy, hogy csak néhány percig pihentessük szemünket a napon (amikor a nap nem olyan erős), csukott szemmel, és közben hintáztassuk testünket oldalirányba. Folytassuk öt-tíz percig. Ezután frissítsük fel szemünket hideg vizes arcmosással.

Vigyázzunk, hogy ne melegedjünk túl

Azért ne feledjük, hogy a túlzásba vitt napozás rendkívül káros is lehet, jelentős mértékben növelve például a bőrrák kialakulásának kockázatát. Épp ezért fontos, hogy ha 15 percnél hosszabb időt terveznénk a tűző napon tölteni, mindenképp kenjük be magunkat naptejjel! Fogyasztsunk megfelelő mennyiségű folyadékot és védekezzünk a napszúrás ellen kalappal, vagy egy könnyű nyári sapkával. **VB**

LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea

Cím: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5.

Hirdetésfelvétel:

06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu

Web: www.regiolapkiado.hu • E-mail: info@regiolapok.hu

Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.

Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

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

HIRDETÉS

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

• LAMPKÁK
 • ZSÓK
 • KÁBELKÖR
 • DÖZŐK
 • SZERELVÉNYEK
 • VILÁGÍTÁSELEKTRONIKA
 • ÁRÁNYZÓK
 • BOILERHEZ
 • ALKATRÉSZEK
 • BEMŰKÖTÉSHEZ
 • MÉS SOK EGYÉB
 Nézzon körül!
 ...belül.
 T: 29/411-780

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



MESTEREMBEREK

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.



KLÍMA AKCIÓ!

Klíma beszerelve, 3 év garanciával
már 185 000 Ft-tól!

További készülék ajánlatok,
bővebb információk:
aklimaszerelo.hu
kapcsolat@aklimaszerelo.hu
06-30/972-0035

Napos- és előnevelt

CSIBE augusztus és
szeptember hónapokra
rendelhető hús- és vegyes
hasznosítású fajtákból.
Többféle szín és fajtakinálattól.

**ELŐNEVELT
PULKA**
augusztusra
megrendel-
hető.



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

PALATETŐ- FELÚJÍTÁS

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

AKCIÓ! -10%

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

HERENDI TAMÁS zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz
ajtónyitások.**

Zárcsere műanyag
és kőzet ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

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



Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

HŐSZIGETELÉS
GIPSZKARTONÓZÁS
HIDEGBURKOLÁS
SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS,
TAPÉTÁZÁS
PARKETTÁZÁS

MINŐSÉG, GARANCIA!

Kiss István: 06-20/333-4489
deltabau54@gmail.com



ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

ÜVEGES és képkeretező

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

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

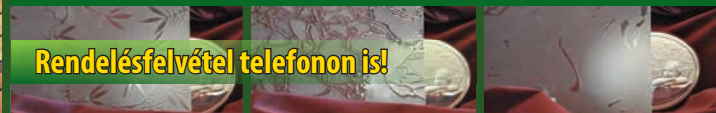


Törött üvegét javíttassa nálunk!

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 MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
- acélszerkezetű lépcsők
- toló-úszó-nyíló kapuk
- autóbeállók
- polikarbonát tetők
- festést nem igénylő
deszkakerítések

**gyártását és szerelését
vállalom Pest megyében.**

Tel.: 06-20/219-6040
www.rennel.hu

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

HÜTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

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

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.

A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.

VÁLTOZATLAN NYITVA-TARTÁS:

hétfőtől
vasárnapig:
5-23-ig

ÓRIÁS RETRO BURGER: 1200 Ft

ÓRIÁS BÉCSI SZELET, körettel: 1500 Ft

2 SZEMÉLYES FATÁNYÉROS: 3750 Ft

2 SZEMÉLYES VEGATÁL: 1850 Ft

2 SZEMÉLYES HALTÁL afrikai harcsafilé
rántva, hekk, rántott pontypatkó, ropogós
rostonsült kárász vegyes körettel 3990 Ft

CSIRKE ÉS SERTÉS TÖLTÖTT
CORDONOK körettel: 1350 Ft

**AZ ÉTTEREM IS
MEGNYITOTT!**
Vendégeink
rendelkezésére áll!



Változatlanul
a RÉGI
ÁRAKON!

HIDEGTÁLRENDELÉS:
06-70/419-2923



Sör, bor, mint a tenger,
íhatik az ember!

Tel.: +36-30/949-9756

Kovács Borkút

E-mail: kovacsorkut@gmail.com

**INGYENES
HÁZHOZ-
SZÁLLÍTÁS**
Monoron és környékén

Minimum rendelés:
3 000 Ft

A KRAFT SÖR kifejezetten
a minőségre és ízre koncentráló,
kifinomult főzési technikával készült
sörkülönlegesség.

Áfonyás búza 980 Ft/liter
Feketeribizli 980 Ft/liter
Barackos 980 Ft/liter
Meggyes barna 980 Ft/liter
Meggyes 880 Ft/liter
Búza 880 Ft/liter
Világos 750 Ft/liter

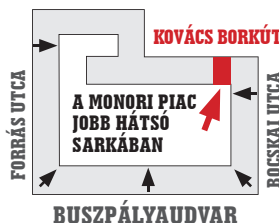
Söreinket
hűtve
áruljuk!

Bankkártyával
is fizethet!

**Termelői minőségi mátrai
folyóborok 790 Ft/liter**

Frissen csapolva, rozsdamentes hordóból.
Cabernet Sauvignon, Irsai Olivér,
Cabernet Sauvignon Rozé,
Olaszrizling

SZELESHÁT birtok szekszárdi merlot
száraz vörösbor 4450 Ft/5 liter



HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS saját futárral

a következő településekre: Monor • Monorierdő • Péteri
Csévharaszt • Vasad • Gomba • Pilis • Albertirsa • Nyáregyháza • Ceglédbercel • Cegléd • Bénye



www.evedd.hu

Diszkont áron házhoz szállítva
06-20/389-8259



159 Ft

Riesenbrau sör
0,5 liter
dobozos



189 Ft

Hofbrau sör
0,5 liter
dobozos



219 Ft

Dreher Gold
0,5 liter
dobozos



209 Ft

Borsodi sör
doboz
0,5 liter

5+1
Hoppy
AJÁNDÉK



199 Ft

Queen
üdítőital
2,5 liter



399 Ft

La Fiesta Édes
Élmény vörös bor
0,75 liter



109 Ft

Szentkirályi
ásványvíz
1,5 liter



199 Ft

CBA kutya-
szalámi
1 kg

Amíg a készlet tart.