



LELKÜNK TÁPLÁLÁSA
a téli időszakban

10. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

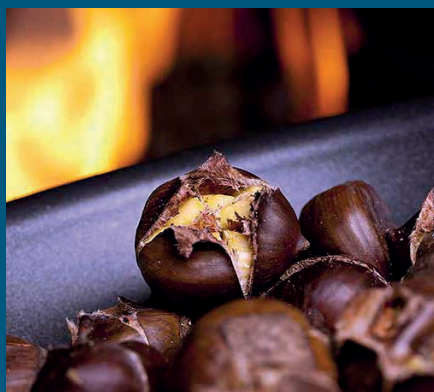
MEGJELENIK: **Vecsésen,
Monoron és környékén**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. NOVEMBER



A tél sztárja
A GESZTENYE

8. old.

ÉDES NOVEMBER

cukor nélkül

2. old.

A boldog
ARANYÉVEK
titka

3. old.

ÉLETMÓDSTRATÉGIÁK,
melyek segíthetnek
a migrén ellen

4. old.



FORRÓ ITALOK
A TÉLI ESTÉKRE

11. old.

HIRDETÉS

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

Sertéslapocka, sertés comb

Csirkemell csontos

Békebeli klasszikus lecsókolbász

Szolnoki ízes fokhagymás és olasz felvágott

Liba, kacsá húсок meglepően jó áron!

November 10-től 15-ig, vagy a készlet erejéig.

Bankkártya elfogadóhely.

1199 Ft/kg

959 Ft/kg

1200 Ft/kg

1200 Ft/kg

Nagyobb mennyiség rendelését kérem előre jelezze!

HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT HÚSOK

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!

Árvai Richárd

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI

29/739-983 • 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



Édes november CUKOR NÉLKÜL

Mivel az édes hangulatú szüretnek éppen véget értek, testünknek megérdemelt pihenésre van szüksége a karácsony és a szilveszter cukorsokkja előtt. És mi lenne a legjobb módja annak, hogy a cukormentesítésük szervezetünket egy kicsit, mint egy kihívás?

Az online közösség által a Facebookon 2017-ben indult, a No Sugar November kampány, melyben immár több ezer ember vesz részt az egészségesebb és kiegyensúlyozottabb életvitelért. „Szükségét éreztem egy ilyen kampánynak, miután láttam a cukorbetegség miatt növekvő egészségügyi problémákat. Egyre több ember motivál a kihívást, és gondosan figyelemmel kíséri étrendjét, cukor nélkül. Sok sikertörténetet hallottam az eltelt évek alatt” – mondja Vishal Thakur, aki az egy hónapos cukormentes étrendet követve, annak idején egy kis videóval indította a kampányt. A 30 napos

kihívás fontos, mivel 21 napba telik, amíg valamiből szokássá válik. Arról, hogy miért választotta a novembert, azt mondja: „Erre a hónapra minden nagyobb fesztiválnak vége, így az emberek könnyebben vállalják ezt a kihívást.”

A No Sugar November alatt meg kell próbálni kiküszöbölni az összes hozzáadott cukrot az étrendből, ami sokkal nagyobb kihívást jelent, mint amilyennek látszik. A résztvevők szerint sok mentális erőre van szükség ahhoz, hogy elkerüljük a cukrot a napi étrendben.

Ashok Karkera mumbai rezidens egyetért abban, hogy az első három nap nehéz,

de ha ehhez ragaszkodunk, energikusnak és aktívnak érezzük majd magunkat.

Amíg a kihívás folyik, nincs rögzítési mechanizmus a résztvevők pontos cukorbevitelének figyelemmel kísérésére. „Több köze van az önkontrollhoz és a fegyelemhez. Nincs senki, aki nyomon követné, mit eszünk” – magyarázza Vishal. Egy másik résztvevő, Ashlesha Tawde, aki tavaly csatlakozott a kampányhoz, hozzáteszi: „Ez önkontroll és motiváció. Nagyon jól működik, mert úgy érezzük, hogy ez csak rövid távú dolog, de aztán az ember hozzászokik.”

Egy hónap elegendő idő annak eldöntésére, hogy segít-e vagy sem, de ellenőrizni kell a zsíros ételek fogyasztását is, és módosítani a mozgásszegény életmódot. Amióta a XX. század második felében nőtt a cukorbetegség Indiában, az ország a cukorbetegség fővárosává vált. Pooja Makhija táplálkozási szakértő, elmondja, hogy az emberek szeretik követni a trendeket, ezért a No Sugar November hatékony, ebben az országban is, mivel rövid távú kihívást jelent. Tanácsot ad azoknak, akik megpróbálják kihagyni a cukrot, azt mondja: „Használják ezt a 30 napot életmódváltáshoz. A 30 napos kihívás teljesítése nagyszerű módja ennek. Ha nehéz lemondani a cukorról, hajtsuk végre ezt a kis kihívást, és büszké leszünk magunkra. Kezdjük ezzel a kis lépéssel, majd próbáljuk meg tartani magunkat a szokáshoz, amennyire csak lehet” – javasolja a táplálkozási szakember, hozzátéve, hogy amikor ő egy hónapig vállalta ezt a kihívást, meggyőzte magát, hogy végképp hagyja abba a cukor fogyasztását. „Ha ez egy hónapig előnyös, gondoljuk át, mennyit segíthet szervezetünknek napi szinten. Ne a cukor legyen a rendszeres táplálékunk” – zárja le a nő. Ha nem tervezünk hosszabb időre, akkor is érdemes belevágni a kihívásba, hisz egy hónap cukormentes étrend segíthet abban, hogy decemberben egy kicsit örültebbé váljunk, persze, csak ha szeretnénk.

Vladár B.

HIRDETÉS

Fúrt kutak
üzemeltetési és
fennmaradási
engedélyének
teljes körű ügyintézése,
rövid határidővel.

*Ügyfelemnek egy lépést
sem kell tennie!*

Artzt Sándor • Tel.: 06-20/321-6840

**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

A BOLDOG ARANYÉVEK TITKA

Valószínűleg mindenki tudja, hogy a testedzés és az étrend fontos a fiatalos megjelenés és a kiegyensúlyozottság szempontjából. De van még valami, amit irányíthatunk, és ami segíthet, mégpedig a pozitív hozzáállás.

A kutatások egyre inkább azt mutatják, hogy a pozitív életszemlélet ugyanolyan fontos lehet abban, hogy az „aranyévek” a legjobb évek legyenek.

ÖREGEDÉS: CSAK ELMÉNKBEN VAN

Az öregedés természetes változásokat hoz magával (gondoljunk csak azokra a recsegő térdekre). De azok az emberek, akik szép éveket látnak maguk előtt, és akik nem fogadják el az öregedéssel kapcsolatos sztereotípiákat, valójában tovább élhetnek.

A TUDOMÁNY ALÁTÁMASZTJA EZT

Egy tanulmány megállapította, hogy az öregedéssel kapcsolatos pozitív gondolkodás 7,5 évvel meghosszabbíthatja az élettartamot.

Ha félig tele van a pohár, akkor még nagyobb szerepet játszhat a minőségi és hosszabb életben, mint a tökéletes vérnyomás és koleszterinszint, amelyekről kiderült, hogy körülbelül négy évvel hosszabbítják meg az élettartamot. „Úgy tűnik, hogy a pozitív hozzáállás nagyobb hatással van



a hosszabb életre is, mint a nemdohányzás, az alacsony koleszterinszint vagy az egészséges testsúly” – állapította meg egy Yale-tanulmány.

A kutatók korábbi munkája megmutatta a pozitív gondolkodás erejét, amikor az idősebb emberektől megkérdezték, hogy „bölcsek” vagy „senilisnek” tekintik-e ma-

gukat. Azok az emberek, akik okosnak gondolták magukat, jobb eredményeket értek el a teszteken memóriájukkal, a stresszel szemben és még a matematikai feladatoknál is.

AZ OPTIMIZMUS EREJE

Nehéz megtudni, melyik volt először – a jó egészség vagy a pozitív hozzáállás.

Az egyik lehetséges válasz az, hogy egymásra épülnek: a derűs életszemlélet segíthet abban, hogy többet mozogjunk és jobban táplálkozzunk. Ez pedig abban segít, hogy bizakodóak és boldogok maradjunk, mert jobban érezzük magunkat.

AZ OPTIMIZMUS A HOSSZABB ÉLETHEZ KAPCSOLÓDIK

A Mayo Klinika ezt egy évtizedek alatt végzett tanulmányukban találta meg. Több mint 800 embert teszteltek, hogy kiderítsék, optimisták vagy pesszimisták.

Harminc évvel később megnézték, hogy ezek az emberek mennyi ideig élnek. Az optimisták jobban jártak; a pesszimistáknak minden évben 19 százalékkal nagyobb volt az esélyük a halálra.

BEA

MUNKALEHETŐSÉGEK HOZZÁD KÖZEL

- Repülőtéri targoncavezető
- Raktári targoncavezető
- Áruösszekészítő
- Csomagoló
- És más raktári pozíciók



KANGAROO GROUP KFT.

E-mail: toborzas@kangaroorgroup.hu

Tel.: +36-20/453-4145, +36-20/323-0705, +36-20/341-4577

KARBANTARTÓT KERESÜNK

Csévharasztra, vágóhídra.

Az állás betöltéséhez szükséges jártasságok:

- Villanszerelés
- Vízvezeték-szerelés
- Lakatos szakma



Jelentkezéseket a következő elérhetőségeken várunk:

Telefonon hétfőtől péntekig

09.00–16.00 óráig: +36-70/953-5082

E-mailben: nadasdi@monornet.hu



ÉLETMÓDSTRATÉGIÁK, amelyek segíthetnek a migrén leküzdésében

AKUPUNKTÚRA

Ebben a hagyományos kínai gyakorlatban egy szakértő a meghatározott pontokon apró tűket helyez be a bőr alá. Ez enyhítheti a migrénes fájdalmat és csökkentheti a fejfájások számát is. Az akupunktúra, mint a hagyományos kínai orvoslás egyik legrégebbi ága, egyre keresettebbé és elismertebbé válik a fájdalomcsillapítás és gyulladáscsökkentés terén. A bőr specifikus akupunktúrás pontjai

energiát (chit) szállító belső utakhoz kapcsolódnak, és ezeknek a pontoknak az ingerlésével elősegíthető a chi egészséges áramlása.

BIOFEEDBACK

Testünk fizikai változásokkal reagál a fájdalomra, például magasabb pulzusszám, megfeszült izmok vagy hideg kezek. A biofeedback egy visszajelzés arról, hogy testünk hogyan működik.

Vecsésen, Monoron és környékén

A jógik, a szerzetesek, a keleti emberek csupán testük figyelésével módosították szívverésüket, testhőmérsékletüket, légzésüket, fájdalomtűrő képességüket, hogy azok minél tökéletesebben működjenek.

Ez a nyugati ember számára már-már már szinte hihetetlen. A biofeedback-készülékekben az érzékelők mérik ezeket az eltolódásokat, majd villogó fényként vagy hallható hangként táplálják az információkat. Megtanulunk reagálni a visszajelzésekre és ellazítani az izmokat. Egyes tanulmányok azt mutatják, hogy ez gyakran enyhíti a migrén erősségét és befolyásolja gyakoriságát.

MASSÁZS

A masszázs sok esetben csökkentheti a fejfájások számát. A tapasztalatok szerint azonban a migrén kezdetén nem segít a fájdalom elmulasztásában, viszont enyhíti a stresszt és a feszültséget, amely gyakori fejfájáskiváltó ok.

RELAXÁCIÓS TECHNIKÁK

Mivel a migrént gyakran stressz váltja ki, a relaxációs edzés remek ötlet. A módszerek közé tartozik a mély légzés és a progresszív izomlazítás, mely során feszülnek és ellazulnak az izmok a test különböző részein. Gyakorlással ez a technika javítja a stressz kezelését, amely csökkenti a fejfájást.

HIRDETÉS

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

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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



Vecsésen, Monoron és környékén

KARDIOEDZÉSEK

A rendszeres kardioedzések (edzések, amelyek felpörgetik a szívet) változást hozhatnak. Egy svéd tanulmány összehasonlította a testmozgást a relaxációval és a migrént megelőző gyógyszerrel. A kardiorutin – hetente háromszor 40 perc – ugyanúgy működött, mint relaxáció vagy gyógyszer a fájdalom és a fejfájás gyakoriságának csökkentésében.

GERINCMANIPULÁCIÓ

Felmerülhet néhány kérdés arról, hogy ez a technika, amelyet csontkovácsok végeznek, segíthet-e a migrénben? De egy tanulmány megállapította, hogy ugyanolyan jól működik, mint a fejfájás megelőzésére szolgáló gyógyszer.

Ennek a kezelésnek vannak bizonyos kockázatai, ezért mielőtt kipróbálja, beszéljen kezelőorvosával.

BESZÉLGETÉS

A gondolatok és cselekedetek megváltoztatására összpontosító kognitív viselkedésterápia kevesebb migrénes tünetet eredményezhet.

A terápia megkezdése nem jelenti azt, hogy érzelmi vagy mentális problémái vannak a migrénes betegnek. Ez új megközelítést adhat olyan helyzetekhez, amelyek általában fejfájást okoznak. Különösen jól

működik, ha ezzel egyidőben más megelőző kezeléseket is végzünk.

AZ ÉTREND VÁLTOZÁSAI

Vannak, akik úgy gondolják, hogy bizonyos ételek kiváltják a migrént. A leggyakoribb a bűnösök közül az alkohol, a koffein, a csokoládé, a konzervek, a pácolt vagy feldolgozott húsok, az érlelt sajtok, a tenyésztett tejtermékek (például joghurt), az MSG és az aszpartám.

Írjuk le az elfogyasztott ételeket és rágsálnivalókat egy „ételnaplóba”, hogy emlékezzünk arra, mit ettünk, mielőtt a szörnyű fejfájás jelentkezett volna. Ezután egyesével hagyjuk ki ezeket az ételeket, egészen biztos segíteni fog.

NYOMÁS

Sokan úgy vélik, hogy a migrén alatt a fej, az arc és a nyak enyhe nyomása enyhítheti a fájdalmat. Kipróbálandó technikák:

- Nyomjuk a szemöldök vonalát a szem alatt.
- Körkörös mozdulatokkal dörzsöljük a halántékot és az állkapcsot.
- Masszírozzuk a koponya tövét egy teniszlabdával.

ALVÁS

Tanulmányok azt mutatják, hogy a rossz alvás és a migrén gyakran együtt jár. Gondol-



juk át tehát a rutinját. Néhány tipp a jobb alváshoz:

- Ne nézzünk tévét és ne hallgassunk hangos zenét az ágyban!
- Ne szunyókáljunk a nap folyamán!
- Ne fogyasszunk nehéz ételeket néhány órával lefekvés előtt!
- Ne használjunk telefont, laptopot vagy tablettát lefekvés előtt!

TARTSUK FENN A JÓ SZOKÁSOKAT

Az életmód nagy hatással lehet arra, hogy milyen gyakran fáj a fejünk. Az egészségesebb életmód kialakítása sokat segíthet ennek elkerülésében

- Ne hagyjuk ki az étkezéseket!
- Maradjunk hidratáltak, igyunk sok folyadékot!
- Rendszeresen mozogjunk!
- Maradjunk az egészséges testsúlynál!

HIRDETÉS

Új SsangYong

MUSSO

pick-up

Ne habozzon!

Jöjjön el, próbálja ki és lássa teljes fényében!



SSANGYONG

Made in Korea

A jármű nagy, masszív, igazi munkagép, kapcsolható felező és összkerékajítás.

Kategóriájának leghosszabb raktere – 1610 mm.

Praktikum és kényelem.

Kétféle hátsó futómű: 5 lengőkaros, merevhidas hátsó felfüggesztéssel vagy laprugóval.

Masszív, mégis csendes: „Quad Frame” alvázkeret.

Üzemanyag-fogyasztás (vegyes): 8,1–9,0 l/100km és szén-dioxid-kibocsátási szint (214–236 g/km) felszereltségtől függően.



Használtautó-beszámítás

Kezdő ár:

nettó 7 590 000 Ft

SsangYong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.

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)
- 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
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Év végi prémium az alapbér akár 50%-a
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet

JELENLEG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

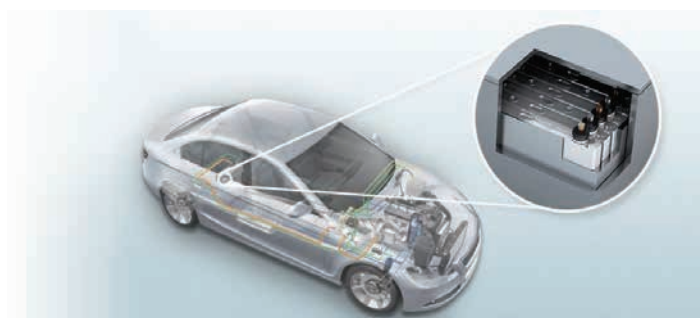
Gépsori operátor/ Présgép kezelője

Főbb feladatok

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

Minőség- ellenőrzés

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



Amennyiben felkeltettük érdeklődését lépjen kapcsolatba velünk e-mailen a **shinheungallas@gmail.com** 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 weboldalon:
<http://lokacio.hu/shinheung-sec-eu-kft/>



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
 - Készítő-, maró-, csiszológépek ismerete
 - Targoncajogosítvány

- Angol nyelvtudás
- Exel-tábla kezelése

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek

Miről árulkodik

A KÉZ?

A kezünkkel annyi mindent megtehetünk: bekötjük a cipőnket, kinyitjuk az üvegeket, vezetünk, és használjuk a telefont, simogatunk, ölelünk és dolgozunk, csak néhány dolgot említve. Nehéz bármit megtenni nélkülük, de ahogy öregsznek, gyengébbek és kevésbé rugalmasak lehetnek. Néhány kézprobléma akár bizonyos egészségi probléma jele lehet. Fontos tudni mire kell figyelni, hogy jó formában tartsuk őket.

A MARKOLÁS ERŐSSÉGE

Az idő előrehaladtával a kéz szorításának erőssége csökkenhet, főleg 65 év felett, és ez megnehezítheti a mindennapi feladatok elvégzését. Ha a kéz szorítása idővel gyengül, valószínűleg csontritkulás, ízületi gyulladás vagy izomvesztés okozza. Ha hirtelen történik, ez egy komolyabb probléma jele lehet, például cukorbetegség, szívbetegség vagy magas vérnyomás.

Kezelés Egy jó gyógytornász le tudja mérni a kezekben lévő erőt, és segít visszaszerezni vagy megtartani. Számos gyakorlatot is végezhetünk otthon. Például egy teniszlabdához hasonló dolgot 3-5 másodpercig erősen megszorítunk, majd röviden pihentetjük – ezt tegyük meg 10-szer mindkét kézzel. Kezdjük

naponta egyszer vagy minden másnap, attól függően, hogy milyen a kezünk, majd fokozatosan növeljük az edzésadagot.

REMEGÉS

A kéz sok okból remeghet bármely életkorban, de 50 év felett gyakrabban fordul elő. Egyes gyógyszerek – például a hangulatstabilizálók és a rohamok vagy migréneket kezelők – okozhatják ezt vagy netán súlyosbíthatják is. Hozzájárulhat a szorongás, stressz, alacsony vércukorszint, fáradtság vagy a túl sok koffein is. „Aktív” remegés történik, amikor megpróbálja használni a kezét. A „passzív” remegés akkor fordul elő, amikor a kezek nyugalomban vannak. Ez akár súlyosabb problémára is utalhat.

Kezelés Bár zavaró lehet, az aktív remegés általában ártalmatlan. Az étrend és az életmód megváltoztatása segíthet – például ajánlott kevesebb koffeint inni. De a passzív remegés súlyos probléma jele lehet, beleértve a daganatot vagy agyi betegséget, például a Parkinson-kórt. Ebben az esetben feltétlenül szükséges orvossal konzultálni!

ÍZÜLETI GYULLADÁS

A fájdalmas ízületek különösen gyakoriak azokon a helyeken,

ahol törések, vagy ficamok voltak, még akkor is, ha kezelték őket. Nagyobb a valószínűsége a fájdalomnak, ahogy öregszünk, és ez a fájdalom idővel duzzanathoz és mozgásvesztéshez vezethet.

Kezelés Az orvos beszélni fog arról, mennyire élünk aktív életmódot, és hogy a fájdalom, na meg a rugalmasság hiánya hogyan befolyásolja mindennapi életünket. Lehet, hogy gyulladáscsökkentőket javasolnak, vagy szteroidot adnak, amely hetekig, esetleg hónapokig enyhítheti a fájdalmat és a duzzanatot. Bizonyos esetekben segítséget nyújthatnak az ízületeket megvédő rugalmas pólyák. De túl hosszú viselésük izomvesztéshez vezethet.

A BŐR

Mindannyian láthattunk olyan „májfoltokat” – vagy „öregségi foltokat” –, amelyek évek után napsütésben jelentkezhetnek. Ahogy a bőr öregszik és ráncosodik, nehezebb a nedvességet visszatartani, és ez száraz, viszkető bőrhöz vezethet. A vénák az életkor előrehaladtával láthatóbbá válnak, mert elveszítik a lágyrészeket. Ez különösen igaz a kezekben.

Kezelés Védjük kezünket a napsugárzástól széles spektrumú, 30 SPF vagy annál magasabb besorolású fényvédővel. Viseljünk pamutbélésű kesztyűt, amikor kertészkedünk

vagy takarítunk, és válasszunk bőrkímélő szappant vagy tisztítószert, amely nem fosztja meg bőrünket a természetes olajoktól. A hidratálókrémek és az egészséges étrend rengeteg vitaminnal, antioxidánsal és omega-3 zsírsavval szintén hozzájárulhatnak a bőr és a köröm egészségének megőrzéséhez.

ZÚZÓDÁSOK

Amikor a kézfejen kék foltok jelentkeznek, az orvosok purpurának nevezik. Kisebb ütések okozhatják, és gyakoribb vékony, ráncos vagy napsugárzásnak kitett idősebb bőrön. Akkor is nagyobb a zúzódás valószínűsége, ha olyan gyógyszereket szedünk, mint az aszpirin vagy más vérhígító, vagy olyanoknál, akik gyakran fogyasztanak alkoholt. Vörös foltokként kezdődik, amelyek lilává válnak, majd sötétednek és elhalványulnak. Általában nem fáj, de hosszabb ideig is eltarthat.

Kezelés Védjük kezünket és karunkat, ha a tűzvonalban vannak: vannak recept nélkül kapható krémek, vagy orvosunktól is kérhetünk valamit, hogy megakadályozza a bőr véraláfutását vagy vastagabbá tegye a bőrt. Ha vérhígítót szedünk, és úgy gondoljuk, hogy ezek okozzák a foltokat, beszéljünk orvosunkkal arról, hogy esetleg nem érdemes-e megváltoztatni a gyógyszert vagy az alkalmazott mennyiséget.

VB



HÍRDETÉS

ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TŰZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

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

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

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

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

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

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



EUTR szám: AA5811522

A tél sztárja

A GESZTENYE



lenyűgözően finom esti hangulatához? A sült gesztenye semmivel össze nem téveszthető illata, amelyet éppen a sarki árus sütőget, hogy papírzacsokba kimérve felmelegítse érzékszerveinket ízével, illatával és melegségével. Ez már önmagában is elég, hogy szeretni tudjuk ezt a meleg, barna színű finomságot. Nézzük, mi az amit még nem tudunk róla?

A hagyományos kínai orvoslás szerint a gesztenyét „a vese és a vesebetegségben szenvedő betegek gyümölcének” tekintik. Ez egy melegítő étel, amely táplálja a gyomor- és bélrendszert, a lépet és a veséket. Kínában az ókortól kezdve fogyasztják, a császár számára és tisztelgésüként küldték őket. Ami pedig a császár számára elfogadhatónak számít, az mindenképpen alkalmas a nagyközönség számára! A sült gesztenye ősszel és tél elején általános utcai étel volt Kínában és Japánban, ahol sok városban és az utcai kereszteződésekben szabadban értékesítették. A nyersen fogyasztott gesztenye íze kesernyés, így főként sültve fogyasztják. A nyers gesztenye kellemetlen jellege csodával határos módon átalakul, édes és teltebb íze csak egy jó pörkölés után jelentkezik.

Lépjünk ki egy hűvös novemberi estén az utcára csukott szemmel, csak az illatokat figyelve. Mit érzünk? A tél illata, tiszta, hűvös illat csipetnyi füsttel, hiszen már fűtenek a lakásokban, hol ropogó kandallóval, hol egyéb más módon varázsolnak meleget a szobákba. Mi az, ami még hozzátartozik a novemberi utcák



A pörkölés a kőkemény burok fellazulását és puhítását is segíti, megkönnyítve a kézi hámozást. Ha még melegen hámozzuk őket, az a szertartás része. Miután néhány pillanatra hámozgatjuk és beszívjuk finom illatát, hamarosan finom és diós ízzel, valamint gazdag, selymes textúrával jutalmaz meg.

Ahhoz azonban, hogy élvezhessük ezt a csemegét, nem feltétlen kell az utcai árusoknál vásárolnunk, mi magunk is süthetünk gesztenyét.

Az olyan hőforrások, mint a nyílt tűz és a grill, nem csak a melegedés praktikus eszközeként szolgálnak a hideg téli hónapokban, hanem tökéletes eszközök mindenféle szabadtéri főzéshez, beleértve a friss gesztenye pörkölését is.

Nagyon fontos, hogy hibátlan gesztenyéket válasszunk! Fényes, egészséges szemek kerüljenek megvásárlásra. A gesztenyéket vagdossuk be a tetején kereszt irányban. Óvatosan, mert a fényes kemény felületen a kés könnyen megcsúszhat.

Érdemes néhány órára vízbe áztatni, mert egyrészt puhább lesz a gesztenye, másrészt az esetleg benne lakó kukacok is kibújnak belőle és a víz felszínéről könnyen eltávolíthatjuk őket. A kiáztatott gesztenyét sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, majd 200-220 fokra előmelegített sütőbe toljuk és addig sütjük, amíg a próbaszemek jónak nem bizonyulnak. Ez nagyjából fél-háromnegyed óra a gesztenye méretétől és minőségétől függően.

HÍRDETÉS

Szerelvény – Sarok



Zalakerámia csempék, járólapok. Fürdőszobabútorok.

Kazánok, cirkók, radiátorok, acél-, műanyag- és rézcsövek.

Minden ami a víz-, gáz-, fűtőszerszereléshez kell.

Folyamatos AKCIÓK!

KEDVEZŐ ÁRAK

Monor, Ady Endre út 22/A

Telefon: 06-29/996-659
Nyitva: H–P: 8–17, Szo: 8–12



cityfood

Vecsési nagyüzemi konyha

ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!

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

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!



Gesztenyekrémleves

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE

- 1 kisebb fej hagyma
- 1 db sárgarépa
- olívaolaj
- só,
- bors
- kakukkfű
- 500 ml víz
- 300 g főtt gesztenye
- 100 ml tejszín

ELKÉSZÍTÉS

A hagymát és a répát apróra vágjuk és kevés olívaolajon egy lábasban üvegesre pirítjuk. Sózzuk, borsozzuk és pár perc után felöntjük a vízzel, beledobáljuk a főtt gesztenyét és kb. 20 percig főzzük. Beleöntjük a tejszínt, még egyszer felforraljuk és végül botmixerrel pürésítjük.

Gesztenyével töltött pulyka

HOZZÁVALÓK

- 25 dkg natúr gesztenyemassza
- 1 marék aszalt szilva
- só
- bors
- friss kakukkfű
- 4 szelet pulykamell
- 16 db szeletelt bacon
- 2 dl fehérbor
- 2 evőkanál vaj



ELKÉSZÍTÉS

A gesztenyemasszát és az aprított aszalt szilvát össze keverjük. Áthelyezzük egy keverőtálba és fűszerezük sóval, borssal, friss kakukkfűvel. A pulykamell-szeleteket sózzuk, borsozzuk és kiklopfoljuk kicsit. Megkenjük a töltelékkel és felgöngyöljük, majd körbetekerjük a baconszeletekkel. Tepsibe helyezzük őket, aláöntjük a bort, ráhelyezünk kakukkfűvet és hideg vajdarabokat, majd 200 °C fokos sütőben körülbelül 30-40 perc alatt készre sütjük.

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.

A Lion Élelemiszerdiszkont épületében.

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



HIDEGTÁLRENDELÉS:
06-70/419-2923

VÁLTOZATLAN
NYITVA-
TARTÁS:

hétfőtől
vasárnapig:
5–23-ig



Jéghideg
csapolt
meggy és
Heineken
SÖR
kapható!

Változatlanul
a RÉGI
ÁRAKON!

Gyógyászati segédeszközök gyártása és forgalmazása

Keresse akcióinkat
egész évben
az üzletünkben és a
webáruházunkban!



Korzet Kft.

Korzet Kft. www.korzet.hu
2200 Monor, Balassi B. utca 1.
(monori egészségházzal)

Tel.: 06-29/417-471 • E-mail: monor@korzet.hu



MEMOBIKE KERÉKPÁR SZAKÜZLET

MÁR AZ ÚJ HELYEN VÁRJUK!
Monor, Bajcsy-Zs. u. 6.
Ajtai irodaház udvara.



Nagyobb
üzlethelyiség,
szélesebb
választék!

Nyitva: H: 13–17, K–P: 9–17, Sz: 8–13, V: Zárva
Telefon: 29/414-499
E-mail: memobike2011@gmail.com

Vitéz Hasznos Holmik

Konyhai eszközök,
kis háztartási gépek, ajándékok,
üvegáruk, öntapadós fóliák, viaszos
vásznak, zománcos, rozsdamentes,
kerámiaedények, lábtörölők,
széles választékban.



Nyitva: H-P: 8–17
Sz: 8–12
Monor, Petőfi S. u. 6.
Tel.: 06-30/496-5957,
06-29/410-768

LELKÜNK TÁPLÁLÁSA

a téli időszakban

A tél a visszavonulás, a lelkünk táplálása, elcsendesítése, és a befelé fordulás ideje. A test és az elme táplálása mindennapi életünk része, néha túl nagy hangsúlyt is kapnak, de ne hagyjuk figyelmen kívül a lelket, különösen válsághelyzetben. Olyan kevés is elég, hogy feltöltődjön, mégis sokszor megfeledkezünk róla.

A természettel összhangban álló egészséges életmód minták magukban foglalják a biológiai óránk követését – például a napsütéses ébredést –, és ha már átveszi az uralmat az éjszaka, akkor menjünk aludni. Hozzá tartozik a természet rendjéhez az évszakok követése és az évszaknak megfelelő ételek fogyasztása. Ennek ellenére a nyugati világ egyik legnyilvánvalóbb cselekménye, hogy a természeti min-tákkal szembe megyünk.

Ahogy a napok rövidebbek és az éjszakák hosszabbak lesz-

nek, a sötétség lassítani akar minket. Gondoljunk azokra az őseinkre, akik áram és fűtés nélkül éltek előttünk. Vajon mit tettek a téli hónapokban? Összegyűltek takarók alatt a tűz mellett, forró folyadékot fogyasztva, hogy melegen tart-sák magukat.

Minden törekvésük: a vadász és az élelmiszer gyűjtés az év meleg hónapjaiban folyt. Nézzük csak meg, hogy a körülöttünk lévő állatok és növények hogyan készülnek fel a téli hónapokra. Mivel a legtöbb ember nem engedheti meg magának, hogy téli álmodjon, itt van néhány gyors ajánlás, miként tart-suk magunkat egyensúlyban az év leghidegebb időszakában.

FEKÜDJÜNK LE KORÁN ÉS PRÓBÁLJUNK FELÉBREDNI EGY KICSIT KÉSŐBB!

Tiszteljük energiaszintünket, gyakoroljunk lassabb gyakorlatokat, mint a jóga vagy a tai chi.

Igyunk gyógytea-t a nap folyamán a belső tüzeink felmelegítéséhez (például gyömbér a melegítéshez és kamilla a kikapcsolódáshoz).

KERÜLJÜNK A SZÉNHIDRÁT, CUKOR ÉS TEJTERMÉK FELESLEGÉT!

Szánjunk időt arra, hogy gyógyító érintést kapjunk, rengeteg ölelést vagy például masszázst.

Ha kihívásokkal szembesülünk, akkor még fontosabb a megfelelő étkezés, a testmozgás és a pihenés megfelelő aránya – de a lélek egészségéről is gondoskodnunk kell.

Vajon gondoltunk már úgy a lélekre, mint az életünk mögött álló érzelmi vagy szellemi energiára és intenzitásra? Bármilyen legyen is az életmódunk és a hitrendszerünk, a lelkünket energikus hajtóerőnek tekinthetjük, ami akkor virágzik, ha tápláljuk.



Annak érdekében, hogy tápláljuk lelkünket egy nehéz időszakban, megpróbálhatunk mély levegőt venni és uralkodni a félelem és a pánik felett; gyakorolni a hálát, ahelyett, hogy aggódnánk, keressünk örömet a kis dolgokban. Ha van egy kis szabad időnk, még ha ez csak néhány perc is, használjunk ki pihenéshez, megújuláshoz és önmagunk belső lényének gondozásához.

Amikor készen állunk, akkor dönthetünk úgy, hogy mélyebben belemerülünk valamibe, ami rezonál a mi belső energiánkkal, vagy ha már feltöltődtek erőforrásaink, elindíthatunk valami újat, amely élénkít minket, legyen az írás, művészet vagy egy kihívást jelentő jóga gyakorlat folytatása.

FELTÖLTHET EGY KELLEMES SÉTA, VAGY EGY FORRÓ FÜRDŐ IS

Sose feledjük, hogy lelkünknek szüksége van arra, hogy törődjünk vele, így tud erősíteni minket. A természetnek hatalmas ereje van, ami csak arra vár, hogy átadhasa nekünk a fáradt napfény csókját, a lágy szellő ölelését, a hűvös tiszta levegőt és a madarak csiripelését.

Vladár Bea

HÍRDETÉS

Weld Ipari és Kereskedelmi Kft.
 2200 Monor, Gombai út 100/4 hrsz. (Major)
 Tel./Fax: 06-29/414-814
 Mobil: 06-30/231-3456 • www.weldkft.hu
 Fémmegmunkálás • Fémszerkezetgyártás
 Prémiumkák • Lakatosmunkák
 Földmunkagépek felújítása
 Köztéri fém bútörök
 Kültéri fém hulladék tárolók
 Kerékpártárolók • Korlátrendszerek
 Polcrendszerek • Kéményajtók

MEMO Állateledel
 Monor, Ady E. út. 47–49.
 Albertirsa, Pesti út 68.

Várjuk a környék legnagyobb állateledel szaküzletében!
 Nyitva: H–P: 7.30–18.00,
 Szo: 7.30–13.00, V: Zárva
 Telefon: 29/411-050
 E-mail: memofoodmonor@gmail.com



FORRÓ ITALOK a téli estékre

A forró italtól általában a tea jut eszünkbe elsőként, de a jó hír az, hogy rengeteg olyan különféle ital létezik, melyek feldobják a hideg téli estét.

FORRÓ MÉZES ALMALÉ

Forraljuk fel az egy liter almalevet két rúd fahéjjal, majd tegyünk bele két evőkanál mézet. Töltsük füles poharakba, és szervírozzuk szárított almakarikákkal.



FÜSZERES TEJ

Egy liter tejet a fűszerekkel (fahéj, szegfűszeg, koriander, vanília) együtt felforraljuk, hagyjuk hűlni pár percig, majd tetszés szerint mézzel vagy édesítőszerrel ízesítjük.

EGGNOG

Igazi karácsonyi ital az eggnog, ami nem más, mint egy isteni forró tejes ital, tulajdonképpen a tojáslíkor alkohol nélküli egészséges változata. Forráspontig melegítsünk fel fél liter mandulatejet, közben keverjük ki 4 tojássárgáját 7-8 dkg steviával és egy rúd vaniliával. A tojásos masszához öntsünk egy picit forró tejet, majd lassú tűzön, folyamatos kevergetés mellett forraljuk össze az egészet. Ha egy picit lehűlt, adjunk hozzá 3 dl alacsony zsírtartalmú főzőtejszínt, és dobjunk bele néhány szem szegfűszeget is. Tálaláskor hintsük meg reszelt szerecsendióval, és tegyük rá szeletelt mandulát is.

ARANY TEJ

A kurkumás tej, más néven aranytej egy hagyományos ayurvédikus ital Indiában. Manapság egyre népszerűbb, és számos ízesítési formája létezik. Hozzávalók: 400 ml kókusztej, egy púpos teáskanál kurkuma, 1/2 teáskanál mandulaolaj, egy késhegynyi őrölt fekete bors, 1/2 teáskanál őrölt gyömbér, csipetnyi őrölt fahéj, csipetnyi őrölt kardamom, egy teáskanál méz. Rengeteg benne az antioxidáns, és segíti a szervezet méregtelenítő folyamatait.



A tejet a hozzávalókkal egyszerűen forrósítsuk fel, és máris fogyasztható.

PINK LATTE

Egy közepes cékla meghámozva, 1/4 csésze nyers mandula, egy csésze szénsavmentes ásványvíz, 1/2 teáskanál őrölt fahéj, egy kis méz vagy juharszirup, ízlés szerint. Tegyük a céklát fóliába, és 30 percig süssük a sütőben, amíg meg nem puhul. Turmixoljuk össze a vizet és a mandulát, öntsük fel az előkészített csészéket ezzel a keverékkel félig. A megmaradt mandulás vízben főzzük fel a céklát, a fűszerekkel majd szűrjük le, habosítsuk fel, és öntsük ki a csészékbe.

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



Havonta
új AKCIÓK

Monor, Móricz Zs. u. 39.

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

2 db gyrospita mellé

**AJÁNDÉK
hasábburgonya**

Csak éttermi fogyasztás esetén!
Az akció visszavonásig érvényes.



A kép illusztráció.

„Festéket a festékboltból!”

Homoksori Kft.

Festéküzletek

Trilak szaküzlet:

2200 Monor, Liliom u. 70/A.

Tel.: 29/413-563

Nyitva: H-P: 8-17, Szo: 8-12

Festékudvar:

2200 Monor, Bocskai u. 28.

Tel.: 29/411-825

Nyitva: H-P: 8-17, Szo: 8-12



www.festekmonor.hu
festekmonor@gmail.com

**Színkeverés, festékek,
gipszek, ragasztók, vakolatok,
festőszerszámok.**

**BETANÍTOTT
ÁLLÁSLEHETŐSÉG
VECSÉSEN**

BR. 260.000 – 390.000 Ft./hó

INGYENES
BUSZ

AZONNALI
KEZDÉS

VÉGZETTSÉG
NEM
SZÜKSÉGES

BÓNUSZ
RENDSZER

ÉRDEKEL? 0630/182-64-34
do003@hr.delegoallas.hu

Őrizzük meg

szellemi frissességünket!

Ha a szellemi frissesség megőrzéséről esik szó, sokaknak a páfrányfenyő, más néven ginkgo jut először eszükbe. Pedig memóriánk és a koncentrációképességünk nem csak a távol-keletről származó növényekkel serkenthető! Az orvosi zsálya már az ókori Rómában is az egyik legnagyobbra tartott gyógynövény volt.

A zsálya szavunk is a latin salvusból származik, amely „egészséges”-t jelent. Az orvosi zsálya számos jótékony hatása közül kiemelkedik a szellemi képességekre gyakorolt pozitív hatása, főképp idős korban.

Mit vizsgáltak?

Egy új-zélandi és egy iráni klinikai kutatásban is igazolták, hogy hatásosan javítható vele az enyhe vagy középsúlyos Alzheimer-kóros betegek állapota. Az orvosi zsályával olyan kutatást is végeztek, amelyben egészséges, 64 évnél idősebb betegek vettek részt, akik egy része zsályakivonatot, másik részük pedig hatóanyag nélküli készítményt (placebót) kapott. Ez az angliai kísérlet alátámasztotta a

a hatásosságát: a zsályakivonatot szedőknél sokkal jobban javult a memória és a figyelem pontossága, mint a placebót szedőknél.

Hogyan működik?

Az orvosi zsálya egyik hatása, hogy növeli az agyban az acetilkolin szintjét. Az acetilkolin a neurotranszmitterek (ingerületátvivő anyagok) közé tartozik. Ezeknek az anyagoknak az a feladatuk, hogy jelet továbbítsanak két idegsejt között, tehát elősegítsék az agysejtek kommunikációját. Az acetilkolin is egy ilyen jeltovábbító anyag, amely fontos szerepet játszik a logikus gondolkodás, a figyelem és a memória egészséges működésében. Ahogy idősödik az ember, úgy csökken az agyban az acetilkolin szintje, ezzel párhuzamosan pedig romlik a memória és a koncentrációképesség. Az orvosi zsálya gátolja az acetilkolin lebontásáért felelős acetilkolin-észteráz enzim működését. A kutatások szerint az enzim gátlásával és az acetilkolin szintjének normalizálásával helyreállítható a gondolkodás egészsége.

Az agyműködést támogatja az orvosi zsálya jelentős antioxidáns hatása is. Az antioxidáns hatóanyagok megkötik a szervezetben keletkező, sejtkárosító, oxidatív hatású szabad gyököket. Az orvosi zsálya oxidatív stresszellenes hatását, illetve ennek memóriára és tanulási képességre gyakorolt pozitív hatását szintén igazolták kísérletesen.



A hatás fokozható!

Az orvosi zsálya nagyon közeli rokona az orvosi rozsmaring is, olyannyira, hogy az utóbbi években a botanikusok a két növényt egy nemzetségbe sorolták. Nem véletlen hát, hogy az orvosi rozsmaring memóriára és szellemi funkciókra gyakorolt hatását is klinikai vizsgálatok támasztják alá, amelyekben fiataloknál és időseknél is egyaránt javuló memóriát, csökkenő szorongást, növekvő éberséget és elégedettséget állapítottak meg. Ezek után az sem meglepő, hogy a szintén nagyon közeli rokon, az orvosi citromfű is hasonlóan hatásos volt a kutatásokban, főképp Alzheimeres betegeknek figyelt meg jelentős javulást.

Fiataloknál is beválílik?

Az orvosi zsálya agyi egészségre gyakorolt hatását nemcsak időseken, hanem fiatalabb egészséges embereken is tesztelték. Ebben az angol kutatásban a zsálya javította a memóriát, csökkentette a szellemi kimerültséget és fokozta az éberséget. Az orvosi zsálya memóriára gyakorolt hatását más gyógynövényekhez hasonlóan több összetevőjére is visszavezetik: szerepet játszanak benne illóolaj-komponensei, diterpén keserűanyagok és magas rozmaringsav-tartalma is.

*Papp János, fitoterapeuta
gyógynövény-alkalmazási szakmérnök*

Mire jó még a zsálya?

Az orvosi zsálya az egyik legsokoldalúbb gyógynövény. Orvosi kutatások támasztják alá eredményes alkalmazását a következő területeken is:

- csökkenti a vércukorszintet,
- mérsékli az erőteljes izzadást,
- enyhíti a menopauzás nők tüneteit (hőhullámok, rossz közérzet stb.),
- javítja az emésztést,
- segíti a májműködést,
- óvja a száj- és a torok nyálkahártyáját,
- antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatású.

HIRDETÉS

JAVALLAT[®]
 TELJES ÉRTÉKŰ
 GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK

**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 Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257

JÓ ÉLET - GOOD LIFE Bio- és Gyógynövénybolt

Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont

Kossuth tér 1. (Piac üzletház) • Tel.: 06-70-607-4444

MONOR

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

ALBERTIRSA

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

A TITOKTARTÁS káros pszichológiai hatásai

Új bizonyítékok mutatják, hogy a titoktartás árthat nekünk – de vannak módok, amelyekkel elkerülhetjük az egészségkárosító hatásokat. A titoktartás alacsonyabb jóléthez, rosszabb egészséghoz és kevésbé kielégítő kapcsolatokhoz vezet. Valamint erősíti a szorongást, a depressziót, a rossz egészségi állapotot. Mindezeknek nyilvánvaló magyarázata van: a titkok elrejtése kemény munka.

A legújabb kutatások azt mutatják, hogy a titkok romboló hatása nem az elrejtésük miatt alakul ki, a valódi probléma inkább az, hogy együtt kell élni vele.

Megállapították, hogy az emberek 97 százaléka rendelkezik legalább egy titokkal, az embereknek átlagosan 13 titka van. Egy több mint 5000 ember körében végzett felmérés szerint a közös titkok közé tartoznak a vágyak, a párkapcsolati kérdések,

a szex, a csalás, a hűtlenség és mások bizalmának megsértése.

A titok megosztása megkönnyebbülést hozhat. Az emberek arról számolnak be, hogy amikor titkaikat megosztják másokkal, gyakran érzelmi támogatást, hasznos útmutatást és hasznos tanácsokat kapnak. Ezek a támogatási formák magabiztosabbá tesznek.

Ha titkaink vannak, ami belül nagyon bánt és sokat foglalkozunk vele, egészségkárosodáshoz vezet. A jó hír az, hogy egyszerű a gyógymód, ha megosszuk egy másik emberrel, akiben megbízunk, máris tettünk egy lépést a saját jóllétünk érdekében. Nincs az a nagy titok, ami megéri, hogy miatta rosszul érezzük magunkat.

V.Bea

GRATULÁLUNK A NYERTESEKNEK!

Októberi rejtvényünk helyes megfejtése: „Napszemüvegek UV védelemmel”. A helyes megfejtést beküldők között a Korrekt Optika 4 darab 5000 Ft értékű napszemüvegét (választható) sorsoltuk ki. Gratulálunk a nyerteseknek: Csermák Cintia (Gyál), dr. Bíróné Cseh Zsuzsanna (Gyömrő), Juhász Józsefné (Gyömrő), Földy Éva (Budapest 18. k).



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,
Szo: 8-13

VILLAMOSSÁGI SZAKÜZLET

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

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.

BFB plus

Jelentkezz:
HR@BFBPLUS.HU • +36-30/792-1319

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK!

Jelentkezz MOST!

EMELTÜK A BÉREKET!

Gyere hozzánk Csévharasztra dolgozni!

- Kiemelkedő kereseti lehetőség MINDEN MUNKAKÖRBE!
- Túlórakezes
- Cafeteria
- Ajánlói bónusz (1 hónap és 6 hónap után is)
- 15 Ft/km bejárás támogatás

Érdeklődni lehet a +36-30/792-1319-es telefonszámon vagy helyben a 2212 Csévharaszt, Nyáregyházi út 51. alatt.

A BFB plus Kft. egy nemzetközileg elismert belga tulajdonban lévő, kisállateledel-gyártással és -forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csévharaszton működő telephelyére keressük csapatunk új tagjait a következő munkakörökbe:

- **Targoncavezető** (Többműszakos munkarendben – több üzemünkbe.)
- **Operátor** / Betanított munkás/ (Többműszakos munkarendben – több üzemünkbe.)
- **Molnár** (Többműszakos munkarendben)
- **Karbantartó** (Többműszakos munkarendben, Géplakatos/Villanyszerelő/Mechanikai műszerész végzettséggel.)
- **Gépkezelő/gépbeállító** (Többműszakos munkarendben)



AZ ÖLELÉS ereje

„Napi négy ölelés kell a túléléshez, nyolc a szinten tartáshoz és tizenkettő a gyarapodáshoz” (Virginia Satir amerikai író és pszichoterapeuta)

A mostani időszakban, amikor a másfél méteres távolságtartás javasolt és maszkkal védjük magunkat, lehet, hogy kissé lázadó dolognak tűnhet az ölelés fontosságáról írni. Ennek ellenére az egyik legfontosabb dolog az ember életében és semmiképp nem szorulhat háttérbe az emberi érintés hatalma, melyet jó adni és jó kapni.

Öleljük meg szeretteinket, férjünket feleségünket, gyerekeinket, szüleinket, nagyszüleinket, barátainkat vagy kollégáinkat.

Más emberek ölelése nagyban befolyásolja egészségünket.

A számos kutatás megerősíti, hogy az ölelés döntő fontosságú fejlődésünk, intelligenciánk és egészségünk szempontjából. Ha közel állunk egy másik emberhez, csökken a szorongás, a stressz, a magány, cserébe lendületet kapunk az önbizalmunkban, az önbecsülésünkben és az önellátásunkban.

A boldogság receptje

A fizikai érintkezés erősítéssel felerősíti a boldogsághormonok termelését! *Jerzy Vetulani* professzor számos alkalommal kiemelte azt a tényt, hogy az ölelés az oxitocin termelődéséhez, valamint a boldogság és a biztonság érzéséhez vezet. Ez azért történik, mert a bőr nagy területének stimulálása aktiválja az agyalapi mirigyet.

A stressz receptje

Sheldon Cohen, a Carnegie Mellon Dietrich Egyetem professzora szerint az ölelés az egyik legjobb módszer a stressz kezelésére. Bizonyított, hogy 20 másodpercnyi ölelés elegendő a stresszhormon szintjének (kortizol) csökkentéséhez.

A megfázás receptje

Cohen professzor azt állítja, hogy a magányos emberek, akik nem érintkeznek mások-

kal, gyakrabban kapnak influenzát és náthát. Kifejti, hogy a jelenséget az a tény okozza, hogy a közelség leküzdí a stresszt, amely sajnos az immunrendszerünk erős ellensége.

A vérnyomás receptje

Katarzyna A. Connors, edző és terapeuta szerint, amikor megöleljük egymást az oxitocin felszabadul és ez pozitívan befolyásolja a vérnyomásunk csökkentésének folyamatát, és ennek eredményeként megvéd minket a szívbetegségektől.

Egy mosoly receptje

Az ölelés az endorfinok felszabadításának egyik módja, akár csak a csokoládé... Nos, hajrá! Kellemes és nincs extrakalória sem.

A gyermekünkkel való erős kötés receptje

Dr. Fran Walfish azt állítja, hogy az ölelésnek köszönhetően kapcsolataink megerősödnek. *Lane Strathearn* professzor, a Baylor College of Medicine megfigyelte, hogy a férfiak által átölelt nők több gyengédséget fejeznek ki gyermekeik iránt, mint az egyedülálló anyukák.

A barátság receptje

A másik személlyel való fizikai kapcsolat mindig közelebb hozza az embereket, segít a jobb kapcsolatok kiépítésében és a bizalom kialakításában.

Bebizonyosodott az is, hogy csupán hat másodperces ölelés beindítja azokat a folyamatokat (biokémiai, fiziológiai), amelyek pozitívan hatnak testünkre!

Öleljük meg egymást, ha elköszönünk vagy búcsúzunk, legyen egy ölelés a boldogság vagy válság pillanataiban. Élvezzük az együtt töltött időt szeretteinkkel. Az ölelés különösen ajánlatos a közelgő őszi-téli szezonban. Nem ismerünk kellemesebb és egyszerűbb módszert a megfázás és a depresszió megelőzésére.

Vladár

LOKÁCIÓ
 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

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

ŐSZI TŰZIFAVÁSÁR



EUTR szám: AA5856576

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

AKÁC
 hasított

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
 hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!



MESTEREMBEREK

ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

ÜVEGES és képergetező

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!

KÁRPITOS

Cégünk vállalja antik és modern
bútorok áthúzását, javítását,
bútorvédőhuzat, ajtókárpit
és minden kárpitozással
kapcsolatos munka elvégzését.

Bő szövetszövetekkel, rövid
határidővel, reális árral várjuk
megrendelőink jelentkezését.



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

HERENDI TAMÁS zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

Nem nyílik az ajtó? Gyors és precíz
ajtónyitások.

Zárcsere műanyag
és kő ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

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



Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

gyártását és szerelését
vállalom Pest megyében.

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

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

SAKKÉPZETT
MESTEREK

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

06-30/835-4815

Ács tetőfedő
bádogos mesterek
Alpintechnikával.
Kedvező árak!



Családi házak, lakások teljes
körű **VILLANSZERELÉS**ét,
vezeték korszerűsítését,
kapcsolók, lámpák,
konnektorok
kiépítését,
cseréjét
vállalom
kedvező áron.



Juhász Béla
06-70/422-6359
juhivill33@gmail.com

ZR BT. GUMICENTRUM



gumieladás
gumijavítás
könnyűfém-
felni
értékesítése

Cím: 2200 Monor,
Ország út 5.
Tel.: 06(29)414-758
06(30)9426-739

KERTÉPÍTÉS * KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS * GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS * ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE és JAVÍTÁSA

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



Asztalos

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

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

Nyílászárók gyártását, építését,
szaunaépítést, lambériázást.



VÍZSZERELÉS,
DUGULÁS ELHÁRÍTÁS,
CSATORNATELEPÍTÉS
FÖLDMUNKÁVAL,
KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE
FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,
MOSDÓ, CSAPTELEP
CSERÉJE, BESZERELÉSE



06-70/635-7804



06-70/626-6284

SZERVIZ*
MOBILTELEFONOK
NAVIGÁCIÓK TABLETEK
KIEGÉSZÍTŐK TARTOZÉKOK
* 24 órás szervizidő

Monor, Petőfi S. utca 29/A • Nyitva: H-P: 9-17, Szo: 8-12
gurugsmmonor.hu

2020. 11. 27-28.

BLACK FRIDAY

50%

MINDEN
TARTOZÉKRA,
KIEGÉSZÍTŐRE,
MEMÓRIAKÁRTYÁRA

Vecsésre keresünk, hosszú távra operátori munkakörbe kollégákat!

Feladat: alkatrészek összeszerelése, forrasztás, tekercselés, kiegyensúlyozás

Munkaidő: H-P 8 órában, 3 műszakban

Feltétel:

- 8 általános iskolai végzettség
- 3 műszak vállalása
- jó kézügyesség

Amit kínálunk:

- hosszú távú munkalehetőség
- fejlődési lehetőség

Céges busz: Cegléd, Albertirsa, Monor, Csévharaszt, Pilis, Üllő, Gomba, Gyömrő, Maglód, Mende, Süllyap, Tápiószecső, Nagykáta, Szentmártonkő, Tápiószentmárton, Gyal, Ecsér, Budapest-Örs vezér tere-Népliget-Határ út-Pestszentlőrinc,

Fizetés:

- fix havi bruttó alapórabér + teljesítmény bér
- műszakpótlék (du. műszakban 30%, éj műszakban 50%)
- cafetéria
- nettó átlag kereset 180-200 000 Ft (bruttó 270-300 000 Ft)

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



cityfood

**Vecsési nagyüzemi konyha
HŰTŐRAKTÁROS-KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres!**

Érdeklődjön céges buszjáratainkról!

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com

**HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK
JAVÍTÁSA**

Helyszínen, garanciával

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

BELIZONIA
ajándék webáruház

**November
27-én
pénteken**

www.belizonia.hu



**BLACK
FRIDAY**

**30%
kedvezmény**

kuponkód:
felete30

**Tartsd nálunk
szülinapod,
ballagásod, családi vagy
céges összejöveteleid!**

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

**Elérhetőség:
+36-20/389-8259**