



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

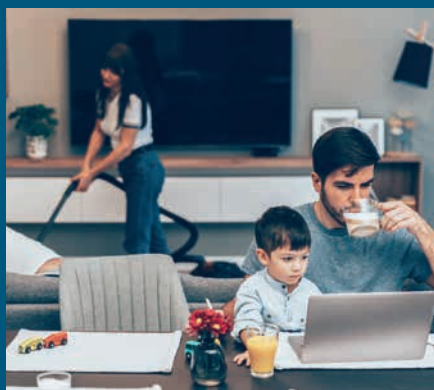
MEGJELENIK: **Vecsesen,
Monoron és környékén**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2021. ÁPRILIS



**HOME OFFICE
szindróma**

7. old.

**BŐRÁPOLÁS RUTIN
tavasszal**

2. old.

A SÍRÁS HÉT ELŐNYE
Miért érdemes
könnyet hullatni?

11. old.

JÁRVÁNY IDEJÉN
segíthet az éber
tudatosság

14. old.



**3 CSODÁS
TAVASZI SALÁTA**

6. old.

HIRDETÉS

JUHÁSZ SÍRKŐ JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett
Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497
Web: sirko.109.hu
E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com

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

**Gránit
sírkövek**



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségek
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917



MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.

H: zárva, K-P: 6-18, Szo: 6-13

Tel.: 06-29/786-432

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

KÖVESSEN MINKET A FACEBOOKON!

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

**Szolnoki ízletes száraz
kolbász** csemege, csípős
1799 Ft/kg

A kép
illusztráció.



Ízletes házi csirke,
-tyúk, -kakas

**Miki Papa
hidegtálai,
salátái**

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

Minden
reggel forró
rántott húsos
szendvics

Grillezzzen velünk!

**Bográcsolni
való tyúk,
kakas**

**Grillkolbászok,
sütögetni való tarja.**

**Grillfűszerekkel
várjuk kedves vásárlóinkat!**



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

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



06-30/662-70-87

www.gazvizfutes.eu

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



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

Napos és előnevelt
CSIBE, PULYKA
RENDELHETŐ
 fehér és színes húshibridek,
 tojóhibrid, valamint vegyes
 hasznosítású fajtákból.
Napos liba és kacsa is
kapható.



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

O&T
 OPPOVSKI ÉS TÁRSA KFT.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

WC, mosdó, mosogató, lefolyó,
zuhanytálca duguláselhárítása
bontás nélkül.
MAGÁNSZEMÉLYEK
ÉS KÖZÜLETEK RÉSZÉRE
06-20/403-4041, 06-20/581-0586
NINCS KISZÁLLÁSI KÖLTSÉG:
 Monor, Gomba, Bénye, Káva, Pánd, Uri,
 Pilis, Péteri, Gyömrő, Üllő, Vecsés, Vasad.
 Egyéb helyszínekre történő kiszállási
 költségről kérjük, érdeklődjön
 telefonszámaink valamelyikén!

LAKATOS-
MUNKÁT VÁLLALOK

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

gyártását és szerelését
vállalom Pest megyében.

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

Bőrápolási rutin tavasszal

**Amikor az évszakok télről tavaszra
változnak, elengedhetetlen a bőrápolási rutin
megváltoztatása a bőr igényeinek megfelelően.**



1. Válasszunk könnyebb tisztítószer

A téli hónapokban tapasztalt kemény hideg általában megfosztja bőrünket a természetes nedvességétől. Ezért a téli bőrápolás a nedvesség megtartását, célozza meg, kissé zsírosabb, olajosabb lemosókkal, tisztítószerekkel. Amikor a hőmérséklet emelkedni kezd, a bőrnek nem lesz szüksége annyi nedvességre. A melegebb hőmérséklet

lehetővé teszi, hogy a bőr több természetes olajat termeljen. Tehát a vastag hidratáló tisztítószer használata helyett inkább enyhébb és könnyebb tisztítószereket válasszunk. A gél tisztítók vagy a habzó vizes arctisztítók használata remek választás tavaszra.

2. Próbáljunk ki egy gyengéd hámlasztót

Fontos, hogy a hámlás továbbra is fennmaradjon, amikor belé-

pünk a tavaszi hónapokba. Lehet, hogy a hideg téli levegő szárazzá és érdessé tette bőrünket, ezért fontos, hogy eltávolítsuk az elhalt bőrrétegeket. A tavaszi hónapok könnyebbé válásával azonban egy gyengéd hámlasztással eltávolíthatjuk a felső, elhalt hámréteget. Válasszunk glikolsavat tartalmazó terméket. Mi a glikolsav? Színtelen és szagtalan vegyület, amely segít eltávolítani az elhalt sejteket a bőr legfelső rétegéből, nemcsak hámlaszt, de nagyobb koncentrációban elősegíti a bőr kollagéntermelését is. Azért csak óvatosan! Legjobb a normál, zsíros vagy kombinált bőrtípusú embereknek ajánlott krém. A gyengéd hámlasztók közé tartoznak a hámlasztópárnák vagy az arctisztítók kis mennyiségű glikolsavval. Ne feledjük, hogy a túlzott hámlás érzékenyebbé teheti a bőrt a napsugarakkal szemben.

3. Vízalapú szérumok

A koncentrált szérumok isteni áldást hoznak a bőrnek a téli hónapokban. Az olajalapú szérumok különösen nagyszerűek ilyenkor, mert mélyen behatolhatnak a bőrbe, miközben bezárják a nedvességet. Csak azért,



HIRDETÉS

FÉMÉPÜLET
 GYÁRTÓ SZERELŐ KFT.

**Fémépület-
Gyártó, Szerelő Kft.**

2241 Sülysáp, Kossuth Lajos u. 165.
Email: femepulet@gmail.com
Mobil: +36-20/382-0729
<https://femepulet.business.site>

- fémlemez-tetőfedés és ereszcatorna-szerelés
- teraszok fedése, polikarbonát-szerkezetek kialakítása
- kerítés-, kapugyártás, -szerelés
- könnyűszerkezetes garázs-, színpítés
- könnyűszerkezetes csarnoképítés
- egyedi konténergartás





mert melegebb az idő, nem kell lemondani a szérumok használatáról. Használjunk az olajos szérumok helyett vízalapút. Mik azok a vízalapú szérumok? Ezek víz- vagy aloealapú szérumok. Lehet vizes vagy gélszerű állaga. A vízalapú szérum tartalmazza az összes koncentrált tápanyagot a bőr számára, de könnyebb. Bőrünk gyorsabban képes felszívni a vízalapú szérumokat, így tökéletes nappali használatra.

4. Használjunk könnyű hidratálókrémet

Ha melegebb van, akkor kísértésbe eshetünk, hogy teljesen kihagyjuk a hidratálókrémet. Ne feledjük azonban, hogy a meleg időjárás több izzadsággal és napozással jár – mindkettő kiszáradhatja a bőrt. A tavaszi vagy nyári hónapokban a vastagabb hidratálókrémek túl zsírossá tehetik a bőrt. Tehát amikor az évszakok változnak, a

legjobb, ha könnyebb hidratálókrémre váltunk.

Tipp: Próbáljuk ki a vízbázisú vagy hialuronsavas hidratálókrémet. A hialuronsav segít több vizet megtartani anélkül, hogy túl zsírossá tenné a bőrt.

5. Váltunk fényvédőre

Télen nagyobb valószínűséggel maradunk bent a lakásban, így megúszhatjuk a fényvédőt tartalmazó bőrápolási termékek használatát. Most, hogy tavasz van, szép az idő, meg kell győződnünk arról, hogy az eddig használt krémünk megvédi-e a bőrt a kemény UV-sugaraktól. Ne feledjük, hogy a napozás a bőr idő előtti öregedésének egyik fő oka. Ennek megakadályozása érdekében megfelelő fényvédő faktorrall ellátott krémet kell használnunk a napvédelemhez. Ügyeljünk arra, hogy legyen egy magas faktorszámúmal rendelkező fényvédő krémünk.

6. Dobjuk ki a régi smink- és bőrápolási termékeket

A tavaszi nagytakarítás egy régi hagyomány, amelyet be kell vezetni a bőrápolási rutinba. Miközben tudatosítjuk az új szezonra vonatkozó rendet, ne felejtsük el kidobni a régi sminket vagy bőrápoló termékeket. Ellenőrizzük a termékeken a szavatossági időt. Ne feledjük, hogy a baktériumok az idő múlásával gyorsan felhalmozódhatnak a sminkeszközökben és a bőrápolási termékekben – különösen, ha hosszú ideig szabad levegőnek vannak kitéve. Tehát, ha változást érzünk a konzisztenciában, az állagban vagy a szagban, valószínűleg az a legjobb, ha kidobjuk.

Ha továbbra is használjuk a lejárt szavatosságú termékeket, azok nem biztos, hogy olyan hatékonyak. Ez akár a pórusok eltömődését és a bőr károsodását is eredményezheti.

7. Tisztítsuk meg a smink- és bőrápolási eszközöket

A régi termékek kidobása mellett fontos a smink és bőrápoló eszközök fertőtlenítése is. Az olyan eszközök, mint a sminkesetek és a szivacsok rendszeres tisztítást igényelnek. A termék felépítése a baktériumok és vírusok táptalaja. Tehát, amikor megváltoztatjuk a bőrápolási rutint a szezonban, próbáljuk legalább hetente egyszer beletenni ezt a higiénés lépést. Ezek az egyszerű szokások jelentéktelennek tűnhetnek, de jelentős hatással lehetnek a bőr egészségére.

VB

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

INGENYES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557



kertetrendezek.hu

Munkatársat keresünk

második negyedév során bevezetésre kerülő új termék értékesítésére meglévő ügyfelek számára.

Alapfizetés és jutalék, ingyenes képzés. Feltétel: érettségi.

Tel.: 06-20/957-67-68
e-mail: lovasznemariika@gmail.com

FAVÁGÁS, FÜNYÍRÁS!

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

Hívjon bizalommal!
06-20/998-0294

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.

Rendeld házhöz kedvenceidet, vagy kérd elvitelre!

Részletes étlapunkat keresd Facebook-oldalunkon:

Taverna Gyros

Taverna
Gyros, bár és Kávézó



Havonta új AKCIÓK

Monor, Móricz Zs. u. 39.

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

Nyitva: H-Szo: 11.00 – 21.00

A vírus ideje alatt nyitva:

H-Szo: 11.00–20.00

Rendelésfelvétel:

11.00 és 20.30 között.

A vírus ideje alatt

ELVITELRE 20.00 óráig várjuk kedves Vendégeinket!

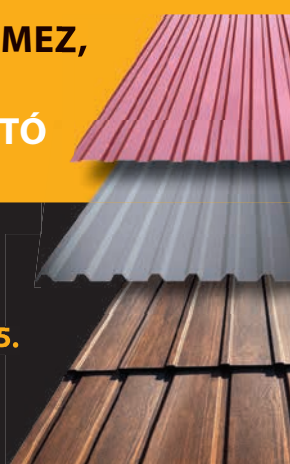


CSEREPES ÉS TRAPÉZLEMEZ, SÍKLEMEZ

AKCIÓS ÁRON KAPHATÓ azonnal, készletről.

Egyedi méret esetén rövid gyártási idővel is megrendelhető.

DÁNYI-LEMEZ Kft.
2118 Dány, Vasártér utca 5.
+36-70/430-8446
danyilemez@gmail.com
www.danyilemez.hu



Vegán, vagy mediterrán diéta?

Ha a fogyás az egyik 2021-es tavaszi cél, akkor érdemes megfontolni az alacsony zsírtartalmú vegán étrendet. Egy új tanulmány, melyet a Journal of the American College of Nutrition tett közzé, azt mutatta, hogy akik vegán étrendet követnek, hatékonyabb fogyást érnek el, mint a mediterrán étrenddel, amely eddig a rangsorban a legjobb fogyókúra volt. Nézzük miért?



másik fele a mediterrán étrendet követte, amely szintén tele van zöldségekkel, gyümölcsökkel és teljes kiőrlésű gabonákkal, de olívaolajat, valamint mérsékelt mennyiségű halat és csirkét is tartalmaz. Egyik csoportnak sem volt kalóriakorlátozása.

A résztvevők 16 hét után négy hétig visszatértek az eredeti étrendjükhöz, majd további 16 hétig az ellenkező étrendet követték. A tanulmány kimutatta, hogy az alacsony zsírtartalmú vegán étrend nagyobb fogyást eredményezett, miközben koleszterinszintjük csökkent. A mediterrán étrendet követő résztvevők nem fogytak jelentősen, ezzel szemben az alacsony zsírtartalmú vegán étrendet követők átlagosan 10 kg-ot veszítettek súlyukból. Susan Macfarlane (MScA) regisztrált dietetikus elmagyarázta: ebben a tanulmányban a fogyás a kalóriacsökkenésnek tulajdo-

nítható. Az alacsony zsírtartalmú vegán étrendet követők arról számoltak be, hogy 500 kalóriával kevesebbet fogyasztottak, és elérték a jóllakottság érzését, viszont a kalóriabevitelük nem változott a mediterrán étrend fogyasztása közben.

A zöldségfélék, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák és hüvelyesek fogyasztása, amelyek alacsonyabb kalóriatartalmúak, mint a zsírtartalmú ételek, lehetővé tették a résztvevők számára a kalóriabevitel csökkentését anélkül, hogy csökkentették volna az elfogyasztott ételek mennyiségét – mondta Macfarlane. Az ilyen típusú ételek magas víz- és rosttartalommal rendelkeznek, ami fokozza a jóllakottságot – tette hozzá. Az alacsony zsírtartalmú vegán étrend azt jelenti, hogy nem fogyasztanak magas kalóriatartalmú feldolgozott ételeket – mondta Macfarlane –, melyek könnyen

túlevéshez, majd súlygyarapodáshoz vezetnek. A lényeg: egy teljesebb táplálkozás, a növényi étrend egészséges étkezési mód, mivel arra ösztönzi az embert, hogy vitaminokban és rostokban gazdag gyümölcsöket, zöldségeket és teljes kiőrlésű ételeket fogyasszon.

Ennél az étrendnél megkérdelezték a zsírban oldódó vitaminok, tápanyagok bejutását a szervezetben, épp ezért az étkezések általános makro lebontása érdekében a regisztrált dietetikus, *Leslie Langevin, MS*, azt javasolja, hogy a tányért ossza mindenki féltányéros, alacsony szénhidráttartalmú zöldségekre, egynegyed tányér fehérjére és egynegyed tányér szénhidrátra és zsírra. „Az optimális egészség érdekében elengedhetetlen a kiegyensúlyozott étrend mérsékelt mennyiségű fehérje, zsír és komplex szénhidrát fogyasztása minden étkezés során.” *V.Bea*

HIRDETÉS

Mary Taxi

06-30/8 390 390

Hívjanak bizalommal a hét bármely napján!

Állunk rendelkezésre Monor, Üllő, Gomba, Bénye, Péteri, Vasad, Csévharaszt...

Lónyírást vállalom

egész Pest megyében akciós áron.

Érd.: **06-30/648-8038**

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

Fekete László Nyugdíjasoknak kedvezmény!

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

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 JÓ ÖNÉLETRAJZ

fél siker

Tavaly kezdődött, és még nem ért véget. A szemünk előtt szűnnek meg olyan munkahelyek, melyekről azt gondoltuk eddig, hogy atombiztosak.

Néhány egyszerű dolog sokat segíthet abban, hogy sikeres legyen a folytatás.

Egy jó önéletrajz már ránézésre is szépen kell, hogy mutasson. Legyen rendezett, összeszedett, letisztult. Tartalmazzon minden fontos információt, de ne nyújtssuk el a végtelenségig. Ez már szinte fél siker egy állás megpályázása során, viszont a rengeteg jelentkező között könnyen elveszhet a sajátunk. Tegyük bele némi pluszt, hogy felkeltse az érdeklődést irányunkba.

A tanulás mindig jól jön

Ne zárjuk le a megszerzett tanulmányokkal a sort. Alkalmazzuk a mondást: „Jó pap is holtig tanul.” Jelezzük önéletrajzunkban, hogy szeretnénk ismereteinket bővíteni és szívesen tanulunk. Nem hátrány, ha belekezdünk valami új tanulmányba, amit fel is tünethetünk, és ne felejtsük el mellé írni, hogy „folyamatban”.



Az önkéntes munka pozitív gondolatokat ébreszt

Nemcsak a munkaadók szemében jelent pozitívumot az önkéntes munka, de saját lelkiismeretünknek is jót tesz, nem beszélve azokról, akiknek segítünk. Jöhet bármi, ami közel áll hozzánk; akár meseolvasás kórházakban, de az állatmenhelyeken is mindig szívesen látják az embereket.

Fontos, hogy egyedi legyen, de ne vigyük túlzásba

Egy HR-es kezén számtalan ugyanolyan, vagy hasonló önéletrajz fut keresztül. Ezért fontos, hogy a sajátunkkal fel tudjuk kelteni a figyelmét, azonban nem javasolt ezt túlszerkeszteni sem. Az erős színek, a nagy betűtípus inkább hivalkodó, mint figyelemfelkeltő, inkább maradjunk a jól olvasható, letisztult stílusnál.

Egy egy szolid kiemeléssel tudunk hangúlyt adni a lényeges dolgoknak. Hasznos ötlet, ha az önéletrajzunkat egy mondatlall indítjuk, például: „10 év tapasztalattal rendelkező...”. Ezzel máris felkelthetjük a HR-es figyelmét, hiszen láthatja, hogy milyen területen szereztünk tudást és gyakorlatot.

A terjedelem nagyon sokat számít

Egy egy önéletrajzot a HR-esnek nagyjából 5–16 másodperce van



OPERÁTOROK jelentkezését várjuk a frissen nyílt **ÜLLŐI LENOVO** gyárba. Ha van már **gyártási tapasztalatod** és nem okoz gondot a **2 műszak**, várjuk fényképes önéletrajzodat a **jelentkezes@pannonwork.hu-ra!**

Amit kínálunk:

- Versenyképes alaphér és műszakpótlék (18:00 - 22:00)
- Cafetéria
- Teljesítmény bónusz
- Céges buszjárat, de saját autóval is támogatjuk a bejárást

Elvárások:

- Operátor tapasztalat
- Alapfokú számítógépes ismeret

Feladatok:

- Munkaállomás anyagellátása
- Termékek kézi összeszerelése

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

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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



átfutni. A legjobb ötlet, ha egyetlen oldalra szerkesztjük az információkat. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy legyen letisztult az az egy oldal. A motivációs levél, bár sokan nem szeretik, épp azért van, hogy ebbe tudjuk beleírni azokat az adatokat, amelyeket fontosnak tartunk.

Mire figyeljünk a motivációs levélnél?

Az önéletrajzunkban csak a lényegi információk szerepelnek, ezek kifejtésére szolgál a moti-

vációs levél. Érdemes utánajárni, kihez érkeznek be a jelentkezések, és kifejezetten ezt a személyt megszólítani, hiszen ebből láthatják, hogy valóban utánajártunk a cégnek és a pozíciónak. Legyünk minél lényegretörőbbek, amikor saját tapasztalatainkat és készségeinket fejtjük ki, ugyanakkor ne feledkezzünk meg leírni azt sem, miért keltette fel érdeklődésünket az állás. Ha ezekre odafigyelünk, jelentősen megnövelhetjük esélyeinket egy személyes találkozásra. **Bea**

3 csodás tavaszi saláta

Szervezetünk már epekedve vágyik a finom roppanós zöld saláták után. A tavasz meghozza a friss zöldségeket, nekünk pedig csak annyi a dolgunk, hogy egyéni ízlésünk szerint összeválogatva tálakba rakjuk ezeket a pompás vitaminbombákat.

Íme néhány tipp az elkészítéshez:

Zöldséges bulgur-saláta



HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg bulgur
- 1 db lilahagyma
- 2 db kaliforniai paprika
- 6-8 db koktél-paradicsom
- brokkoli
- 3-4 kisebb fej retek
- petrezselyem
- olívaolaj
- só
- bors
- citrom

ELKÉSZÍTÉS:

A bulgurt megmossuk és 1,5-szeres mennyiségű vízben

megfőzzük. (Ha apró szemű, akkor elég leforrázni és fél órán át lefedve hagyni.)

A brokkolit sós vízben 5 percig főzzük.

A lilahagymát, a paprikát és a retek apróra vágjuk, és a paradicsommal együtt olívaolajon pár percig pirítjuk.

A bulgurt villával fellazítjuk, és összekeverjük a zöldségekkel, fűszerezzük. Olívaolajjal és citromlével meglocsoljuk és megszórjuk apróra vágott petrezselyemmel.

Sopszkasaláta

HOZZÁVALÓK:

- 1 fej saláta
- 1 kígyóborka
- 1 vöröshagyma
- 2 zöldpaprika
- 2 paradicsom
- 5 dkg fetasajt
- olívaolaj
- citrom
- só
- bors

ELKÉSZÍTÉS:

Az összes zöldségfélét feldaraboljuk falatnyi kockákra. Az olívaolajat keverjük össze a citromlével, a sóval és a borsal, majd öntsük a salátára. A sajtot alaposan csepegtessük le, és tépkedjük a salátára, majd lazán keverjük össze.



Avokádósaláta

HOZZÁVALÓK:

- 1 avokádó
- 1 nagy fej lila hagyma
- extra szűz olívaolaj
- 1 evőkanál frissen facsart citromlé
- 1 evőkanál frissen facsart lime-lé
- egy csipetnyi tengeri só

ELKÉSZÍTÉS:

Az avokádót daraboljuk fel kisebb kockákra, a hagymát pedig karikázzuk fel. Keverjük össze az avokádót és a hagymát, majd tegyük azt egy fél órára a hűtőbe. Közben készítsük el az öntetet. Az olívaolajat, a citrom és a lime levét, illetve a tengeri sót alaposan keverjük össze egymással, majd öntsük rá a salátára.

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

C.I.T. IZMÁN BOLT KFT.

- LAMPÁK
- DÍÓK
- KÁBELEK
- ZSÓRÁK
- SZÉRELVEK
- VILÁNYSZERELÉSEK
- BIZVÁSOK
- SZÜREK
- ALAKTRÉZSEK
- SZOKÁSI TÁRTERVEK
- ÁRSOK

Nézzon körül!
...belül.
T: 06-29/411-780



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



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,
rozmaryngos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.



Minden
gyógynövé-
nyes méz:

990
Ft/ ½ kg

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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



HOME OFFICE- szindróma

Azt hiszem, az otthoni munkavégzés már nem olyan újszerű. Jó ideig luxusnak számított, ma már inkább szükségszerű megoldás a home office. Ma szakemberek milliói élnek ott, ahol dolgoznak, és ott dolgoznak, ahol élnek. Így aztán új fogalom is került a szótárunkba, a home office szindróma.

A távmunka azonban nem nélkülöz kihívásokat. Gyerekek, háziállatok, szűk helyek, a szomszéd nyírja a gyepet, az a furcsa érzés, hogy soha nem koncentrálnunk igazán, és valahogy egyszerre soha nem is vagyunk jelenek.

Annak érdekében, hogy a lehető leggyorsabban és költséghatékonyabban optimalizálhassuk az otthoni munkavégzést, figyelembe kell vennünk néhány fontos dolgot.

Védjük a nyakat és a hátat, a vállat, a csuklót, a szemet, az emésztőrendszert!

A legtöbb hagyományos irodai környezetet ergonomikusan alakítják ki. Úgy lettek kialakítva, hogy az emberek a lehető legkényelmesebbnek érezzék magukat a megszokás nélküli munkaidő alatt.

Az otthoni irodát valószínűleg nem az ergonómia szem előtt tartásával tervezték. Ez azt jelenti, hogy minél tovább dolgozunk, annál nagyobb megterhelést jelent a testnek, és annál nagyobb a sérülés és a hosszú távú egészségügyi szövődmények kockázata. A laptopon görnyedten eltöltött napok mindenféle fizikai betegséghez vezethetnek – a nyak- és hátfájástól az alagútszindrómáig,

krónikus fejfájásig, fáradtságig, sőt emésztési problémákig is.

Szerencsére meg lehet oldani ezeket a problémákat és visszafordítani a test károsodását.

Íme néhány ajánlás az ergonómiai szakértőktől:

Először emeljük fel a képernyőt és javítsuk a testtartást. A monitornak szemmagasságban kell lennie. Ha laptopot használunk, szükség lehet egy állványra és/vagy egy halom könyvre. A kéznek könnyedén kell nyugodnia a billentyűzeten. A hátnak egyenesnek kell lennie, a könyök és a térd 90 fokban hajlított, a talpak pedig a földön támaszkodnak.

Mindenképpen tartsunk gyakori szüneteket a nap folyamán. Kb. óránként próbáljunk felkelni és nyújtózkodni. Csökkentsük a szem megerőltetését a 20-20-20 szabály betartásával: 20 perccenként bámuljunk valamit 20 dm távolságra 20 másodpercig.

- Legyen elegendő fény.
- Csukjuk magunkra az ajtót.
- Nyissunk ablakot.
- Csökkentsük minimálisra a külső zajt.
- Tartsuk tiszteltben a teret, ahol dolgozunk és ahol élünk.
- Jelöljük ki a munkaidőt.

delego

**BETANÍTOTT
TEKERCSGYÁRTÓ
VECSÉS**

**INGYENES
CÉGES BUSZ**

Könnyen elvégezhető
fizikai munka!

**br.305.000-420.000
Ft/hó**

**Jelentkezz
egyszerűen,
kezdj a
jövő héten!**

HÍVJ MINKET!
06 30/182-6434

d0003@hr.delegoallas.hu

KIMAGASLÓ órabér
(br. 1350 - 1786 Ft/óra)
Jelenléti BÓNUSZ-18.000Ft
MOZGÓBÉR-15.000Ft
EMELT műszakpótlék
Túlóra pótlék mellé
3000 Ft fix összegű
BÓNUSZ

DOLGOZZ TE IS
Maglód legmodernebb autóiipari vállalatánál!

JELENTKEZZ MÉG MA!

ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT
keresünk könnyű fizikai munkára

Ha szereted az autókat, szeretnél egy biztos, hosszú távú munkahelyet, vállald a 3 műszakos munkarendet, jó az állóképességet, alapfokú számítógépes ismeretekkel rendelkezel, jó a látásod, akkor TE VAGY, AKIT KERESÜNK.

AMIT KÍNÁLUNK:
FIX HAVI ALAPBÉR + műszakpótlékok (du.: 30%, éj.: 50%)
BR. 33 500 Ft/hó Cafetéria népszerű elemekkel
+BR. 27 500-49 000 Ft/hó TÖBB ELEMŐL ÁLLÓ BÓNUSZRENDSZER
+ EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS
+ SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA

Műszakokhoz igazodó CÉGES BUSZJÁRAT: Nagykáta, Szentmártonkáta, Tápiószecső, Süllyás, Mende, Gyömrő, Maglód, Dány, Isaszeg, Pécel, Monor, Üllő.

A CÉGES BUSZJÁRATTAL NEM ÉRINTETT TERÜLETEKRŐL ÉRKEZŐK SZÁMÁRA UTAZÁSI KÖLTSÉGTÉRÍTÉS
(MÁV, VOLÁN, GÉPJÁRMŰ)

Jelentkezés:
HUMILITAS Kft.: 06-70/903-9037
david.eva@humilitas.hu

A KREATÍV EMBEREK titkai

Mindenki elfogadja azt a tényt, hogy sokat lehet tanulni a kreatív emberektől és a művészekről. És bár minden bizonnyal igaz, hogy az alkotói élet nem mindig könnyű, de az biztos, hogy a kreatív emberi lét a boldogság útja, amelyek csodával teltek és érdemes felfedezni őket.



Tehát itt van egy lista olyan dolgokról, melyek boldoggá tesznek és amelyeket a nagyon kreatív emberek is gyakran tesznek.

Álmodozás

Gyerekként sokat ábrándozunk. Abban az álomvilágban, a történeteinkkel körülvéve, nemcsak boldogok voltunk, hanem szárnyallt a fantáziánk és kifejeződtek az érzelmeink. Felnőttként nem álmodunk eleget a saját érdekünkben. Azzal, hogy elkezdjük az úgynevezett „álmodozási gyakorlatot” – vagyis lehetővé téve magunknak, hogy rendszeresen ábrán-

dozzunk jobb dolgokat fogunk kitalálni, és még a problémák alternatív megoldásait is könnyen észre vesszük. Ez segíthet egy boldogabb élethez vezető út elérésében.

Írjuk le!

A kreatív embereknek módjuk van ápolni és kifejezésre juttatni kreativitásukat. A kreativitás munkát igényel – néha kemény munkát. Könnyen lehet, hogy néhányunk több fantáziával születik, mint mások, de ez nem jelenti azt, hogy a kreativitást nem kellene gyakorolni. Az első és fontos lépés lehet, hogy elkezdjük leírni ötletein-

HIRDETÉS

KEPA AUTÓSZERVIZ



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Ózongenerátoros tisztítás 4000 Ft-tól!

Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

Hibakódolvasás, -törlés

Gumitárolás

Futóműállítás

20% KEDVEZMÉNY
 olajcserére, gumicserére,
 klímatisztításra

A kupon felhasználható:
 2021. április 19-től 2021. május 7-ig.
 A kedvezmény csak a kupon
 felmutatásával
 vehető igénybe.

2360 Gyál, Ady E. u. 7.,
 a posta mellett
 06-30/241-8550
 06-20/947-3887

www.kepaszerviz.hu

ÜVEGES és képkeretező

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

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



Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.

Hőszigetelt üvegek.

Megrendelőinket telefonon előre egyeztetett időpontban várjuk a várakozás elkerülése érdekében.

Rendelésfelvétel telefonon is!

Bali Taxi

Monoron ez valóban a legolcsóbb!

70/3-595-595

HÍVJANAK BIZALOMMAL A HÉT BÁRMELY NAPJÁN!

Állunk rendelkezésre Monor, Gomba, Bénye, Üllő, Péteri, Vasad, Csévharaszt, Gyömrő, Maglód, Reptéri transzfer. Orvosi szakrendelő. Kórházi intézmény.



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



ket, bármi is legyen az. Ez nemcsak abban segít, hogy tisztábban lássunk, hanem abban is, hogy a rengeteg zajt a fejünk-ből papírra vetve tisztázzunk. Ez elhallgattatja az elmét, ami viszont boldogabbá tesz.

Élvezzük a magányt!

Olyan ritka, hogy manapság

igazán egyedül vagyunk. És nem csak azokról a fizikai aspektusokról van szó, amikor nem vesznek körül mások. Természetesen meglehetősen könnyű elválasztani magunkat másoktól és keresni egy csendes helyet, de ez nem azt jelenti, hogy egyedül vagyunk, vagy akár a magány egyetlen

pillanatát is élvezzük. Mivel a média kéznél van manapság állandóan, rendkívül ritka, hogy teljesen egyedül vagyunk. A magány nagyon hasznos lehet a közérzetünknek és nagyon sok szép dolgot kínál. A magány például lehetővé teszi, hogy jobban megismerjük önmagunkat, megnyugodjunk és jobban halljuk saját hangunkat.

Kövessük a szenvedélyünket!

A rendkívül kreatív emberek hajlamosak jobban követni a szívüket, mint mások. Mivel a kreativitás annyira meghatározza őket, sokaknak erősebb véleményük lesz arról, hogy mit hajlandók megtenni önmaguk érdekében. És nagyon gyakran ennek középpontjában az lesz, amit szeretnek.

Alapvetően kreatív lények vagyunk, akiknek ki kell fejezniük magukat, és ennek eredményeként a boldogságunk is nagyban függ ettől. Előfordulhat, hogy nincs lehetőségünk mindent abbahagyni és teljes munkaidőben

elkezdeni a szenvedélyprojektet, de bármi is az, csináljuk meg, amennyire csak tudjuk, töltsön ki minél több órát a napból, és mindig próbáljunk közelebb lépni hozzá. Még a szenvedélyprojekt-re fordított heti egy óra is boldogabbá tesz.

Lássuk meg mindenhol a szépséget!

A világ varázslatos hely. Az élet varázslatos dolog. A puszt tény, hogy lehetőséget kapunk arra, hogy megtapasztaljuk ezt a csodát már önmagában bizsergéssel tölti el az embert. A szépség mindenütt jelen van. Bármerre nézünk, a szépség, a szeretet és az együttérzés apró jeleit vesszük észre, ha figyelünk. Lehet olyan egyszerű, mint egy virág, vagy egy macska szeretete a kiscicák iránt. Máskor tanúi lehetünk olyan emberek döntéseinek, akik végre követik a szívüket. Mindez gyönyörű, és azért, hogy így nézünk a világra, optimistábbá válunk, ami viszont boldogabbá tesz.

HIRDETÉS

Vecsési nagyüzemi konyha ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!



**Jelentkezéseket
fényképes
önéletrajzzal várunk.**

karrier.city@gmail.com



Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!



A CÉGRŐL dióhéjban:

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

TERMÉKEINK:

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

MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Elérhető átlag havi 350 000 Ft bruttó fizetés
- 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, Tápióbecske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba, Monor
III. Farnos, Tápiószéle, Tápiószőlős, Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa, Monorierdő
- 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

JELLENLEG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

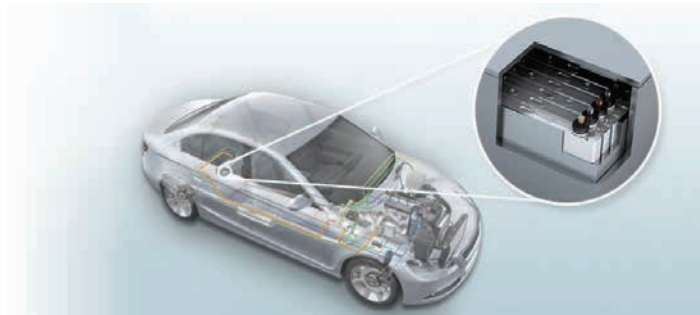
Gépsori operátor/ Présgép kezelője

Főbb feladatok

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

Minőség- ellenőrzés

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



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

Jelentkezés menete:

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

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



Minimális elvárások

- Középfokú végzettség
- Mechanikai alapismeretek
- Elszánt tanulási szándék

Előny

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

- Angol nyelvtudás
- Exel-tábla kezelése

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek

A SÍRÁS HÉT ELŐNYE:

Miért jó néhány könnyet hullatni?

A sírás az emberek természetes válasza számos érzelemre, beleértve a szomorúságot, a bánatot, az örömet és a frusztrációt. De vajon a sírásnak van-e egészségügyi előnye?



2. Segít a fájdalom enyhítésében

A kutatások megállapították, hogy az önn nyugtatás mellett a könnyek hullajtása felszabadítja az oxitocint és az endorfinokat. Ezek a vegyi anyagok jó érzéseket keltenek az emberekben, és enyhíthetik mind a fizikai, mind az érzelmi fájdalmat. Ily módon a sírás segíthet csökkenteni a fájdalmat és elősegíteni a jóllét érzését.

3. Fokozza a hangulatot

A sírás segíthet az emberek hangulatának javításában és a jobb közérzet elérésében. A fájdalomcsillapítás mellett az oxitocin és az endorfinok is hozzájárulhatnak a hangulat javításához, éppen ezért gyakran „boldogsághormonoknak” is nevezik őket.

4. Felszabadítja a méreganyagokat és enyhíti a stresszt

Amikor az emberek a stressz hatására sírnak, könnyeik számos stresszhormont és egyéb vegyi anyagokat tartalmaznak. A kutatók úgy vélik, hogy a sírás csökkentheti ezeknek a vegyi anyagoknak a szintjét a szervezetben, ami viszont csökkentheti a stresszt.

5. Segít az alvásban

Egy 2015-ben végzett kis tanulmány megállapította, hogy a sírás segíti a csecsemők jobb alvását.

Azt, hogy a sírás ugyanolyan alvásjavító hatással van-e a felnőttekre, még meg kell vizsgálni. Ebből azonban az következik, hogy a sírás nyugtató, hangu-

latjavító és fájdalomcsillapító hatása segíthet az embernek könnyebben elaludni.

6. Harcol a baktériumok ellen

A könnyek egy lizozim nevű folyadékot tartalmaznak, amely segít elpusztítani a baktériumokat és tisztán tartani a szemet. A lizozim olyan erős antimikrobiális tulajdonságokkal rendelkezik, hogy akár a lépfene kockázatait is csökkentheti.

7. Javítja a látást

Azok a könnyek, amelyek minden alkalommal felszabadulnak, amikor egy ember pislog, segítenek a szem nedvesen tartásában és megakadályozzák a nyálkahártya kiszáradását. A könny kenő hatása segít az embereknek abban, hogy tisztábban lássanak. Amikor a membránok kiszáradnak, a látás elmosódhat.

Mikor kell orvoshoz fordulni

A szomorúság, az öröm vagy a frusztráció, esetében normális lehet a sírás és számos egészségügyi előnnyel jár.

Azonban néha a gyakori sírás a depresszió jele lehet. Az emberek depressziósak lehetnek, ha sírásuk:

- nagyon gyakran történik,
 - nyilvánvaló okok nélkül történik,
 - befolyásolni kezdi a mindennapi tevékenységeket,
 - ellenőrizhetetlenné válik.
- Ezekben az esetben célszerű szakemberhez fordulni.

1. Nyugtató hatása van

Rengetegen vizsgálták a sírás nyugtató hatását, Walter 2006-ban; Hasson 2009-ben; Trimble 2012-ben; Vingerhoets 2013-ban megállapították, hogy a sírás közvetlen, önn nyugtató hatással lehet az emberekre. A tanulmányok elmagyarázták többek közt azt is, hogy a sírás hogyan aktiválja a paraszimpatikus idegrendszert (PNS), ami segíti az embereket a pihenésben.

HIRDETÉS

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

Tavaszi méregtelenítés gyógynövényekkel

Vannak intő jelek, amelyek a szervezet anyagcseréjének és a méregtelenítő funkcióinak lassulását jelzik. Ilyen a gyakori fejfájás, az ízületi panaszok, az általános gyengeség, a fáradékonyság, a hosszan tartó rosszkedv (depresszió), az alvási zavarok, az emésztési problémák, a fertőzésekre való fogékonyság és a nehezen múlt pattanások. Ezek mindegyikén javíthatunk, ha a méregtelenítéssel felpörgetjük az anyagcserénket.

A szervezetbe kerülő és képződő méreganyagokat alapvetően két szervünk, a máj és a vesék hatástalanítják és választják ki, de a bőrünk és a tüdőnk is képes méreganyagok kiválasztására.

A két univerzális

Ha tehát méregteleníteni akarunk, akkor ezeknek a szerveknek a működését kell támogatnunk. A két legkedveltebb méregtelenítő gyógynövény a csalán és a mezei zsurló. A csalánnal számos klinikai kutatást is végeztek, ezekben igazolták ízületi panaszokat és magas vércukorszintet csökkentő hatását is. Szintén a méregtelenítő funkcióját támasztja alá, hogy egy vizsgálatban az allergiás tüneteket is képes volt enyhíteni.

A mezei zsurló fokozza a vese működését: egy klinikai kutatásban ugyanolyan hatásosnak bizonyult, mint egy szintetikus



vízajtó, viszont a zsurló abból szempontból jobban teljesített, hogy nem fokozta az ásványi anyagok ürülését a szervezetből. A mezei zsurló nagy mennyiségű szerves kavasavat tartalmaz, amely erősíti a csontokat, illetve részt vesz a bőr és a lágszövetek rugalmasságát biztosító kollagén szintézisében és stabilizálásában.

Igy segíthetjük a máj méregtelenítését

A népgyógyászat régóta használja tavaszi méregtelenítésre a pityangot, amelynek föld feletti és alatti részeinek együttes alkalmazása a legjobb. A veseműködés támogatásán túl a májfunkciókat is javítja,

a gyökérben lévő inulin pedig prebiotikus hatású, így segíti az emésztést. A pityang közeli rokona az articsóka, amelynek a levelét használjuk a májműködés serkentésére. Kutatások igazolták, hogy antioxidáns polifenoljai és flavonoidjai egyúttal védik is májat a káros hatásoktól. Igazolták koleszterin- és vérszirsztcsökkentő hatását is.

Támogassuk a vesénket is!

A vesék megdolgoztatása azzal az előnnyel jár, hogy az alsó húgyutakon nagyobb mennyiségű folyadék halad át, így kisebb eséllyel alakulnak ki húgyúti fertőzések. Ebben jeleskedik például a nyírfalevél, emellett az ízületek könnyű mozgását is segíti. Hasonló hatású a szintén sok antioxidáns flavonoidot tartalmazó aranyvessző is. Eredményes alkalmazását több klinikai vizsgálat is alátámasztja.

Ne feledkezzünk meg a tüdőnkéről sem!

A vadkakukkfű kiváló választás lehet, ha a bélrendszerünk és a tüdőnk munkáját egyszerre szeretnénk támogatni. A benne lévő illóolaj egy része ugyanis a tüdőn keresztül választódik ki, így hígítja az esetleg besűrűsödött nyákot és antibakteriális hatást is kifejt helyileg. Az igazi édesgyökér szintén a sűrű nyák hígítására szolgál, emellett a gyomrunk nyálkahártyáját is védi. *Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta*

HIRDETÉS



JAVALLATTM
TELJES ÉRTÉKŰ GYÓGYNÖVÉNY-
POROK ÉS -KIVONATOK

GYÓGYNÖVÉNYEK A TAVASZI MÉREGTELENÍTÉSÉRT



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET

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

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

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

BUDAPEST XIX. KERÜLET

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

ALBERTIRSA

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

MONOR

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

PÉCEL

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

Tavaszi AJTÓDÍSZEK

Tavaszi hangulat egy vidám koszorúval, amely egyszerű, megfizethető és természetesen nagyon szép. Az érzéket a legmelegebb fogadtatás várja, amikor egy ilyen csodás alkotás fogadja őket.

1. Tavaszi karika

Egy egyszerű fából, vagy fémből készült karikát is feldobhatunk néhány szál élő vagy művirággal és egy kis örökzölddel.



2. Vidám pillangók

Bukszusból készült az alapszörű, de helyettesíthetjük mohával vagy bármilyen sem-



leges zöld növényvel. Tűzdeljük tele szerény fehér virágokkal és rengeteg színes pillangóval.

3. Virágos tölcsér

Alakítsuk át a horganyzott tölcsért függő vázává, amelyet időről időre friss virágokkal töltünk meg.



4. Ízig-vérig tavasz

Egy egyszerű szalma, vagy hungarocellkoszorú köré rögzítsünk aranyesőágakat, mely garantálja a tavaszi hangulatot.



A BFB plus Kft. egy nemzetközileg elismert belga tulajdonban lévő kisállateledel-gyártással és forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csepelvárosban (Budapesttől 40 km-re délkeleti irányban található) működő telephelyére keressük termelőüzembe csapatakunk új tagját

GÉPBEÁLLÍTÓ pozícióba.

Feladataid lesznek:

- A termelésben lévő gépek/berendezések beállítása az adott termék gyártásához,
- A felügyelet alá tartozó gépek műszaki állapotának felügyelete, meghibásodások jelzése a műszakvezetőnek és a karbantartás számára,
- A hozzád tartozó gépek tisztán tartása és a gépek takarítása egyaránt.

Rád van szükségünk, ha:

- Műszaki érdeklődéssel rendelkezel,
- Dolgoztál már gyártósoron,
- Tudsz több műszakot vállalni (3 műszak),
- Pontosan és precízen végzed a munkád és nagyon fontos, hogy légy megbízható.

Örülünk, ha rendelkezel a fentiekén kívül még:

- Műszaki vagy mechanikai képzettséggel,
- Több év termelésben szerzett gépbeállítói tapasztalattal.

Amit pedig mi biztosítunk a számodra:

- Stabil munkalehetőség
- Jó kereseti lehetőség (cafeteria, bejárás támogatása)
- Ajánló bónusz

Szükséges tapasztalat:

- 1-3 év szakmai tapasztalat

Szükséges nyelvtudás:

- Nem igényel nyelvtudást

Munkavégzés helye:

2212 Csepelváros, Nyáregyházi út 51.



Amennyiben érdekes lehet számodra a pozíció, arra kérünk, hogy fényképes szakmai önéletrajzodat juttasd el számunkra a **hr@bfbplus.hu** e-mail-címre (a tárgymezőbe kerüljön a munkakör megnevezése).

További információ esetén keresse a **+36 30/792-1319** es telefonszámot.

HIRDETÉS



Üllő,
Pesti út 206.

TAKARMÁNYBOLT KIS ÜZLET NAGY VÁLASZTÉK!

Telefon: 06-29/740-285, 06-20/317-9995
Nyitvatartás: H-P: 8-17.30, Sz: 8-13

**Csibe
osztás**
Előnevelt
csirkék
foglalhatók!

Újdonság! Fűrj tojótáp
Purina-tápok, premixek,
koncentrátumok
Termények, korpá,
galambkeverék,
vitaminok,
kutya-, macskaeledel
és sok minden más!



Bankkártya-
elfogadóhely

Házhoz szállítás

f: Ibolya Táp-Takarmány Bolt Üllő

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

**TAVASZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EURR szám: AA5856576

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

Konyhakészre hasított
AKÁC
3 200 Ft/q

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK
3 000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlő telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

Az éber tudatosság segíthet járvány idején

Kutatások kimutatták, hogy az éberségi gyakorlat segíthet az embereknek a szorongás és a stressz kezelésében.

Az éberségmeditáció egy olyan mentális gyakorlat, amelynek során az ember figyelmét a jelen pillanatra irányítja, és nem ítélkezik tudatában van közvetlen környezetének, gondolatainak és érzéseinek.

Az éberség az egyik kulcsfontosságú gyakorlata az elme megnyugtatójának. Ez a képesség az elme stabilizálására és irányítására különösen fontos olyan pillanatokban, amikor stresszesnek, zavarónak vagy túlterhelt-

nek érezhetjük magunkat. Egy ilyen figyelemfelkeltő gyakorlat, lehetővé teszi számunkra, hogy nagyon közvetlen módon tapasztaljuk meg a nyugalmat és az összpontosítást.

A közhiedelemmel ellentétben ez nem azt jelenti, hogy abba kell hagyni a gondolkodást, vagy le kell állítani minden gondolatot. Valójában a kutatások azt mutatják, hogy elménk az időnk körülbelül 50 százalékában vándorol. Az, hogy képes koncentrált figyelmet gyakorol-

ni, egyszerűen azt jelenti, hogy irányítani tudja a figyelmét, tudatosul, ha elménk eltévelyedett, majd vissza tudjuk irányítani koncentrációnkat.

Rich Fernandez, összpontosított figyelem meditációs gyakorlata segítségünkre lehet ennek megtanulásában. Ebben az egyszerű gyakorlatban osztatlan figyelmünket irányítsuk egyetlen fókusz tárgyra, amely a légzés élménye. Ha úgy érezzük, hogy elménk elkalandozik, egyszerűen hozzuk vissza a jelenbe.

1) Üljön éberen, mégis nyugodtan. Csukja be a szemét, ha szeretné, vagy irányítsa a tekintetét lefelé, finoman lágyítva a látómezőt. Helyezze magát kényelmes ülő helyzetbe. Figyelje meg a testét a talajon, a testének érzéseit, a lábait és a törzsét, amikor érintkeznek a talajjal. Figyelje meg testtartását is. Üljön egyenesen, de ne mereven, pihentetve a testét normális lélegezve.

2) Kezdje el észrevenni a lélegzetét. Irányítsa figyelmét a légzés élményére, a belélegzés és a kilégzés érzéseire. Észreveszi a testbe be- és kiáramló levegőt. Határozottan, de gyengéden irányítsa teljes osztatlan figyelmét a légzés e tapasztalatára, bármit is jelent az ön számára. Észreveszi a testébe érkező levegőt és a kiáramló levegőt. Figyeljen a teljes légzési ciklusra.

3) Ha észrevette, hogy elméje elkalandozott, az teljesen természetes. Az elme sokszor elkalandozhat, és ha észrevette, hogy elméje eltévelyedett a lélegzetétől, vegye tudomásul, majd finoman, de határozottan hívja vissza a figyelmét a légzésére. Térjünk vissza a belélegzés és a kilégzés élményéhez, a teljes légzési ciklushoz. Ez a légzésre összpontosított folyamat.

4) Maradjon a lélegzetnél. Amint a koncentrált figyelemnek ezt a gyakorlatát a végéhez közelítjük, vegyen három kissé mélyebb lélegzetet a saját tempójában. És amikor készen áll, nyissa ki a szemét.

Bízunk benne, hogy hasznosnak bizonyul mindenki számára a nyugodt és koncentrált lelkiállapot eléréséhez.

V. Bea



LOKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
 Cím: Monor, Martinovics u. 18.

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető

Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317,
 horvath.szilvia@regiolapok.hu

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

Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft.

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

HIRDETÉS

BODO KONTÉNER

**KONTÉNERSZÁLLÍTÁS
kedvező áron!**

**KONTÉNERES
SITTSZÁLLÍTÁS
GÉPI FÖLDMUNKA**

4, 6 és 8 m³



Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809



MESTEREMBEREK

**FESTÉS, MÁZOLÁS, LAMINÁLT
PARKETTÁZÁS, SZŐNYEGEZÉS,
HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,
HIDEG-MELEG BURKOLÁS,
NYÍLÁSZÁRÓCSERE, VIAKOLOROZÁS,
KERÍTÉSEPÍTÉS, KERTRENDEZÉS, KISEBB
LAKATOS MUNKÁK.**

Gál Attila • 06-20/274-6312

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

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

**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**

Vállalunk tetőfedő-, bádogos-, ácsmunkákat,

azonnali kisebb tető-, ereszsatorna- és
kéményjavításokat, beázásokat és kúpkenést.

Továbbá lapos tetők
szigetelését.



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

Asztalos

Polónyi Ferenc:
06-30/397-2144

Monor, Szélmalom u. 42/A

vállalja konyhabútorok, szekrények,
kisebb bútorok, irodabútorok, korlátok, stb.
készítését.

Nyílászárók gyártását, építését,
szaunaépítést, lambériázást.



DUGULÁSELHÁRÍTÁS



**ÚJ CSATORNA ÉPÍTÉSE,
CSŐKAMERÁZÁS
GARANCIÁVAL!**

Szabó Gergely E.V.
+36-30/603-1703

HERENDI TAMÁS zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

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

Zártsere műanyag
és kő ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.

**Speciális biztonsági zárok
felszerelése.**



**Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334**

TETŐFEDÉS

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



**Demeter Krisztián
06-20/421-2355**

Családi és társasházak
homlokzati hőszigetelése.

Homlokzatszínezés, festés,
ereszdeszka-mázolás.

Állványozással is.

Kerítések, lábazatok, díszkő
burkolása.

Szobafestés, mázolás, tapétázás.

MINŐSÉG, GARANCIA!

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



KÁRPITOS

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

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



Tel.: 06-30/576-3456

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com
Web: www.csordaskarpit.hu

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

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



06-20/435-3499

Nyitvatartás:
hétfőn zárva
keddtől péntekig 7-18-ig
szombaton 7-15-ig

prémium
MÉSZÁRSZÉK

Monor
Országút 11.

4 -es számú főút
34,5 kilométerénél,
a La Via étterem mellett

SZÉP-KÁRTYÁT elfogadunk



Pácolt
csirkemellfilé

1490

Ft/kg



Kacsacomb

1590

Ft/kg



Erdélyi
burdufftúró

4900

Ft/kg



Tatár-
beefsteak

3990

Ft/kg



USA érlelt
Texas-steak

7900

Ft/kg



Portói boros
kacsamájpástétom

6990

Ft/kg



Füstölt fekete
angus marhasonka

19900

Ft/kg



D.O.P. Gorgonzola
sajt

6490

Ft/kg

Az akciós árak 2021. április 13-tól 24-ig, a készlet erejéig érvényesek!

Idén ajándékozz
valami
különlegeset
Édesanyádnak!
Egyedi fényképes
ajándékok



BELIZONIA
az ajándéksziget

Rendelj otthonodba kényelmesen
webáruházunkból!

Személyes átvétel: Monor, Mátyás király utca 19.

www.belizonia.hu

www.facebook.com/belizonia/

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelezés
- szélveszkázás
- szegőelemek cseréje
- ereszcsontra javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése
- beázások javítása

06-30/919-4694

Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!

**SZAKKÉPZETT
MESTEREK**

HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS saját futárral

a következő településekre: Monor • Monorierdő • Péteri
Csévharaszt • Vasad • Gomba • Pilis • Albertirsa • Nyáregyháza • Ceglédbercel • Cegléd • Bénye
Budapest XVII. • Ecsér • Gyömrő • Maglód • Mende



www.evedd.hu

Diszkont áron házhoz szállítva
06-20/389-8259



159 Ft

Riesenbrau sör
0,5 liter
dobozos



225 Ft

Dreher Gold sör
0,5 liter
dobozos



409 Ft

Coca-Cola,
Fanta
2,5 liter



195 Ft/db

Hell kávék
0,25 liter/doboz



669 Ft

Házias ízű
chilis bab
800 g



409 Ft

Perfex Wc-papír
3 rétegű,
10 tekercs



949 Ft

Coccolino öblítő
1680-1900 ml



219 Ft

CBA
kutyaszalámi
1 kg



Monor, Jókai utca 3-5.

Amíg a készlet tart.

Monor, Dózsa Gy. utca 37.

