



A titokzatos GRÁNÁTALMA

5. old.

7-8.
oldal



Megjelenik:
Pest megyében
82.281 pld-ban

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu

MEGJELENIK: VECSESEN,
MONORON ÉS KÖRNYÉKÉN

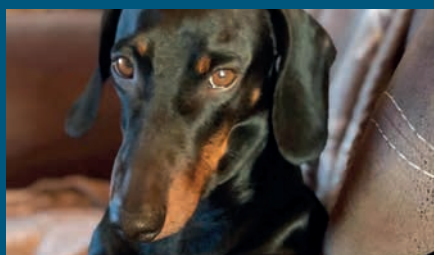
2021. MÁJUS



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

KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

Cafe Frei • Kulcsszerviz • Inter-
sport • PatikaPlus • PecaPláza
Vision Express • Praktiker
Marika lángossütője
Isztambuli döner
Vision Express
Fressnapf
Budmil
Líra



Néhány érdekesség
A TACSKÓRÓL

13. old.

MANDALÁK
a művészetterápián
belül

6. old.

5 féltve őrzött
ayurvédikus titok
A HIBÁTLAN
BŐRÉRT

9. old.



EPERHABOS
képviselőfánk

12. old.

HIRDETÉS

ZSIROS SÁNDOR HÚS BOLTJA

MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.
H: zárva, K-P: 6-18, Sz: 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, csipős
1799 Ft/kg

A kép illusztráció.

Miki Papa hidegtálai, salátái

Marha-, birka-, VADHÚS rendelhető!

Minden reggel forró rántott húsos szendvics

Grillezzen velünk!
Grillkolbászkok, sütögetni való tarja.
Grillfűszerekkel várjuk kedves vásárlóinkat!

Bográcsolni való tyúk, kakas

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

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

Gránit sírkövek

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS, -KARBANTARTÁS

BAXI

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

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!

Árvai Richárd

Mindenféle tetők készítése, javítása
Ácsszerkezet építése
Ereszcatornák szerelése
Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

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



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

**HŰTŐGÉPEK,
 FAGYASZTÓK
 JAVÍTÁSA**

**Helyszínen,
 garanciával**

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

KÁRPITOS

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

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



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

**Napos és előnevelt
 CSIBE, PULYKA
 RENDELHETŐ**

fehér és színes húshibridek,
 tojóhibrid, valamint vegyes
 hasznosítású fajtákból.

**Napos liba és kacsa is
 kapható.**



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

Mindent a

szemöldöktetoválásról

Sokak számára rejtély, hogy ismerőseinek hogyan lesz egyik napról a másikra csodásan természetes mégis egyenletes, ápoltság szemöldöke. Ilkó Zsófia Sminktetoválóval beszélgettünk arról, hogyan készül egy szemöldök.

Anők évezredek óta hangsúlyozzák a szemöldöküket. A divat változik. Milyen kéréssel érkeznek hozzád most?

– Természetes, hogy a szemöldököt hangsúlyozzák, hisz az arcon ez a meghatározó, ezen áll vagy bukik minden.

– Sokféle kéréssel érkeznek a vendégeim. Van olyan, akinek például nincsen szemöldökszőrzete, ő ezt szeretné pótolni. Van akinek dús és picit sminkeltebb, egyenletesebb hatást szeretne,

és mindenki aki hozzám érkezik főképp arra vágyik, hogy reggel mikor fel kel ne a szemöldökfestéssel kelljen bíbelődni. Nemcsak a reggeli sminket lehet megúszni ezzel, hanem gyönyörű marad uszodában, sportolás közben és egy alkalmi sminknél sem fordulhat elő olyan, hogy újra kell kezdeni az egészet egy rosszul megrajzolt szemöldök miatt.

– Minden korszaknak megvan a szemöldöktrendje. Nemrég még a hölgyek vékonyra szedték.



Milyen technikával lehet megoldani, hogy a vékonyból vastagabbat, formásabbat varázsolj?

– Talán a mi korosztályunk a leginkább érintett ebben, amikor a kozmetikusok még nagyon vékonyra szedték a szemöldököt és ezt nem igazán lehetett visszavénoztatni. Mivel mindenben van trend, így a szemöldökdivat is változik. Most a dúsabb szemöldök az elfogadott. Szerencsére ez egy természetes hatást kölcsönöz az arcnak. Dús, de ugyanakkor ápoltság, természetes hatású szemöldök a mostani trend. Én soft púder technikával dolgozom a legtöbbet. Azért szeretem ezt a technikát, mert nagyon sokrétű és széles spektrumon lehet vele játszani. A vendég igényeihez mérten tudjuk alkalmazni, attól függően, hogy milyen sűrűségű tetoválást szeretne. A természetes hatás főképp a technikán múlik.

Fotók: Zsófia Ilkó, Make Up Artist



HIRDETÉS



**Fémépület-
 Gyártó, Szerelő Kft.**

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

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





lik, és az hogy kinek mennyire finom a keze, nagyon sokat számít ebben a szakmában. 2021-ben elérkeztünk oda, hogy a sminkben is és a tetoválásban is a természetességen van a hangsúly. Ehhez igazodnak a gépek, a festékek és a képzések is. Van olyan vendégem, akinek még a férje sem tudja, hogy tetoválva van a szemöldöke.

– **Ha jól tudom, eltávolítással is foglalkozol. Van aki azzal keres meg, hogy tüntesd el a régi elrontott, kipirosodott, kikopott szemöldökét?**

– Ebben az esetben egy emulziót kell bejuttatni a régi tetoválásba, ennek hatására a bőr kidobja magából a festéket. Talán így a legegyszerűbb elmondani, hogyan működik. Hála Istennek már ott tart a kozmetikai ipar, hogy nem igazán készítenek olyan pigmenteket, amik öt tíz évig is a bőrben maradnak, így ezek kettő-négy év alatt kikopnak. Azt gondolom, hogy ha valaki évente elmegy egy frissítésre, akkor nincs szükség eltávolításra, mert ezeket szépen karban lehet tartani. Van aki azzal keres meg,

hogy távolítsuk el, de van olyan is, aki csak kikopottnak ítéli a szemöldökét. Ebben az esetben előfordul, hogy csak eltávolítás után tudjuk megcsinálni az újat, mert esetleg túl mélyen van a bőrben, vagy rossz a formája, ilyenkor eltávolítás nélkül nem igazán lehet szép formát kihozni belőle.

– **Mik a főbb szempontok, ami alapján viselőjéhez igazítod a szemöldököt?**

– Minden esetben a szemöldök formáját az arc befolyásolja. A vendégek elmondják melyet szeretnének, van, hogy képet is mutatnak, majd én felrajzolom azt, ami hasonló az elképzeléséhez és az arcához is illik. Ezt megnézegetjük, ha szükséges igazítunk rajta és ha a vendégnek megfelel, akkor fogunk hozzá a tetováláshoz. A haj, a bőrszín és a kívánt erősség befolyásolja a színválasztást.

– **Mennyiben befolyásolta a munkádát a vírushelyzet?**

– A határidőnaplóm, ha belelapozok, azt kell mondjam, hogy nincs okom panaszra, hónapokra előre be vagyok táblázva. Természetesen mindent megte-

szek a vendégek biztonsága érdekében. Egyszerre egy vendég van a szalonban. Amikor távozik, fél óra szünetet tartok és beindítom az UV-légfertőtlenítőt valamint kézzel is mindent fertőtlenítek. Maszkban dolgozom és a vendégeim is maszkban vannak.

Mint már említettem a szemöldök az arc legfontosabb része és kilátszik a maszkból.

Nem mindegy, hogy milyen formát viselünk az arcunkon, hisz képes 10 évet fiatalítani, de ugyanennyit akár öregíteni is.

– **A szemöldöktetoválás mellett smink- és maszkmesterként is dolgozol. Szinte már állandó tagja vagy a klipforgatásoknak, és gyakran fordulnak meg nálad olyanok, akiket a képernyőről ismerünk. Honnan van ennyi energiád?**



– Egészen egyszerűen szerelmes vagyok a munkámba. Imádom amit csinálok és így nem is tűnik olyan soknak.

– **Nagyon szépen köszönöm a válaszaikat. Remélem sikerült kedvet csinálni a sminktetováláshoz azoknak is, akik eddig nem tudták hogyan működik, vagy esetleg tartottak tőle.** V.B.

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

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557



kertrendezetek.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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

ÚJ CSATORNA ÉPÍTÉS, CSŐKAMERÁZÁS GARANCIÁVAL!

Szabó Gergely E.V.
+36-30/603-1703

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

NEMZETKÖZI KAMIONSOFORT keresünk nyerges szerelvényre.

Viszonylatok:
Magyarország–Szlovákia–Csehország
MINDEN HÉTVEGE ITTHON

Feltételek:

- C.E kategóriás jogosítvány
- GKI-kártya
- Digitális sofőr-kártya
- AETR-ismeret, PÁV
- Nyerges kamionon szerzett tapasztalat

Amit kínálunk:

- Biztos munka, biztos fizetés
- Egygazdás járművek
- Indulás a telephelyről, érkezés a telephelyre
- Kiszámítható időbeosztás
- Normál raklapos áruszállítás
- Stabil cégháttér

Telefon: +36-30/971-5044

VILLAMOSSÁGI ÜZLET
PETŐFI-VILL
 Izmán Bolt Villamossági Kft.

Nálunk az ár nem ráz!



Monoron és környékén házhoz szállítás ingyen! Bankkártyás terminál!

VILLAMOSSÁGI SZAKÜZLET

Nyitvatartás:
H-P: 8-17.00,
Szo: 8-13

• LAMPÁK
• ZSÍR
• KISZÁRÍTÓK
• CSŐK
• SZERELVÉNYEK
• VILÁGÍTÁSELEKTRONIKA
• KÁBELKÖZVEZŐK
• SZÁRÍTÓK
• SZERELVÉNYEK
• HŐVÉDELMI ESZKÖZÖK
• HŐVÉDELMI ESZKÖZÖK

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

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!

Gránátalmás receptek

Habkönnyű krém gránátalmával

HOZZÁVALÓK:

- 1 db gránátalma
- 3 ek cukor
- 2 db tojás
- 1 késhegynyi kardamom
- 250 g mascarpone
- 150 g habtejszín



ELKÉSZÍTÉS:

1. A tojások sárgáját a cukorral, kardamommal és a mascarponeval krémesre keverjük.
2. A tojások fehérjét és a tejszínt külön-külön kemény habbá verjük, majd óvatosan a tojásos mascarponehoz keverjük.
3. A gránátalmát kettévágjuk, majd a magokat kiveregetjük.
4. A krémet a gránátalmamagokkal 4 pohárba rétegezzük. Tálalásig hidegre tesszük.

Gránátalmás saláta

HOZZÁVALÓK:

- 10 dkg spenót (friss)
- 10 dkg rukkola (friss)
- 2 dkg parmezán sajt (forgács)
- 0.5 db gránátalma
- 1 db pita (kisebb, libanoni)
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 teáskanál balzsamecet
- oregánó ízlés szerint
- majoranna ízlés szerint (vagy más szárított zöldfűszer)

ELKÉSZÍTÉS:

1. A leveleket jól megmossuk, szárítjuk, 2-3 centis darabokra tépkedjük.



2. A libanoni pitát kenyérpirítóban megpirítjuk, és kis darabokra vágjuk.
3. Egy kiskanál olívaolajba keverjük a fűszereket, és a kis pitadarabok egyik oldalát megmártjuk benne.
4. Egy salátakeverő tálba alulra tesszük a leveleket, rászórjuk a vékony forgácsokra szelt parmezánt, rászórjuk a gránátalmát, majd a fűszeres pitadarabkákat.
5. Kézzel csak úgy lazán összeforgatjuk, balzsameccel és olívaolajjal locsoljuk.

HIRDETÉS

LAKATOSMUNKÁT VÁLLALOK

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

Térkövezés

Lakásfelújítási támogatás
 beszámítható

Tel.: 06-20/219-6040 • www.rennel.hu

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

Fekete László Nyugdíjasoknak kedvezmény!

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

Vecsesen, Monoron és környékén

A titokzatos

GRÁNÁTALMA

Gyakran isteni gyümölcsnek nevezik. Az ősi Kínában és a hinduizmusban is a termékenységet szimbolizálja, még az ókori egyiptomiaknál a jólét szimbóluma volt.



afrodiziákumként tartják számon, segít csökkenteni az izületi fájdalmakat, csökkenti a vérnyomást és megakadályozza a bakteriális fertőzéseket. Tápanyagban gazdag és létfontosságú vitaminokkal ásványi anyagokkal van ellátva a gránátalma. Rostokban, folátban, káliumban, magnéziumban, C-vitaminban és K-vitaminban gazdag. Nagyon jó szénhidrátforrás. A gyümölcs további előnyei közé tartoznak az emésztést elősegítő tényezők, a szabad gyökök elleni küzdelem, valamint a szervezet antioxidánsokkal és számos vitaminnal történő ellátása. A gránátalmát könnyedén felvehetjük étrendünkbe. Egyszerűen megehetjük az egész gyümölcsöt, hozzáadhatjuk a turmixokhoz, elkészíthetünk egy friss gyümölcslevet, vagy beletehetjük salátákba és desszertekbe.

Az ókori görögök a halottak gyümölcseként tekintettek rá, a mítosz szerint Hádész hat gránátalmamaggal etette meg Perszephonét, hogy az alvilágban maradjon. Hat hónapig a föld nem adott termést. Perszephonénak azért kellett újra és újra visszatérnie az alvilágba, mert evett a gránátalmából. Az ókori görögök ezzel a mítosszal magyarázták az évszakok váltakozását.

A gránátalma segít a rák megelőzésében; szívbarát és

V.B.

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 raktári csapatunk új tagjait

TARGONCAVEZETŐ
munkakörbe.

Feladataid lesznek:

- Aktív közreműködés a gyártás folyamatos javításában, fejlesztésében a költségcsökkentési és minőségjavítási programokban.
- Alapanyag-, göngyöleg-, félkész és késztermékek azonosítási dokumentumainak kezelése a nyomon követhetőség érdekében az érvényes előírások alapján.
- A hozzá beosztott szállító jármű rend és tisztaság felügyelete.
- A napi, heti, havi, éves karbantartási utasításban rá vonatkozó feladatok elvégzése.
- Folyamatosan ellenőrzi a munkabiztonsági, egészségvédelmi, környezetvédelmi és termékkövetelményi előírások betartását.
- A csoportja, ill. besorolása alapján a részére előírt oktatásokon részt vesz.

Rád van szükségünk, ha:

- Rendelkezel érvényes targoncavezetői engedéllyel (3324, 3313 kategóriákra mindenképp).
- Nem okoz gondot a több műszak vállalása.
- Pontosan és precízen végzed a munkád és nagyon fontos, hogy légy megbízható.

Örülünk, ha rendelkezel a fentiekén kívül még:

- Gépipari szakmunkásvizsga, gépipari érettségi vagy ezzel egyenértékű szakmai gyakorlat.

Amit pedig mi biztosítunk a számodra:

- Stabil munkalehetőség.
- + Műszakpótlék, havi bónusz, cafeteria, bejárás támogatása 15 Ft/km.

Szükséges tapasztalat: Magasemelő tapasztalat (előny).

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 információért keresse

a **+36 30/792-1319** és telefonszámot.

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.



4m³

EUTR szám: AA5811522

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

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



06-70/775-8585

Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

Monoron INGYENES!

Monorierdő, Vasad, Csepvaraszt, Péteri, Gomba és Bénye 300 Ft a szállítás.

Gyömrő, Pilis és Nyáregyháza
 min. rendelés 4000 Ft + 300 Ft a kiszállítás.

**Rendeld házhoz
 kedvenceidet, vagy
 kérd elvitelre!**

Részletes étlapunkat keresd
 Facebook-oldalunkon:
Taverna Gyros



Taverna
 Gyros bár és Kávézó



**Havonta
 új AKCIÓK**

Monor, Mórincz 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!**

**Vecsési nagyüzemi konyha
 éjszakai műszakba
 HŰTŐRAKTÁROS–KOMISSIÓZÓ
 munkatársat keres!**

cityfood

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



MANDALÁK

használata a művészetterápián belül

A mandala-művészetterápia a pszichoterápia egy olyan formája, amelyben egy képzett terapeuta különböző művészi folyamatokon vezet végig az ügyfeleket geometriai minták felhasználásával, az egészséges mentális egyensúly érzésének megtalálása vagy helyreállítása érdekében. A művészetterápiát jóval azelőtt, hogy magát a kifejezést kitalálták volna, gyakorlatba ültették, és a mentálhigiénés szakemberek már régóta megértették a művészi kifejezés erejét a pszichológiai kérdések széles körének kezelésében. Ma a művészetterápiát használják a depresszió, a poszttraumás stressz, a bánat, és a düh kezelésére. A művészetterápiás mandalák a közelmúltban nagy figyelmet kaptak.

A mandala-művészetterápia egyik legérdekesebb aspektusa, hogy minden mandala pillanatfelvételt nyújt alkotójának érzelmi állapotáról. Egyes gyakorlók arra ösztönzik az ügyfeleket, hogy hozzanak létre egy „mandalanaplót”, amely vizuálisan ábrázolja a beteg érzelmi állapotát egy bizonyos időtartamra. Ez a megközelítés jó irány lehet

gyermekek és felnőttek kezelésében is.

A „mandala” szó az ősi szanszkrit szóból származik, amely „kör” jelöl. A mandalák jelentése azonban messze túlmutat egyszerű alakjukon. A mandalák az élet teljességét, valamint az élőlények és a világ között létező egységet képviselik, amelyben mindannyian létezőnk. Számos spirituális hagyományban játszanak szerepet, és különféle kultúrákban megtalálhatók.

Carl Jung svájci pszichológus nevéhez fűződik, hogy a mandalát behozta a nyugati kultúrába, és úttörő szerepet játszott szimbolikus körrajzok néven. Az indiai filozófia és hagyományok hosszú időn át tartó értékelése arra készítette Jungot, hogy saját körkörös művészeti projektjeit összekapcsolja ugyanazon alapstruktúra és forma ősi használatával. Jung úgy vélte, hogy az önnövekedés intenzív periódusaiban az emberek természetes késztetést mutatnak a mandalák létrehozására, és hogy az ebből fakadó műalkotás szimbolizálja azt a transzformatív újraegyensúlyozást, amely az egyéni művész pszichéjében zajlik. **BEA**



Kuponoldal

MARKET CENTRAL

Market Central Ferihegy Bevásárló Park

Cím: 2220 Vecsés, Fő út 246–248.

Telefon: 06-29/557-000

E-mail: info@marketcentral.huWeb: www.marketcentral.hu

CAFE FREI

10% kedvezmény
minden termékre
2021. 05. 03-tól 2021. 05. 18-ig.
Részletek a hátoldalon.

Praktiker

10%
2021. 05. 3-tól 05. 31-ig
Részletek a hátoldalon.

Lira

15%
Érvényes:
2021. 05. 03-tól 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.

budmil

-10%
2021. 05. 03-tól 05. 31-ig.
Részletek a hátoldalon.

Istanbuli döner

Minden
melegételre
kedvezmény
10%
2021. 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.

budmil

-15%
2021. 05. 03-tól 05. 31-ig.
Részletek a hátoldalon.

INTERSPORT

20%
2021. 05. 03-tól 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.
20%
2021. 05. 03-tól 05. 31-ig.
Részletek a hátoldalon.

Kulcsszerviz

Kulcsmásolás
és cipőjavítás
20%
2021. 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.PECA PLÁZA
HORGÁSZAT HATÁROK NELKÜL
10%
2021. 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAKVichy napozókra
1000 Ft kedvezmény2021. 08. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.

VISION EXPRESS

20%
2021. 05. 10-tól 05. 16-ig.
Részletek a hátoldalon.PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

La Roche Posay napozókra

1500 Ft kedvezmény
2021. 08. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.MARIKA
LÁNGOSSÜTŐJE

A játszótér mellett.

AJÁNDÉK COCA COLA!

2021. 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

Bioderma napozókra

25% kedvezmény
2021. 08. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.

Nyitvatartás:

TESCO: hétfőtől péntekig: 6–21 óráig, vasárnap: 6–20 óráig.

ÜZLETEK ÁLTALÁNOS NYITVATARTÁSA:

hétfőtől szombathéig: 9–20 óráig, vasárnap: 9–18 óráig.

Egyes üzletek és éttermek nyitvatartása eltérő lehet!

Kérjük, tájékozódjon honlapunkon a

www.marketcentral.hu, üzleteink menüpont alatt!



**Gépjárművel érkező
vásárlóinkat
1550 FÉRŐHELYES
ingyenes parkolóval várjuk!**



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

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

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

15% KEDVEZMÉNY MINDEN KÖNYVRE.

Akciós könyvekre, szótárakra
és tankönyvekre nem érvényes.

2021. 05. 03-tól 06. 30-ig.

10% KEDVEZMÉNY mindenre.*

*A kupon felhasználható 2021. 05. 3-tól 05. 31-ig a vecsési Praktiker áruházban (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) személyes vásárlás esetén. A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, továbbá a kiadásítás, tartósan alacsony árú és készletkísérési termékekre nem vonatkozik. Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel és egyéb kuponos, kártyás kedvezménnyel nem vonható össze! A 10% kedvezmény az egyes termékek bruttó árából kerül levonásra, a kerekítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kupon fizetés előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítése kizárt! www.praktiker.hu

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.
Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható,
utólagos érvényesítés kizárt.

A kupon fizetés előtt kérjük adja át a pénztárosnak!

A kupon kizárólag a
Market Central Ferihegy Bevásárlóközpontban található
Café Frei üzletben váltható be.

Érvényesség: 2021. 05. 03–2021. 05. 18.

15 000 Ft vásárlás felett 15% kedvezményt adunk minden teljes áras termékünk árából.

Az ajánlat más kedvezménnyel nem összevonható,
és kizárólag a vecsési budmil Store Market Centralban
érvényesek!

Az ajánlat 2021. 05. 03-tól 05. 31-ig érvényes.



Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.

Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon
használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható,
utólagos érvényesítése kizárt.

A kupon a fizetés előtt kérjük,
adja át a pénztárosnak!

Érvényesség: 2021. 06. 30-ig.

1 db termék vásárlásakor 10% kedvezményt adunk minden teljes áras termékünk árából.

Az ajánlat más kedvezménnyel nem összevonható,
és kizárólag a vecsési budmil Store Market Centralban
érvényesek!

Az ajánlat 2021. 05. 03-tól 05. 31-ig érvényes.



20% kedvezmény legalább 3 db kulcs másolása, vagy 3 pár cipő javítása esetén.

**A Kulcsszerviz a parkolóban a játszótér
mellett található, ahol élezés és elem-
csere-szolgáltatás is igénybe vehető.**

20% KEDVEZMÉNY egy szabadon választott felszerelés árából!*

*A kupon 2021. 05. 03. és 05. 31. között
váltható be a Fressnapf Ferihegy Áruházban.

A kupon egyéb kedvezményekkel nem vonható össze
és az ajándékkártyára nem vonatkozik!
A kupon egy alkalommal használható fel, készpénzre nem
váltható, értékből készpénz nem adható vissza.
A kupon a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak!
Sérült, hamis kupon nem áll módunkban elfogadni.

20% kedvezmény a teljes vásárlásra, a már leárazott, akciós termékekre is.

A kerékpárokra nem érvényes az ajánlat,
más kedvezményekkel nem összevonható.

Érvényes 2021. 05. 03-tól 06. 30-ig
kizárólag a Market Central Ferihegy INTERSPORT-ban!

20% kedvezmény minden termék teljes fogyasztói árából.

A kupon kizárólag a Market Central Ferihegy
Bevásárlóközpontban található Vision Express üzletben
váltható be a kuponon feltüntetett időszakban felvett
megrendelések esetén.

A kupon kedvezménye más akcióval
nem vonható össze.

Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon a fizetés előtt kérjük, adja át
a pénztárosnak!

Érvényes 2021. 08. 31-ig
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

10% kedvezmény minden termékre.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

Érvényesség: 2021. 06. 30-ig.

Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon a fizetés előtt kérjük, adja át
a pénztárosnak!

Érvényes 2021. 08. 31-ig
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

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

Érvényesség: 2021. 06. 30-ig.

Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon a fizetés előtt kérjük, adja át
a pénztárosnak!

Érvényes 2021. 08. 31-ig
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

5 ayurvédikus titok a HIBÁTLAN BŐRÉRT

Az Ayurveda szerint a legtöbb bőrproblémánk a természetes összetevők és gyógynövények segítségével gyógyíthatók.

Ime 5 ayurvédikus titok, amelyek segíthetnek a hibátlan bőr megszerzésében vegyszerek használata nélkül.

1. Szantálfa

A hűsítő chandan vagy szantálfa az ayurveda által ajánlott bőrápolási rituálék része. A chandan felvitele megnyugtatja a bőrt, sőt segít a pattanások kezelésében és halványítja a foltokat.

Vegyünk egy teáskanál szantál-faport egy teáskanál kurkumával és néhány csepp rózsavízzel, jól keverjük össze. Ezt a gyors arc-maszkot hetente egyszer vigyük fel az arcra.

2. Kurkuma

Az indiaiak a kurkumát használják sérüléseik gyógyítására és a fájdalom enyhítésére. Ősidők óta a bőr és a szépség rituáléinak része. A kurkuma hatóanyaga, a kurkumin, segít megújítani a bőrt belülről, és eltávolítja az elhalt sejteket. A kurkuma természetes hámlasztóként is működik. Hetente kétszer alkalmazzunk kurkumából és joghurtból készült arcmaszkot, hogy bőrünk ragyogó, élettel teli legyen.

3. Túró

A hűsítő és tápanyagokban gazdag túró csodákat tehet a bőrrel. Akár belsőleg, akár helyileg alkalmazzuk, egy tál túró rengeteg változást hozhat az unalmas és élettelen bőrnek. Természetesen rendelkezik hidratálhatósággal, amely segít a bőr természetes gyógyításában. A pattanásokról gyakran azt mondják, hogy gyomor-bélrendszeri problémákból erednek; a túró elfogyasztása elősegíti a bél és a has boldogságát. A túró gyakran alkalmazzák az arcon; gazdag tejsavtartalma hámlasztóként képes tisztítani a bőrt.

4. Vasban gazdag ételek

A C-vitamin mellett győződjünk meg arról, hogy sok természetes

vasforrást is fogyasztunk. Az ayurveda mindig a szezonális ételek fogyasztásáról beszél. Tehát télen egészítsük ki étrendünket sok sárgaréppával és céklával. Nyáron a gránátalma levéllel tölthetjük fel vaskészleteinket. A vas természetes vértisztítóként működik, amely elősegíti a természetes ragyogást.

5. A fekete tea

A fekete tea tele van antioxidánsokkal és polifenolokkal, amelyekről ismert, hogy késleltetik bőrünk idő előtti öregedését. Csökkentik azt az enzimet, amely lebontja a kollagént. Ezen kívül a kutatók szerint a fekete tea hatékonyabb a ráncok csökkentésében, mint más típusú tea. Külsőleg vagy belsőleg alkalmazva egyaránt hatásos. **V.B.**

HIRDETÉS



**ÁLLÁSLEHETŐSÉG
A FLEXNÉL**

A Flex Magyarországon 7 városban innovatív tervezési, mérnöki, gyártási, szerviz, ellátási lánc menedzsment és logisztikai tevékenységet kínál különböző profilú és méretű vállalatok, valamint a végfelhasználói piac számára.

Jelentkezz a Flex újonnan megnyíló üllői telephelyére az alábbi munkakörökbe:



Raktáros



**Targoncavezető
raktáros**

Amennyiben

- szívesen dolgoznál egy újonnan épülő, modern munkakörnyezetben,
- szeretnél versenyképes jövedelmet (alapbér, cafeteria, műszakpótlék, bónusz)
- és bevélnél a kétféleképp munkavégzést

Jelentkezz hozzánk!

Bővebb információ és jelentkezés: toborzas@flex.com
vagy a 06 80/ 205 192-es ingyenesen hívható zöld számon

flex

Mit tehetünk a Covid-típusú elhízás ellen?

Magyar kutatók hívták fel a figyelmet a koronavírus-járvány egyik súlyos mellékhatására. A karantén ugyan segített a járvány megfékezésében, de egy kellemetlen következménnyel is járt: elhíztunk.

Felmérés kimutatta, hogy miközben 68 százalékkal többet nassoltunk és 74 százalékkal több időt fordítottunk főzőcskőzésre, 61 százalékkal ke-

vesebb időt töltöttünk házon kívül és 54 százalékkal kevesebb időt szántunk mozgásra, emiatt pedig sok kiló felszaladt.

Fogyasszunk több rostot!

A növényi rostok kalóriamentesek, mert a bennük lévő energiát nem képes hasznosítani a szervezetünk. Közös tulajdonságuk, hogy vízben megduzzadnak, így hamar teltségérzetet okoznak. Zöldségekben, gyümölcsökben, teljes kiőrlésű gabonákban és hüvelyesekben is megtalálhatók. További előnyös tulajdonságuk, hogy védik a bél nyálkahártyáját és csökkentik a székrekedés kialakulását. Kimondottan nagy mennyiségű rostot tartalmaz például a lenmag, a chiamag és az útifűmag és maghéj is. Ezekből naponta legfeljebb 15 g-ot lehet fogyasztani.

Mit tehetünk az elhízás ellen?

Először is: ne ringassuk magunkat illúziókba! Csupán két olyan módszer létezik, amely valóban fogyást eredményez. Az egyik a táplálékkal bevitt kalóriák csökkentése, a másik a mozgással elégetett kalóriák növelése. Ne higgyünk a túlzó reklámoknak. Nincs olyan csodaszer, amely helyettünk „elégetné a zsírt”.

Három gyorsan alkalmazható tanács: Figyeljünk arra, hogy naponta legfeljebb háromszor étkezzünk. Ha elhagyjuk a rendszeres nassolást, akár harmadával is csökkenthetjük a naponta bevitt kalória mennyiségét. Alkoholt csak mértékkel fogyasszunk! Már három sör elfogyasztásával is annyi kalóriát (700-800kcal) viszünk be a szervezetünkbe, amennyit egy átlagos főétkezés során. Különösen veszélyesek



A madárkeserűfű is szerepelt egy kutatásban, amelyben 44 különböző növény zsírfelhalmozódásra gyakorolt hatását vizsgálták. A kutatásban szereplő gyógynövények közül a madárkeserűfű gátolta leginkább a sejtek zsírfelhalmozását, mintegy 21 százalékkal.

ebből a szempontból a cukrot is tartalmazó ízesített sörök! A harmadik, hogy mozogjunk egy kicsivel többet! A mozgás nemcsak a kalóriák leadásával járul hozzá az egészséghez, hanem azzal is, hogy enyhíti a stresszt, erősíti az immunrendszert, csökkenti a szorongást és a depresszió tüneteit. Bármilyen fizikai tevékenység, amelyet bele tudunk illeszteni a napi rutinba (akár 5-10 perces séta is), hasznos eleme a felesleges kilók leadásának, miközben javul a hangulatunk, csökken a stressz-szintünk.

Természetes segítség

A gyógynövények alapvetően két módon járulnak hozzá a testsúly csökkentéséhez. Egyrészt segítenek gyorsítani az anyagcserénket, fokozzák a vese és a máj működését, így gyorsabban indulhat meg a fogyás. A veseműködést aranyvesszővel, nyírfalevéllal vagy feketeibizli-levéllal serkenthet-

jük, a májműködésünket pedig például articsókalevéllal, kurkumával vagy pitypanggal.

A gyógynövényekkel másrészt az étvágyunkat is csökkenthetjük. Ennek hátterében az áll, hogy egyes gyógynövények lassítják az összetett szénhidrátokat tartalmazó ételek (kenyér, tésztafélék, burgonya, rizs stb.) emésztését. Ennek köszönhetően lassabban kezd el emelkedni a vércukorszintünk étkezés után és tovább marad olyan szinten, amely kellemes jóllakottság érzésével tölt el bennünket. Ilyen vércukorszint-szabályozó anyagok vannak többek között a fehér babhéjban, a bodzavirágban és a pitypangban is.

A gyógynövények alkalmazásával akár már egy-két hét alatt is több kilóval lehetünk könnyebbek, mintha nem alkalmaztuk volna őket!

Papp János
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta

HIRDETÉS



JAVALLATTM
TELJES ÉRTÉKŰ GYÓGYNÖVÉNY-
POROK ÉS -KIVONATOK

**FOGYÓKÚRÁT TÁMOGATÓ
GYÓGYNÖVÉNYEK**



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

EPERHABOS

képviselőfánk

HOZZÁVALÓK A TÉSztÁHOZ (16 db-hoz):

- 50 ml tej
- 50 ml víz
- 10 dkg vaj
- 10 dkg liszt
- egy csipet só
- 3 tojás

A KRÉMHEZ:

- 2 dl tejszín
- 25 + 15 dkg eper
- 2 evőkanál cukor

Az égetett tésztához a tejet, a vizet, a vajat és a sötét lábosba mérjük és felforraljuk. Le vesszük a tűzről, beleöntjük a lisztet és gyors mozdulatokkal addig keverjük, amíg a massa el nem válik az edény falától. Ezután egyesével beleütjük a tojásokat.



Amíg az előző tojás teljesen el nem keveredett, semmiképp ne adjuk hozzá a következőt. A még meleg masszát csillagszűrőn habzsákba töltjük, és tojásnyi halmokat nyomunk egy sütőpapírral bélelt tepsibe. 180 fokra melegített sütőbe toljuk és addig sütjük a fánkokat, míg szépen megpirulnak. Sütés alatt a sütő ajtaját ne nyissuk ki, különben a tészta azonnal összeesik.

Ha megsültek, éles késsel még melegen levágjuk a fánkok felső részét. A krémhez a tejszínt keményre felverjük, 25 dkg eper botmixerrel pürésítünk, hozzáadjuk a cukrot is. Az eperpürét belekeverjük a tejszínhabba, majd megtöltjük vele a fánkokat.

A maradék 15 dkg eper kisebb darabokra vágjuk és a krém tetejére szórjuk.

Végül ráhelyezzük a levágott kalapokat, és porcukorral meghintve kínáljuk.

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

TAVASZI
TŰZIFAVÁSÁR



EUTR szám: AA585676

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!

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!

SAKKÉPZETT
MESTEREK

06-30/919-4694

DOLGOZZ TE IS
Maglód legmodernebb autóiipari vállalatánál!

JELENTKEZZ MÉG MA!

ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT
keresünk könnyű fizikai munkára

Ha szereted az autót, 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 Cafeteria népszerű elemekkel

+BR. 27 500-49 000 Ft/hó TÖBB ELEMŐL ÁLLÓ BÓNUSZRENDSZER

+ EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS

+ SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA

Műszakokhoz igazodó CÉGES BUSZJÁRAT: Nagykáta, Szentmártonkő, 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

HIRDETÉS



Különleges
pillanatokat
csempészünk
a mindennapokba.

Széles könyvválaszték! Rendeléseket is teljesítünk.
Monori borok, szörpök, lekvárok és kézműves ajándékok.
Helyi termékekből ajándécsomagok!

06-20/417-6567 • konyv@pillangokiado.hu
facebook.hu/PillangoKonyvesbolt
WEBÁRUHÁZ: pillangkonyvek.hu

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:

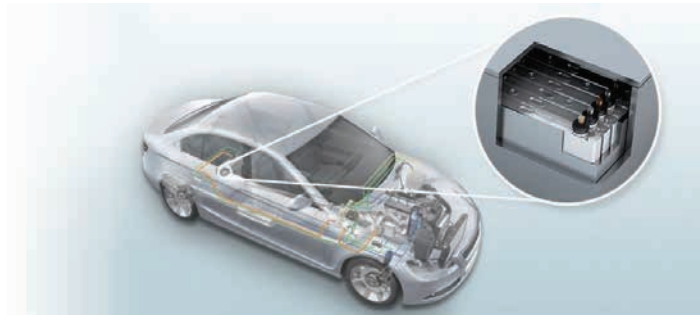
Gépsori operátor/ Présgép kezelője

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
 - Kőszőrű-, maró-, csiszológépek ismerete
 - Targoncajogosítvány

- Angol nyelvtudás
- Exel-tábla kezelése

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek

Néhány érdekesség a TACSKÓKRÓL

Keveset tudunk a tacskókról, pedig nagyon érdekes és vicces kis lények.

A nagyobb méretű standard tacskóhoz hasonlóan a törpetacskó is szeretetteljes és játékos. A fajta meglepően hangos ugatása viszont segít a nemkívánatos vendégek távoltartásában.

1) A tacskók vadászkutyák

A legtöbbször, amikor vadászkutyákra gondolnak, akkor olyan nagy kutyák jutnak eszükbe, mint a labrador, retrieverek, a rövidszőrű pointerok és a vizslák. A Wikipedia szerint: „A standard méretű tacskót a borzok és más odúban élő állatok kiszagolására és üldözésére képezték ki, míg a törpetacskót kisebb zsákmá-

nyok, például nyulak vadászatára tenyésztették. Az Egyesült Államokban sérült szarvasok nyomkövetésére és prérikutya vadászatára is alkalmazták őket.”

2) Az első olimpiai kabala a tacskó volt

A nyári olimpiai játékok történetének első hivatalos kabalája Waldi, a Tacskó volt (1972 München)

4) A tacskók büszkék és merészek

Megfelelő odafigyeléssel, pozitív megerősítéssel és edzéssel szerethető és megbízható temperamentummal lepik meg gazdájukat. Egyedülálló emberekkel

vagy nagyobb gyermekes családokkal is szívesen osztják meg életüket. A nagyon kicsi gyermekeknek viszont még hiányozhat a tacskókhoz szükséges türelem és érettség.

3) A tacskók sokáig élnek

A tacskók átlagosan 15-16 éves korukig élnek, de vannak ennél idősebbek is.

5) Nem tudják, hogy mekkorák

Gyakran tapasztalják a tacskótulajdonosok, hogy kedvencük hihetetlen magabiztossággal támad meg egy nagyobb kutyát vagy akár ugatja a postást. Ez azért lehet, mert nincsenek tisztában saját méretükkel. Ilyenkor nagyon

viccesek lehetnek ezek a bátor kis zsebcsirkálók.

6) A tacskók belopják magukat az ember szívébe

Pezsgő kis szellemük, a bohózkodás és buta tekintetük ellopja az ember szívét. Ők is nagyon hűséges kutyák, és gyakran követik gazdájukat mindenhol a ház körül (beleértve a fürdőszobát is), hogy szemmel tudják tartani. Szeretnek odabújni a kanapéra, ha épp ott alszunk, vagy az ágyba. Gond nélkül felugranak az ölünkbe a széken is. Ha ezt nem engedjük, addig néznek bánatos kutyaszemekkel, míg meg nem lágyul a szívünk. Az egész családra vigyáznak és figyelnek minden rezdülésre.

VB



**Vecsési
nagyüzemi konyha**
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!

**Jelentkezéseket
fényképes
önéletrajzzal várunk.**

karrier.city@gmail.com



A SZÍV egészsége

A szív gondozása fontos, mivel ez a test egyik legfontosabb szerve.

A szív tart minket életben azáltal, hogy vért pumpál az összes többi szervbe. A szívbetegségek előfordulása az évek során nagymértékben emelkedett olyan tényezők miatt, mint a cukorbetegség, a magas vérnyomás, az egészségtelen étrend és az elhízás, a mozgásszegény életmód, valamint az alkoholfogyasztás és a dohányzás. Az erős szív megvédhet a krónikus állapotokhoz kapcsolódó szövődeményektől. Míg régen az idősebb életkor a szívbetegségek elsődleges kockázati tényezője volt, az

évek során a modern életmód kialakulása miatt egyre több fiatal érintenek szívbetegségek. Ezért fontos, hogy minél előbb elkezdjük a szív gondozását, hogy a későbbiekben elkerüljük a problémákat.

1. Egészséges ételválasztás

Teljes kiőrlésű gabona. Legalább egyféle teljes kiőrlésű gabonát vegyünk be a napi étkezésbe, például gabonafélék és köles

Omega 3-ban gazdag ételek. Az olyan magok, mint a lenmag és a chia mag, az omega-3 legjobb forrásai

Zöld leveles zöldségek. Több zöldet tegyünk a napi étrendünkbe, mivel ezek kiváló vitamin- és ásványianyag-források, különösen a szívbarát K-vitamin

Gyógynövények. Kerüljük az étkezési sót. Adjunk inkább gyógynövényeket az étteleinkhez.

Használjunk olíva- és mustárolajat a főzéshez! Mivel ezek egészséges zsírokat tartalmaznak, amelyek jót tesznek a szívnek



Fogyasszunk minden nap egy marék mandulát, mogyorót, földimogyorót, diót stb.

2. Hidratálás

A vízivás mellett a nap folyamán hidratáljuk magunkat más egészséges italokkal, például kókuszvízzel, citrommal, turmixokkal és házi készítésű, alacsony cukor- és sótartalmú üdítőkkel.

3. Rendszeres testmozgás

A testmozgás csökkentheti az artériákban a plakk kialakulásának kockázatát. A legfontosabb az, hogy felkeljünk és mozogjunk, sétáljunk, vagy végezzünk



fekvőtámaszt, felüléseket. A WHO szerint ajánlott minden héten legalább 150-300 perc fizikai aktivitást/edzést végezni.

4. A stressz és a mentális jólét kezelése

A stressz kezelése csökkentheti a szívroham és a stroke kockázatát. A stressz gyakran társul magas vérnyomással, és a szervezetet a stresszhormonok emelkedett szintjének teszi ki. Vannak légzőgyakorlatok és meditációk, amelyek segíthetnek a stressz kezelésében.

A magas vérnyomás gyakori betegség és a szívbetegségek, például a szívrohamok, egyik vezető oka. Rendszeresen ellenőrizni kell a vérnyomást, és olyan étrendet kell bevezetni, amely segít csökkenteni a magas vérnyomást.

Mikor kell orvoshoz fordulni?

Fontos orvosi segítséget kérni, ha olyan tüneteket tapasztalunk, mint légszomj, szívdobogás, szédülés, mellkasi fájdalom, fájdalom a nyakban, állkapocsban, torokban, vagy gyors vagy szabálytalan szívverést tapasztalunk.

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

**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.**





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

ÁCS, ÁLLVÁNYOZÓ



Szakképzett mesterek!

- Tetőszerkezetek teljes cseréje és fedése
- Ereszcsatorna javítása, cseréje, takarítása
- Zsindelyezés
- Széldezkázás

Tel.: 06-30/290-3864 • E-mail: miklosit4@gmail.com

Asztalos

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

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

Nyílászárók gyártását, építését, szaunaépítést, lambériázást.



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!

HERENDI TAMÁS zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

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

ajtónyitások.

Zárcsere műanyag és kínai ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem, erősített zárbetétek beszerelése.

Speciális biztonsági zárok felszerelése.



Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

SZOBAFESTÉS – MÁZOLÁS – TAPÉTÁZÁS

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

Laminált parketta dryvit szigetelés • dekor elemek

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



TETŐFEDÉS

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



Demeter Krisztián
06-20/421-2355

KÉMÉNY-BÉLELÉS



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

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

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres magasságig.



IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.
HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

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



TELEFONOSOKAT KERESÜNK.

Tel.: 06-30/797-9202



AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 2900 Ft/q kugliban
Vegyes: 2700 Ft/q + 200 Ft hasítás

06-70/605-4678

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTRszám: AA5932559

HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS saját futárral

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



www.**evedd**.hu

Diszkont áron házhoz szállítva

06-20/994-7401



259 Ft

Miller sör
0,33 liter palackos



715 Ft

Kőbányai
sör
2 liter PET



299 Ft

Nestea
1,5 liter



239 Ft

Márka
Fruitica
1,5 liter



199 Ft

Queen
üdítőital
2,5 liter



209 Ft

Hell
Gamer
0,25 liter



249 Ft

CBA piros
durum tészta
500 g



149 Ft

CBA piros
sós chips
75 g



Monor, Jókai utca 3–5.

Amíg a készlet tart.

Monor, Dózsa Gy. utca 37.



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,
elektrodák,
vágókorongok,
védőkesztyűk
nagy választékban.

Munkavédelmi
cipők,
kéziszerszámok.

Könnyű fizikai munkát keresel
egy biztos munkahelyen?

**Akkor
NÁLUNK A HELYED!**

Feladat:
alkatrészek
összeszerelése,
forrasztás, tekercselés,
kiegyensúlyozás

Munkaidő:
hétfőtől péntekig, 8 órában

Amit kínálunk:

- bruttó **320–400 000 Ft** közötti fizetés
- hosszú távú munkalehetőség
- betanulási idő

Bejárást ingyenes céges buszok biztosítják:
Pilis, Monorierdő, Monor, Üllő, Káva, Bénye,
Pánd, Gomba, Péteri, Vasad, Csévharaszt,
Gyál, Maglód, Gyömrő, Mende, Süllyap,
Tápiószecső, Üri, Ecser, Budapest
Örs vezér tere–Népliget–Határ út–
Kispest–Pestszentlőrinc irányából.

Elvárás:

- jó szem és kézgygyesség
- 2 vagy 3 műszak vállalása
- megbízhatóság

Ha szeretnél eljönni felvételre hívj minket
a **20/215-06-99** telefonszámon
vagy küldj önéletrajzot, bemutatkozót a
munka@humilitas.hu e-mailre.

**Jelentkezz
OPERÁTORNAK**
Vecsésre vagy Süllyapra,
2 vagy 3 műszakos
munkarendbe!



Üllő,
Pesti út 106.

TAKARMÁNYBOLT
KIS ÜZLET NAGY VÁLASZTÉK!

Telefon: 06-29/740-285, 06-20/317-9995

Nyitvatartás: H–P: 8–17.30, Szo: 8–13

**Csibe
osztás**
Előnevelt
csirkék
foglalhatók!

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



Bankkártya-
elfogadóhely

Házhoz szállítás

f: Ibolya Táp-Takarmány Bolt Üllő