



**A RÓMAIAK KEDVENC
gyógynövénye**

6. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Vecsésen,
Monoron és környékén**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2021. JÚLIUS



**Nyári
bőrápolás**

2-3. old.

**HOGY HOZHATJUK KI
a legtöbbet
az olvasásból?**

4. old.

**KAPCSOLJUK KI
a telefonunkat!**

13. old.



**ISMERJÜK MEG
A GAZPACHÓT!**

10. old.

HIRDETÉS

SZÉPSÉGFORRÁS STUDIO



Bikiniszez-ON!

10 kezelés
49990 Ft

Bejelentkezés:
06706300285

**GYORS, LÁTVÁNYOS
EREDMÉNY!**

10 kezelésből álló kombinált
karcsúsító narancsbőrgyilkos
csomag tartalmaz:
5 alkalom aromaterápiás
fáslizást térdtől mell alattig
+ 5x30 perc
gépi nyirokmasszázs

www.szepsegeforrasstudio.hu

**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

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

**INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!**

06-30/475-2917



MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.

H: zárva, K-P: 6-18, Sz: 6-13

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

KÖVESSEN MINKET A FACEBOOKON!

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

**Bográcsolni
való tyúk,
kakas**

**Miki Papa
hidegtálai,
salátái**

**Ízletes házi csirke,
-tyúk, -kakas**

**Minden
reggel forró
rántott húsos
szendvics**

**Marha-
birka-
VADHÚS
rendelhető!**

**MUNKATÁRSAT
KERESÜNK!**

GRILLEZZEN VELÜNK!

**Grillkolbászok,
sütögetni való tarja.**

**Grillfűszerekkel
várjuk kedves vásárlóinkat!**

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

**Gránit
sírkövek**

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

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
 06-20/511-7557



kertrendezetek.hu

VÍZSZERELÉS,
 DUGULÁSELHÁRÍTÁS,
 CSATORNATELÉPÍTÉS
 FÖLDMUNKÁVAL,
 KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE
 FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,
 MOSDÓ, CSAPTELEP
 CSERÉJE, BÉSZERELÉSE



06-70/635-7804

<http://vizetszererek.hu/>

HŰTŐGÉPEK,
 FAGYASZTÓK
 JAVÍTÁSA

Helyszínen,
 garanciával

Telefon:

06-30/960-8495,

06-70/426-3151

Nyári bőrápolás

Hőség vakáció, kánikula, mindenki várja a nyaralást. Nem mindegy viszont, hogyan is festünk a nyaralás alatt és hogy nézünk ki a hétköznapiakban amikor beköszönt a hőség. Erről és a nyári praktikákról kérdeztük Ilkó Zsófiát, a smink szakértőjét.

Minden évszaknak megvan a maga stílusirányzata az öltözködés és a smink terén is. Hogyan sminkeljünk a nyári hétköznapiakban, hogyan a fesztiválokon és hogyan a nyaralás alatt?

–A nyári hétköznapiakban véleményem szerint kerüljük a vastag alapozókat. Inkább váltsunk egy könnyedebb textúrára. Nagyon

fontos, hogy tartalmazzon fényvédőt, vagy amit én szoktam javasolni a vendégeimnek, hogy a kedvenc fényvédőjüket keverjék össze a kedvenc alapozójukkal és máris kész a fényvédős BB-krém. Különösen fontos a jó minőségű termék. Válasszuk a Skincare makeup termékeket, mert ezek tápláló összetevőket is tartalmaznak. Hétköznapiakon, nyaralásnál igazából az sem baj, ha nem alapozunk, de fényvédőt mindenképp használjunk. Nyilván a tengerparton, vízparton nincs szükség semmiféle sminkre. Az esti programokhoz már bátran használhatjuk ezeket. A természetes smink hódít az idén. Ez azt jelenti, hogy nyugodtan használjunk szempillaspirált, pici árnyékolást a szemem, üde és vidám színeket. Ilyenkor szívesen mutatnak a fényes textúrák a bőrön, tehát a fényes pirosító, bronzosító, highlighterek. Nagy hangsúly van ebben az évszakban a smink vízállóságán, hisz egy



HIRDETÉS



gyönyörű smink is igénytelenné válhat, ha az elfolyik az arcunkon. Javasolom mindenből a folyékony textúrákat. A fesztivál már egy sokkal összetettebb kérdés. Az biztos, hogy oda egy vízálló alapozót ajánlok lepűderezve, ami bírja a hőséget. A sminkben minden megengedett egy fesztiválon, színes, strasszos, flitteres, csak a képzelet szab határt, de igazából még az sem. Legyen mindenki bátor és kísérletező a nyak és dekoltázs színével. Nem árt, ha mindez vízálló és ellenáll a baccardi-kólának.

Az alapozónk színét nyáron érdemes úgy kiválasztani, hogy



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



cityfood

Vecsési
 nagyüzemi konyha
 ALAPANYAGRAKTÁRBA
 munkatársat keres!

Jelentkezéseket fényképes
 önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com





Fémépület- Gyártó, Szerelő Kft.

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

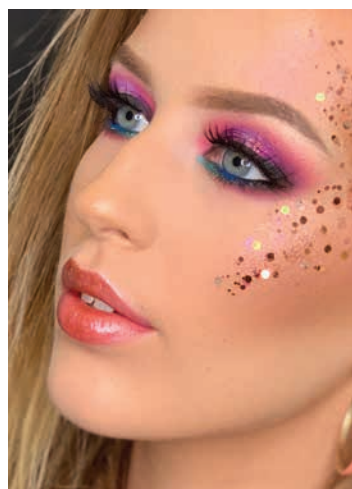
- fémlemez-tetőfedés és ereszcatorna-szerelés
- teraszok fedése, polikarbonát-szerkezetek kialakítása
- kerítés-, kapugyártás, -szerelés
- könnyűszerkezetes garázs-, színpítés
- könnyűszerkezetes csarnoképítés
- egyedi konténergártás



**Napos és előnevelt
CSIBE**
augusztus-szeptember
hónapra megrendelhető
hús és vegyes hasznosítású
fajtákból, különböző színekben.



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



korosztályból, de azt kell megérteni, hogy most a napnak sokkal erősebb károsító hatása van, mint néhány évvel ezelőtt, és ez bizony tönkre teheti a bőrt.

– Milyen bőrápolási praktikákat javasolsz a nyárra?

– Nyáron egy könnyedebb, vízezebb állagú hidratálót ajánlott használni. Első lépésben reggel tonizálunk, majd vigyük fel a bőrtípusunknak megfelelő szérumot és aztán jöhet a jó minőségű fényvédő. Ez abszolút elég a nagy melegben. Estére ugyanúgy első lépés a tonizálás, majd a szérum és éjjelre egy gazdagabb tápláló éjszakai krémmel fejezzük be az arcápolást. Természetesen vannak olyan bőrtípusok, amelyek más megoldásokat igényelnek, de az esetek többségében ennyi bőven elég.

– Napozunk, vagy válasszuk a szoláriumot, barnító krémeket a nyári szín eléréséhez?

– Szoláriumot semmiképpen nem javaslok, nagyon öregíti a bőrt, elvonja a vizet a bőrtől, pigmentfoltokat okoz és egyéb

káros hatásai vannak. Nem győzőm hangsúlyozni, hogy napozni csak magas faktorszámú fényvédővel menjünk, és azt is minimum kétóránként kenjük újra és újra, viszont így elég nehezen fogunk leburnulni. Ha valaki ragaszkodik a barnasághoz az önbnarító krémeket javaslom. Én is jobban szeretem, ha nyáron barnább a bőrszínem, ezért jómagam is önbnarító krémet használok arcomra és testre is. Manapság már nagyon sokféleképp tudunk válogatni.

Köszönöm szépen a válasza-
dat. Hurrá nyár! Hurrá nyaralás!

Vladár Bea

FAVÁGÁS, FÜNYÍRÁS!

- Fűnyírás, fűkaszalás (akár nagyobb területek is)
- Fák kivágása, ifjítása
- Helyszíni felmérés után ingyenes árajánlat
- Számlaképesesség



Hívjon bizalommal!
06-20/998-0294

az állvonaltól a nyakunkon kenjük lefelé, és a nyak színéhez kell, hogy passzoljon az alapozó színe. Erre azért van szükség, mert a fényvédők használata miatt az arc színe eltérhet, így viszont összhangba kerül a nyak színével.

– A fényvédelmen egyre nagyobb a hangsúly. Hogyan valósítható meg ez úgy, hogy a sminkünk is rendben legyen?

– Nagyon nagyon fontos a fényvédelem. Sokan nem akarják ezt elfogadni, főleg az idősebb



HIRDETÉS

ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TÜZIFA



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

Hegesztéstechnika

Élelmiszeripari
szén-dioxid és
ipari gázok cseréje.

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

Nyitvatartás:
H-P: 8-17, Szo: 8-12

Hegesztőgépek,
elektródák,
vágókorongok,
védőkesztyűk
nagy választékban.

Munkavédelmi
cipők,
kéziszerszámok.

VILLAMOSSÁGI ÜZLET

PETŐFI-VILL
Izmán Bolt Villamossági Kft.

Nálunk az ár nem ráz!



**Monoron és környékén
házhoz szállítás ingyen!
Bankkártyás terminál!**

Nyitvatartás:
H-P: 8-17.00,
Szo: 8-13

VILLAMOSSÁGI SZAKÜZLET



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

GARÁZSKAPUK

Tel.: 06-20/257-8525

www.smartkapu.hu/akcio/



BILLENŐ

Méretek:
2380x1990,
2380x2090,
2480x1990 mm.

Szín:
fehér, szürke
vagy barna.



br. 89 990 Ft-tól

SZEKCIONÁLT



br. 209 990 Ft-tól

Méretek:
2400x2100,
2500x2100,
2600x2100 mm.

Szín:
fehér, szürke
vagy barna.

SAKÉRTŐ SEGÍTSÉG AZ OTTHONTEREMTÉSBEN!

Az **otthonteremtés** életünk egyik nagy vágya és célja. Fontos, hogy egy ilyen hosszú távú **elköteleződés** előtt a lehető **legbiztosabb** legyen abban, hogy a **legkedvezőbb finanszírozást**, ideális bankot, támogatási formát **választotta**.

MINDENHOL JÓ,
de legjobb
OTTHON

**Mielőtt dönt,
KÉRJEN SZEMÉLYRE SZABOTT AJÁNLATOT!**

- Támogatott hitel
- CSOK
- Babaváró kölcsön
- Piaci hitel
- Személyi kölcsön

**Ebben
lehetek én
a segítségére!**
Mészáros Ágnes
Pénzügyi Szakértő
+36-20/355-1570

SAKÉRTELEM, BIZTONSÁG, EGYEDI KEDVEZMÉNY, DÍJMENTES SZOLGÁLTATÁS

Hogyan hozhatjuk ki a legtöbbet

AZ OLVASÁSBÓL?

George RR Martin író egyszer azt írta, hogy „egy olvasó ezer életet él, mielőtt meghalna”, míg „az az ember, aki soha nem olvas, csak egyet”.

Az ezer életet megélt csillagok közé tartozik a SpaceX és a Tesla vezérigazgatója, **Elon Musk**, aki szerint az olvasás a leggyorsabb tanulási mód. **Warren Buffett** és **Charlie Munger** üzleti mágusok gyakran egész napokat töltenek olvasással. Önmagában az olvasás nem garantálja a sikert, de a legtöbb sikeres ember szereti a szavakat.

Ami viszont érdekes, az az, hogy miként olvasnak. Mert a szavak elnyelésén túl a legjobb olvasók a megtanultakat cselekvésre bocsátják – és ez megköveteli tőlük, hogy valóban megőrizzék az információkat, ami a legfényesebb elmék számára is nehéz lehet. Kérdezze meg például magát, hogy fel tudja-e idézni a főbb pontokat a cikkből, amelyet éppen 10 percig olvasott. Mi van azzal az életrajzzal, amelyet a múlt hónapban olvastunk? Hány regény halványult el az emlékezetünkben, ha egyszer letettük őket...

Tehát itt van egy néhány jótanács annak biztosítására, hogy tanuljunk az olvasottakból, megtartsuk ezeket az információkat és alkalmazzuk az életben – akárcsak a világ legjobb olvasói.

Az olvasásnak inkább beszélgetésnek, mint előadásnak kell lennie. Valaki szavainak elolvasásával csendes párbeszédet folytatunk a szerzővel. Folyamatosan fenntarthatjuk a beszélgetést, és az elkövetkező években megőrizhetjük az információkat, vagy hagyhatjuk, hogy a szerző „beszéljen” csak amíg a könyv elkészül, és hagyjuk, hogy a szavak így megfakuljanak. A beszélgetés létrehozása az egyik

legjobb módszer az olvasásból való tényleges tanulásra.

Tehát olvasás közben ne hagyjuk, hogy a szemünk olvassa a szavakat. Gondoljunk az anyagra. Jelöljük meg azokat a részeket, amelyek érdekesek számunkra. Írjunk le kérdéseket, benyomásainkat. Ha valami kihívást jelent, jegyezzük fel. A rövidítések segíthetnek emlékezni arra, miért emeltünk ki bizonyos szakaszokat. Azáltal, hogy foglalkozunk az anyaggal, és nem csak passzívan veszünk fel, párbeszédet hoz létre, amely az olvasottakra épít, és drámai módon megnöveli az emlékeztetését.

A lifehacks és a hatékonyság korában szinte megszállottak vagyunk, hogy a lehető legtöbb információt feldolgozzuk. Mindannyian azért vagyunk, hogy gyorsan elvégezzük a dolgokat, de az olvasás egy olyan tevékenység, amelynek valóban előnye van a lassításból, különösen a könyv legfontosabb részeit.

A gyorsolvasás is olyan képesség, amelyet tökéletesíteni kell. A legtöbb esetben a gyorsolvasás a szavak gyors felszívódását jelenti, az alapul szolgáló információk feldolgozásának rovására. A cél meghatározása itt is segít: csak ki akarunk húzni egy könyvet a listán, vagy valóban tanulunk?

Ennek ellenére a szándék a fontos. Az olvasással való elkötelezettség fogja meghatározni, hogy végül mennyire értékes az olvasás. Ha a formátumról van szó, válasszuk azt, amelyik a legjobban szolgálja céljainkat és tapasztalatainkat. **V.B.**

Hogyan maradjunk nyugodtak, ha a körülöttünk élők stresszesek?

Stratégiák, amelyek segítenek megőrizni a hidegvért, amikor mindenki feszültnek tűnik.

Természetes, hogy időről időre stresszt érzünk – és észrevehetjük, hogy kollégáink, barátaink vagy családtagjaink is feszültek. Bár támogatni akarjuk az embereket, akik körülöttünk élnek, mégis

a stresszel való érintkezés negatív dominóhatást fejthet ki, és megakadályozhat bennünket abban, hogy mi magunk nyugodtak maradjunk. Íme néhány stratégia ennek elkerülésére.

Vegyünk három mély lélegzetet

Ha az ember a légzésére koncentrálni, kizárja arra az időre a külvilágot és kifújja a negatív gondolatokat.

Állítsunk be egy egyperces hálaórát

Csukjuk be a szemünket, és amikor lélegzünk, gondoljunk arra, amiért hálásak vagyunk minden egyes lélegzétvételnél. A jó dolgok pozitív érzéseket keltenek.

Emlékeztessük magunkat a saját energiánkra

Amikor olyan emberrel vagy szituációval találkozunk, ami stresszes helyzetet hoz létre, emlékeztessük magunkat: „Ez az ő energiája, nem az én energiám.”

Próbáljuk ki a TLV-módszert

Olyan könnyű átvállalni mások energiáját. Annak érdekében, hogy segítsünk magunknak a stressz közepette is nyugodtnak maradni, gyakoroljuk az TLV-módszert: tudatosság, lélegzet, választás. A tudatosság első eszköze a befelé figyelni. A második a légzés. Minden lélegzétvétellel segít nyugodtnak maradni. A harmadik a tudatos választás. „Úgy döntök, hogy nyugodt maradok, miközben támogatást kínálok másoknak.”

Kezdjük a napot egy meditációval

Próbáljuk meditációval kezdeni a reggeleket. Ez egész napra derűt és nyugalmat biztosít.

V. Bea



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.**



A rómaiak kedvenc gyógynövénye

Ha egy rómainak feltették a kérdést: ha csak egyetlen gyógynövényt választhat, akkor melyik lenne az, akkor biztosan az orvosi zsályát választotta.

A mi zsálya szavunk is római (latin) eredetű. A „salvus”-ból származik, ami „egészséges” jelent. A rómaiak a zsálya általános gyógyhatását kis mondókában is az utókorra hagyták: Cur moritur homo, cui crescit Salvia in horto? Contra vim mortis non est medicamen in hortis”. Azaz: „Miért kell meghalnia az olyan embernek is, akinek zsálya nő a kertjében? A halál ellen még a kertben sincs orvosság.” De addig is egészségesebbé tehetjük vele az életünket.

Javítja a memóriát és a szellemi képességeket

A zsálya hatásosnak bizonyult enyhe vagy középsúlyos Alzheimeres betegek kezelésében, amikor legalább 4 hónapra keresztül alkalmazták. Egy másik vizsgálatban egészséges idős embereken (mindegyikük több mint 64 éves volt) is megfigyelték kedvező hatását, nekik javult a memóriájuk, illetve a figyelmük pontossága. A memóriajavulás hátterében az áll, hogy a zsálya növeli az agyban az acetilkolin szintjét, amely idős korban általában lassan csökkenésnek indul. Az acetilkolin jelet továbbít két idegsejt

között, tehát elősegíti az agysejtek kommunikációját. Az acetilkolin megfelelő szintje nélkülözhetetlen a logikus gondolkodás, a figyelem és a memória egészséges működésében. Az orvosi zsálya agyműködésre gyakorolt pozitív hatását az is alátámasztja, hogy a közeli rokon orvosi citromfű és orvosi rozmaring esetében is hasonlóan eredményes klinikai kutatásokat végeztek.

Csökkenti a vércukor- és koleszterinszintet

Az orvosi zsálya többféle módon is hat a vércukorszintre: gátolja a szervezetben a glükózképződést, növeli az inzulinérzékenységet, serkenti az inzulinfüggő glükózfelhasználást. További előnye, hogy már az emésztőrendszerben is kifejti hatását, mivel gátolja az alfa-glükozidáz enzim működését, ezáltal lassítja az összetett szénhidrátok (tésztafélek, burgonya, rizs) felszívódását. Klinikai kutatásban



a zsályalevél 2-es típusú cukorbetegnél 32 százalékkal csökkentette a vércukorszintet. A zsálya emellett a vér koleszterinszintjét is képes kedvező irányba befolyásolni. Egy klinikai kutatásban a zsályalevél hatására az LDL- (rossz) koleszterin szintje 36 százalékkal, a míg a vérzsír szintje (triglicerid) 56%-kal csökkent, miközben a HDL- (jó) koleszterin szintje 28 százalékkal emelkedett.

Csökkenti az izzadást

A zsályalevél izzadásgátló hatását a népgyógyászati tapasztalatokon kívül a Brit Gyógynövény Szövetség kutatásai is alátámasztják. Ők az 1930-as évektől napjainkig összegezték az orvosi zsályával végzett, izzadásgátlással kapcsolatos kutatásokat. Ez alapján megállapították, hogy a zsályalevél eredményesen használható a fokozott verejtékezés mérséklésére. A kivonat hatását 40 rendellenesen nagy mennyiségű izzadságot termelő személyen is vizsgálták. A résztvevőkönél átlagosan kevesebb mint felére csökkent az izzadás mértéke.

Jó az emésztésre és a torokra is!

Ahogy valamennyi fűszernövény, úgy természetesen a zsálya is jó hatással van az emésztésre. Fokozza az emésztőnedvek kiválasztását, gátolja a fekélyek kialakulását és segíti a májműködést. Magas cseranyag-tartalmának köszönhetően a zsályalevélből készült teával jól kezelhetők a garat- és torokgyulladások, amit a zsályában lévő gyulladáscsökkentő és antibakteriális hatóanyagok is támogatnak.

*Papp János
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta*

HIRETÉS


JAVALLAT[®]
 GYÓGYNÖVÉNYKAPSZULÁK

**GYÓGYSZERKÖNYVI
MINŐSÉGŰ GYÓGYNÖVÉNYBŐL:**

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

MINŐSÉGI MUNKA

elérhető áron

Gábor István nevét sokan ismerik már az ács szakmában, hisz családja már három generáció óta műveli a mesterséget, ő már beleszületett ebbe és nem is választana másképp, hisz imádja a munkáját. Nagyon fontos számára a megrendelővel kialakított jó viszony, és hogy össze tudjanak hangolódni, mert csak így tudják kölcsönösen átlátni az igényeket és a munkafolyamatokat. Így biztosítható az, hogy a megrendelő maximálisan elégedett legyen a végeredménnyel.

Új vagy régi tető

A régi tetőknél fontos, hogy nemcsak foltoztatás újítgatás történik, hanem professzionális felújítás, ami nagyon hosszú élettartamot eredményez!

A felhasznált anyagok saját bádogsműhelyből kerülnek a helyszínre – profi bádogosmesterek és élhajlító gépek munkájának gyümölcseként.

A munkavégzés egyedi alpin technikával folyik. Ami azt jelenti, hogy az épületek 90%-ánál nincs állványozás – a kötél, a hám használata természetesen megfelelő biztonsági óvintézkedések mellett, szabályosan történik, így mindezzel akár 500-700 ezer forintot is megspórol a megrendelő.

Hihetetlen gyorsaság és precizitás jellemzi a munkájukat. Bár rengeteg megrendelést kapnak, ez mégsem mehet a minőség rovására, mert ez a védjegyük.

Precizitásuk eredménye, hogy szinte soha nem hívják őket vissza azzal, hogy gond lenne a

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelezés
- széldelezés
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsonna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

06-30/919-4694

**Alpin-technikával.
Kedvező árak!**

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

tetővel. Mivel több csapattal dolgoznak együtt, így a várakozási idő nem több hét vagy hónap, hanem csak néhány nap. A minőségi követelmény mindenre ugyanúgy vonatkozik.

A prémium minőség ellenére az árak mégis elérhetőek, barátságosak. Például a kifutó anyagokat jóval olcsóbb négyzetméteráron és olcsóbb munkadíjon tudják kivitelezni. Mindig vannak személyre szabott kedvezmények, mely függ az adott munkától. Például egy új

tető elkészítésénél ajándék az ereszcsonna.

A megrendelő minden ígéretét teljesíteni tudják, legyen szó modern technika, szín, vagy egyedi kivitelezésről. Nagy büszkeséggel tölti el a céget, hogy mostmár külföldön is terjeszkednek, igény van a munkájukra.

Ha minőségi munkát szeretne rövid határidővel, elérhető áron, akkor ne habozzon!

Hívja a 06-30/919-4994 telefonszámot! (x)

Szerezze be most tűzfáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

**NYÁRI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA5856576

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

Konyhakészre hasított

AKÁC

3 400 Ft/q

Konyhakészre hasított

TÖLGY, BÜKK

3 200 Ft/q

**INGYENES
KISZÁLLÍTÁSSAL!**

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK CSÉVHARASZTON!

A BFB plus Kft. egy gyorsan növekvő, belga tulajdonban lévő, prémium kisállateledel-gyártással és forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csévharaszton működő telephelyére keressük csapatunk új tagjait az alábbi munkakörökbe.

Gépbeállító

(több üzemegységünkbe, több műszak vállalásával)

Karbantartó

Géplakatos, villanyszerelő VAGY mechanikai műszerész végzettséggel, többműszakos munkarendbe)

Targoncavezető

(több üzemegységünkbe, több műszak vállalásával, érvényes targoncavezetői engedéllyel)

Üzemi operátor (betanított munkás)
(többműszakos munkarendbe, több üzemünkbe is)

• **Kiemelkedő fizetés + pótlékok**

• **Biztos, hosszú távú munkalehetőség**

• **Ajánló és egészségmegőrző bónusz**

• **Bejárástámogatás: 15 Ft/km**

• **Összetartó csapat, támogató vezetők**

Gyere hozzánk CSÉVHARASZTRA DOLGOZNI!

**BFB
plus**



JELENTKEZZ:

+36-30/792-1319

Csévharaszt, Nyáregyházi út 51.
hr@bfbplus.hu

5 mantra a nap megkezdéséhez, a béke megtalálásához és a siker eléréséhez

Annak ellenére, hogy minden mantrához utasítások tartoznak, fontos megjegyezni, hogy valóban nincsenek szabályok. Használjuk a saját megérzéseinket, hogy vezessenek.

Előnyös lehet, ha a mantra írásos példányát könnyen olvasható helyen tartjuk, például az íróasztal felett, az autóban vagy a fürdőszobában. Ez nagyszerű emlékeztetőként szolgál majd. Mondjuk el háromszor hangosan, vagy csendesesen magunknak, amikor felkészülünk az előttünk álló napra.

Ma energikusnak és élénknek érzem az életet

A mozgás növeli az energiaszintet és azonnal élénkít. A reggeli edzés során is el lehet mondani mantrákat. Sokunknak reggelre először energiára van szüksége. Ahelyett, hogy egy hatalmas bögre kávéval ébrednénk, inkább használjuk ezt a mantrát. E szavak kántálásával inspirációt érzünk az elkövetkező nap megoldására, és motiváltak leszünk arra, hogy bármilyen feladatot elvégezzünk. A test energiája ezekkel a szavakkal több erőnléteket biztosít a nap teljesítéséhez, és segít megoldani a felmerülő problémákat.

Ma lesz hitem és elfogadom azt, ami van

Sokan elvárásokat támasztunk mindennel szemben. Azt várjuk, hogy a dolgok bizonyos úton haladnak, elvárjuk, hogy az emberek megértsenek minket, és elvárjuk, hogy bizonyos események vagy helyzetek úgy alakuljanak, ahogyan azt előre



látjuk. De képzeljük el, hogy teljesen megadjuk magunkat, és lehetővé tesszük az életnek, hogy bárhová eljuttasson. Tökéletes mantra, amelyet akkor használhatunk, ha csalódást érzünk a közelmúlt eseményei miatt, vagy ha nyitottak akarunk maradni, és elvárásoktól, ítéletektől mentesek.

Hálát adok csodálatos testem minden sejtjének

Miközben elmondjuk ezt a mantrát, vizualizáljuk testünket tetőtől talpig sugárzó, egészséges és erős állapotban. Minden nap minden percében a test milliárdnyi feladatot hajt végre sejtszinten annak érdekében, hogy aktívan és jól tudjon életben tartani minket. A test minden nap minden

másodpercében veleszületett intelligenciájával gyógyítja a betegségeket és figyelmeztet, ha valami nincs rendben. A hála a testnek segít megemelni az energetikai rezgését, és ez önmagában rendkívül gyógyító és terápia lehet.

Minden drámát kiadok és békével helyettesítem

Amikor úgy érezzük, hogy apró drámák, pletykák és civakodások sodornak el, ahelyett, hogy belemerülnénk a körülöttünk lévő drámába, sokkal hasznosabb megtalálni a békét és leegyszerűsíteni az életet. Ez a mantra a béke és a nyugalom helyére vezet. Ha magasabb perspektívából szemléljük a dolgokat, akkor a megoldások nyilvánvalóbbá

válnak, csökken a stressz és a szorongás érzése.

A dolgok mindig az én javamra válnak

Ezeknek a hatalmas szavaknak a felolvasása elősegíti elménk újraprogramozását, hogy a világot inkább szeretetteljes, nagylelkű helyként, ne pedig korrupcióval és ellenségeskedéssel telinek láthassuk. Ha úgy döntünk, hogy pozitívan látjuk a világot, növelheti a motivációt és az öröm érzését, amely lehetővé teszi, hogy teljes életet éljünk. Az élet ritkán halad a tervek szerint, de ez segít abban, hogy tudjuk, hogy a dolgok mindig a mi javunkra dőlnek el, ha hiszünk benne. **VB**

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

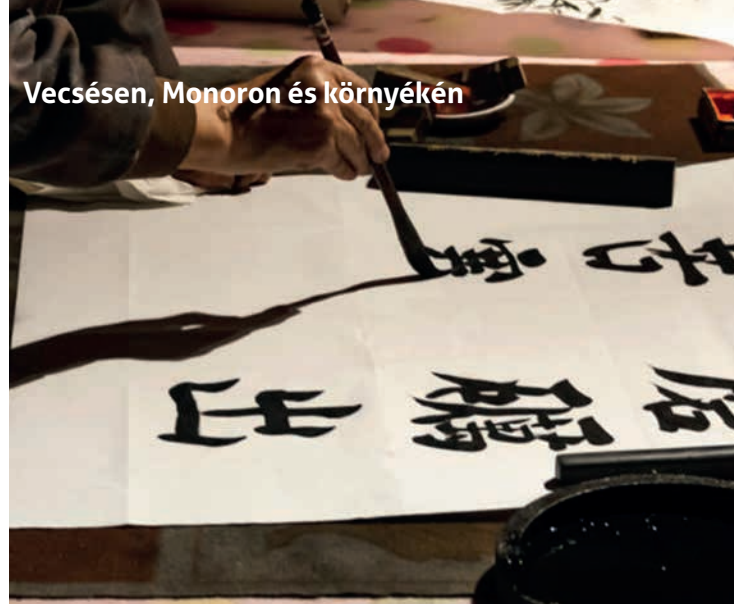
Tel.: 06-20/219-6040 • www.rennel.hu



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

Fekete László Nyugdíjasoknak kedvezmény!

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



Találj egy számodra tökéletes mantrát!

A mantra egy egyszerű kifejezés vagy mondat, amelyet bárki elmondhat magának, hogy javítsa a jólétét. Célja, hogy javítsa a hangulatot, meggyógyítsa a szívet és felde-
rítse a napunkat, miközben az élet hullámvölgyében járunk. Szív-
ből íródtak, és úgy lettek kialakítva, hogy segítsenek a gondolko-
dás mód megváltoztatásában, a stressz felszabadításában, a bel-
ső kapcsolat fokozásában – és

idővel akár az életünk megváltoztatásában is. Segítségével elen-
gedhetjük a múltbeli sérelmeket; fényesebbnek látjuk a jövőt, és
felfedezzük a szeretetet, a békét és az egyensúlyt az életben.

Próbáljunk meg legalább har-
minc napig, naponta szavalni
egy mantrát, és szinte azonnal
tapasztalni fogjuk pozitív ha-
tásait.

Ezeket úgy tervezték, hogy
egyszerűek és könnyen megje-
gyezhetők legyenek.

A legjobb eredmény elérése
érdekében lassan mondjuk, és
próbáljunk sok hitet és érzést
tenni a szavak mögé, miközben
kimondjuk őket.

Ha szánunk rá időt, és megen-
gedjük magunknak, hogy való-
ban érezzük és higgyük azt, amit
mondunk, a mantra segítségével
csodálatos dolgokat érhetünk el
az életünkben.

V.Bea

HIRDETÉS

Nyarlaljon Hajdúszoboszlón!

32 500 Ft/fő/7 éj,
19 900 Ft/fő/3 éj

Vacsora az árban!

www.frankvendeghaz.hu
Tel.: 06-30/977-6495

ÜVEGES és képergetező

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

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

Törött üvegét javíttassa nálunk!
Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.

Megrendelőinket telefonon előre egyeztetett időpontban várjuk a várakozás elkerülése érdekében.

Rendelésfelvétel telefonon is!

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 állóképességed, 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, Szentmártonkát, Tápiószecső, Sülysáp, 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

**Könnyű fizikai
munkát keresel egy biztos munkahelyen?**
AKKOR NÁLUNK A HELYED!

JELENTKEZZ OPERÁTORNAK Vecsésre vagy Sülysápra, 2 vagy 3 műszakos munkarendbe!

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, Monori-
erdő, Monor, Üllő, Káva, Bénye,
Pánd, Gomba, Péteri, Vasad,
Csévharaszt, Gyál, Maglód,
Gyömrő, Mende, Sülysáp,
Tápiószecső, Üri, Ecser, Budapest
Örs vezér tere–Népliget–Határ
út–Kispest–Pestszentlőrinc
irányából.

Elvárás:

- jó szem és kézügyesség
- 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.

Ismerjük meg a gazpachót!

Az eredeti leves fő alkotó eleme a szikkadt kenyér, olívaolaj és a fokhagyma volt, folyadékkal keverve, például vízzel vagy ecettel. Különböző zöldségeket és néha mandulát is adtak hozzá.

Ez a leves különféle fajtákra fejlődött, a legnépszerűbb az egész világon a paradicsomalapú hidegen tálalva. Spanyolország egyes régióiban viszont gyakran melegítve szolgálják fel.

Honnan származik a gazpacho szó?

Senki sem tudja igazán, de a találgatásokat szórakoztató olvasni. Az egyik változat szerint

egy görög szóból származik, amely a templomban lévő gyújtódobozra utal, ahová az emberek különböző alakú érméket, sőt kenyeret is tesznek.

Egyesek szerint a héber „gazaz” szóból származik, ami azt jelenti, hogy apró darabokra kell törni. Mindezek az ötletek legalább képet adnak a recept technikájáról és céljáról.

A római katonáknál megszokott volt, hogy szárított ke-



nyeret, fokhagymát és ecetet vittek magukkal a korai leves alapjainak elkészítéséhez és ezt Spanyolország andalúziai területén népszerűsítették.

A VIII. században az oszmánok és marokkói mók is készítették egy hasonló levest, amelyet Ajo Blanconak hívtak. Kolumbusz Kristóf valószínűleg ezt a levest vitte magával spanyolországi útjain.

Amikor paradicsomot, uborkát és különféle paprikákat hozott visszafelé, akkor kaphatta meg a leves a jelenlegi állapotát. Most mindenféle

dolog hozzáadódik, rengeteg féle zöldség, melynek csak fantáziánk szab határt, de van ahol görögdinnye és sárgadinnye is van benne, és van ahol tejszínnel vagy joghurttal gazdagítják. Hihetetlen sok fajtája létezik.

Egy spanyol dal refrénje így szól: „De gazpacho no hay empacho” – Soha nem kaphatunk túl sok jó dolgot, vagy túl sok gazpachót. Minden étkezéshez vagy harapnivalóhoz kiválóan alkalmas, a maradék pedig szószként használható, akár tésztához. Néha folyékony salátának hívják.

Vladár B.

HIRDETÉS

VECSÉSI MUNKALEHETŐSÉG!
 Csatlakozz csapatunkhoz!

Könnyű fizikai munka
 Betanított összeszerelési feladatokra keresünk munkatársakat!

Ingyenes céges busz
 Budapest, Cegléd, Ecser, Gyál, Gyömör, Maglód, Monor, Nagykáta, Süllyás, Szentmártonkő és a környező települések.

Kiemelkedő juttatási csomag
 br. 1350 - 1800 Ft/óra
 + BÓNUSZOK, CAFETERIA ÉS EMELT MŰSZAKPÓTLÉK

Átlagosan megkereshető bércsomag:
br. 307.000 Ft - 420.000 Ft/hó

06 30/182-6434
d0003@hr.delegoallas.hu

TERMELŐI MÉZDISZKONT
 A Kispesti Piac Üzletház 1. emeletén.
 Nyitva: csütörtökön, pénteken 8–12, szombaton 8–13

Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK

Minden gyógynövényes méz:
990 Ft/½ kg

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, kamillás, rozmaringos, zsályás, köményes, bazsalikom és ánizsos.

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

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

Eladó ingatlanokat keresünk meglévő készpénzes ügyfeleink részére

a Dél-Pest megyei és Budapesten, a Dél-pesti régióban

1% jutaléktól!!

Kossuth téri Piac Üzletház • Bp., 1191 Kossuth tér 1. l. em.

ingatlan PIACI.com
 KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

Zöld gazpacho

HOZZÁVALÓK:

- 1 db kígyóuborka
- 1 db érett avokádó
- 1 db zöld kaliforniai paprika
- bazsalikomlevél
- 2 ek olívaolaj
- egy csipet őrölt feketebors
- 1,5 kk só
- 1 db lime leve
- 1 szelet szikkadt kenyér vagy zsemle

ELKÉSZÍTÉS:

Megmossuk és előkészítjük a

zöldségeket. A kígyóuborkát meghámozzuk és kockára vágjuk, a pritamint és az avokádót is felkockázzuk. Egy turmixolásra alkalmas edénybe tesszük az uborkát, a paprikát, az avokádót és a darabokra tépett zsemlét. Hozzáadjuk az olívaolajat, a bazsalikomot, a lime-levet, sózzuk, borsozzuk. Botmixerrel simára keverjük, majd annyi vizet adunk hozzá, hogy levesállagú legyen. Érdemes behűteni fogyasztás előtt.

Friss zöld levelekkel, pirított kenyérrel tálaljuk.



Az eredeti gazpacho receptje

HOZZÁVALÓK:

- 6 darab paradicsom
- 1 darab kígyóuborka
- 2 darab kaliforniai paprika/kápia/tv. paprika
- 1 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 szelet szikkadt kenyér vagy zsemle
- 1 evőkanál fehérborecet/ almaecet
- 3 evőkanál olívaolaj
- Ízlés szerint só, bors

ELKÉSZÍTÉS:

Forraljunk egy lábosban vizet, amíg felforr, ejtsünk bemetszéseket keresztben a paradicsom alján. Dobjuk a forró vízbe a paradicsomokat fél percre, majd szedjük ki, tegyük át hideg vízbe, így már könnyen lehúzzhatjuk a héjukat. Daraboljuk fel. Hámozzuk és daraboljuk fel a többi zöldséget is. Mindegyikből tegyünk félre egy keveset, ez lesz a levesbetét.

Tegyünk mindent a turmixgépbe és turmixoljuk össze. Hűtsük le, adjunk hozzá pirított vagy krutont.

HIRDETÉS

Új SsangYong Korando Style + már 2,99% THM-től, fix kamatozással!

Magas felszereltség, alacsony THM!

Használja ki kedvező finanszírozási ajánlatunkat és legyen Öné egy új SsangYong Korando Stlye + felszereltségű crossover az akció keretében.

A konstrukció legfőbb részletei:

- Érintett típusok: Új SsangYong Korando
- THM: 2,99%-4,99% (CASCO biztosítás megléte esetén)
- Finanszírozási konstrukció: Zártvégű pénzügyi lízing
- Futamidő: 24–84 hónap
- Minimum önerő: 30%
- Devizanem: HUF
- Kamatozás: Fix
- Minimum finanszírozott összeg: 1 000 000 HUF

Vadonatúj Korando modell



SSANGYONG
Made in Korea



Induló ár:
6 299 000 Ft

Használtautó-beszámítás

5 SSANGYONG
Év garancia

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5,91–8,61 l/100 km,
felszereltségtől függően.

Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.

CO₂ kibocsátás (vegyes): 155–197 g/km.

Az akciós finanszírozás visszavonásig érvényes. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 2,91%-4,61%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 30%, futamidő: 24–84 hó, konstrukció: zártvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: Finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 3 778 000 Ft, futamidő: 60 hónap, kamat mértéke: 2,91%, kamat típusa: rögzített, THM: 2,99%, kamat összege: 231 871 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 231 871 Ft, havidíj: 53 865 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével, a 2,99 % THM érték esetében 2,91% kamat alapul vételével történt, mértéke a feltételek változása esetén módosulhat. A finanszírozást az UniCredit Leasing Hungary Zrt. nyújtja. A finanszírozó a lízingszerződés futamidejére teljes körű Casco biztosítás fenntartását írja elő. A finanszírozó egyedi hitelbírálatot végez, a jóváhagyott végleges feltételeket, amelyek eltérhetnek a jelen hirdetésben feltüntetett feltételektől, az egyedi szerződés tartalmazza. A finanszírozó mindenkor hatályos Üzletszabályzata, Általános Szerződési Feltételei és Hirdetménye elérhetőek a www.unicreditleasing.hu honlapon. A jelen hirdetésben közölt adatok nem teljeskörűek, és nem minősülnek szerződéskötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítésként a Finanszírozó képviselőjében jár el.

SsangYong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.

Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!



A CÉGRŐL dióhéjban:

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

TERMÉKEINK:

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

MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Elérhető átlag havi 350 000 Ft bruttó fizetés pótlékokkal.
- 12 órás munkarend 6–18/18–6
2 nappal, 2 pihenő, 2 éjszaka, 2 pihenő forgásban FOLYAMATOSAN
- +80% éjszakai pótlék
- Buszjáratok:
I. Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
II. Tápiószentmárton, Tápióbicske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba, Monor
III. Farnos, Tápiószéle, Tápiószőlős, Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa, Monorierdő
IV. Bp. Nyugati pu., Bp. Keleti pu., Bp. Köki, Ferihegy 1., Vecsés, Üllő, Péteri, Monor
Szükség esetén további buszjáratokat indítunk!
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Év végi prémium az alapbér akár 50%-a
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet

JELENLÉGI FELKIALT

POZÍCIÓK:

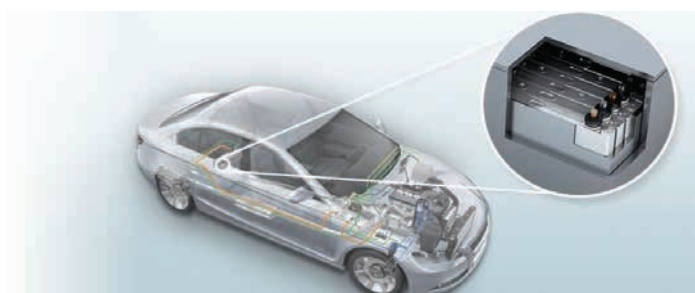
Főbb feladatok

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

**Gépsori
operátor/
Présgép
kezelője**

**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

- 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

KAPCSOLJUK KI a telefonunkat!

Az okostelefonok megváltoztatták a világot. Vessünk egy gyors pillantást az utcára vagy közösségi térre és láthatjuk, mennyire dominánsá váltak kedvenc digitális eszközeink. Itt a nyár, végre lehet utazni, társaságba menni, barátokkal, családtagokkal. Ne pazaroljuk el ezt az időt, hisz ha már elmúlt soha nem kapjuk vissza. Az elmúlt időszak megmutatta milyen borzasztó amikor nem mehetünk át szabadon a barátainkhoz, nem látogathatjuk meg a nagyszülőket, rokonokat. Mindenkinél hiányoztak az emberi kapcsolatok. Használjunk ki minden pillanatot. A telefon pedig megvár és a Facebook is ott lesz, majd amikor viszszakapcsoljuk.

Ismerjük a tinédzserek csoportjainak látványát, akik nem beszélgetnek, hanem lelkesen írnak üzeneteket és bejegyzéseket a képernyőn. Vagy látni párokat, akik némán étkeznek az éttermekben, figyelmen kívül hagyva

a romantikusan pislákoló gertyát telefonjaik megnyugtató kék fénye mellett.

A személyes kapcsolatok során megpróbálták kidolgozni a telefonos illemszabályokat. De úgy látszik, hogy ezek az eszközök, amelyek összekötnek minket, ha egymástól távol vagyunk, szétválasztanak akkor, amikor együtt is lehetnénk.

Egy tanulmányban a kutatók azt mondták az étterem látogatóinak, hogy telefonjaikat ne hagyják kint az asztalon. Az étkezés végén megkérdezték a résztvevőket, hogy mennyire volt élvezetes az étkezés, és mennyire figyelték meg magukat. Az eredmény meglepő volt, mert hosszú időnek kellett eltelnie, amíg meg tudtak feleldkezni a mobiljukról és magukra, vagy partnerükre tudtak koncentrálni.

Egy amerikai professzor meghívott pár barátot, hogy részt vegyenek egy kísérletben, majd

megkérte őket, hogy várjanak öt percet egymás mellett ülve, még ő kinyomtatja a kérdőíveket. Így írta le a történeteket: „Ez valóban megtévesztés volt. Csak az érdekelt igazán, hogy mit fognak csinálni az öt perc „várakozási idő” alatt, ezért titokban lefilmeztem őket. Végül elárultam a résztvevőknek, hogy rögzítettük őket, és engedélyt kértem a szalagok elemzéshez való felhasználásához a tanulmányunkban. Mindenki megengedte, hogy megőrizzük a videóit (még az a pár is, aki kritizálta a ruhámat, amikor egyedül hagytam őket). Majd kutatóasszisztenseim segítségével megnéztük az összes videót, hogy lássuk, mennyit használták az egyes baráti párok a telefonjaikat.”

Megállapították, hogy a 63 baráti pár közül 48 használta a mobiltelefonját, és átlagosan egy perc 15 másodpercig használták telefonjaikat az ötperces időszakból. Ezeknek a videóknak a megtekintése rávilágított arra, hogy miért okozhat problémát a személyes kapcsolatokban a mobiltelefonok használata. Ami történt, az az, amit „figyelemelterelő multitaskingnak” neveznek, amikor a barátok fél füllel figyeltek, de még mindig a telefonjaikat néztek és azon gondolkodtak.

A legnagyobb problémának az tűnik, amelyet a telefonok okoznak a személyes interakciók során. Kevésbé teszik

elérhetővé mások számára az embert, elvonva a figyelmünket a fontos társadalmi jelzésekről, mint például a barát szemében megjelenő fény, amikor valami fontosat kell mondanunk nekünk.

Míg a technológiával közvetített beszélgetések hasznosak lehetnek kapcsolataink fenntartásában, szerencsére a legtöbben mégis a személyes kapcsolatokat részesítik előnyben barátaikkal. A személyes beszélgetések alkalmával biztonságosabbnak érezhetjük azokat az intim információkat, mint például olyan dolgok megosztása, amelyek miatt aggodunk vagy amelyekre büszkék vagyunk –, mert ezeket nem lehet elmenteni és megosztani másokkal, ezeket el kell mondani.

A fizikai jelenlét lehetővé teszi a fizikai érintkezést is, például fogni valakinek a kezét, amikor fél, vagy átölelni, ha szomorú. Ezek a dolgok pótolhatatlanok. Ha valaki a telefonjára összpontosít, akkor elszalaszthatja az ilyen jellegű támogatásnyújtás lehetőségeit.

A legfontosabb telefonos illemtan, amire emlékezni kell, hogy a telefonok célja: kapcsolatba lépni barátaikkal és családtagjaikkal, ha távol vannak. Amikor viszont együtt vagyunk, teljes mértékben ki kell használnunk azt a lehetőséget, hogy kapcsolatba lépünk velük a való életben – és békén hagyjuk a telefonunkat. **BEA**

HIRDETÉS

Burkoló Büfé

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

Ha rántott húsos és sült tarjás, rántottás és tükörtojásos szendvicsekből, hurkából, kolbászból, palacsintából, tarjából, császárból, hamburgerből, hot-dogból, tortillából, grillmellből – salátával vagy hasábbal – igazán finomat, kiadósat akarsz enni reális áron, és mindezt egy hideg üdítővel vagy sörrrel kívánod lekísérni, GYERE BE A BURKOLÓBA, NEM FOGOD MEGBÁNNI!

Energiaitalok, édességek, rövidke, jégkrém kapható!

 Burkoló büfé

**Burkoló Büfé – ízek, amik
a Nagymama főztjére emlékeztetnek**

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 némediszőlő telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizhető a mennyiség.



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**

A KARPMAN- drámaháromszög

más néven az élet Bermuda-háromszöge

Úgy érzi, hogy elakadt egy soha véget nem érő életciklusban, amikor csalódott, reménytelen, bűnös és neheztel a kapcsolataiban?

Folyamatosan megpróbálja megoldani ugyanazokat a problémákat, de a legnagyobb erőfeszítések ellenére sem jut sehova?

Ha igen, akkor valószínűleg elakadhatott a drámaháromszögben.

A „rettegett drámaháromszög” a Karpman-háromszög egyszerűsített magyarázata – az interakció társadalmi modellje, amelyet eredetileg *Stephen Karpman* pszichoterapeuta elmélete 1968-ból, ami segít megmagyarázni a destruktív, konfliktusokkal terhelt kapcsolatok ciklikus jellegét és az emberek által betöltött szerepeket.

Minden ciklus csökkenti az önbizalmat, növeli a szorongásszintet és szinte addiktív (függőségi) visszatartást hoz létre. Bármilyen rossz helyzetbe is került valaki a párkapcsolatában, folyamatosan azon kapja magát, hogy képtelen teljes mértékben kiszabadulni és kilépni – miközben nem érzi magát biztonságban ebben a kapcsolatban. Mindig azon gondolkodik, hogy „ezúttal működőképesse tudom tenni” vagy „meg tudom

oldani/megjavítani magam, és végül a dolgok megváltoznak”. Lehet, hogy a távozás gondolata büntudatot vagy félelmet okoz. Ez a függőség, az erőtlenség és a harag mélyülő érzését kelti, és nagy adag büntudatot kelt.

Ez a ciklus nemcsak intim vagy romantikus kapcsolatokban tapasztalható, hanem a családok és barátságok mérgező stílusa is lehet. A háromszögön belül minden embernek van előnyben részesítendő áldozata, megmentője vagy üldözője, és az ezekből a szerepekből származó vélt haszon. A nagy dráma az, amikor az egyének szerepet cserélnek, és akkor kezdődik a bizonytalanság játéka.

A drámaháromszög arcai

Az áldozat:

Az áldozat tudatalatti lelkiállapota a „szegény kis én”. Lehet, hogy ez a kifejezés durván hangzik, de ez az a fájdalmasan gyakori álláspont, amelyben az áldozat úgy gondolja, hogy egyedül van, nem szeretik, elnyomják, szégyellik és tehetetlen.

Az áldozatok úgy vélik, hogy nem tudnak döntéseket hozni vagy, hogy döntéseik mindig

tévesek. Ha nem üldözik, akkor az áldozat gyakran üldözőt és megmentőt keres, aki megmenti, de közben megőrzi az áldozat negatív érzéseit is, hogy nem tud segíteni magán.

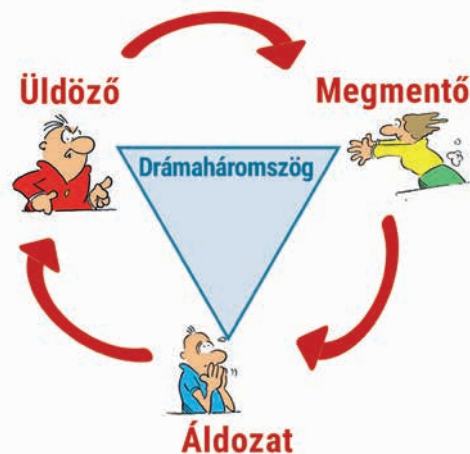
A megmentő:

A megmentő tudatalatti mentális álláspontja: „Hadd segítsen neked. Meg tudom oldani ezt, és szükséged van rám.” Az egyén igyekszik elkerülni a konfliktusokat, mindenkit boldoggá akar tenni és fenntartani a családi egységet. A megmentő bűnösnek érzi magát, ha nem tud megmenteni, és állandóan áldozatra van szüksége a szerep eljátszásához, mert csak akkor érzi, hogy szükség van rá és szeretik, amikor vannak emberek, akiket meg lehet menteni, de ez a viselkedés az áldozatot is függővé teszi, és engedélyt ad az áldozatnak a kudarcra.

Az üldöző:

Az üldöző tudatalatti mentális állapota ragaszkodik ahhoz, hogy „minden a te hibád”. Az üldöző lehet irányító, hibáztató, kritikus, elnyomó, dühös és felsőbbrendű – úgy érzi, hogy mindez igazolja a helyzetét.

Az üldöző szerep a kritikus szülői üzenetek betartásából származik, amelyeket az egyén önkéntelenül is megél. Sajnos szüleink ezeket a viselkedéseket valószínűleg saját szüleiktől tanulták, aminek következtében a diszfunkcionális kapcsolatok generációk közötti forró bugyra akaratlanul nemzedékről nemzedékre továbbterjed.



Hogyan lehet ebből kilépni?

Időnként úgy tűnik, hogy a háromszög szerepei megismétlődnek és minden résztvevő számára egyre növekszik a mérgező végzet spirálja – ez drámai módon hangzik, de ez egy drámaháromszög.

Hacsak valakinek nem sikerül kibontania magát, és megakadályoznia ugyanazon régi jelenet újbóli lejátszását, a Karpman-drámaháromszög hónapokig, évekig, sőt generációkon át folytatódhat. Az első és leg-erőteljesebb változás a létezésének megismerésében rejlik: hogyan mozoghatunk körülötte, új és egészségesebb eszközöket tanulva. Kísérletezhetünk úgy, hogy elkészítjük saját háromszögünket, és felfedezhetjük azokat a szerepeket, gondolatokat, érzéseket és viselkedéseket, amelyekben rajtakapjuk magunkat.

Lehetőség szerint létre kell hozni egy olyan háromszöget, akár szakorvos segítségével, amelyet győztes háromszögnek nevezünk, és ez a „nyitott”, „támogató” és „asszertív” szerepeket tárja fel, amelyek hitelesebb kapcsolatokat teremtenek és elősegítik az integritást (sérthetetlenséget). VB

LQKÁCIÓ
 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

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

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



MESTEREMBEREK

HERENDI TAMÁS zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

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

Zárcsere műanyag
és kőni ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

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

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334



SZŐNYEGTISZTÍTÁS
SZÁLLÍTÁSSAL, GARANCIÁVAL!

Akció: 1290 Ft/m²
06-70/772-7527

Asztalos

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

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

Nyílászárók gyártását, építését,
szaunaépítést, lambériázást.



FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS,
LAMINÁLT PARKETTÁZÁS, SZŐNYEGEZÉS,

**HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,
VIKOLOROZÁS, BELSŐ SZÁRAZ ÉPÍTÉS
(GIPSZKARTONOZÁS)**

HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE.

Gál Attila • 06-20/274-6312

TETŐFEDÉS

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



Demeter Krisztián
06-20/421-2355

SZOBAFESTÉS – MÁZOLÁS – TAPÉTÁZÁS

20 éves
szakmai gyakorlattal vállalom
számlaképesen
lakásfelújítást • festést • mázolást
tapétázást • gipszkartonozást
burkolást

Laminált parketta
dryvitszigetelés • dekorelemek

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



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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

ÁCS, ÁLLVÁNYOZÓ

- Tetőszerkezetek teljes
cseréje és fedése
- Ereszcatorna javítása,
cseréje, takarítása
- Zsindelyezés
- Széldeszakázás

**Szakképzett
mesterek!**

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



KÉMÉNY- BÉLELÉS

Szerelt kémények
kályhákhoz,
kandallókhöz
(alu- és rozsdamentes).
Gázvezetők
(turbós, kondenzációs)
kéményeinek kivitelezése.
Teljes körű ügyintézés.
Régi kémények felmarása,
bélése bontás nélkül.

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

**FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST
VÁLLALUNK ALPINTÉKNIKÁVAL
AKAR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.**



**FUKASZÁLÁST
VÁLLALOK RÖVID
HATÁRIDŐVEL!**

HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023

Tartsd nálunk szülinapod, ballagásod, családi vagy céges összejöveteleid!



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

**Elérhetőség:
+36-20/389-8259**

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 5000 Ft + 300 Ft a kiszállítás.



**Havonta
új AKCIÓK**

Monor, Móricz Zs. u. 39.

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

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

Részletes étlapunkat keresd
Facebook-oldalunkon:
Taverna Gyros



**5000 Ft feletti
rendelés esetén
1 literes Coca-Cola
terméket
adunk ajándékba!**

**Rendelésfelvétel:
11.00 és 20.30 között.**



**Nyitva:
H-Szo: 11.00-21.00**

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

ROSSMANN
Drogerie Kaufmann

Targoncás áruösszeállítót keresünk!

Főbb feladatok:

Targoncás áruösszeállító:

- bolti rendelések összeállítása rollkocsikba
- kézi terminállal, vagy hangvezérelt
eszközökkel dolgozunk

Amit kínálunk:

- saját állományban foglalkoztatás
- ingyenes céges buszjárat, vagy saját bejárás esetén
költségtérítési hozzájárulás
- minőségi munkaruha és -cipő
- hideg-meleg helyszíni büfé, jól felszerelt konyha
- két műszakos munkarend, heti váltásban hétfőtől-péntekig
(5:45-14:00, 14:00-22:15)
- szabadságok rugalmas kezelése
- jó hangulatú csapat!

**A munkavégzéshez vezetőállásos gépre
érvényes jogosítvány szükséges!!!**

JUTTATÁSOK:

- alap- és teljesítményarányos bérezés
(felső korlát nélkül), ezen felül műszakpótlék
- jelenléti jutalom, SS jutalom
- vásárlási és szolgáltatási kedvezmények
- dolgozói kedvezmény
- levásárolható ROSSMANN-kártya
- év végi leltárprémium (eredménytől függően)

JELENTKEZÉS:

a raktar@rossmann.hu e-mail
cívre küldött önéletrajzzal, vagy
a rossmann.hu karrier oldalon
történő regisztrációval.

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

Cserépkályha építése, javítása

Az első kiszállítás díjtan.

Gellér Csaba: 06-20/254-0811, 06-20/466-5474

