



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Vecsésen,
Monoron és környékén**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. SZEPTEMBER



6+1 MÓDSZER ARRA,
hogy a kávé
egészséges legyen

2. old.

FAHÉJ,
a nélkülözhetetlen
fűszer

4. old.

NÖVÉNYEK
a hálószobában

12. old.

LA BELLA VITA:
Éljünk úgy, mint
az olaszok!

14. old.



ÜVEGESSÜTI-
receptek

7. old.

HIRDETÉS

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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



MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.

H: zárva, K–P: 6–18, Szo: 6–12

Tel.: 06-29/786-432

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

KÖVESSEN MINKET A FACEBOOKON!

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

OTP Szépkártya, Erzsébet- és bankkártya elfogadóhely.

**Sertés első csülök
csonttal**

Akár szüretre
is, bográcsba
ajánljuk!

Nagyobb
mennyiség
rendelését, kérem
előre jelezze!



**399
Ft/kg**

A készlet erejéig.

**Sertés
lapocka**



**1130
Ft/kg**

**Kun-húsos méteres
szalámi** ízletes,
finom, több ízben



**3190
Ft/kg**

**Sümege
gépsonka**
ízletes, finom,
göngyölni, szendvicsre



**2490
Ft/kg**

HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT HÚSOK

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

**JUHÁSZ SÍRKŐ
JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.**

Monorierdőn a 4-es főút mellett

Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497

Web: sirko.109.hu

E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com



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

**Gránit
sírkövek**

6+1 MÓDSZER, HOGY

A KÁVÉ EGÉSZSÉGES LEGYEN

A kávé az egyik legnépszerűbb ital a világon. Sok egészségügyi szakember szerint, az egyik legegészségesebb is. Íme néhány tipp, hogy a kávé egészségesről szuper-egészségesre változtassuk.

1. Délután kettőtől nincs koffein

A kávé az éltrend egyik leggazdagabb koffeinforrása. A kávé népszerűsége a koffeinben rejlik. Nagyon sok energiát ad és segít ébren maradni, amikor fáradtnak érezzük magunkat. Az emberek többsége a délután elfogyasztott kávéból rosszul alszik este. Lehet, hogy nem is tud elaludni. Ez pedig számos egészségügyi problémát okozhat. Ezért fontos, hogy ne igyunk kávé a nap végén. Ha kell, válasszunk inkább koffeinmentes kávé, de sokkal jobb egy csésze gyógynövényekből készült tea.

2. Cukrot inkább ne

Noha a kávé önmagában egészséges, könnyen káros anyaggá változtathatja a hozzáadott cukor. A cukor, elsősorban a magas fruktózmennyiség miatt, mindenféle súlyos betegséghez kapcsolódik, például az elhízáshoz és a cukorbetegséghez. Amennyiben elképzelhetetlen a kávézás édes íz nélkül, akkor használjunk inkább természetes édesítőszert, pl. steviát.

3. Válasszunk minőségi márkát, lehetőleg organikus terméket

A kávé minősége nagyban változhat a feldolgozási módszertől és a kávébab természet-



tésének módjától. A kávébabot általában szintetikus növényvédő szerekkel és más vegyi anyagokkal permetezik, amelyeket soha nem szántak emberi fogyasztásra. Jelenleg korlátozott számú bizonyíték áll rendelkezésre, hogy kis mennyiségben is ártalmasak ezek a szerek. Ennek ellenére, ha aggódnánk a kávé rovarirtó tartalma miatt, fontoljuk meg a biokávébab vásárlását.

4. Kerüljük a túlzásba vitt kávéfogyasztást

Míg a mérsékelt kávéfogyasztás egészséges, a túl sok kávéivás csökkentheti annak általános előnyeit. A túlzott koffeinbevitelnek számos káros mellékhatása lehet, bár az emberek érzékenysége változó. A Health Canada kutatásai szerint a testtömeget figyelembe véve, 2,5 mg koffein bevétele egészséges kilogrammonként. Tekintettel arra, hogy egy átlagos csésze kávé körülbelül 95 mg koffeint tartalmazhat, ez napi kb. két csésze kávénak felel meg, ha valaki súlya 80 kg. A kávéfogyasztás célja a kockázatok és az előnyök kiegyensúlyozása. Hallgassunk testünk jelzéseire, és fogyasszunk csak annyit, amennyitől kényelmesen érezzük magunkat.

5. Adjunk hozzá fahéjat

Fűszerezzük a kávé egy darab fahéjjal. Nem csak jóízű, hanem javíthatja az egészséget is. A fahéj egy ízletes fűszer, amely különösen jól keverhető össze a kávé ízé-

vel. A tanulmányok azt mutatják, hogy a fahéj csökkentheti a cukorbetegség vércukor-, koleszterin- és trigliceridszintjét. Itt is figyeljünk arra, hogy ne vigyük túlzásba az adagolást, mert amilyen finommá teszi a fahéj a kávé, úgy el is ronthatja.

6. Kerüljük a mesterséges alkotóelemeket

A kereskedelemben alkalmazott alacsony zsírtartalmú és mesterséges tejszínes ízesítők általában erősen feldolgozottak és kérdéses összetevőket tartalmazhatnak. A finomított, cukros tejszín helyett fontoljuk meg tej hozzáadását a kávéhoz, lehetőleg fűvel táplált tehenekből. A tanulmányok azt mutatják, hogy a tejtermékek tartalmaznak néhány fontos tápanyagot. Például a tejtermék kiváló kalciumforrás, és csökkentheti az osteoporózis és a csonttörések kockázatát. Ezenkívül a fűvel táplált tehenek teje tartalmaz némi K-vitamint, amely szintén kapcsolódik a csontok jobb egészségéhez.

+1. Adjunk hozzá egy kis kakaót

A kakaó antioxidánsokat tartalmaz, épp ezért csökkentheti a szívbetegségek kockázatát. A caffè mocha, és a caffè latte csokoládéízű változatát sok kávéházban szolgálják fel. A caffè moka azonban általában cukorral édesítik. Könnyen elkészíthetjük otthoni változatát, mely nem tartalmaz hozzáadott cukrot.

A fenti tippek betartásával egészségesebbé és változatosabbá tehetjük a mindennapi csésze kávékat. **VB**



FELHÍVÁS

VÁLLALJUK 100–150 ÉVES NYÍLÁSZÁRÓK FELÚJÍTÁSÁT!

ENERGIA CONSULTING 2020

☎ +36-70/536-6236

**ABLAKSZIGETELÉS profi svéd bema-
rásos technológiával szilikon tömítőanyaggal.**

10 év GARANCIÁVAL



A beépített szigetelés egy egyszerű, esztétikus megoldással szünteti meg a légmozgást, ezáltal:

- a helyiség huzatmentessé válik,
- a belső terek hőmérséklete 2–4 °C fokkal emelkedik,
- 15–20% fűtési költségmegtakarítást eredményez,
- csökken a kinti zaj, por, kipufogógázok behatolása,
- hosszú élettartam (min. 10 év), 1–2 év megtérülési idő,
- mázolásakor egyszerűen kivehető, könnyen visszahelyezhető.

**A rések elzárása vagy tömítése nem kerül sokba,
de az energia igen!**

**Hogyan történik a régi ablakok
utólagos szigetelése?**

1. Az ablakok zárszerkezeteit működőképes állapotba hozzuk, ha szükséges, akkor megjavítjuk, felújítjuk, végső esetben cseréljük.
2. A deformációk csökkentése érdekében elvégzünk egy egyszerű passzítást.
3. Egy speciális szerszámmal a nyíló szárnyba 6–8 mm mély, 3 mm széles hornyot készítünk. Ebbe a hornyba egy célszerszámmal beleütjük a kör keresztmetszetű speciális szilikon-kaucsuk szigetelőanyagot.

A régi ablakok kiváló hőszigetelők a speciális svéd technológiával.

Az ablak hosszabb távon tökéletesen fog működni, mert a zárszerkezet és a vasalat karbantartását elvégezzük, a résekbe megfelelő vastagságú szigetelőanyagot építünk be. Nyitása és zárása pontos lesz. Nem kell vele vesződni. A speciális szigetelőanyag a résnek megfelelően összerakható (6–12 mm), ezért lesz tökéletes a szigetelőképessége.

**Régi ablakokba
HŐSZIGETELT ÜVEG BEÉPÍTÉSE
átalakítással!**



A hőszigetelő üvegtermékek fejlődése tette lehetővé, hogy ezek a szerkezetek már a meglévő ablakok szárnyába is beépíthetők legyenek.

A nyíló szárny üveghornjának mérete átlag 10–15 mm – ebbe be tud feküdni a lehető legvékonyabb hőszigetelt üveg. Esztétikai szempontból a legkedvezőbb a lehető legvékonyabb hőszigetelt üveg alkalmazása. Az összesen 10 mm vastag, 3-5-3 alátétzalaggal, kétoldali beszegő léccel ellátva, ill. páramentesítővel. A hőszigetelt külső szárny további hőszigetelést ad. A külső üvegezéssel együtt összesen 3 réteg üveg már sokkal jobb mutatókkal rendelkezik, mint egy „korszerű” egyrétegű ablak.

- Az ablakok külső szárnya változatlan marad és nem sérül a környező fafelület sem.
- Jelentős fűtésienergia-megtakarítás érhető el.
- Régi műanyag ablakok beállítása, beépítése.
- Idejétmúlt régi gumiszigetelés cseréje az új korszerű szilikonszigetelésre.
- Így az ablakok visszanyerik régi hőszigetelő képességüket.
- Redőny, reluxa, szünnyogháló és új műanyag ablakok beépítése.

Az általunk elvégzett művelet után az ingatlan energetikai tanúsítványa magasabb besorolású lesz. Az energetikai tanúsítvány (vagy e-zöld kártya): „...igazoló okirat, amely az épületnek vagy önálló rendeltetési egységnek az e törvény felhatalmazása alapján kiadott jogszabály szerinti számítási módszerrel meghatározott energetikai teljesítőképességét tartalmazza.” 176/2008. (VI. 30.) korm. rendelet az épületek energetikai jellemzőinek tanúsításáról.

A nyugdíjasokat 30% kedvezmény illeti meg minden rendelés esetén!

Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással**

**ŐSZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EU TR szám: AA5856576

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

AKÁC
hasított

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

06-70/775-8585

Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

Monoron INGYENES!

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

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

Nyitva: H–Szo: 11–21

Taverna
Cyprus bár és Kávézó

**Havonta
új AKCIÓK**

Monor, Móricz Zs. u. 39.

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

**SORRENTO ICE CREAM,
amerikai óriás fagyalt**
a Tavernában!

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

Nagy: 690 Ft

Kicsi: 490 Ft

**Amerikai
Óriás Fagy!**



FAHÉJ,

A NÉLKÜLÖZHETETLEN FŰSZER

Egy kis fahéj ugyanolyan jóízű a kávéban, mint az almáspitében, fogyasztása a királyok és istenek előjoga volt, kiemelkedő fűszer, kereskedelmét szigorúan ellenőrizték. Ismert, hogy finom íze mellett többféle módon javítja az egészséget, amely megmagyarázza a népszerűségét.

A fahéj egy trópusi fűszer, amely az igazi fahéj belső kérgének szárításával készül. Vigyázat, hamisítják, nem minden fahéj, ami annak látszik. Vannak olyan hamisítványok, amelyek veszélyeztethetik az egészséget. A valódi fahéj, amely származási helyéből adódóan, ceyloni fahéjként ismert, meglehetősen drága, ezért számos rokon fajt használtak alternatívaként, köztük a sokkal olcsóbb kínai kassziát.

Számos laboratóriumi és klinikai vizsgálatot végeztek a fahéjjal, melyek jó néhány okot adnak nekünk arra, hogy rendszeresen használjuk.

Helyettesítheti a cukrot és a tejszínt a kávéban

Nincs is jobb dolog, mint a kávé a reggeli ébredéshez. Tanulmányok kimutatták, hogy a kávéfogyasztás valójában jót tesz az agynak. De ha sok cukrot és tejszínt adunk hozzá, akkor valószínűleg több kárt okoz, mint hasznot. A fahéj természetes édes íze csökkentheti az édesítők szükségességét.

Segíti a cukorbetegnek vércukorszintjének rendbentartását

Számos II. típusú cukorbetegnek bevonó vizsgálatban megállapították, hogy a fahéj hatékonyan csökkenti a vércukorszintet rendszeres használata esetén. Csökkentette a triglicerideket és a koleszterint is. Mindössze ½ teáskanál fahéj hozzáadása a reggeli kávéhoz segíthet csökkenteni a cukorbetegség ellen szedett gyógyszer mennyiségét, még ha nem is küszöböli ki teljesen azt.

Segíthet a fogyásban

A fahéjat alkalmazó cukorbeteggekkel végzett vizsgálatokban az egyik váratlan eredmény a résztvevők súlyvesztése volt.

Mivel késlelteti a gyomor ürítését, hosszabb ideig teltségérzetet nyújthat, és ez csökkentett kalóriabevitelhez vezethet. A fahéj növeli az anyagcserét, így a szervezetben több cukor kerül felhasználásra, és kevesebbet tárolnak a szövetek.



Az elhízás oka nem mindig a túlzott élelmiszer-fogyasztás. A rossz étrendből, a rossz emésztésből és a tápanyagok hibás összeválogatásából is adódhatnak. A fahéj javítja az emésztést és a tápanyagok felszívódását.

Bizonyos bélbaktériumok befolyásolhatják a súlyt. Például vannak bizonyítékok arra, hogy a Clostridium difficile- és a Candida-fertőzések súlygyarapodást okozhatnak. A fahéj erős antibakteriális és gombaellenes tulajdonsága segítheti a mikrobiális populációk ellenőrzését alatt tartását. Ezért a fűszerben lévő fahéjaldehid felelős.

Hasznos a gyulladásos állapotokban

A fahéj erős antioxidáns-anyagokat tartalmaz, úgynevezett proanthocianidineket, amelyek elősegítik a sejtek és szövetek oxidatív károsodásának csökkentését. A fűszer gyulladáscsökkentő hatása elősegíti a fájdalmas állapotok, például az ízületi

gyulladás kezelését. A reggeli rendszeres adaggal megelőzhető az egész napos fájdalom.

Segíti a vérkeringést

A fahéjnak olyan vérhígító hatása van, amely segíti a vérkeringést. Ez a hatás hasonló a véralvadásgátló gyógyszer tulajdonságaihoz, amelyet általában a vérrögök, a stroke és a szívroham kockázatának csökkentésére használnak. A fűszerben található kumarintartalom felelős annak antikoaguláns hatásáért. A legtöbb Cinnamomum-faj bizonyos mértékben tartalmaz kumarint, de az is fontos, hogy ez az anyag magasabb koncentrációknál mérgező.

Javítja a kávé ízét

A fahéj és a kávé jól összekapcsolódik, nem csak az íze, hanem az agyat stimuláló hatásuk miatt is. Egy csésze kávé fahéjjal fűszerezve ragyogó kezdete lehet a napnak.

Ragaszkodjunk az igazihoz

Mind a fahéj, mind a kasszia rúdtként érkezik, de az igazi fahéjrúd vékonyabb és szoros tekercsekbe hengerelt. A kasszia kéreg vastagabb, nyitottabb tekercsekkel rendelkezik, vagy egyáltalán nincs tekercselve. Intenzívebb ízű. Nyilvánvaló okokból a kasszia a leggyakoribb aromaanyag sok kereskedelmi termékben. Nagyobb mennyiségű kumarint tartalmaz, mint a fahéj, ami károsíthatja a májat és a veséket. Különösen veszélyes azokra az emberekre akik vérhígító gyógyszereket szednek, mivel a kumarin fokozhatja ezen gyógyszerek hatását és szövődeményeket okozhat.

A tonkababból származó kumarin az Egyesült Államokban tiltott anyag, ám a fahéjpótlókban a kumarintartalmat nem szabályozzák, valószínűleg azért, mert ezeket széles körben használják az élelmiszeriparban. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság szerint testtömeg-kilogrammonként 0,1 mg kumarin a maximális ajánlott biztonságos határérték. A kasszia alkalmi használata nem okoz nagy károkat, de a biztonság érdekében használjuk inkább a ceyloni fahéjat.

VLAD

VILLAMOSSÁGI ÜZLET

PETŐFI-VILL

Izmán Bolt Villamossági Kft.

Nálunk az ár nem rág!



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

A MÁV ZRT. MUNKATÁRSAKAT KERES BUDAPESTRE AZ ALÁBBI MUNKAKÖRÖKBE:

ALAPFOKÚ VÉGZETTSÉGGEL

- felsővezeték szerelő
- kocsirendező/tolatásvezető

KÖZÉPFOKÚ SZAKIRÁNYÚ VÉGZETTSÉGGEL

- biztosítóberendezési lakatos
- biztosítóberendezési műszerész
- digitális gyengeáramú műszerész
- karbantartó szakmunkás
- villamoshálózat szerelő

AMIT AJÁNLUNK
biztos munkahely, kiszámítható munkaidő és jövedelem, széleskörű juttatási csomag, önkéntes nyugdíjpénztári hozzájárulás, utazási kedvezmény

JELENTKEZÉSÉT A WWW.MAV.HU/KARRIER OLDALON VÁRJUK.

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

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

ingatlan PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

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

1% jutaléktól!

TERMELŐI MÉZDISZKONT
A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Natura 2000 területen termelt GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT TERMELŐI MÉZEK

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

Minden gyógynövényes méz: 990 Ft/½ kg

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

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

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszerelés, javítás, centrírozás
- gépjármű-diagnosztika
- időszakos karbantartás
- futóműállítást

MÉHÉSZ JÁNOS Kft. 2200 Monor, József A. utca 108/38. (Gomba felé vezető út)
Telefon: 06-29/416-123 • www.muszakivizsga-monor.hu



ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TŰZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

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

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

Hasított akác 20 000 Ft/m³

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

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

Akció!
8 m³-től
19 000 Ft/m³

4m³



EUTR szám: AA5811522

BORBAN az igazság!

„A borivást [...] nem kell megvetni, vagy tiltani, inkább ajánlani érdemes, sőt, mint erősítő szert és kitűnő kedélyjavítót az orvosoknak olykor egyenest – igaz csak mértékkel – rendelniük szükséges.” Komáromy János borász-orvos (1715)

Régóta köztudott, hogy naponta egy pohár bor jó hatással van a szívre és az elmére. A sötét színű szőlő összetörésével és erjesztésével készített vörösbort a tudósok évek óta tanulmányozzák, és úgy tartják, hogy jelentős egészségügyi előnyökkel jár a fogyasztása.

A vörösbort lehetséges egészségügyi előnyei

• **Védi a szívet** A vörösbortnak számos szívvédő hatása lehet, és egy közelmúltbeli áttekintés rámutatott, hogy a vörösbort ivása alacsonyabb kockázattal jár a szívbetegség kialakulása szempontjából. De az American Heart Association rámutat, hogy számos más tényező, például étkezési szokások is szerepet játszhatnak. Például, ha valaki minden este vörösbort iszik, akkor feltételezhető, hogy mediter-

Mivel a vörösbort rengeteg antioxidánst tartalmaz, potenciálisan jobb választás lehet, mint más, a piacon forgalmazott alkohol, ha mérsékelten fogyasztják.

rán étrendet is követ, amely hozzájárul a szív egészségének megőrzéséhez.

• Megküzd a gyulladásokkal és a stresszel

A vörösbort gazdag bizonyos polifenolokban, köztük a resveratrol, az antocianinok, a katechinek és a tanninok. A resveratrol megtalálható nemcsak a vörösbortban, hanem olyan élelmiszerekben is, mint a szőlő, a földimogyoró, a csokoládé és az egyes bogyók. A kutatások szerint a vörösbortban található fenolvegyületek antioxidáns és gyulladásgátló tulajdonságokkal rendelkeznek. A kutatások arra utalnak, hogy a vörösbort fogyasztása csökkentheti az inzulinrezisztenciát, és az oxidatív stresszt is.

• **Frissíti a gondolkodást** A bortban lévő flavanoidok megvédik a test sejtjeit, amelyek támogatják az egészséges ereket – ez egy olyan élettani előnye a bortfogyasztásnak, amely javítja az agy vérátáramlását és megakadályozza a káros plakkok kialakulását. Állatkísérletek azt bizonyítják, hogy különösen a resveratrol megakadályozhatja az életkorral összefüggő memóriaromlást.

• **Elősegítheti a hosszú élettartamot** A hosszú távú népegészségi tanulmányok a mérsékelt alkoholfogyasztást a hosszabb élethez kötik. A kutatások szerint a resveratrol hatását erősíteni lehet egy kiegyensúlyozott étrenddel, amelyben hangsúlyozottabban fogyasztunk rostban gazdag ételeket, vitaminokat és



ásványi anyagokat, hasonlóan a mediterrán étrendhez.

• **Javíthatja a hangulatot** A tanulmányok a mérsékelt alkoholfogyasztást összekapcsolták a jobb hangulattal. Egy 2014. évi tanulmány kimutatta, hogy azoknak az embereknek, akik kellemetlen környezetben egy pohár bort fogyasztottak, a hangulatjavulás ugyanolyan szintű volt, mint azoknál az embereknél, akik kellemesebb környezetben itták meg ugyanazt a mennyiséget. Bár ezt régóta tudjuk, a tanulmányok meg is erősítették, hogy a bort jókedvre derít.

A vörösbort ivásának lehetséges hátrányai

Az American Heart Society figyelmeztet, hogy bár a vörösbort mérsékelt fogyasztásának egészségügyi előnyei lehetnek, a túlzott fogyasztás káros lehet az egészségre.

V.Bea



HIRDETÉS

KÁRPITOS

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



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

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

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

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

ÜVEGESSÜTI- RECEPTEK

BROWNIE

Az összeállítás hozzávalói (1 literes üveghez):

- 170 g barna cukor (ha van: lágy sötétbarna nádcukor)
- 170 g fehér cukor
- 40 g cukrozatlan kakaópor
- 200 g sima liszt
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só
- 120 g durvára tört dió

A lisztet a sütőporral és a sóval összeszitáljuk.

A hozzávalókat a következő sorrendben óvatosan az üvegbe rétegezzük:

1. barna cukor
2. fehér cukor
3. kakaópor
4. liszt, sütőpor, só keveréke
5. dió



Az elkészítés hozzávalói:

- 3 db tojás
- 170 g vaj

Elkészítés:

1. A mixet az üvegből tálba öntjük és fakanállal összekeverjük.
2. 170 g olvasztott vajat és 3 felvert egész tojást hozzáadunk.
3. Az egészet fakanállal összekeverjük, hogy sima tésztát kapjunk.
4. Kb. 20x30 cm-es szögletes vajazott formába öntjük, 175 fokon 30-40 percig sütjük.

KARAMELLÁS-CSOKIS SÜTI

Az összeállítás hozzávalói (1 literes üveghez):

- 150 g nádcukor
- 150 g finomliszt
- 50 g aprított dió
- 80 g apróra vágott étcsokoládé
- 75 g tejkaramella

Egy üvegbe rétegezve beletöltjük a száraz hozzávalókat.

Az elkészítés hozzávalói:

- 100 g vaj
- 2 db tojás
- 60 ml tej

Elkészítés: A tojásokat habosra keverjük a puha vajjal, majd beleszórjuk az üveg tartalmát. Hozzáadjuk a tejet, és összekeverjük a tésztát. Egy kisebb méretű tepsit kibélelünk sütőpapírral, és egyenletesen eloszlatjuk benne a masszát. 180 fokra előmelegített sütőben 35-40 perc alatt készre sütjük.



HIRDETÉS



*Sör, bor, mint a tenger,
ihatik az ember!*

Tel.: +36-30/949-9756

Kovács Borkút
E-mail: kovacsborkut@gmail.com

**INGYENES
HÁZHOZ-
SZÁLLÍTÁS**
Monoron és környékén
Minimum rendelés:
3 000 Ft

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

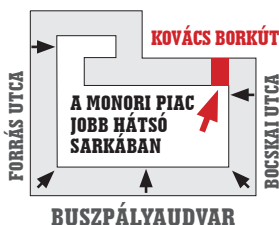
Áfonyás búza	980 Ft/liter
Feketeribizli	980 Ft/liter
Barackos	980 Ft/liter
Meggyes barna	980 Ft/liter
Meggyes	880 Ft/liter
Búza	880 Ft/liter
Világos	750 Ft/liter

**Zsindelyes
pálinkák**

**Söreinket
hűtve
áruljuk!**



**Termelői minőségi mátrai
folyóborok 790 Ft/liter**
Frissen csapolva, rozsdamentes hordóból.
Cabernet Sauvignon, Irsai Olivér,
Cabernet Sauvignon Rozé,
Olaszrizling
SZELESHÁT birtok szekszárdi merlot
száraz vörösből 4450 Ft/5 liter



Nagymama
kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Gyal, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.

**VÁLTOZATLAN
NYITVA-
TARTÁS:**
hétfőtől
vasárnapig:
5-23-ig

ÓRIÁS RETRO BURGER: **1200 Ft**
ÓRIÁS BÉCSI SZELET, körettel: **1500 Ft**
2 SZEMÉLYES FATÁNYÉROS: **3750 Ft**
2 SZEMÉLYES VEGATÁL: **1850 Ft**
2 SZEMÉLYES HALTÁL afrikai harcsafilé
rántva, hekk, rántott pontypatkó, ropogós
rostonsült kárász vegyes körettel **3990 Ft**
CSIRKE ÉS SERTÉS TÖLTÖTT
CORDONOK körettel: **1350 Ft**



HIDEGTÁLRENDELÉS:
06-70/419-2923

**GÉPI FAGYLAT
és JÉGKÁSA
KAPHATÓ**



**Változatlanul
a RÉGI
ÁRAKON!**

Hogyan lehet legyőzni a szomorúságot

10 EGYSZERŰ LÉPÉSBEN

Fedezzük fel szomorúságunk okait, hogy mielőbb visszaszerezzük a boldogságot és az örömet az életünkbe. A legtöbb ember biztosan ismeri a szomorúság, a melankólia, a csalódás és az apátia érzéseit. A modern fárasztó időben meglehetősen gyakori látogatók fiataloknál és időseknél egyaránt a stressz és a végeláthatatlan munkánk miatt. Azok, akik ezt az érzést első kézből ismerik, minden bizonnyal tudják, milyen óriási pszichés károkat okozhat!

Mit lehetne tenni, hogy megszabaduljunk ezektől? Próbáljuk kitalálni, hogyan lehet legyőzni a szomorúságot.

A szomorúság szakaszai

Teljesen normális dolog időnként szomorúságot érezni, ezt a tényt el kell fogadni, hogy aztán le tudjuk küzdeni.

A pszichológusok és a pszichiáterek azt állítják, hogy a legtöbb esetben a szomorúság vagy kétségbeesés megragad minket a nap első felében.

Ilyen pillanatokban általában tehetetlennek érezzük magunkat, és nincs semmiféle vágyunk arra, hogy kimássunk az ágyból.

Több szakaszból áll, ismerjük fel és ne engedjük elhatalmasodni:

- Amikor kinyitjuk a szemünket és felébredünk, emlékeztetjük magunkat azokra a

dolgokra, amelyek miatt szégyenkezünk vagy esetleg fájnak.

- Ez a reggeli nyomasztó érzés minden energiát és erőt igénybe vesz, amire szükségünk van, hogy kikeljünk az ágyból.
- Az első dolog, amit meg kell tenni, amint észrevesszük ezt, hogy elfogadjuk és felismerjük, milyen rosszul érezzük magunkat.
- Tudnunk kell, hogy problémánk van, ami szomorúvá tesz és megfoszt minden erőnktől. Majd tegyük fel magunknak a kérdést! Tényleg azt remélem, hogy legyőzöm az ágyban fekve? Természetesen nem. Fokozatosan legyőzhetjük a szomorúságot, tűzzünk ki kis mindennapi célokat: keljünk fel és öltözködjünk úgy, hogy örömmel nézzünk a tükörbe. Így már sokkal könnyebb elismerni, hogy sokkal többet érdemlünk annál, mint az ágyban szenvedni.

A szomorúság leküzdésének algoritmus

1. A szomorúság leküzdése érdekében készítsünk egy listát

azokról a dolgokról, amelyekért hálásak vagyunk, és olyan dolgok listáját, amelyek boldoggá tesznek.

Ne legyünk túl komolyak, és tanuljunk meg nevetni magunkon. Nézzük meg kedvenc vicces videóinkat.

Ne hozzunk fontos döntéseket, ha szomorúnak vagy depressziósnak érezzük magunkat. Amint jobban érezzük magunkat, objektíven értékelhetjük a helyzetet, annak összes előnyét és hátrányait.

Gyakrabban tegyünk olyan dolgokat, amelyek örömet nyújtanak, vagy legalábbis nem utáljuk őket.

Lehet, ez a lakás átrendezése, vagy olvassuk újra a kedvenc könyvünket. Ha elfoglaljuk magunkat, az a legjobb gyógymód a szomorúság és a melankólia ellen, hisz kiszorítjuk a rossz érzéseket, zavaró gondolatokat.

2. Találkozzunk barátainkkal, és készítsünk néhány jövőbeli tervet!

Valószínűleg nagyon fogjuk élvezni, de ne várjunk túl sokat magunktól. Minden nap próbáljunk meg valamit tenni, ami előre mozdít. Amint megtanuljuk legyőzni félelmeinket, biztosan növekedni fog önértékelésünk és sokkal jobban érezzük magunkat.

3. Kényeztessük magunkat!

Vásároljunk magunknak egy kis ajándékot. Lazuljunk el. Menjünk sétálni, és ha szükséges maradjunk picit egyedül a gondolatainkkal. Készítsünk egy forró fürdőt, vagy hallgassuk meg a kedvenc zenénket. Nagyon fontos, hogy ebben az időszakban aludjunk eleget és hagyjuk, hogy szervezetünk legyőzze a nem odavaló gondolatokat álmunkban. A kimerültségtől minden ember irritálónak és gonosznak érzi magát, még akkor is, ha nincs nyilvánvaló oka.

4. Öleljünk tovább!

Mindenki szereti az átölelést. Ez határozottan örömet fog nyújtani nem csak ne-



Vadonatúj Korando modell

**Kipróbálhatja
szalonunkban.**
Foglaljon időpontot!



SSANGYONG
Made in Korea

5 SSANGYONG
év garancia



Induló ár:
5 999 000 Ft

Igazi családi SUV.
Rendkívül gazdag biztonsági alapszereltséggel,
tágas belső térrel, erős, gazdaságos Euro 6D-s motorokkal,
akár összerékhajtással vagy automata váltóval is rendelhető.

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5-8,3 l/100 km, felszereltségtől függően.
Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.
CO₂ kibocsátás (vegyes): 144-190 g/km.

**HASZNÁLT AUTÓ
BESZÁMÍTÁSA**

Ssangyong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.

künk, hanem annak az embernek is, akit meg-
ölelünk. Ne feledkezzünk meg arról, hogy a
szomorúság széles körben elterjedt problé-
ma, és mindenki legalább egyszer szembe-
sült vele.



Beszéljünk erről valakivel, akiben megbí-
zunk. Együtt valószínűleg könnyebb lesz le-
győzni ezt a szörnyű érzést.

5. Fontos a mozgás!

Edzés közben a szervezet speciális ké-
miai anyagokat termel – endorfinokat, ame-
lyek javítják a hangulatot. Lehet enni egy
csokit is, mert azt mondják, hogy boldogság-
hormont termel. A rendszeres fizikai gyakor-
latok segítenek fenntartani az étvágyat és az
alvási ütemtervet, ami kiemelkedően fontos
a jó egészség és a megfelelő pszichológiai ál-
lapot szempontjából. Próbáljunk meg olyan

gyakorlatokat végezni, amelyek segítenek
pihenni: menjünk jógázni, sétáljunk többet,
olvassunk inspiráló könyveket a témában.

6. Állítsunk be valódi célokat!

Mindig olyan dolgokba kezdjünk,
amelyeket biztosan be is fejezünk.
Ne aggódjunk olyan dolgok miatt,
ami soha nem fog megtörténni.
Találjuk meg önmagunkat. Írjunk
naplót. A napló olyan lesz, mint
egy jó beszélgetőpartner, és min-
dig mindent el fogunk tudni mon-
dani neki: mennyire aggódunk
vagy félünk. Soha nem fog meg-
ítélni vagy kritizálni. Keressünk
időt szórakozásra.

7. Végezzünk kedves és önzetlen tevékenységeket!

Gondoljunk arra, milyen boldogok vagyunk,
csak azért, mert van tető a fejünk felett, étel
az asztalon és közeli barátok. Van akinek
nincs, próbáljuk ki milyen segíteni másokon.
Közben esetleg arra is rájövünk, hogy a saját
problémánk nem is olyan óriási.

8. Ne próbáljunk menekülni a rossz gondolatoktól!

Gondoljunk rájuk, de soha ne hagyjuk, hogy
legyőzzenek. Megtanulhatjuk, hogyan lehet

őket irányítani. Például, ha dolgozunk, ak-
kor hagyjanak békén, úgyis visszatérnek, ha
egyedül leszünk. Ha megtanuljuk, hogyan
kell ellenőrizni őket, akkor határozottan erő-
sebbek leszünk.

9. Ne feledjük, hogy elménk olyan, mint egy csatátér!

Nekünk kell megnyerni a csatát! Ha képesek
vagyunk megoldani az összes problémát és
ellenőrizni a gondolatainkat, akkor már nem
számít, jó vagy rossz.

10. Sírhatunk, hogy legyőzzük a szomorúságot, és nem kell szégyellni.

A sírás segíthet legyőzni a fájdalmat, ha
elveszítünk egy közeli személyt, vagy vesze-
kedni kezdünk családunkkal és így tovább.
Minden harag, sértés és minden negatív ér-
zés a könnyekkel együtt eltűnik belőlünk. Ne
szégyelljünk sírni.

Összegzésképpen meg kell jegyezni, hogy
a szomorúság és a melankólia nem mindig
alaptalan és szubjektív. Bizonyos helyzetek-
ben van értelme megváltoztatni a munkahe-
lyet, az aktuális helyzetet vagy a lakóhelyet
annak érdekében, hogy visszatérjen a bol-
dogság az életünkbe. Lényeges, hogy csak
miután foglalkozunk önmagunkkal, úgy ért-
hetjük meg, hogyan lehet legyőzni a szomo-
rúságot, hogy újra boldogok legyünk. *Bea*

Megvan a legjobb gyógynövény

SZORONGÁSRA!

A szorongás a legelterjedtebb pszichiátriai betegség Európában, így Magyarországon is. Minden ötödik embert súlyosan érinti az életének legalább egy szakaszában.

Mindenki volt már feszült, ideges életében, ahogy sokszor szorongott is valamitől, ezek az érzések azonban a legtöbbször hamar elmúlnak. Ha viszont tartósan fennáll a szorongás és a stressz, érdemes segítséget kérni.

A monori Javallat gyógynövény-készítmény-gyártó és forgalmazó vállalkozásnál nagyszabású kutatást végeztek annak érdekében, hogy kiderüljön, jelenlegi ismereteink, vagyis a népgyógyászati tapasztalatok, a növényi hatóanyagok, az állatkísérletek és az emberekkel végzett klinikai kutatások alapján melyik gyógynövény alkalmas leginkább a szorongás oldására. A kutatásról a vállalkozás vezetőjét, Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnököt kérdeztük.

– Fitoterapeutaként sokan fordulnak hozzám különféle

szorongásos panaszokkal. Ők rendszerint alvászavarokkal küzdenek, túlzott aggodalom tölti el őket a töb-

bi ember számára egyszerű élet-helyzetektől, félnek attól, hogy más emberek miképp ítélik meg őket, folyamatosan feszült állapotban vannak, ingerültek,

ezért nehezen megy a pihenés is számukra. Gyakran testi tünetek is megjelennek náluk, mint arcpirolás, mellkasi szorító érzés, hasmenés, szapora légzés. Mi is több olyan gyógynövényt forgalmazunk, amelyek elősegítik a nyugodt alvást vagy hozzájárulnak a kiegyensúlyozott lelki állapothoz, ilyen például a valeriána, a komló, a galagonya, a citromfű és a levendula is. Viszont személy szerint is szerettem volna tudni, hogy ezek közül melyik az, amit a legjobb szívvel ajánlhatok a hozzám fordulóknak – hangsúlyozta Papp János.



A szorongás és a lelki stressz rokon fogalmak. Ha ismerjük a kiváltó okot, akkor általában stressznek, ha viszont azt nem tudjuk egyértelműen meghatározni, akkor inkább szorongásnak nevezzük a betegséget.

– Mostanában nagyon népszerű természetes szorongásoldónak számít a vadkenderből kivont kannabidiol, vagy rövidítve CBD, ahogy a rózsagyökér vagy más néven Rhodiola is. De vajon tényleg tudnak annyit, mint a jól bevált szorongásoldó gyógynövények? Ennek is utánajártunk a kutatásban, amelyhez tudományos alaposággal láttunk hozzá. Több ezer oldalnyi szakirodalmat dolgoztunk fel és jól visszakövethető, korszerű módszerek szerint értékeltük a bennük szereplő, gyógynövényekről szóló ismereteket. A tanulmányunkban huszonnyolc klinikai kutatás eredményét is összegeztük,

amelyben összesen közel ötezer fő vett részt. Tudomásom szerint mindeddig nem készült ilyen nagyszabású kutatás, amely egyszerre foglalja össze és teszi egymással összehasonlíthatóvá a gyógynövények szorongásoldó hatását. A tanulmányt érdemes teljes terjedelmében elolvasni, hogy akiknek tényleg szüksége van a segítségre, átfogó képet kaphasson arról, milyen gyógynövényt érdemes a lelki stressz és a szorongás kezelésére alkalmaznia. A nagyon kíváncsiaknak annyit előre elárulhatok, hogy bőven van meglepetés benne! A harmadik helyen például az alapvetően antidepresszáns hatású orbáncfű végzett.

A tanulmány ingyenesen elérhető a következő címen: www.javallat.hu/szorongas. Rövidített változatát a Lokáció újság következő számában közzéljük.

Vladár Beatrix



JAVALLAT

TELJES ÉRTÉKŰ

GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK

**NYUGALOMRA VÁGYSZ? SZERETNÉL JÓL ALUDNI?
VÁLASSZ GYÓGYNÖVÉNYEINKBŐL!**

WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU



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

Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!



A CÉGRŐL dióhéjban:

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

TERMÉKEINK:

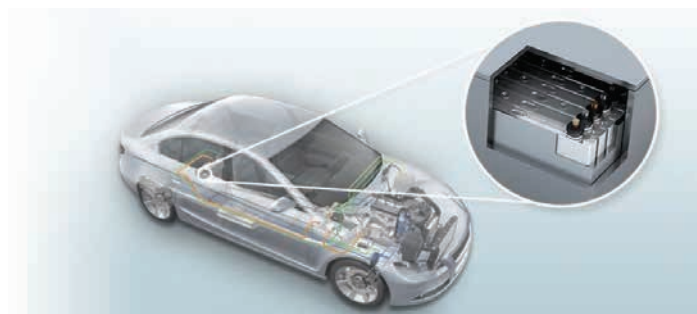
CAP ASS'Y Module és alkatrészei.
Elektromos autók akkumulátorcelláinak biztonsági lezáró egysége, mely a robbanásveszélyt kiküszöböli.

MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Min. 200 000–250 000 Ft bruttó fizetés (iskolai végzettség vagy szakmai tapasztalat szerint egyéni elbírálás)
- 12 órás munkarend 6–18/18–6
2 nappal, 2 pihenő, 2 éjszaka, 2 pihenő forgásban FOLYAMATOSAN
- +80% éjszakai pótlék
- Buszjáratok:
I. Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
II. Tápiószentmárton, Tápióbicske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba, Monor
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Év végi prémium az alapbér akár 50%-a
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet



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

Jelentkezés menete:

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

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



JELENLEG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

Gépsori operátor/ Présgép kezelője

Főbb feladatok

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

Minimális elvárások

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

Előny

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

Minőség- ellenőrzés

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

- Angol nyelvtudás
- Exel tábla kezelés

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek

NÖVÉNYEK A HÁLÓSZOBÁBAN

a pihentető alvásért

Nincs annál rosszabb, mint egész éjjel forgolódni álmatlanul, majd amikor végre elalszunk már csörög az ébresztőóra. Ezek az álmatlan éjszakák hozzájárulnak az egész napos fáradtsághoz, rossz hangulathoz melyek meglehetősen sokat rontanak az életminőségen.

A jobb alvás biztosításának egyik módja az, ha otthonát gyönyörű virágokkal és növényekkel tölti meg. Nem csak jól néznek ki, de friss levegőt is teremtenek a lakóhelyén, sőt még fantasztikus pihentető és tisztító hatásúak is lehetnek.

Jázmín

Ez az egzotikus növény gyengéd, nyugtató hatással van a testre és az elmére. Egy tanulmányban kimutatták, hogy csökkenti a szorongás szintjét, ami jobb alvásminőséget eredményez.

Ilyen szép rózsaszínű vagy elefántcsontszínű virággal úgy tűnik, hogy semmi akadályt annak, hogy elhelyezzük a jázminvirágot a hálószobánkban!



Levendula

Ki ne szeretné a levendula illatát? Valószínűleg ez a legismertebb növény a jó alvás elősegítésére és a szorongás csökkentésére. A kutatás alátámasztja ezeket az állításokat: a levendulaillatok bizonyítottan lelassítják a pulzusszámot, csökkentik a vérnyomást és a stressz szintjét.

Az egyik vizsgálatban kimutatták, hogy a levendula illata csökkentette a sírást a csecsemőknél, mélyebb alvást eredményezett; miközben egyidejűleg csökkenti mind az anyát, mind a gyermek stresszszintjét.



Számos levendulaillatú termék található a piacon, hogy segítsen a tökéletes éjszakai pihenésben (az illatos alvómaszkoktól a levendulamatracokig), de miért nem választja a legtermészetesebb és leghatékonyabb megoldást – egy gyönyörű levendulanövényt az éjjeliszekrényére?

Kígyónövény (anyósnyelv)

A kígyónövény az egyik legelterjedtebb növény a beltéri levegőminőség javítására. Ez egy nagyon könnyen gondozható növény, remek tulajdonsága, hogy éjszaka oxigént



bocsát ki, miközben egyidejűleg elvonja a szén-dioxidot – amit természetesen termelünk lélegzőnk. Mindez tisztább levegőminőséghez és jobb éjszakai alváshoz vezet. A kígyónövény néhány általános háztartási méreganyagot, nevezetesen formaldehidet, triklór-etilént és benzolt is kiszűr a levegőből.

Aloe vera

A NASA az egyik legnépszerűbb levegőjavító növényeként említi, a fantasztikus aloe hasonlóan működik, mint a kígyónövény – éjjel oxigént bocsát ki, és még nyugodtabbá válik az alvás. Jól tolerálja az elhanyagolást, nem igényel gyakori öntözést, mégis teljes pompájában ragyog.

Az egyiptomiak a halhatatlanság növényének nevezték. Könnyen reprodukálódik, tehát ha vásárolunk belőle, akkor hamarosan aloenövény kerül a ház minden szobájába. A boldog alvás ajándékát továbbadhatjuk családtagjainknak és barátainknak! Tartsuk a hálószobaablakban, mivel ehhez sok közvetlen napfényre van szüksége.

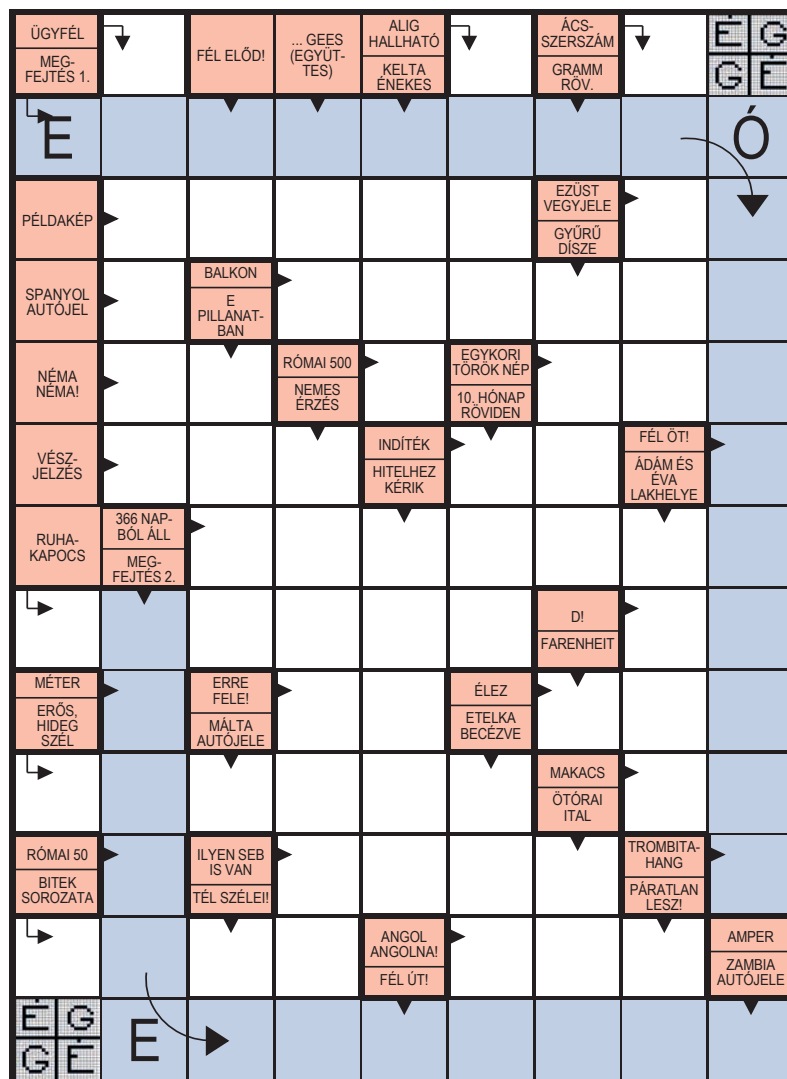
Az aloe vera-levelekből származó gél lokális kezelésként is felhasználhatjuk kisebb vágásokhoz és égési sérülésekhez, rovarcsípésekhez, száraz bőrhöz és még sok minden másához! Ez egyszerűen egy kötelező növény minden lakásban.

Póknövény

A póknövény szintén a levegő tisztítója is. A NASA-tesztek kimutatták, hogy a potenciálisan rákot okozó kémiai formaldehid kb. 90%-át eltávolítja a levegőből. Mivel



a formaldehid megtalálható a háztartási termékekben, például ragasztókban, habarcokban és töltőanyagokban, érdemes ezekből a növényekből tartani néhányat. A levegő tisztítása mellett a szagokat és füstöket is felszívja, valamint fenntartja a helyiség oxigénszintjét, elősegítve a jobb alvást.



AKCIÓ! 8150 Ft helyett most 6900 Ft!



5x50=250 db

GYÓGYNÖVÉNYKAPSZULA EGY CSOMAGBAN

ÉTVÁGYCSÖKKENTŐ, PREBIOTIKUS, ANYAGCSERE-FOKOZÓ, VÉR-CUKORSZINTRE ÉS ZSÍRANYAGCSERÉRE HATÓ GYÓGYNÖVÉNYEKSEL

Kizárólag online rendelhető a következő weboldalon:
javallat.hu/fogyokuras-csomag

Szeptemberi rejtvényünk fősorából kiolvashatják a Magyarországot is megjárta középkori svájci orvos és polihisztor, Paracelsustól származó idézet hiányzó részét. „Isten addig nem adott betegséget az emberre, amíg [keresztrejtvény megfejtése] meg nem teremtette a Földön.” A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: megfejtes@regiolapok.hu. **Beküldési határidő: 2020. 09. 25.** A helyes megfejtést beküldők között 5 db 2000 Ft értékű kupont sorsolunk ki, amely bármely termékre beváltható a JAVALLAT webáruházban: www.javallat.hu. Előző számunk megfejtői közül 5 000 Ft-os JAVALLAT-utalványt nyertek: Kardulecz Pálné (Monor), Magyar Miklós (Budapest), Frombach Zita (Budapest).

HIRDETÉS

Gyere hozzánk Csévharasztra dolgozni!

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

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

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK!

Jelentkezz MOST!

EMELTÜK A BÉREKET!

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

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

- **Targoncavezető**
(Több műszakban – több üzemünkbe.)
- **Operátor** / Betanított munkás/
(Több műszakban – több üzemünkbe.)
- **Molnár** (Több műszakban.)
- **Karbantartó** (Több műszakban, Géplakatos/Villanyszerelő/Mechanikai műszerész végzettséggel.)
- **Udvari takarító** (Egy műszakban.)
- **Raktári takarító**
(Raktári részen, géppel történő két műszakos takarítás.)
- **Készletellenőr**
(Határozott idejű szerződés.)

LA BELLA VITA:

éljünk úgy, mint az olaszok!

Adjunk örömet az élethez e négy egyszerű szokással!

Titokban mindannyian azt kívánjuk, hogy bárcsak lennénk egy kicsit olaszabbak. Mi lehet az olaszok vidámságának és hosszú életének titka? Ki ne szeretné élvezni a csodás, vidám, gondtalan dolce vitát, ahogyan az olaszok?

A gioia di vivere, vagyis az élet örömeinek keresése azt jelenti, hogy találjuk meg azokat a módszereket, amelyek segítségével az életörömet és meglepetéseket okozhat. Ez egy másfajta gondolkodásmód, hozzáállás és életmód; egy lelkes vágy, hogy a lehető legteljesebben éljünk, mert az egyszerű életmód önmagában is örömteli.

Végül is, ahogy *Federico Fellini* mondta: „Az élet a mágia és a tészta kombinációja.”

Itt áll négy átalakító szokás, amelyek segítenek a la bella vita megélésében:

1. Menj oda, ahol az emberek összegyűlnek!

Aki valaha is járt Olaszországban, tudja, milyen varázslatos. Érezheti az emberek figyelmességét a piazzákon, tudja milyen egy két-

száz éves épület lépcsőin idegen emberekkel olasz fagyit, gelatót enni, és váratlan örömet találhat a sarkon és a balkonokban.

Olaszország élénk és meleg jellege a nyilvános terekből és a közösségérzetből származik. A barátok itt találkoznak, és órákat töltenek a piazzák vagy a kávézók teraszán beszélgetve. A futballszurkolók kanyargós utcákon sétálnak és dalokat énekelnek a helyi csapatnak.

Ezért született a mondás: menj oda, ahol az emberek összegyűlnek, ott mindig történik valami.

2. A szépség belülről fakad

Sophia Loren vitathatatlanul Olaszország leg híresebb szépségideálja. Bájának nagy része személyiségéből és az élethez való hozzáállásából, nem csak megjelenéséből és tehetségéből származik.

Sophia magabiztosan és kegyelmesen viselkedik. Lehet akár 24, akár 86 éves, mindig is tudta, hogyan kell megjelenni.

Ahogy maga *Sophia* egyszer mondta: „Azt hiszem, a szépség annyira múlik, hogy mennyire van valaki kibékülve önmagával, és

ez mindig kiolvasható az ember szeméből. Ennek semmi, de semmi köze a testhez.”

Próbáljuk ki az ő tanácsait!

- Sétálj céltudatosan!
- Ūlj jó testtartással!
- Legyen ismert a jelenléted!

Végül is a magabiztosabb cselekedetek

gyakran valódi magabiztossághoz vezetnek, és az önbizalom az egyik legszexisebb tulajdonság, amelyet a nő birtokolhat.

3. Próbáljunk ki váratlan dolgot!

Hányszor néztünk olyan videót, hogy valaki rendkívüli előadást hajt végre, és azt gondoltuk: „Bárcsak megtenném?”

Ehelyett kérdezzük meg magunktól a „miért ne tennénk?” Ha szeretjük a táncversek videóit nézni, iratkozzunk be táncórára. Aki soha nem kóstolta meg a sárgadinnyét sonkával, nem is tudja milyen mennyei! Hajrá! Egy próbát megér.

Nem kell merésznek lenni ahhoz, hogy élvezzük valami új kipróbálását.

4. Enni lassan és jó társasággal

Az olaszokról ismert, hogy értékelik az ételeket és az életet. Az a filozófiájuk, hogy az ételeket élvezni kell. A jó pizza és egy üveg bor a nyár utolsó napján a barátokkal megosztva sokkal élvezetesebb lehet, mint egy Michelin-csillagos étterembe menni magányosan.

Gondoljunk a nápolyi híres *margherita* pizzákra, amelyeket a világon a legjobbnak tekintenek, pedig mennyire egyszerű. Az olaszok a minőségre összpontosítanak a mennyiség helyett.

Az étkezésre időt kell szánni! Ez az oka annak, hogy az olaszok soha nem vesznek kávé elvitelre. Mindig csészében kéri és helyben fogyasztják, hisz ott vannak a barátok a bár-pultnál. Kortyoljuk lassan és élvezzük az ízt. Az étkezés Olaszországban társadalmi ügy, akár óráig is tarthat.

Jó étel jó társasággal – ez a *la bella vita*. VB


LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
 Cím: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5.

Hirdetésfelvétel:

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

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

Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.

Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

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

HIRDETÉS

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

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

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!



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

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

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

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.



ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355



AUTÓKÁRPIT- BÚTORKÁRPIT- és SZŐNYEG- TISZTÍTÁS

Csúzi Attila
06-20/534-6384

ÜVEGES és képerkeztető

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!



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



06-70/635-7804

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

HEGESZTÉSTECHNIKA

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

Élelmiszer-
ipari
szén-dioxid
és ipari gázok
cseréje.



Hegesztőgépek,
elektródák,
vágókorongok,
védőkesztyűk
nagy választékban.

Munkavédelmi
cipők,
kéziszerszámok.

Nyitvatartás:
H-P: 8-17, Szo: 8-12

TELEFONOSOKAT KERESÜNK.

Tel.: 06-30/797-9202



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



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

**Elérhetőség:
+36-20/389-8259**

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

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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

