



**5+1 TIPP
SPÓROLÁSHOZ**

6. old.

MESTEREMBEREK

15. old.



MESTEREMBEREK

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. JANUÁR



**ALFA ROMEO,
az élő legenda**

11. old.

**SEGÍTSÉG
az újevi fogadalmak
betartásához**

2. old.

**Hogyan uraljuk
A HARAGOT**

10. old.

**Mit árul el
rólunk kedvenc
ÉDESSÉGÜNK?**

14. old.

villámáron
melléklet
9. oldalon



**Dobjuk fel a januárt
egy Raclette
vacsorával**

7. old.

HIRDETÉS

PS, X-BOX, KONZOLOK és JÁTÉKOK
minden mennyiségben, verhetetlen áron



Ajándék-
utalvány
kapható!

Gyál, Vak Bottyán utca 66. / piactér 16.
Tel.: 06-30/714-1513 • Facebook: Konzolside

Nyitva: H: zárva, K-P: 09.00-18.00
Szo: 10.00-14.00, V: 08.30-13.00



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

Árvai Richárd 06-30/475-2917, 06-20/271-2401

**10 éve dinamikusan fejlődő
nagyüzemi konyha
gyakorlattal rendelkező
HENTEST, SZAKÁCSOT
és KONYHAI KISEGÍTŐT
KERES kiemelt bérezéssel.**

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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

SEGÍTSÉG az újévi fogadalmak BETARTÁSÁHOZ

Hogyan lehet növelni az akaratot és teljesíteni az újévi fogadalmat?

Íme néhány pont, amelyek pszichológiai, viselkedéstudományi és klinikai vizsgálatok alapján készültek, több száz ember bevonásával. A vizsgálatokat a Georgetown University pszichológus adjunktusa, Jelena Kecmanovic végezte.

1 Tisztazzuk és tiszteljük értékeinket!

Kérdezzük meg magunktól, mit jelent ez a cél számunkra? Szeretnénk lefogni, mert egy könnyebb, de erősebb testtel, visszatérhetünk például egy olyan kedvelt hobbihoz, mint a túrázás, vagy csak a társadalmi elvárások és nyomás miatt?

Azok az emberek, akiket autentikus értékek vezetnek, jobban teljesítik céljaikat. Ennek oka, hogy nem mások, hanem saját elvárásaiknak akarnak megfelelni. Alaposan vizsgáljuk meg tehát, mi is a célunk, és miért? Valamint, hogy összhangban állnak-e ezek a célok saját értékrendünkkel.

2 Határozzuk meg céljainkat pozitívan!

Összpontosítsunk arra, amit el akarunk végezni, és ne arra, amit nem. Ahelyett, hogy keményen ragaszkodunk az elhatározáshoz, hogy nem fogyasztunk alkoholt, válláljuk, hogy például csütörtökön és vasárnap este megiszunk egy pohár bort vacsora után. Ha eleve úgy tesszük fogadalmat, hogy tudjuk, ez nem büntetés és nem kell szigorúan megvonni magunktól mindent, agyunk pozitívan értékeli ezt és jobb eredményekre számíthatunk.

3 Változtassuk meg környezetünket!

A kutatások szerint azok emberek, akik rendkívül erős akarattal rendelkeznek ügyesen rendezik maguk körül a környezetüket is a kísértések elkerülésének érdekében. Tehát vegyünk ki minden hitelkártyát, bankkártyát a pénztárcánkba, és számoljuk ki mennyi az az összeg, amit feltétlenül magunknál kell tartanunk, ha a pénzmegtakarítás a cél.

Ne tartsunk egy tál M&M-et az íróasztalánál, ha egészségesen akarunk étkezni. Ha munkatársaink rendszeresen hoznak édességeket,



kérjük meg őket, hogy segítsenek a célunk megvalósításában (lehet, hogy inspiráljuk őket, és csatlakoznak hozzánk!), és csak különleges alkalmakra hozzanak sütitket.

A támogató barátok és családtagok drámai módon megnövelhetik a döntések elérésének esélyét. Csatlakozni egy olyan csoporthoz, amelynek tagjai gyakorolják a kívánt viselkedést, egy másik nagyszerű lehetőség az akaratörök megerősítésére.

4 Használjunk fokozatos megközelítést!

Amikor új célt tűzünk ki, kezdjük el a kicsivel és támaszkodjunk a korai sikerekre. Használjunk kevesebb cukrot a kávéban. Végül aztán el is hagyhatjuk az édesítőszeret. Meglepődhetünk, ha rájövünk, hogy az élet egyik területén bekövetkező változás – mint például az édességektől való tartózkodás – más területeken is pozitív változást eredményez. Előfordulhat, hogy nagyobb távolságokra leszünk képesek kerékpározni, vagy épp emiatt mérsékeljük a koffeinbevittelt, mert cukor nélkül nem ízlik a kávé.

5 Képzeld el a jutalmakat, majd élvezd őket!

Képzeld el az endorfin érzését, egy jó nagy futás után, vagy a napsütést a bőrön, amikor közeledünk a hegycsúcsra. Vegyük figyelembe az összes érzéket: illata, megjelenése, hangja,

érintése és ízlése. A jutalmak szemléltetése megkönnyíti, hogy elérjük célunkat.

Ha nehéz elképzelni vagy megtagasztalni ezeket a jutalmakat az elején, gondoljunk kicsi ajándékokra, amelyeket adhatunk magunknak, amíg az új viselkedés pozitív hatásai be nem lépnek az életünkbe.

Képzeld el például, hogy kevesebbet kell dolgozni, miután befizettük a hitelkártya-adósságot: mit tennénk a megmaradt szabadidőnkben és hogyan éreznénk magunkat?

+1 Legyünk kedvesek magunkkal, még kudarcok idején is!

A legtöbb ember úgy véli, hogy az akarat erő növelése az, hogy megtagadja önmagát. Sokan nem mernek emiatt kedvesek lenni önmagukkal szemben, mert úgy érzik, hogy így hiányzik az önfegyelem. De éppen az ellenkezője igaz – azok az emberek, akik nem nézik el maguknak a kisebb-nagyobb hibákat, hosszú távon általában rosszabb helyzetben vannak a céljaik megvalósításában.

Engedjük magunknak némi lazítást, és ne feledjük, hogy embernek lenni azt is jelenti, hogy nem vagyunk teljesen tökéletesek. Amikor jól esik egy fákn, ne essünk kétségbe, és ne dobjuk be a törülközőt. Együk meg a fánkot és másnap folytassuk fogadalmunkat, hisz hosszú távon minden cél megvalósítható, és egy kisebb bukás nem akadályozhat meg senkit a célja elérésében!

Idén ajándékozz valami különlegeset szerelmednek!

BELIZONIA
az ajándéksziget

www.belizonia.hu
<http://lokacio.hu/belizo-box/>
www.facebook.com/belizonia/

Márta Ervin
KONTÉNER

- sít, szemétszállítás
- sóder, homok, termőföld
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bob cat

Tel.: 06-20/984 9242

ULTI TRANSPORTER

- Reptéri transzfer
- Személyszállítás
- Kisáruszállítás
- Megfizethető árak
- Gyömrő, Maglód és Pécel körzetében
- Mobilflotta-csatlakozás.

Multi Flotta

+36-30/299-4444 • www.multiflotta.hu • www.limuzin.eu

DOLGOZZ TE IS
Maglód legmodernebb autópári vállalatánál!

JELENTKEZZ MÉG MA!

ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT
keresünk könnyű fizikai munkára

Modern, tiszta, emberközpontú munkakörnyezet. Gyakorlat nem szükséges.

Amit kínálunk:
BR. ALAPBÉR + PÓTLÉKOK: 250 – 350 ezer Ft/hó
+ BR. 32 400 Ft CAFETERIA
+ BR. 22 000 – 32 000 Ft/hó BÓNUSZ
+ EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS
+ SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA
INGYENES UTAZÁS A CÉG BUSZJÁRATAIN
már Tápiószecső, Szentmártonkő és Nagykáta felől is.
A CÉGES BUSZJÁRATTAL NEM ÉRINTETT TERÜLETEKRŐL
ÉRKEZŐK SZÁMÁRA UTAZÁSI KÖLTSÉGTÉRÍTÉS
(MÁV, VOLÁN, GÉPJÁRMŰ)

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

A 10 legnépszerűbb ÚJÉVI FOGADALOM

A kutatók szerint mintegy 60%-unk tesz újévi fogadalmakat, de csak körülbelül 8% tudja ezeket betartani.

Egy év véget ért, a másik pedig csak most kezdődött el. Tehát most, amikor itt van az új év, milyen elhatározásokat

teszünk? Az újévi fogadalmak meghozatala az egész világon hagyomány ilyenkor. Mindannyian reméljük a jobb jövőt – különösen akkor, ha az előző év nehéz év volt.

Ez is egy olyan téma, ahol a tudósok úgy döntöttek, utánajárnak a dolognak. A témával kapcsolatos kutatások szerint mintegy 60 százalékunk beismeri, hogy többször is hozott már újévi fogadalmat, de legtöbbször nem tartjuk be azokat.

Az embereknek mintegy 8 százaléka olyan erős, hogy kitart elhatározása mellett. Ettől függetlenül újabb és újabb fogadalmakat teszünk és nem befolyásol az sem, hogy tavaly betartottuk-e, vagy sem. Minden ember bízik abban, hogy jó irányba halad, és hogy a következő év jobb lesz.

Íme néhány érdekes tény az újévi fogadalmakról:

- A pénzmegtakarítás az öt legfontosabb újévi fogadalom egyike, és a leggyakrabban kudarcba fulladó listavezető is.



- A válaszadók több mint fele azt mondta, hogy január 31-ig sem sikerül általában betartani az elhatározását.
- A nők az egészségre összpontosító döntéseket hoznak, míg a férfiak vállalják, hogy új munkát találnak, és elhagyják az alkoholt vagy a dohányzást.

NÉZZÜK A LISTÁT MIT KÍVÁNUNK A LEGTÖBBEN?

1. Egészségesebb életmód (71%)
 2. Több tanulás, vagy valami új dolog elsajátítása (65%)
 3. Fogys (54%)
 4. Több megtakarítás és kevesebb költekezés (32%)
 5. Több pihenés, vagy saját hobbival töltött idő (26%)
 6. Leszokni a dohányzásról (21%)
 7. Könyvek olvasása (17%)
 8. Új állás keresése (16%)
 9. Kevesebb alkohol fogyasztása (15%)
 10. Több időt tölteni a családdal és a barátokkal (13%)
- A számítások 2000 ember bevonásával készültek.
- Ezen fogadalmak valamelyike biztosan szerepel személyes listánkon. Törjük meg a statisztikát és tartsuk be mindazt, amit elhatároztunk!

LION ÉLELMISZERBOLT

**GYÁL,
SZÉCHENYI U. 6.**

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2020.
JANUÁR 20-TÓL
február 16-ig, ILLETVE
A KÉSZLET EREJÉIG TART!**

**Az élelmiszerboltba
eladót keresünk.**

Szakképzettség nem szükséges.
Albérlet és szállást családi ház-
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/432-9810,
06-30/449-4506

**Első osztályú FRISS ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS
20%-kal TARTÓSAN csökkentett áron kapható
a Lion Élelmiszerbolt zöldségosztályán!**

Krasno toust sonka	1619 Ft/kg	1399 Ft/kg
Sága fst. pulykapárizsi	1799 Ft/kg	1599 Ft/kg
Tolle trapista sajt	2599 Ft/kg	2299 Ft/kg
Pick viaszos borjú májas	2869 Ft/kg	2599 Ft/kg
Pick chilis zöld fűszeres párizsi	2600 Ft/kg	2199 Ft/kg
Brynzana juhtúró	2346 Ft/kg	1999 Ft/kg
Tchibo family instant kávé 50 g	699 Ft	499 Ft
Napraforgó-étolaj 1 l	415 Ft	399 Ft
Maggi instant leves több íz 16 g-23 g	139 Ft	99 Ft
Medve sajt 140 g	399 Ft	259 Ft
Milka desszert 110 g	899 Ft	699 Ft
Mizo 1,5% laktózmentes 1 l	401 Ft	349 Ft
Hell classic energiaital 0,25 l	189 Ft	169 Ft
Bomba classic üveg 0,25 l	159 Ft	139 Ft
Pepsi-termékek 0,33 l	149 Ft	109 Ft
Ajax 1 l több illat	699 Ft	550 Ft
Bref WC-illatosító golyó	450 Ft	374 Ft
Miller sör 0,33 l	294 Ft	259 Ft
Royal vodka 0,1 l	588 Ft	549 Ft
Heineken 0,5 l dobozos	299 Ft	269 Ft
Soproni 0,5 l dobozos	299 Ft	189 Ft
Jim Beam 0,7 l	6320 Ft	5999 Ft
Jagermaster 1 l	7061 Ft	6599 Ft
Ballantines whisky 1 l	8412 Ft	6599 Ft

**HIDEGTÁL-
RENDELÉST
FELVESZÜNK!**



**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1850 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS 3000 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontypatkó, ropogós roston
sült kárász, vegyes körettel

**Jéghideg csapolt meggy és
Heineken sör kapható!**

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu
06-70/419-2923
06-30/449-4506

**HELYBEN FOGYASZTÁSRA és ELVITELRE IS!
AZ ALÁBBI ÉTELEK KÖZÜL VÁLASZTHAT:**

Rántott csirkeszárny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1500 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1500 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csont nélküli csülök:	210 Ft/10 dkg
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	990 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	230 Ft/10 dkg
Milánói makaróni:	1150 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	990 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft



A képek
illusztrációk.



**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kisegítőt keresünk.**

Albérlet és szállást családi ház-
ban, kedvezményes díjon tudunk
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/419-2923,
06-30/449-4506

**Nagymama kifőzdéje,
pecsenyesütője**
www.pecsenye7.webnode.hu



**BLACK
BURGER
1200 Ft**



**AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft**

2020 január 20. – január 26.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Vargabéles	Bazsalikomos paradicsomleves Tengeri hal rántva, burgonyapüré	Olasz zöldségleves Csirkebrassói, sült burgonya	Füstölt húsos lencse- leves Körömpörkölt, főtt burgonya	Burgonyagombóc- leves Zöldborsófőzelék, fasírt	Májgombóclevés Nagymama toros káposztája	Újházi tyúkhúsleves Párizsi csirkemell, rizibizi
2	Vegyes zöldségleves Rántott csirkecomb, rizibizi	Csontleves finom- metélttel Sertés pörkölt, galuska	Lebbencsleves Zöldbabfőzelék, stefánia vagdalt	Törökverőleves Milánói makaróni	Vadas leves Töltött csirkecomb, rizibizi	Zöldséges karfiol- leves Brassói aprópecse- nye, sült burgonya	Újházi tyúkhúsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya

2020 január 27. – február 2.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Palócgyűás Káposztás tészta	Frankfurtilleves Burgonyafőzelék, sült kolbász	Tiszai hallesves Túros csusza	Tök jó leves Piedonne kedvence (chilis bab)	Thai csirkeleves Tarhonyás hús	Vegyes gyümölcs- leves Marhapörkölt, galuska	Marhahúsleves Vadas marha, spagetti
2	Zöldborsóleves Csikóstokány, galuska	Csirkeraguleves Rakott kelkáposzta, kemencében sült	Orjaleves Csirkepörkölt, galuska	Zöldséges karalábé- leves Házi rakott burgonya	Tojásleves Töközfőzelék, sertés- pörkölt	Sertésraguleves Rakott húsos karfiol	Marhahúsleves Rántott csirkemell, zöldséges rizs

2020 február 3. – február 9.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Sertésgulyás Nagymama házi fánkja	Libaleves gazdagon Lencsefőzelék füstölt csülökkel	Korhelyleves Házi disznótoros, főtt burgonya, párolt káposzta	Szegedi pontyha- lászlé Diós-mákos guba	Zöldborsókrémleves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Húsgombóclevés Csirke falatok Bp. módra, rizs	Húsos libaleves metélttel Csirkebrassói, sült burgonya
2	Sertésgulyás Nagymama házi fánkja	Vegyes gyümölcs- leves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Tarhonyaleves Fokhagymás libape- csenye, tört burgonya	Csontleves metélttel Párolt sertés, para- dicsommártás, főtt burgonya	Szárazbableves Libazúzapörkölt, tarhonya	Brokkolikrémleves Sertés sült, főtt burgonya, párolt káposzta	Húsos libaleves metélttel Csülkös pacal, főtt burgonya

2020 február 10. – február 16.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Húsleves gazdagon Vadas Boci tésztával	Ördögűzőleves Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Tuti jó leves Burgonyás tészta	Tárkonyos vadragu- leves Rokfortos csirke pennetészttával	Sertésraguleves Finomfőzelék, csirkeropogós	Libaleves gazdagon Zsiványpecsenye, sült burgonya	Orjaleves Sült csirkecomb, rizibizi
2	Pinokkió kedvence Párizsi csirke, rizibizi	Gyümölcsleves Sertés sült, bakonyi mártás, galuska	Jóasszonyleves Csülkös székelyká- poszta	Chilis kukoricaleves Rakott kemencés libapecsenye	Zöldbableves Csülök jó asszony módra	Paradicsomleves Ludaskása	Orjaleves Szarvaspörkölt, főtt burgonya

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK
egész évben családok, személyek részére
napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Munkáscsoportok részére kedvezményes
napi 1 600 Ft/fő ágyanemű, TV, hűtőhasználat, nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Telefon:
06-30/944-0689

5+1 TIPP SPÓROLÁSHOZ

**A legújabb megtakarítási
őrület az 52 hetes kihívás.
Aki végig tudja csinálni, an-
nál bizonyítottan működik.**

Ha ebben az évben pénzt szeretnénk hozzáadni a megtakarítási számlánkhoz, az már önmagában is kihívást jelenthet. A legfontosabb az, hogy megtaláljuk a számunkra legmegfelelőbb kihívást. Lehet, hogy egy napi pénzmegtakarítási kihívás segít megállítani a kényszeres vásárlásokat, vagy esetleg az 52 hetes kihívás segít elérni hosszabb távú pénzügyi céljainkat. A lényeg, hogy változtatni tudjunk azokon a szokásokon, ahogyan a pénzt költjük. Az alábbiakban találhatunk néhány módszert.

1 Egy hónap költsékezés nélkül

Ez nem azt jelenti, hogy nem vásárolunk semmit, csak épp semmi olyat, amire nincs szükségünk. A kiadásoktól mentes hónap arról szól, hogy egy teljes hónapig csak azokra adunk ki pénzt, ami feltétlenül szükséges. Természetesen rövidebbé vagy hosszabbá is tehető ez az időszak attól függően ki mennyit szeretne spórolni. Ezzel a módszerrel nem csak pénzt, de időt is spórolunk, ugyanis nem ragadunk le a számítógép vagy telefon mellé, ahol egész nap szörfözünk és promóciós e-maileket nyitogatunk, nem vonzanak a reklámok, hisz nem

költünk szükségtelen dolgokra. Egy ilyen hónap után, ha tudatosak vagyunk, látni fogjuk mennyi pénz költünk feleslegesen.

2 Dobjuk az aprót üvegekbe!

Ez kicsit hasonlít a perselyes megoldáshoz. Ha minden este a pénztárcánkban lévő aprót betesszük egy üvegbe, egy idő után elég szép kis összeget vihetünk be a bankba, hogy tegyék a számlánkra, vagy beváltásuk papírpénzre. Ez az összeg naponta nem olyan sok, hogy hiányozna, viszont sok kicsi sokra megy alapon, akár komolyabb összeg is összeadódhat. Másik előnye, hogy nem indulunk reggelente mázsás pénztárcával az aprópénzek miatt, és nem érzünk késztetést, hogy elköltsük az első péknél, csak hogy ne legyen olyan nehéz.

3 Ne költünk munkaidő alatt!

Ha előre tervezzük az étkezést és a tankolást, akkor miért kellene pénzt költeni egy tipikus munkanap alatt? Ez is elég egyszerűnek tűnik. Csomagoljunk tehát ebédet magunknak és ne csábuljunk el ebédidőben. Tankolásnál pedig az a legegyszerűbb, ha hó elején teletankoljuk autónkat, hisz azt az üzemanyagot úgyis felhasználjuk, így elkerülhetjük azt is, hogy kisebb tankolások

alkalmával még magunkhoz ragadjunk ezt azt a benzinkúton.

4 A híres 52 hetes pénzkihívás

Nagyon egyszerű és mindenki a saját pénztárcájához mérten tudja kivitelezni. A lényege, hogy az első héten kezdjük egy kisebb összeggel, amit félreteszünk, majd növeljük hetente, annival amennyi az első hét összege volt. A kezdő összeg ránk van bízva: kezddetünk 25 forinttal, akkor 35 775 forintunk lesz év végén, de mehet 100 forinttal is, akkor 143 100 az év végére összegyűlt összeg, míg 50 forintos betéttel 71 550. Érdemes ezt egy táblázatban vezetni magunknak.

5 Napi kihívás

Az 52 hetes pénzkihívás alternatívája napi kihívás. Fogadjuk meg magunknak, hogy minden nap megtakarítunk egy bizonyos összeget. Lehet ez akár 100 Ft vagy több, de lehet kevesebb is. A lényeg, hogy ezt az összeget minden nap tegyük egy perselybe, vagy üvegbe, dobozba, és ne nyúljunk hozzá az év végéig.

+1 Keressünk pénzt!

Találjunk néhány olyan dolgot a ház körül, amelyet már nem használunk és adjuk el. Ezt a pénzt ne költjük el azonnal, hanem szépen hónapról hónapra rakjuk félre. Amellett, hogy pénzünk van belőle, egy csomó kacattól is megszabadulhatunk így. Ezek olyan tippek, amiket nem nehéz betartani, ha kicsit odafigyelünk és milyen jó érzés lesz a végén kezünkben tartani az összeget, amit megspóroltunk magunknak.

Vladár Bea



Dobjuk fel a januárt egy RACLETTE VACSORÁVAL

Ahogy elmúlik a december, elcsendesednek az ünnepek, a január egy hosszú hideg unalmas hónapnak tűnhet. De miért ne dobhatnánk fel? Barátaink és családunk biztosan örül januárban is egy jó partinak. A raclette pont az ilyen hideg téli estekre való, hogy összehozza az embereket egy jó beszélgetésre.



A hagyományos raclette évszázadok óta népszerű Svájcban, egy kellemes sajtos étel, amely a svájci gazdálkodási közösségből származott évszázadokkal ezelőtt. Amikor esténként a pásztorok fázni kezdtek és a tűz köré gyűltek nekiláttak vacsorát készíteni abból ami kéznél volt. Elővették az otthonról vitt sajtot és krumplit. A sajtot feldarabolták és egy sziklára helyezték, közel a tűzhöz. Ahogy a sajt lassan hevült, elkezdett buborékolni és cseppfolyósodni. Ezt az olvadt sajtot rácsorgatták a főtt krumplira mellé pedig elfogyasztották a savanyú uborkát, gyöngyhatagymát. Mindezt ma már az otthonunk melegében az asztalra helyezett raclette-sütőn, barátaink társaságában is megtehetjük. A házigazdának mindössze annyi a dolga, hogy a hozzávalókat az asztalra készítse. Így egy vidám beszélgetés mellett mindenki elkészítheti saját vacsoráját, egyedi ízlése szerint. A raclette-grill tetején levő felület rengeteg helyet kínál hús, hal, zöldség sütéséhez. Az alsó részen lévő nyolc nyeles kis lapát pedig, lehetővé teszi a sajt megolvasztását vagy a más szósok melegítését. Kombinálhatjuk a felső és az alsó összetevőket. Készíthetünk rajta hagyományos svájci recepteket,

vagy pedig kreatív módon sütögetheti bárki amit épp kigondolt.

A Raclette előkészítése

Helyezzük a frissen szeletelt zöldségeket és egyéb grillezni valót egy tálra. Tegyük ki sót, borsot. Vágjuk a raclette-sajtot serpenyő méretű szeletekre, és tegyük egy másik tálra. Érdemes többféle sajtot használni az ízek kombinációja miatt. Kínáljunk hozzá pirított baguettet, héjában főtt burgonyát. Jó ha van az asztalon csemegeuborka és gyöngyhatagyma, de lehet variálni sonkával, olajbogyóval, gombával, spárgával, almával, körtével, dióval. A variációknak csak a fantáziánk szabhat határt.

Italok

Az olvasztott sajt nehéz étel, komoly megterhelést jelent a gyomornak, ha nem figyelünk oda mivel fogyasztjuk. Érdemes mellé fehérbort vagy forró teát kortyolgatni. Így a sajt könnyebben emészthető. Kerüljük az ásványvizet vagy az üdítőt, ha lehet igyunk helyette inkább teát. A gyömbértea emésztést segítő tulajdonságai miatt jó választás és íze is harmonizál a sajtok ízeivel. A száraz fehér bor vagy a rozé jellemzően illik a raclette-hez.

A raclette pont az ilyen hideg téli estékre való, hogy összehozza az embereket egy jó beszélgetésre.



Hagyományos raclette

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 1 kg kissermő burgonya
- 80 dkg kemény sajt (raclette-sajt)
- csemegeuborka
- gyöngyhatagyma

ELŐKÉSZÍTÉS

Főzzük meg héjában a megmosott, megsikált burgonyát. Ha kész, tegyük szalvétával bélelt kosárba. Szeleteljük fel a sajtot fél centi vastagra, és vágjuk akkorára, mint a raclette sütőtálkái. Az uborkát és a gyöngyhatagymát tegyük tálakba, készítsük elő sót, borsot, pirospaprikát.

ELKÉSZÍTÉS

Tegyük egy-egy szelet sajtot a sütőtálakba, süssük meg, majd öntsük a burgonyára, és már ehetjük is!

Raclette sweet honey

HOZZÁVALÓK

- 30 dkg vékonyan szeletelt sonka
- 2 evőkanál magos mustár
- 1 evőkanál méz
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 zöldbors
- 15 dkg málna
- 25-30 dkg sajt

ELŐKÉSZÍTÉS

Vágjuk fel a sonkát vékony csíkokra, keverjük hozzá a mustárt, a mézet, az összekevert fokhagymát és a felkockázott zöldborsot, majd hagyjuk pihenni fél órát. Szeleteljük fel a sajtot és készítsük a hozzávalókat az asztalra.

ELKÉSZÍTÉS

Minden sütőtálkába tegyük egy kanál sonkás-fűszeres keveréket, majd borítsuk be egy szelet sajttal és süssük meg.

Vállalunk
VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉS-
szerelést,
fürdőszoba-felújítást,
duguláselhárítást,
**TELJES KÖRŰ
GARANCIÁVAL!**

06-30/421-2604

kiwisun
Nyitva:
hétfőtől péntekig: 8-22
szombat, vasárnap: 9-21
Telefon: 0670 431 8922

INFRA SLIM X
AZ ALAKFORMÁLÓ

KIWISUN
BIOSZOLÁRIUM SZALON
2200 MONOR, Kossuth Lajos utca 95.

**Nagyüzemi konyha
HŰTŐRAKTÁROS
–KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres,
éjszakai/délutáni
munkavégzésre.**

Fényképes
önéletrajzokat várunk:
karrier.city@gmail.com
címrre

Mi is az a „HÁLA”?

Szinte mindenütt azt látjuk, halljuk, olvassuk, hogy legyünk hálásak mindenért és jobbá válik az életünk. Tegyük fel a kérdést, tulajdonképpen mi a hála? Mielőtt belekezdenénk a hála gyakorlásába, nézzük meg mit is értünk ezalatt?

Különbféle dolgok válthatják ki az elismerés vagy hála pozitív érzéseit, amelyek javítanak az ember életén és a jobb egészség felé vezethetnek.

„Összehasonlítottam magam egyik barátommal, aki mindent meg akar kapni a világtól és csatlódott, ha nem a legjobb jut neki. Azt tapasztaltam, hogy jómagam egyre inkább a másik végletnél indulok, nem várok semmit, és hálás vagyok mindenért, még a legkisebb dolgokért is.” – (Ralph Waldo Emerson)

Emerson hasznos kutatásokat végzett abban a témában, hogy a hála gyakorlása hogyan hat az életére. Feltárja a hála mögött álló jelenlegi pszichológiai állásfoglalásokat. Nézzük mindezt tudományos szemszögből. Sokan köszönetüket fejezik ki, köszönetet mondanak valakinek, aki segített vagy valamilyen ajándékot adott nekik. Tudományos szempontból azonban a hála nem csupán cselekedet: pozitív érzelem is, amely biológiai célt szolgál. A pozitív pszichológia a hálát úgy

határozza meg, hogy a tudósok akár mérni is tudják annak hatásait, és ezzel állítják, hogy a hála több, mint egy érzés: sokkal mélyebb elismerés valaki számára (vagy valami számára), amely hosszabb ideig tartó pozitívítást eredményez az ember életében. Hatással van arra aki adja és arra is aki kapja.

„A hála az elismeréshez hasonló érzelem, és a pozitív pszichológiai kutatások neurológiai okokat találtak, amelyek miatt oly sok ember részesülhet ebben az általános gyakorlatban, amelyben köszönetet mondunk életünkért, még a kihívások és a változások idején is.” – (Ralph Waldo Emerson)

A Harvardi Orvostudományi Iskola részletesen így írja le mindezt: „A hála elismerés azért, amit az egyén megkap mindegy, hogy tárgyi, vagy nem kézzel fogható dologról van szó. A hála

révén az emberek elismerik életükben a jóságot, a pozitív dolgokat. Ennek eredményeként a hála segít az embereknek, hogy nagyobb összhangban legyenek más emberekkel, vagy a természettel, de akár egy magasabb hatalommal is.”

Mindannyian ismerünk olyan embert akinek mindene megvan, mégsem boldog, és olyat is, akinek csak kevéske jutott, de akár-hányszor találkozunk vele a szája sarkában mindig ott van az elégedett mosoly, mert ő hálás azért a kevésért is, amije van. Sokan várják, hogy egyszer csak mindennük meg lesz és akkor végre boldogok lesznek. Sajnos erre hiába vár bárki, ha belül nem érzi. A hála az az érzés, ami elvezethet a boldogsághoz. Nem a boldogság tesz minket hálássá, hanem a hála az, ami boldoggá tesz minket.

Egy új év kezdete mindig jó alkalom arra, hogy új szokásokat vezessünk be életünkbe. A legjobb, amit magunkkal tehetünk, ha felismerjük mennyire szerencsések vagyunk és megismerkedünk a hála érzésével. Szánjunk időt arra, hogy átjárja a szívünket a hála és a boldogság érzése. Nagyszerű módszer, ha a nap végén egy kis füzetbe leírjuk, hogy melyek azok a dolgok, amiért aznap hálásak lehetünk. Kezdjük először három ilyen dologgal, ez nem olyan nehéz. Ha kitartóak vagyunk, jövő ilyenkor egészen biztos, hogy már nem is lesz elég egy oldal annak felsorolására, hogy egy nap alatt mennyi mindenért adhatunk hálát. Amikor ezeket az apró dolgokat felismerjük, rájövünk, hogy tulajdonképpen az életünk tele van rengeteg csodás dologgal, amit eddig észre sem vettünk. *vlad*

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

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1%
jutaléktól!



Villámárón

Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

MELLÉKLET

AKCIÓS
ÁRAK

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

TÉLI
TÜZIFA VÁSÁR



EUTR 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 hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás
VEGYES tűzifa

35 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

Kalodás
AKÁC tűzifa

40 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitvatartás: K, Sz: 8–12, Cs, P: 8–17, szo: 8–13,

Méhpempős akácméz 250 g: **2490 Ft** 25 g méhpempővel

Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek

30 g-os csomagban, 10-féle **990 Ft/csomag**

Pirított tökmag 250 g: **790 Ft**

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

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



Minden
mézünk
egységesen:
990
Ft/ ½ kg

Natura 2000 területen termelt mézek: akác, hárs, erdei, virág

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

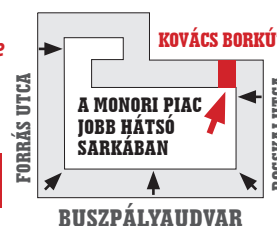
www.apifito.hu • 06-70/607-4444



A szőlő bizony sokszor
hasznos, borként életünkbe
vígtságot hoz.

Nyitvatartási időn kívül
hívjon. +36-30/9499-756

NYITVA:
SZERDA, SZOMBAT: 7-13
Kovács Borkút



VÁLOGATOTT MINŐSÉGI ÜVEGES BOROK NAGY VÁLASZTÉKBAN KAPHATÓK.

Balatonfüred-
Csepaki,
Badacsonyi,
Balaton-felvidéki,
Tokaji, Tolnai
borvidék.



Cabernet
Sauvignon vörös
FORRALT BOR
200 Ft/dl

TERMELŐI FOLYÓBOROK: 690 Ft/liter

Frissen csapolva, rozsdamentes hordóból.

Panyolai
pálinkák
kaphatók



Mátrai
Cabernet Sauvignon

890 Ft/liter helyett
690 Ft/liter

OPeL bontó!

www.opella.hu

2360 Gyál, Pesti út 26.
06-29/340-899,
06-20/917-0957

www.alkatreszshop.eu
Új, gyári és utángyártott, valamint
bontott alkatrészek árusítása.
Végleges autókivonás!

GUMISZERVIZ

Szerelés 24"-ig, centrírozás, defektjavítás
Fék-, futóműjavítás • Műszaki vizsga
TPMS szenzorszerelés

abroncs.eu

GUMITÁROLÁS,
GUMISZÁLLÁS

Hogyan uraljuk A HARAGOT?

A harag egy rendkívül erős érzelem. Ez gyakran a stresszre, kudarcra vagy az igazságtalanságra adott reakció. A harag az enyhe irritációtól a dühkitörésig terjedhet.

Teljesen normális dühöt tapasztalni, senkinek nem kell lelkiismeretfurdalást érezni emiatt. Időnként a harag megfelelő válasz mások tetteire. Helyes kezelés és ellenőrzés mellett a harag fontos szövetséges lehet egy egészséges felnőtt számára.

Íme néhány tanács, hogy miként lehet hasznunkra illetve, hogyan szabaduljunk meg tőle mielőtt károssá válna.

A testmozgás

Ha valaki mérges, az izmai feszülnek és felkészülnek a harcra. A feszültség felszabadításának egyszerű módja az edzés.

Tehát, amikor legközelebb dühösnek érezzük magunkat, lépünk be az edzőterembe, menjünk el futni, vegyük fel a bokszkessztyűt és üssük a zsákot.

Bármilyen mozgásba hozza a testet, segít enyhíteni a harag által okozott fizikai feszültséget és segít jobban érezni magunkat.

További bónuszként a testgyakorlás boldogsághormonokat szabadít fel az agyban, ez még gyorsabban segít visszatérni a normál boldog önmagunkhoz.



Használjuk a haragot motivációként a változáshoz!

Ha a harag olyan helyzetből vagy körülményből fakad, amely változásra ösztönöz, tegyük valamit! Használjuk a haragot tüzelőanyagként, hogy motiváljon a változásra.

Ha valaki feldühít, alakítsuk át a haragot merész önbizalomná, és álljunk ki magunkért végre!

Amikor kihasználjuk a haragot, hogy pozitív cselekvésre ösztönözzön, a harag erő-

hatásokká alakul át, amitől sokkal jobban érezzük magunkat.

Nézzünk vagy hallgassunk valami vicceset!

A következő alkalommal, amikor mérgesnek érezzük magunkat, nézzünk meg egy vicces filmet, vagy a YouTube-on egy kedves videót, esetlen állatkölykökkel, nevető csecsemőkkel vagy nézzük meg a kedvenc stand-up komikusunkat.

A nevetés ellazítja a testet, serkenti az immunrendszert, és kiváltja az endorfinokat, amelyek elősegítik az általános jó közérzetet.

Fókusz áthelyezése

Vonjuk meg a fókuszot attól, ami zavar, és gondoljunk arra miért lehetünk hálások az életben?

Sétáljunk és soroljunk fel 10-20 dolgot, amelyekért hálások lehetünk. Előfordulhat, hogy nehéz a gondolatainkat elvonni attól a dologtól, ami feldühített, de ha ragaszkodunk hozzá, gondolataink előbb utóbb elkezdnek pozitív lendületet kapni, és a harag eloszlik.

Meditáció

A meditáció célja, hogy megtisztítsa az elmét a gondolatok vad fecsegésétől, maradjunk benne és kapcsolódjunk a jelen pillanathoz.

Amikor meditálunk, szinte olyan, mintha az agy „reset” gombjára kattintanánk.

Ha mérgesek vagyunk, az elménk a negatív gondolatok dühöngő viharává változik, amely negatív érzelmeket generál. Ha szünetet tartunk az elme megnyugtatóására, megállítjuk a negatív turbulenciát, és ez segít megszabadulni a haragtól.

bea



ALFA ROMEO, az élő legenda

„Ha elsuhan mellettem egy Alfa Romeo, mindig megemelem a kalapom.” (Henry Ford)

Amikor valaki beül egy Alfa Romeoba azonnal hatalmába keríti az érzés, hogy „Nekem is kell ilyen!” Sok vicc kering az Alfákról megbízhatatlanságuk miatt, de a tulajdonosaik, csak legyintenek, hisz ennek az autónak lelke van. Néha megsértődik és akkor bizony csak a szerelő segíthet. Egy biztos, akit egyszer már megfertőzött az „Alfa-vírus” soha többé nem akar más autót. Sokszor látni az utakon egymásnak vidáman integető Alfa Romeo tulajdonosokat. Ez is egy igazán kedves szokása ennek a nagy családnak. Az Alfa Romeo tagghatatlannul korunk legendájává vált.

1906-ban a Società Italiana Automobili Darracq (SAID) nevű társaság autógyártó céget alapított Milánóban. Nagy ambíciókkal indultak, de sajnos időzítésük rossz volt, mivel a vállalat szinte azonnal tönkrement. Szeren-

csére Ugo Stella, a társaság akkori ügyvezető igazgatója vette át az irányítást, és társaival 1910-ben Anonima Lombarda Fabbrica Automobili, vagyis ALFA néven újraindította a gyárat. Az első Alfa-modell 1910-ben látott napvilágot, amely a 24-HP nevet viselte és mindössze 24 darab készült belőle. Az első világháború kezdetén egy sikeres Nicola Romeo nevű villamosmérnök megvásárolta az ALFA-t, és a gyárat háború idején is üzemeltette. A Fiat márkához hasonlóan az Alfa Romeo is gyártott repülőgépmotorokat, löszereket, vasúti berendezéseket és kompresszorokat.



A háború idején elért sikerekkel a befektetők úgy döntöttek, hogy az új társaságot nyilvánosságra hozzák, és az Alfa Romeot hivatalosan 1918. február 3-án regisztrálták. Az első Alfa Romeo márkanév alatt gyártott autó 1920-ban készült el, ez volt a Torpedo 20-30 HP.

Egy több mint 100 éves társasággal az Alfa Romeo túlélte két világháborút és leszámolt számtalan gazdasági visszaeséssel. Az Alfa Romeo szellemiségbe vetett hite életben tartotta a társaságot.

Az új elnök, Orazio Satta Puliga tudta, hogyan kell kiemelni az Alfa Romeo szellemét. A Freccia D'Oro és a Villa D'Este bevezetésével a világ beleszeretett a kompromisszum nélküli olasz stílusba és a kifinomultságba. Az Alfa Romeo soha nem nézett hátra.

Legendás címerét Romano Cattaneo tervezte. Az Alfa Romeo címerének kialakítása változatlan maradt az első használatától 1910-ig, így a világ egyik legrégebbi történelmi autópári emblémájává vált. A fehér alapon található piros kereszt Milánó szimbóluma, a sárkányfejű kígyó pedig az akkori milánói uralkodó család, a Viscontiakat képviseli.

Ha alaposan megnézzük, láthatunk egy emberi alakot a kígyó szájában. Ennek legendája a keresztes hadjárat idején gyökerezik, miszerint az ember valójában új emberként jön ki a kígyóból, megtisztítva és megújítva.

A legenda folytatódik

Az Alfa Romeo hosszú története során prémium márka maradt, amelyet a luxus, a teljesítmény és a sportos stílus jellemez. Alfa Romeot birtokolni azt jelenti, hogy elmerülünk a fenséges történetébe, és érezzük a megújulás folyamatos és kitartó szellemét.

Orazio Satta Puliga, a társaság elnöke, az Alfa Romeo második világháború utáni feltámadása során ezzel az idézettel ragadta meg az Alfa Romeo rendkívüli szellemét:

„Az Alfa Romeo egy különleges életstílus jelképe. Az Alfa valódi lényege meghaladja a leírását. Az érzékek, szenvedélyek és olyan dolgok birodalmában vagyunk, amelyeket inkább a szívvel érzünk, mint ésszel felfogunk.”

bea

HIRDETÉS

Nagyüzemi konyha
ALAPANYAG-RAKTÁRBA
munkatársat keres!

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

Petrovai Pince
vállalja

- névnapok, születésnapok
- ballagások
- lány- és legénybúcsúk
- keresztelők
- családi összejövetelek
- céges rendezvények
- teljes körű lebonyolítását

Monor, Strázsahegy Mézes sor
47.372241, 19.447860
Petrovai Tamásné Anikó
06-70/434-3254
petrovaipince.hu • Petrovai Pince
Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.

ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE

Már 12 000 Ft-tól!

Vladár Zoltán
okl. építőmérnök,
kamarai szám: TÉ 13-63943
Tel.: 06-20/317-9312
E-mail: vladarzottan@gmail.com
Web: www.mobilmernok.hu

HIRDETÉS

06-70/775-8585
Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

Monoron INGYENES!
Monorierdő, Vasad, Csepvaraszt, Péteri, Gomba, Nyáregyháza és Bénye 300 Ft a szállítás.
Monor, Mór, Zs. u. 39.
Nyitva: H-Szo: 11-21

Havonta új AKCIÓK
Web: http://lokacio.hu/taverna/

Mostantól a gyros-pita rendelhető
TELJES KIÖRLÉSÜ PITÁVAL! IS!
Akár menüben is!

Az ára ugyanannyi, mintha sima pitával kérnéd!

Gyors pénzügyi megoldást szeretnél?

Tudtad, hogy a személyi kölcsönt pár nap alatt megkaphatod?

Viszont nagyon nem mindegy, hogy melyik bankot választod mert bankonként a költségbeli különbségek igen látványosak.

Én összeállítom Neked a bankok ajánlatát, hogy egy jó és megalapozott döntést tudj hozni.

3 millió forintnál akár **580 000 Ft**
5-7 milliónál akár **1 400 000 Ft**
különbség is lehet a visszafizetése.

Versenyeztess meg egymással a személyi kölcsönöket és keresd meg a számodra legkedvezőbbet!

- ✓ nincs apró betű, megmutatom az előnyöket és hátrányokat
- ✓ Neked csak aláírni kell bennem bankba, mindent intézek helyetted
- ✓ akár munkaidő után vagy hétvégén

Makka Beáta • Tel.: 06-20/313-9736



Korrekt JOGSI

Természetes, hogy aki jog-sítványt szeretne az alábbi szempontok alapján dönt: megbízható szakember segítségével, könnyen kalkulálható ár, nyugodt tanulási feltételek. Erre a legjobb megoldás a Korrekt Autósiskola.

Az autósiskolák többsége jól képzett, a kor igényeinek és a tanulók elvárásainak maximálisan megfelelő elméleti és gyakorlati oktatókat alkalmaznak. A szakmai felkészültség mellett nem kevés szerepe van az emberekkel való bánásmódnak, hiszen a sikeres gyakorlati vizsga végéig összezárva van a tanuló az oktatójával, így egyáltalán nem mindegy, hogy milyen légkörben telik el ez az idő – vallja **Szabó János** gépjárművezető-szakoktató, a Korrekt Autósiskola vezetője, aki már 1989 óta foglalkozik gépjárművezető-képzéssel és akinek munkájából adódóan és felfogása szerint is a közlekedés biz-

tonságosabbá tétele a legfontosabb célkitűzése.

VÁLASZTHATÓ TANULÁSI MÓDSZER

A távoktatás előnye, hogy önnek nem kell a munkahelyéről elköszerni, hanem a saját tanulási tempójának megfelelően haladhat. Az e-learning képzés során a tananyagot témakörönként felosztja, és minden rész végén teszt-kérdések segítségével ellenőrzi a tudásszintet. Újabb témakörre csak akkor tud továbblépni, ha előző rész szintfelmérésénél 85%-os eredményt elérte. Természetesen, ha a tanulás közben kérdése merülne fel, nyugodtan felhívhatja az oktatót illetve minden héten kedden és csütörtökön 16-tól 20 óráig az ügyfélszolgálati időben személyes konzultációra is van lehetőség. Iskolarendszerű oktatásra is van lehetőség, hiszen a Korrekt Autósiskola termében minden körülmény adott a gondtalan és nyugodt tanuláshoz.

Régi mondás: „A jogosítvány a világ összes autójára érvényes”. A Korrekt Autósiskolában minden igényt kielégítő, kényelmes és biztonságos személygépkocsikkal végezheti el a gyakorlati képzést. (x)

HÁROM OKTATÓ KÖZÜL VÁLASZTHAT:

Deák László: +36-30/341-9075
DACIA SANDERO STEPWAY
Kerti Zolt: +36-30/698-3744
NISSAN QASHQAI
Szabó János: +36-20/914-8246
NISSAN QASHQAI

Mindhárom autó 1,5 DÍZEL motorral felszerelt.

Ezután már bármilyen autóban is folytatja, menni fog!
Ne halogassa tovább a jogosítvány megszerzését! Hívja a 06-20/914-8246-os számot és tájékozzódjon a következő induló képzés időpontjáról! 2020. februárban 19-én 17 órakor lesz tanfolyamindítás.

A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

internetes portál egyéves fennállása alatt több üzlet és vállalkozó sikeréhez járult hozzá.

A www.lokacio.hu weboldalon informatív aloldalakon, úgynevezett **mikroszajtokon** mutathatják be vállalkozásukat, akik élnek a kínálózó lehetőséggel.

A fiatalabb korosztály – és az idősebbek is egyre nagyobb arányban – már javarészt az **online felületeken** gyűjti az információt, ezért mindenképpen fontos, hogy vállalkozása megtalálható legyen a világhálón! **A Lokáció ebben nyújt tökéletes segítséget önnek és vállalkozásának**, ezáltal pedig egy olyan adatbázisba is bekerül, amelyben kereséseket indíthatnak az internetezőők.

Bemutakozó oldalát profi szakemberek készítik, ami garantálja, hogy olyan tartalom jelenik meg az oldalán, amely felkelti a Lokáció olvasóinak figyelmét! **Az informatív tartalom, a színes képek, a tetszetős megjelenés vásárlásra ösztönző hatását ön is megtapasztalhatja**, ha tesz egy próbát és nyit az online reklámok felé!

Ne hagyja ki a lehetőséget, jelenjen meg vállalkozásával a weben! Kérjen segítséget a Lokáció csapatától, várjuk hívását a 06-70-319-4317 telefonszámon!



A monori PETROVAI PINCE a www.lokacio.hu-n. A rendezvényhelyszín tulajdonosa jól döntött, mikor a Lokációt választotta! ÉLJEN ÖN IS A LEHETŐSÉGGEL!



Befektetés A JÖVŐBE

Téli időszakban szinte minden háztartásban megnövekednek a költségek, leginkább a fűtés miatt.

Nem mindegy azonban, hogy mennyivel. Megfelelő hőszigeteléssel, korszerű nyílászárókkal és fűtési rendszerrel ugyanis száz-ezreket spórolhatunk. Nem is beszélve arról, hogy ingatlannak a hőszigetelés által kap egy új csodás homlokzatot is, ami esztétikailag sem elhanyagolható szempont.

A hőszigetelés tehát egy megtérülő, érték-növelő beruházás.

SEGÍTSÉG A FELMÉRÉSTŐL A KAMATMENTES HITELIG

A Mark Architecture Kft. szeretne segíteni azoknak az embereknek, akik otthonukat minimális rezsiköltségek mellett szeretnék élvezni. A teljes körű felmérés és tanácsadás után, a vállalat szakembereivel egyeztetve a megrendelők eldönthetik, hogy milyen mér-

tékű legyen az energetikai rendszer felújítása. Lehetőség van arra, hogy szigetelés kerüljön a házra, ami már önmagában is rengeteg hőt megtart, de ajánlott ebben az esetben kicserélni a nyílászárókat is, hogy a meleg ott se tudjon kiszökni. Amennyiben szükséges, a Mark Architecture Kft. kicseréli a fűtésrendszert, radiátorokat, csőhálózatot, kazánt, kéménybélélést végez. Amennyiben a háztartás saját pénzéből nem tud finanszírozni egy átfogó felújítást, úgy lehetősége van kamatmentes állami támogatást igényelni pályázati úton. A Mark Architecture Kft. megfelelő banki és pályázati kapcsolatai révén abban is segít, hogy ezen a folyamaton átgigse leendő ügyfeleit.

MŰSZAKI TANÁCSADÁSTÓL A KIVITELEZÉSIG

A Mark Architecture Kft. elkötelezett az új technológiák iránt, ügyfeleikkel együtt gondolkodva alakítják ki az igényeiknek leginkább megfelelő végleges megoldást.

Az eddigi tapasztalatok alapján az ingatlanvásárlók sokszor meggondolatlanul és

nem felkészülten vágnak bele 20-30 milliós vásárlásba, aminek a vége sokszor az, hogy újabb vagyontörést kell az ingatlanra költeni, hogy egészséges és fenntartható lakó klímát teremtsenek maguknak. Nekik kívánnak segíteni új szolgáltatásukkal, melynek keretében vásárlástanács is a megvásárolni kívánt ingatlanok tekintetében, mely tartalmazza, az esetleges felújítási, átépítési munkák költségbecslését is. Ezzel a szolgáltatással elkerülhető, hogy nem kívánt kiadásoknak tegyék ki magukat, és megalapozott döntést hozhassanak egy ilyen fontos kérdésben. (x)



ARANY

akár

-30%

EZÜST

akár

-70%

TÖRTARANY BESZÁMÍTÁS

12000 Ft/qr

NE AGGÓDJ! NEM MARADTÁL MÉG LE...

GYÖMRŐ
TÁNCSCSICS 51

ÜLLŐ
ÓCSAI 1

FELTÉTELEK ÉS
RÉSZLETEK AZ
ÜZLETEKBE

signed by Free



Mit árul el rólunk kedvenc ÉDESSÉGÜNK?

Tejcsokoládé

A tejcsokoládé a legtöbb ember kedvence. A barátai pont úgy jellemzik, ahogy a tejcsokit „édes”! Aki ezt választja megbízható és hűséges. Nagyra értékeli az élet egyszerű dolgait, és élvezzi a csendes pillanatokat.

Étcsokoládé

Az étcsoki rajongója kifinomult, és értékeli az élet kifinomult dolgait. Sokan fordulnak hozzá tanácsért, mivel általában jól ítéli meg a dolgokat. Intelligens és erős személyiséggel rendelkezik.

Karamell

Aki szerint nincs jobb a karamellnél, nem veszi komolyan a dolgokat. Kihívásokra törekszik, és igyekszik a legtöbbet kihozni mindenből amit csinál, de ha kudarcot vall nem keseredik el, új kihívás után néz.

Mogyorókrém

Kalandos és energikus. Úgy tűnik, hogy mindig elfoglalt és úton van. Szuper pozitív és jóindulatú emberként mindig tudja, hogyan kell jól időzíteni, függetlenül attól, hogy éppen hol van!

Fehér csokoládé

Barátai mindig hozzá fordulnak, ha jókedvre van szükségük. Az emberek csodálják kreativitása és a humora miatt. Szabad lelkes és hangos, időnként álmodozó.

Gyümölcs

Csokoládéval borított eper, szárított gyümölcs, datolya, a lehetőségek végtelenek! Élvezi a változatosságot. Ha egy dolgot kell sokáig csinálni, gyorsan meg tudja. A barátai csak úgy gondolnak rá, mint egy szuper furcsa emberre, aki ennek ellenére önzetlen és gondoskodó. V.



Amikor új lakásba költözünk vagy átalkítjuk otthonunkat, örök kérdés, hogyan is rendezzük be? Kétségtől a legszébb megoldás az, ha egyedileg tervezett, méretre gyártott bútorokkal vesszük körül magunkat.

Egy új bútornál mindig felmerül, vajon tényleg illik-e oda, ahova el szeretnénk helyezni? Ha *Polonyi Ferenc*nél rendeli meg bútorait, ezzel a problémával nem kell megküzdenie, hiszen a helyszínen megbeszéli az igényeket a legapróbb részletekig, majd pontos felmérést végeznek, hogy mi hova kerüljön, és hogy mi hova illik.

SAKÉRTŐ KEZEK

Amennyiben tanácstalan, Polonyi Ferenc többéves tapasztalatával és szaktudásával segít kiválasztani a legjobban odaillő designt, és segítségére lesz az anyagok és kiegészítők (vasalatok, fogantyúk stb.) tekintetében is.

Mindezek után a szakemberek precízen, a pontos méretezés szerint készítik el a megrendelt búto-

rát határidőre. Majd az elkészült bútort igény szerint, otthonában összeszerelik és beépítik.

Egy lakás vagy ház attól válik otthonná, ha harmóniában vannak benne a színek, formák, bútoranyagok és textúrák. Ettől nem csak barátságos otthonná, de alkotássá is válik a benne élők nagy öröme.

Polonyi Ferenc szakmai hozzáértésének maximumát adja a megrendelő fantáziájához, így ennek egyvelegéből születik meg majd az a csodás tér, melyet otthonná varázsolnak a bútorok.

MINDEN ÖSSZHANGBAN

A bútorok gyártása mellett beltéri ajtók beépítését és gyártását is vállalják. A legszebb, amikor minden összhangban van, így akár bútoraihoz is választott ajtót, vagy az ajtókhöz bútort.

Polonyi Ferenc társával rengeteg bútort adott már át, laminált lapokból és fából is, de az igazi kedvence az, amikor valódi tömörfából készítheti el ezeket. Lényegesen szebb egy tömörfa bútor, mely tiszteletet parancsol szépségével, megjelenésével, anyagával. Természetesen tartósabb, mint a laminált lapból készült társai. Így az asztalosmester leginkább ezt ajánlja.

Ha igazán igényes és kompromisszummentes asztalosterméket szeretne, keresse Polonyi Ferenc asztalosmestert!

Telefon: 30/397-2144 (x)

Asztalos

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

vállalja konyhabútorok, szekrények, kisbútorok, irodabútorok, korlátok, stb. készítését.
Nyílászárók gyártását, építését, szaunaépítést, lambériázást.

2020. jan. 23. és febr. 7. között
leadott megrendelések
MUNKADÍJÁBÓL

10%
kedvezmény



Hegesztéstechnika

Élelmiszeripari
szén-dioxid és
ipari gázok cseréje.

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

Nyitva tartás: H–P: 8–17, Szo: 8–12

Hegesztőgépek,
elektrodák,
vágókorongok,
védőkesztyűk
nagy választékban.

Munkavédelmi
cipők,
kéziszerszámok.



Üveges és képerkeztető

Ivászki Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
Tel.: 06-30/214-7167, 06-29/415-874
www.kego.hu

**Hőálló
üvegek
kályhába,
kandallóba**



Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.

Hőszigetelt üvegek.



KERTRENDEZÉS
-építés,
fakivágás,
gallyazás,
zöldhulladék
elszállítása,
kerfűtések
építése, javítása.

Ingyenes munkafelmérés.
Tel.: 06-70/635-7804

**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**

**Vállalunk tetőfedő-,
bádigos-, ácsmunkákat,**
azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.

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

**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetés,
vízszerelés.**

Tel.: 06-20/491-5089



www.tan-go.hu
TANGO PROJEKT Kft.

Online
képzések
is!

JOGOSÍTVÁNY!
A, B, C, C+E, D
kategóriák GKI
Gyorsított képzés
Tel.: 06-20/912-6359

Alakformáló Stúdió és Kozmetika

IDÉN KÉSZÜLJ FEL IDŐBEN A BIKINISZEZONRA!
Karcúsítás, zsírbontás, narancsbőrgyilkos alakformáló kezelések

HATÉKONY, GYORS EREDMÉNYEK

LEGYÉL TE IS SZŐRTELEN!
VÉGLEGES szőrtelenítés

Bajusz: 3500 Ft

06-70/630-0285 www.szepsegforrasstudio.hu

VÍZ- GÁZ- FÜTÉSSZERELÉS

- új és meglévő épületek teljes körű gépészeti kivitelezése
- gázvezeték kiépítése, műszaki átadása, MEO-üggyintézés, ismételt nyomáspróba
- vízvezeték szerelése
- fűtési rendszerek kiépítése
- gépi fűtésrendszer-tisztítás

TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!
info@futesrendszer-vedelem.hu
http://lokacio.hu/schmid-peter
-egyeni-vallalkozo/

06-20/348-8073



Kiadó: Régió Lapkiadó Kft.
Cím: 2200 Monor, Kossuth L. u. 71/A
Mobil: 06-70-319-4317 • Tel./fax: 06-29-412-587
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!

JEANS OFFICE®

Légy Te is
JO Club card tag,
a folyamatos
kedvezményekért!

A monori
kasszasorával szemben!

TESCO



KABÁT VÁSÁR!!

8 ezer Ft
feletti vásárlás
esetén
700 Ft
kedvezmény!
Minden más akcióval
összevonható!
A kedvezmény
érvényesítéséhez hozza
magával a hirdetést!

Folyamatosan
megújuló
készlettel,
női-férfi divatruházat
széles választékával
várunk szeretettel!

monor.jeansoffice

Nyitva: hétfőtől szombatig: 09.00–20.00,

Vásárnap is várunk szeretettel 09.00–18.00 óráig!

KEPA AUTÓSZERVIZ



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ CSEREAUTÓ

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Eredetiségvizsgálat

Kipufogójavítás

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

Gumiszerelés
750 Ft/db-tól

Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás

Futóműállítás
5000 Ft-tól

**AKCIÓS
OLAJCSERE**

A nálunk vásárolt
motorolajat, helyben
díjmentesen
kicseréljük!

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

www.kepaszerviz.hu

Vadonatúj Korando modell

Kipróbálhatja
szalonunkban.

Foglaljon időpontot!



SSANGYONG
Made in Korea



Induló ár:
5 949 000 Ft-tól

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

A márkakereskedésünkbe érkező autók nagy része már idén átvehető.

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5-8,3 l/100 km, felszereltségtől függően.

Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.

CO₂ kibocsátás (vegyes):
144-190 g/km.

5 SSANGYONG
ÉV garancia

Ssangyong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.