



A SIKERES FOGYÁS TITKA

3. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. MÁRCIUS



Villámáron
melléklet
9. oldalon



10 hasznos tanács
**VILLANY-
SZERELŐKTŐL**

2. old.

Étkezési szokások

**TAVASZI
TISZTULÁSHOZ**

7. old.

A szokás
HATALMA

10. old.

MI A BOLDOGSÁG
nemzetközi
napja és miért
ünnepeljük?

12. old.

TÁNCOLJ
a boldogság
felé!

11. old.



HIRDETÉS

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

Ajándék-
utalvány
kapható!

Gyál, Vak Bottyán utca 66. / piactér 16.
Tel.: 06-70/590-3019 • 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!



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

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

TETŐFEDŐ, BÁDOGOS, ÉPÍTŐIPARI MUNKÁK
KIVITELEZÉSE GARANCIÁVAL, KIVÁLÓ SZAKEMBEREKSEL

MIBEN TUDUNK SEGÍTENI?

- ✓ Viharkárok helyreállítása – kiszállítás 2 órán belül
- ✓ Tetőjavítás
- ✓ Generálkivitelezés
- ✓ Faépítmények készítése: terasz, előtető, száletli, garázs, korlát, lépcső
- ✓ Kőművesmunkák: dryvit, szigetelés, vakolás, bővítés, ráépítés, átalakítás

HIVATKOZZON A HIRDETÉSRE, AMELY MOST
10% KEDVEZMÉNYRE JOGSÍJTJA FEL



KÉRJEN ÁRAJÁNLATOT MOST! 06-20/298-1010

ASZFALTOZÁS ORSZÁGOSAN ÁTVERÉS ÉS MELLÉBESZÉLÉS
NÉLKÜL ÖNKORMÁNYZATOK ÉS MAGÁNSZEMÉLYEK RÉSZÉRE

MIBEN TUDUNK SEGÍTENI?

- ✓ Hengerelt meleg aszfaltozás
- ✓ Mart aszfaltozás
- ✓ Kátyúzás
- ✓ Útépités
- ✓ Térkövezés
- ✓ Útburkolatfestés



ASZFALT ÁSZOK

www.aszfaltaszok.hu

KÉRJE MOST INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉSÜNKET! 06-30/751-5370



10 HASZNOS TANÁCS villanyszerelőktől

Ismerős az érzés amikor kész a festés, helyükre kerültek a villanykapcsolók, végeztünk a takarítással, és amikor a bútorok a helyükre kerülnének, rájövünk, hogy biza a konnektorok és a kapcsolók pont nem jó helyre esnek.

Pont elérhetetlenek és pont nem tudjuk őket soha használni, hacsak nem rendezzük át a lakást, vagy nem kezdjük újra a szerelést. Hogy ne essünk ezekbe a hibákba, íme néhány hasznos tanács.

1. Helyezzünk konnektort az ablak mellé

Kiválóan működtethetők így azok a konyhai eszközök, melyeket hely hiányában, az ablakpárkányon helyezünk el, így nem szükséges hosszabbítót használnunk. A karácsonyi fényfűzér felhelyezésekor pedig hálásak leszünk, hogy elolvastuk ezt a cikket.

2. Villanykapcsolók és konnektor az ágy mellett

Amikor szállodában vagyunk, természetes dolog, hogy az ágy mellett találunk villanykapcsolót, vajon a saját lakásunkban miért nem jut eszünkbe? Mennyivel praktikusabb, ha nem kell elbotorkálni sötétben az ajtóig, és a telefon is magunk mellett tudjuk tölteni.

3. Terasz világítás

Érdemes észben tartani, hogy a teraszon legyen egy kinti kapcsoló is, így ha kilépünk, nem kell máris visszafordulni, hogy felkapcsoljuk a villanyt. Néhány kültéri konnektor is jól jöhet, ha mondjuk szeretünk itt időzni.



4. Termosztát

A fűtést szabályozó termosztátot érdemes mindig szemmagasságba helyezni, így kényelmesen elérjük és látjuk is bármikor.

5. Fürdőszobai konnektorhiány

Végig gondoltuk már, mennyi mindenhez használunk konnektort a fürdőszobában?

Hajszárító, mosógép, esetleg ruhaszárító, elektromos borotva, elektromos fogkefe és még sorolhatnánk. Vajon az is eszünkbe jutott, hogy ezeket úgy is felszerelhetjük, hogy ne legyenek szem előtt? El tudjuk rejteni például egy szekrényben.

6. Konyhai eszközök

Csakúgy, mint a fürdőszobában, a konyhában is több konnektorra van szükség. Gondoljuk végig, melyek azok a gépek, amiket nap mint nap használunk és nem célszerű kihúzogatni a helyéről. Például a hűtő, az elektromos főzőlap, a mosogatógép vagy a kávéfőző. Ezeknek külön konnektort kell biztosítanunk. Ezen

kívül kellene még szabad dugaszok az éppen aktuálisan használt kisgépeknek.

7. Rejtett konnektorok

Ha már túl sok a falon ékeskedő konnektor és az oda tartó kábel, gondoljuk meg, mennyivel szebb, ha néhányat elrejtünk, például a szekrények aljára, vagy akár a szekrényekbe.

8. Porszívók

Bosszantó tud lenni, ha takarítás közben a vezeték nem ér el egyik helyiségből a másikba. Ezért fontos, hogy a földtől harminc negyven centire alakítsunk ki mindenütt olyan aljzatot, ahová a porszívót tudjuk csatlakoztatni.

9. Gondoljunk a számítógépekre

Az asztali számítógéphez 3-4 aljzat szükséges, laptop esetében pedig minden olyan helyen érdemes felszerelni egyet, ahol használjuk, a nappaliban, a dolgozószobában és esetleg a hálóban is, bár mint említettük, az ágy mellé praktikus kialakítani.

10. Mindent kapcsoló kapcsoló

Ez a legnagyszerűbb ötlet amit valaha kitaláltak. Az előszobában, az ajtó mellé helyezzük el. Amikor elmegyünk otthonról, egyszerűen csak lekapcsoljuk és áramtalanítja a lakást. Persze vigyázzunk, hogy a hűtő, vagy a fagyasztó, és olyan dolgok, amiknek napközben is működniük kell ne legyenek hozzákötve. Viszont egy ilyen kapcsolóval elfelejthetjük a kihúztam e a vasalót, vagy a hajsütőt és vajon lekapcsoltam e a villanyt a fürdőszobában kezdetű gondolatokat.

Ha egy lakásban átgondoltan vannak elhelyezve a kapcsolók és konnektorok, az nagyban hozzájárul a lakás kényelméhez és elkerülhetünk vele sok sok bosszúságot és a felesleges hosszabbítokat. V.

A sikeres fogyás

TITKA

Vége vége a télnek, csicseregnek a madarak és nyílnak a szebbnél szebb virágok. A tavasz illata kopogtat az ajtókon.

Tippek és trükkök

Ha összezavarodunk a kezdés előtt, ne feledjük: ha valamit megteszünk, az mindig több, mint a semmi. Tehát, már ha egy órával többet sétálunk naponta a megszokottnál, az is valami. Legyünk türelmesek! Az állandó fogyás lassú folyamat, és lassan változnak a rossz szokások egészséges életmóddá. Adjunk magunknak időt kitalálni, hogyan kell ezeket a változásokat végrehajtani, majd adjunk testünknek is elég időt a fogyáshoz.

Az egészséges étkezési szokás létrehozása

Nem meglepő, hogy a sikeres fogyás következő része az étrend. Az sem meglepő, hogy csökkenteni kell a kalóriabevitelt. A kalóriák csökkentésére használt néhány trükk közé tartozik az ételek korlátozása, az adagok mértékének figyelése és a kalóriák számlálása. A legegyszerűbb viszont az, ha megnézzük mit ettünk eddig és egészséges ételekre cseréljük. Elhagyjuk a fehér lisztet és a cukrot első lépésként. (Lehet nélküle élni.)

Tippek és trükkök

- Kezdjük a kamra és a hűtőszekrény kipakolásával. A csábító ételek tartása megnehezíti az egészséges állapotot. Ne engedjünk a csábításnak! Tároljunk olyan ételeket, melyek elősegítik a fogyást és szabaduljunk meg a bűnös csábítóktól.
- Amikor egyértelművé válik, hogy csak egészséges ételeket találunk otthon, akkor már kialakult étkezési szokásaink lesznek és nem érzünk ellenállhatatlan vágyat arra,



hogy ebéd után bedobjunk egy csokitortát.

- Érdemes az ételeket kis adagokban tárolni, így elkerülhetjük, hogy többet együnk a kelleténél.
- Számoljuk a kalóriát. A kalória nyomon követése egy másik módja annak, hogy tudjuk mennyit ettünk és mennyi kalóriát égettünk el. Jól jöhet, amikor este ránk tör az éhség, ha tudjuk, belefér-e még egy kis vacsi az étrendünkbe?

Indulásként figyeljünk erre a néhány pontra és azt fogjuk észrevenni, hogy már ezekről az apró változtatásokról is megindulnak lefelé a kilók, igaz nem villámgyorsan, de biztosan, és ha hosszútávon tudunk ezekre figyelni, nagyon szép eredményeket érhetünk el.

Nagyon fontos, hogy tisztában legyünk azzal, hogy nem minden diéta és módszer működik mindenkinek. Érdemes kísérletezni és megtalálni a nekünk tetszőt. V.

HIRDETÉS

WEO taxi

06-20/236-4000

ÖRÖKZÖLD FAISKOLA

2230 GYÖMRŐ, FRANGEPÁN UTCA 2. Nyitva: H–P: 8–17 Szo: 8–13

Mobil: 06-30/483-7892
www.kerteszgyomro.hu

GYÜMÖLCSFÁK
széles választékban

Smaragd tuják
már 999 Ft-tól kaphatók
Mennyiségi kedvezmény!

Örökzöldet a termelőtől!

Kertépítéshez munkaerőt keresünk!

cityfood

Vecsési nagyüzemi konyha

HÚTÓRAKTÁROS –KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres!

Fényképes önéletrajzokat várunk:
karrier.city@gmail.com címre
Tel.: 06-20-77-111-53

LION ÉLELMISZERBOLT

GYÁL, SZÉCHENYI U. 6.

Nyitva: H-V: 5-23-ig

AZ AKCIÓ 2020. MÁRCIUS 16-tól
ÁPRILIS 12-ig,
ILLETVE A KÉSZLET EREJÉIG TART!

**Az élelmiszerboltba
eladót keresünk.**

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

**Csokitojás,
csokinyuszi,
kötözött sonka nagy
választékban, torma,
mustár, tyúktojás**



**HÚSVÉTI
VÁSÁR!
ALACSONY
ÁRAKKAL!**

Házi paprikás vastag kolbász	3800 Ft/kg	2800 Ft/kg
Valdor csirkemellsonka	2799 Ft/kg	2399 Ft/kg
Sága fst. pulykapárizsi	1799 Ft/kg	1599 Ft/kg
Tolle trapista sajt	2599 Ft/kg	2299 Ft/kg
Brynzana juhtúró	2346 Ft/kg	1999 Ft/kg
Fagyasztott egész csirkemellfilé	1600 Ft/kg	1149 Ft
Napraforgó-étolaj 1 l	415 Ft	363 Ft
Milka desszert 110 g	899 Ft	699 Ft
Uht tej 1,5%, 1 l	239 Ft	199 Ft
Mizo 1,5% laktózmentes 1 l	401 Ft	349 Ft
Hell classic energiatál 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 1 db-os	450 Ft	374 Ft
Miller sör 0,33 l	294 Ft	259 Ft
Steffl 0,5 l dobozos	239 Ft	219 Ft
Soproni meggy ale 0,5 l dobozos	309 Ft	289 Ft
Jim Beam 0,7 l	6320 Ft	5999 Ft
Jagermaster 1 l	7061 Ft	6599 Ft
Ballantines whisky 1 l	8412 Ft	7699 Ft

**HIDEGTÁLRENDELÉST
FELVESZÜNK!**

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

KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm
1500-1750 Ft



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 káráz, vegyes körettel

ÓRIÁS
RETRO BURGER
1200 Ft



A képek
illusztrációk.

ÓRIÁS
GYROS-TÁL
1750 Ft



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

Nagymama

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

**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kisegítőt keresünk.**

Albérletet 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

**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:	1200 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

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



BLACK
BURGER
1200 Ft



AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.
Nyitva: H-V: 5-23-ig

Kétféle menüből választhat

1200 Ft
helyben fogyasztással vagy elvitellel

**HIDEGTÁL-
RENDELÉS:
06-70/419-2923**

2020 március 16. – március 22.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Jókai bableves Vargabéles	Pinokkió kedvence leves Házi rakott burgonya	Paradicsomleves Rántott tengeri hal, rizs	Zöldbableves Bácskai rizses hús	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék, fasírt	Májgombóclevés Brassói apró pecsenye, sült burgonya	Lakodalmas tyúkhús- leves. Sajttal-sonkával töltött karaj, rizibizi
2	Zöldborsóleves Körömpörkölt, főtt burgonya	Lencsegulyás Hentestokány, rizs	Gyümölcsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Orjaleves Párizsias csirke, zöldséges rizs	Frankfurti leves Sült csirkecomb, rizibizi	Magyaros gombaleves Rakott kelkáposzta	Lakodalmas tyúkhús- leves. Csülkös pacal, főtt burgonya

2020 március 23. – március 29.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tejfölös burgonyale- ves Bolognai spagetti	Csirkeraegulyes Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Csontleves metélttel Kacsazúzapörkölt, tarhonya	Marhagulyásleves Spagetti carbonara	Thai csirkeleves Burgonyafőzelék, sült kolbász	Dörögcsicse csibeleves Csirkepörkölt, galuska	Sertésraguleves Vadas marha, spagetti
2	Karfiollevés Eszterházy tokány, rizs	Csilis kukoricaleves Rántott csirkecomb, rizibizi	Fokhagymakrémeves Csülök jóasszony módra	Tökjőleves Alföldi vagdalt, burgonyapüré	Zöldborsóleves Rántott csirkefalatok, zöldséges rizs	Zöldborsókrémeves Kemencés rakott csülök	Sertésraguleves Mátrai borzaska, rizibizi

2020 március 30. – április 5.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Fejtettbaleves Diós-mákos metélt	Sertésraguleves Spenótfőzelék, főtt burgonya, főtt tojás	Gyümölcsleves Töltött csirkecomb, rizibizi	Minesztraleves Hagymás-mustáros sertésszelet, s. burg.	Csurgatott tojásleves Csülkös székelyká- poszta	Húsgombóclevés Tepsis burgonya, sült tarja	Marhahúsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya
2	Frankfurti leves Tarhonyás hús	Tárkonyos burgonyaleves Lecsós csirkemáj, rizs	Vitaminos zöldség- leves. Marhapörkölt, tarhonya	Palóc gulyásleves Turós derelye	Szarvasgulyás Rokfortos penne, csirkével	Pinokkió kedvence leves. Paradicsomos húsgombóc, főtt burg.	Marhahúsleves Mátrai borzaska, rizs

2020 április 6. – április 12.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tiszai halleves Túros csusza	Kolbászos burgo- nyaleves. Reszelt máj, főtt burgonya	Paradicsomleves Thai csirke, pirított tészta	Becsinált zöldség- leves Csilis bab	Vegyes gyümölcsle- ves. Csirketál vegye- sen, zöldséges rizs	Májgaluskaleves Töltött dagadó, főtt burgonya	
2	Zúzagulyásleves Sült csirkecomb, rizibizi	Csirkeraegulyes Zöldborsófőzelék, fasírt	Jóasszonyleves Rakott zöldbab	Tökös-csülkös leves Tavaszi marha, rakott marha	Falusi görcsleves Zöldbabfőzelék, sült kolbász	Brokkolikrémeves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	

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, étel,
nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

**Telefon:
06-30/944-0689**



ZÁRVA



Hogyan használhatjuk A SZÍNEKET?

Színezz örömmel!

Az emberek szerint az élénk színek örömet idéznek elő, a tompa színek nyugalmat hoznak, de ez nem teljesen igaz. Annak azonosításához, hogy mely színek okoznak örömet számunkra, kezdjük azzal, hogy feltesszük magunknak a következő kérdéseket: Mi okoz boldogságot? Mi tölt el örömmel? Ezután gondolkodjunk azokra a színekre, amelyeket a válaszok felidéznek. Gondoljunk arra, hogy mely színek azok, amik valóban ragyognak, és mosolyt csalnak az arcunkra. Emlékezzünk csak vissza mi volt az egyik fontos kérdés, amelyet egy új barátnak tettünk fel gyerekkorunkban? Mi a kedvenc színed? A gyerekek még tudják mennyire fontosak a színek!

Sárga

A boldogság, a barátság, a kreativitás, valamint a napfény színe. A szerotonin, vagyis a boldogsághormon szintjét növeli, így tudományos szempontból is ez a legjobb szín az öröm megéléséhez. Világos, sötétebb, nagyobb felületen, vagy részletekben megbújva, a sárga bárhol és bármilyen formájában használható.

Zöld

A zöld „utánozza” a természetet, lágyabb formáiban nyugtató ha-

tással bír, amely segíti a koncentrációt és a relaxációt, ugyanakkor a béke hangulata meglegedett boldogsággal is jár. A megfelelő árnyalatok használatával átjár a természetesség, a letisztultság érzése.

Kék

A kék nyugtató, nyugodt szín, amely még a merész formáiban is hasznosnak bizonyul az elme és a test számára. Az optimizmus hivatalos színe is a kék egyik árnyalata. A hűséget és a bizalmat jelképezi, akik kéket választanak magabiztosak és megbízhatók.

Rózsaszín

A rózsaszín a szerető, kedves és nagylelkű emberek választása. A halvány árnyalatai a melegséget és az érzékenységet tükrözik, a romantika és az érzékiség színei. A rózsaszín szórakoztató, energikus, vidám, inspiráló szín.

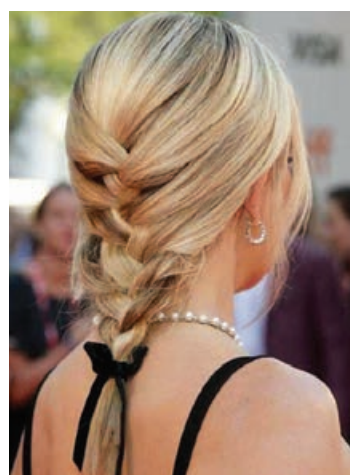
Piros

A piros merész és magabiztos árnyalat, a tanulmányok azt bizonyítják, hogy növeli a pulzusszámot és erős érzelmeket képes kiváltani. A piros a figyelmet és a vágyat jelképezi, az optimizmus, a bizalom és a vitalitás szimbóluma.

HAJTREND 2020 tavasz-nyár

Szinte észre sem vettük olyan gyorsan eljött a tavasz. A kifutókon már bemutatták a friss frizuradivatot. Egy új stílussal megújultunk, akár a természet a tavaszi napsugártól.

Nézzük mi az amitől trendivé válhatunk idén! Fonatok, színek és még mindig hódít a bubi!



1 A hajfonás 2020-ban virágkorát éli, mindegy, hogy egyben, hátul lazán összefogva vagy apró fonatokban hordjuk hajunkat, nem nyúlhatunk mellé, minden-hogy szuperdivatos.

2 Tavaly a színes hajtincsek voltak a menők, idén a pasztell-árnyalatú haj. Aki a fesztiválok sztárja szeretne lenni, semmiképp ne hagyja ki. Bátrabbak az utcán is kipróbálhatják

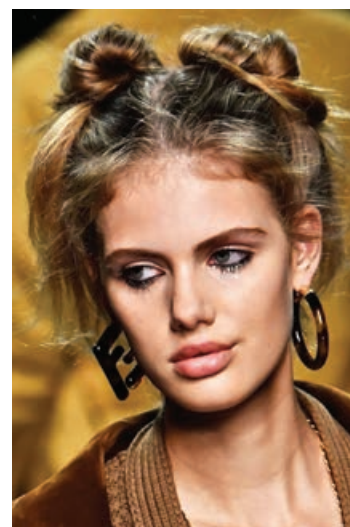


3 A visszafogottabbaknak az év sztárja a szőke eszpresszó. A

sötétebb hajba világosabb, a kávé és a tejeskávé színére emlékeztető tincseket festenek balayage-technikával. Elbűvölő a végeredmény.

4 Melegebb színek kedvelőinek ajánlott a karamell. A barna színek között az egyik legszebb a meleg hatású, fénylő karamell. Balayage-festéssel, minden árnyalata belekerülhet hajkoronánkba.

5 A bubi még mindig hódít! Lehet teljesen rövid, vagy félhosszú fazon. Göndör vagy egyenes, idén is imádjuk. Ha túl régóta hordjuk, dobjuk fel egy divatos, új színnel.



+1 A legjobb hír azoknak akik nem szeretnek a hajukkal bajlódni a „rendetlen zsemle” névre keresztelt hajköltemény, ami pillanatok alatt elkészíthető, csak válasszuk ketté a haját és két oldalt csavarjuk fel, majd tüzzük meg néhány hullámcattal. Ezt a frizurát a Fendi kollekció részeként mutatták be a kifutón, tehát hordjuk bátran és büszkén! *vlad*

Étkezési szokások TAVASZI TISZTULÁSHOZ

Amint az időjárás egyre melegebbé válik, hajlamosabbak vagyunk arra, hogy az ételek kissé könnyebbek legyenek, mint azok amelyeket egész télen élveztünk.

Keverjük össze az ismert és az új dolgokat

Klassz dolog összekeverni az alapanyagokat. Kevesen ismerik a quinoa-at vagy a sült rebarbasalátát. Nem megszokott ízek, de a tavasz a felfrissülés ideje és ha az új ízeket össze tudjuk hangolni a régiekkel, valami csodás élményben lehet részünk. Ilyenkor már van friss zöld saláta, retek, zöldborsó is a piacon. Az édeskömény csodás összetevője lehet egy salátának.

Hagyjuk ki a zsíros ételeket

Télen rengeteg zsíros dolgot eszünk, például zsírosabb sajtot, tejszínt és vaját, szalonnát és pörkölteket, sülteteket. Itt a tavasz ideje, hagyjuk el a magas zsírtartalmú ételeket. A legjobb módja ennek, ha rengeteg friss zöldségeket iktatunk be az étrendünkbe. Nem kell, hogy nyers legyen; adjunk hozzá olívaolajat, sőt és borsot, és grillezzük ropogósra őket. Nincs rejtett titka az egészséges táplálkozásnak, csakis a zöldségek hozzáadása és a hús mérséklése. Ez segít a fogyásban is és jobban érezzük magunkat majd nyáron.

De nem egyszerű az egészségesebb táplálkozásra való áttérés a nehéz téli ételek után. Segíthet esetleg ez a néhány tipp.

Vásároljunk a piacon

Ha friss és szezonális ételeket akarunk enni, a legjobb dolog, amit tehetünk, ha kimegyünk a piacra. Szánjunk időt, sétáljunk át, és beszéljünk a gazdákkal arról, hogy mit árulnak. Ha nem vagyunk biztosak benne, hogy mi mire való, kérdezzük meg bátran. Esetleg még kaphatunk a zöldségünk mellé egy jó receptet is.

Együnk az évszaknak megfelelően

Ha azokat a gyümölcsöket és zöldségeket fogyasztjuk, amelyek az adott évszakban teremnek, akkor garantáltan a legjobb ízekbe kóstolhatunk bele. Ha követjük ezt a szokást akkor a testünk boldog lesz, mert minden vitamint, ami körülöttünk van, hasznosítani tudunk szervezetünk számára.



Tavaszi zöld-borsóleves vajgaluskával

A LEVESHEZ:

- 50 dkg zöldborsó
- 3 db sárgarépa
- 2 db fehérrépa
- 1 db vöröshagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 2 evőkanál napraforgóolaj (vagy zsír)
- 1 evőkanál finomliszt
- só ízlés szerint
- frissen őrölt fekete bors ízlés szerint
- 1,5 l víz

A GALUSKÁHOZ

- 1 db tojás
- 3 dkg vaj
- 5 dkg finomliszt
- 1 csipet só

ELKÉSZÍTÉS

1 A zöldségeket megtisztítjuk, és kis kockákra vágjuk.

2 Kevés zsiradékra puhára pároljuk a vöröshagymát, hozzáadjuk felkockázott zöldségeket és a zöldborsót. Sózzuk, borsozzuk és félpuhára pároljuk, majd hozzáadjuk a felaprított petrezselyemzöldet.

3 Lisztel meghintjük, és kicsit átpirítjuk. Vízrel felöntve készre főzzük.

4 Amikor a zöldségek már teljesen megpuhultak, a galuskatésztát összeallítjuk és nokedliszagató segítségével a levesbe szaggatjuk. Pár perc alatt el is készül.

HIRDETÉS

Tavaszi üdülés
Hajdúszoboszlón
félpanzióval

22 500
Ft/fő/7 éj,
13 900
Ft/fő/3 éj

www.frankvendeghaz.hu
Tel.: 06-30/944-9398,
06-30/977-6495

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**

Eladó, kiadó
INGATLANT KERESÉK
ügyfeleim részére

18 éves
szakmai
tapasztalat,
értékbecslés.

A siker díja
2-3%

Hívjon, nem fog csalódní!
Tel.: **06-20/397-4055**

TAVASZI AJTÓDEKORÁCIÓK

Végre vége a télnek, csicseregnek a madarak és nyílnak a szebbnél szebb virágok. A tavasz illata kopogtat az ajtókon.

Az orrunkkal és a lelkünkkel már érezzük, de hogy a szemünk is találkozzon vele minden alkalommal, amikor csak hazaérkezünk, íme néhány egyszerű ötlet:

1 Akasszunk egy régi esernyőt az ajtóra és tegyük bele lelkünknek kedves virágokat. Ha vágott virágot teszünk az esernyőbe, akkor érdemes egy vízzel töltött edényt rejtetni az ernyő aljába, hogy sokáig csodálhassuk a szebbnél szebb virágokat.

2 Egy vesszőkoszorút feldobhatunk néhány virágzó faággal és életet lehelhetünk bele egy kis madárfészekkel, valamint dekorációs boltokban kapható színes madarakkal.

3 Ugye mindenki si-mogatta gyermekkorában a „nyuszi-fülnek” nevezett növény puha leveleit? Akkor még nem is gondoltunk arra, hogy ebből milyen csodás ajtódísz készíthetünk.

4 Akasszunk az ajtóra színes szalaggal egy alumíniumvödört és tegyük bele rengeteg selyemtulipánt. Amelyiket



igazi tulipánnal szeretnénk megtölteni, itt is érvényes, hogy ne felejtsünk el vizet tölteni a vödörbe. Praktikus lehet a vödör, ajtó felé eső oldalát lelapítani, így jobban illeszkedik a sík felülethez.

5 Aranyos megoldás, ha kis mintás textilvirágokat varrunk és ezekkel díszítjük koszorúkat.

Bármelyik megoldást is választjuk a tavaszt odavarázsoljuk vele a bejárati ajtónkhoz. Lényeg, hogy legyen színes és vidám. **BV**



HIRDETÉS

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!



villámáron
Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

MELLÉKLET

**AKCIÓS
ÁRAK**

Csatlakozz a GLS-hez!

ÉJSZAKAI KÉZIRAKODÓ / SZORTÍROZÓ
munkatársakat keresünk **Alsónémedibe!**

- Tudsz pakolni?
- Akarsz 200-220 ezer Ft-ot keresni?
- Segítünk munkába jutni busszal vagy kocsival!
- Munkaidő: hétköznap 16:30-01:30

Vissza is hívunk!

06-30-367-4248
job@glshungary.com
@GLSHungaryKft

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

**TAVASZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA585676

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

AKÁC
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

**Kalodás
VEGYES tűzifa**

33 000 Ft/kaloda

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

**Kalodás
AKÁC tűzifa**

38 000 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,
bázsálikomos
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

ÁLLÁSHIRDETÉS

THERMO GLIDE KFT.

TEHER ÉS SZEMÉLYGÉPJÁRMŰ

HŰTÉS - FŰTÉSTECHNIKA

06 20 971 3268

www.kisstechnika.hu

muhely@kisstechnika.hu

Alsónémedi, Kápolna u. 13.

POZÍCIÓ: ÁLLÓFŰTÉS, AUTÓKLÍMA,
BUSZKLÍMA, MUNKAGÉP ÉS
RAKTÉRHŰTŐ SZERELŐ.

AUTOClima
QUALITY & COMFORT

Webasto
Feel the drive

Eberspächer

SANDEN

Oliva Torres
GRUP

Kalori

DELPHI

Carrier

THERMO KING

A SZOKÁS HATALMA

A reggeli fogmosástól a lefekvésig, mindannyiunknak tucatnyi szokásunk van, amelyeket talán észre sem veszünk már úgy beépültek a napi rutinunkba.

Néhányan nagyszerűek – például a heti tornaterem-látogatások miatt – mások nem annyira, mint egy csomag cigarettá naponta, vagy a pizzázó számának túlságosan gyakori tárcsázása.

Mivel elismerjük szokásainkat hasznos vagy káros viselkedésként, gyakran arra törekszünk, hogy alakítsuk őket.

Van számtalan olyan alkalmazás, amely a szokás kialakítását segíti elő, és ezek közül sok arra a feltevésre épül, hogy csak 21 napra van szükség, hogy a tevékenységünk a napi rutin része legyen.

Ez a szám egy nagyon népszerű 1960-as, pszicho-kibernetika nevű, *Maxwell Maltz* plasztikai sebész által kiadott könyvből származik, aki észrevette, hogy betegeinek körülbelül 21 napot vesz igénybe új arcukhoz való hozzászokás.

Egy 2009-es tanulmány szerint azonban a szokás kialakításához szükséges idő valóban nem egyértelmű.

A University College London kutatói 96 ember új szokásait vizsgálták meg 12 hét alatt, és megállapították, hogy egy új szokás megtapadásához átlagosan 66 nap szükséges; emel-

lett az egyes idők 18 és 254 nap között változtak.

A kísérlet üzenete az, hogyha új viselkedést akarunk kifejleszteni, akkor legalább két hónapig tart, és ne essünk kétségbe, ha három hét alatt még nem lett belőle rutin – a legtöbb ember számára ez egyszerűen nem elég.

De mi lenne, ha megpróbálnák megtörni egy nem kívánatos szokást?

Kiderült, hogy a kettő – a szokások kialakítása és megszüntetése – meglehetősen szorosan összekapcsolható.

Ahogy *Timothy Pynchyl* pszichológus magyarázza *Alison Nastasinak*, ugyanazon érme két oldala: „A szokás megszüntetése valójában egy új szokás létrehozását, egy új, pre-potencia-választ jelent. A régi szokás vagy a válaszadási minta továbbra is fennáll ott (a neuronválaszok mintája az agyban), de kevésbé domináns (kevesbé erős)„.

„Sokkal könnyebb elkezdni valami új cselekedetet, mint abbahagyni valami szokásos cselekedetet, pótló viselkedés nélkül” – mondja *Elliot Berkman* idegtudós.

Ez az egyik oka annak, hogy a dohányzás lemondását segítő segédeszközök, például a nikotinrágógumi vagy az inhalátorok általánosan hatékonyabbak, mint a nikotintapasz.

A szakértők egyetértenek abban, hogy nincs meghatározható időkeret a szokás megszüntetésére, és a helyes recept a személyiség, a motiváció, a körülmények és a kérdéses szokás keveréke lesz.

„Azok az emberek, akik személyes értékeikhez igazodó okok miatt akarják megváltoztatni a régi mintákat, gyorsabban haladnak, mint az emberek, akik külső okokból, például mások nyomása miatt teszik ezt” – mondja *Berkman*.

Susan Krauss Whitbourne pszichológus professzor szerint néha egy szokás gyorsan megsemmisülhet, szinte egyik napról a másikra: „Szélsőséges esetekben a szokás azonnal megsérülhet, ha komoly betegség alakul ki a dohányzás miatt, vagy baleset történik egy rossz helyen írt SMS miatt például vezetés közben, vagy a zebrán átkelve, esetleg egy fékező buszon.

De a legtöbb esetben ennél hosszabb időt vesz igénybe, és valószínűleg legalább két hónappal kell számolni.

A sikeres megszokásához arra kell gondolni, ami a legerősebb motivációja annak, megszabaduljunk ettől a rossz szokástól.

Legyünk türelmesek magunkkal. Minél hosszabb ideig tartott ez a cselekvés, annál tovább fog tartani, hogy megszabaduljon tőle.

„A hosszú távú megszokások szó szerint beépülnek idegi szintre, tehát erőteljesen meghatározzák a viselkedést” – magyarázza *Berkman*.

„A jó hír az, hogy az emberek szinte mindig képesek más dolgokra, amikor tudatában vannak annak, hogy amit tesznek, az nem jó dolog, és kellően motiváltak a változásra.”

Tehát maradjunk erősek, meg tudjuk csinálni!

bea

TÁNCOLJ

a boldogság felé!

Nézzük csak, hogyan növelheti a tánc a boldogságot?

félretették empirikus nézeteiket, hogy a táncot az élet alapvető részének tekintsék.

Nietzsche azt mondta: „Mindenn olyan nap elvesztegetett, amelyen legalább egyszer nem táncoltunk.” De van-e valódi bizonyíték arra, hogy a tánc boldogságot hoz és jó a mentális egészségre?

Szóval iktassuk be a táncot az életünkbe, hogy részesei legyünk a nagyobb boldogságnak! A táncról mint a boldogság megtalálásának módjáról évszázadok óta beszélnek. *Platón* azt mondta, hogy: „A tánc, az összes művészet közül az, amelyik leginkább befolyásolja a lelket”. Mások, mint például *Albert Einstein* és *Friedrich Nietzsche*

kerékpároztak vagy futottak a futópádon.

2012-ben az ausztráliai Új-Anglia Egyetem kutatói felfedezték, hogy azoknak az embereknek, akik tangót tanultak, alacsonyabb a szorongás, a stressz és a depresszió szintje, és hogy a tánc sokkal hatékonyabb volt a szorongás csökkentésében, mint a meditáció. A táncosok csodás élménye annak eredménye, hogy az agy örömkörét a mozgás és zene aktiválja.

Nem elhanyagolható felfedezés az sem, hogy táncoló tizenéves lányok magasabb önértékeléssel bírtak, mint más társaik. A tánc tartást és harmonikus mozgást biztosít a hétköznapiak során is.

Próbáljuk ki most!

- Csak improvizálni kell. Ennek nem kell meghatározott, begyakorolt táncokoreográfiának lennie. A Hertfordshire-i Egyetem Táncpszichológiai laboratóriumában végzett tanulmány megállapította, hogy amikor a táncosok improvizálnak, hajlandók sok, kreatív megoldást találni egy-egy hétköznapi akadályra. Mindez megnövekedett problémamegoldó képességekről árulkodik.
- Nevezz, ha elrontottad a lépést! *Dr. Péter Lovatt*, a laboratórium vezetője szerint az emberek többet nevetnek olyan táncok során, amelyekben tolerálják, ha elrontanak egy-egy lépést. Vicces szituációk és jó hangulat alakul ki így.
- Egyszerűen csak nézzük a táncot. Amikor az emberek táncos előadásokat néztek, egyes izmok úgy viselkedtek, mintha mozognának a motoros kéregben zajló tevékenység miatt.
- Tánc otthon. Ha egy formális csoport gondolata szörnyűséggel töltene el bárkit, akkor jó hír, hogy otthon táncolni, akár egyedül is lehet. Próbáljunk ki egy olyan alkalmazást a telefonunkon, amely lehetővé teszi, hogy táncoljunk különféle emberekkel a világ minden tájáról a saját nappalinkban.

B

HIRDETÉS

Gyere hozzánk Csévharasztra dolgozni!

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

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK!

Jelentkezz MOST!

EMELTÜK A BÉREKET!

• Kiemelkedő kereseti lehetőség MINDEN MUNKAKÖRBEN!

• Túlórakezesítés

• 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 Csévharaszti, Nyáregyházi út 51. alatt.

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:

- **TARGONCAVEZETŐ** (termelésbe ES raktárba több műszak vállalásával)
- **ÁTSZÁLLÍTÓ-SOFŐR** (2 műszakban, GKI kártyával, „C”/„E” kategóriás jogosítvánnyal, érvényes targoncavezetői engedéllyel)
- **ÁRUÁTVÉVŐ és -KIADÓ** (több műszakban, érvényes targoncavezetői engedéllyel)
- **KARBANTARTÓ** (mechanikai műszerész)
- **ÜZEMI TAKARÍTÓ**
- **ÜGYFÉLSZOLGÁLATI MUNKATÁRS**
- **LABORATÓRIUMI CSOPORTVEZETŐ**
- **IT CSOPORTVEZETŐ**
- **MINŐSÉGIRÁNYÍTÁSI CSOPORTVEZETŐ**
- **ÜZEMI OPERÁTOR** /betanított munkás/ (több műszakban, több üzemünkben)



MI A BOLDOGSÁG nemzetközi napja és miért ünnepeljük?



- Ezt a napot minden évben március 20-án ünneplik.
- A boldogság minden ember számára valami mást jelenthet.
- A boldogság nemzetközi napját március 20-án világszerte ünneplik, amelynek célja a globális boldogságmozgalom inspirálása, mozgósítása és előremozdítása.
- A boldogságért folytatott akció fő szervezője, a kampány mögötti mozgalom, mely 160 országból áll, és hasonló gondolkodású szervezetek partnersége támogatja.
- Felismerték, hogy az emberi boldogság és a jólét növelésével sokkal több elégedettséget lehet elérni, mint a gazdaság növekedésével.
- Egy új, a boldogság nemzetközi napjával foglalkozó kutatás azt mutatja, hogy amikor fizikailag jól érezzük magunkat, az ahhoz vezethet, hogy nagyobb figyelmet fordítunk életünk más területeire, és lendületet adunk egy boldogabb, teljesebb életnek.

Hogyan kezdődött?

Az ENSZ közgyűlése 2011-ben elfogadta és elismerte a boldogságot „alapvető emberi célként”, amely felszólít a gazdasági növekedés befogadób, méltányosabb és kiegyensúlyozottabb megközelítésére, amely elősegíti az összes nép boldogságát és jólétét.

2012-ben került megrendezésre az első ENSZ-konferencia a boldogságról, és úgy döntöttek, hogy minden évben március 20-án tartják meg a boldogság nemzetközi napját.

Mi történt azóta?

2013-ban ünnepelték először és elindították a boldogság első nemzetközi napját *Ndaba Mandela*, a Dél-afrikai Köztársaság elnöke, *Nelson Mandela* unokájával. Az első évben ünnepelték a „Boldog hősök” eseményt. Azoknak a közösségekben embereknek ajánlották, akik másoknak boldogságot okoznak.

Pharrell Williams énekes is részt vett a rendezvény népszerűsítésében a „Happy” című dallal. Az Egyesült Nemzetek Alapítvány részvételével a világ első 24 órás zenei videója készült el 2014-ben.

A 2014-es kampány arra kérte az embereket, hogy osszanak meg képeket arról, hogy mi készíti őket arra, hogy visszaszerzzék a saját boldogságukat azokról a hamis képektől, melyekkel a média nap mint nap bombázza az emberiséget. Emberek tízezrei vettek részt ebben, és világszerte körülbelül 13 millió embert érintett meg.

A 2015-ös kampány a kapcsolatokra összpontosított. Ahol a modern társadalom távolodására vagy elszigeteltségére hívta fel a figyelmet. Ezen a napon a világ minden tájáról több ezer ember döntött úgy, hogy új és pozitív kapcsolatot létesít másokkal.

2020-ban a világnap témája: „Együtt boldogabban”, mely arra összpontosít, hogy mi a közös az emberekben és nem azokra a dolgokra, ami szétválaszt.

Több millió ember vesz részt a világban és a közösségi médiában, hogy mindenkihez eljuttassa a boldogság üzenetét. *vlad*

ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TÜZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

Hasított tölgy, bükk..... **20 000** Ft/m³
25–33 cm

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.**



EUTR szám: AA5811522

Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, HENTESSEGÉDET,
SZAKÁCSOT és KONYHAI
KISEGÍTŐT keres
kiemelt bérezéssel.

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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

**Vadonatúj
Korando
modell**

**Kipróbálhatja
szalonunkban.**
Foglaljon időpontot!

SSANGYONG
Made in Korea

5 SSANGYONG
év garancia

Igazi családi SUV.
Rendkívül gazdag biztonsági alapfelszereltséggel,
tágas belső térrel, erős, gazdaságos Euro 6D-s motorokkal,
akár összerúghajtással 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.

Induló ár:
5 949 000 Ft-tól

**HASZNÁLT AUTÓ
BESZÁMÍTÁSA**

Ssangyong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

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!

Alakformáló Stúdió és Kozmetika

LEGYÉL TE IS SZÖRTELEN!

IDÉN KÉSZÜLJ FEL IDŐBEN A BIKINISZEZONRA!

Karcsúsítás, zsírbontás, narancsbőrgyilkos alakformáló kezelések

HATÉKONY, GYORS EREDMÉNYEK

VÉGLEGES szőrtelenítés

Bajusz 3500 Ft

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



Fergeteges

SZÍNKAVALKÁD

A lakás színeinek kiválasztása az egyik legizgalmasabb feladat, hiszen akár évekre is meghatározza a különböző helyiségek karakterét a döntésünk. Ma már rengeteg, különböző típusú előre kikevert színből válogathatunk, így a lehetőségek végtelenek, festés előtt könnyedén megtalálhatjuk azt a színt, amit elképzeltünk. Ha mégis tanács-talanok lennénk, akkor szaksterű segítséget kaphatunk a Homokso-ri festékboltban. 1989-ben Vitéz László és felesége indította a vál-lalkozást egy 50 m²-es üzlethelyi-ségben, raktárként a régi szülői há-zat és annak udvarát használva. A folyamatos fejlődésnek köszönhe-tően mára az üzlet teljesen meg-újult, növekedett, a kínálat pedig hatalmasra bővült. Két szaküzlet is működik egy helyen, Poli-Farbe Pannon Festék és a Trilak – Milesi szaküzlet.

A STÍLUS MAGA AZ EMBER

Fontos, hogy mindenkinek legyen stílusa, hiszen ez tükrözi személyi-ségét, jellemét, karakterét. Mind-egy mit választunk magunknak, azt kedvünkre formálhatjuk, hi-szen a Homokso-ri festékbolt ha-talmas színpalettájával bármilyen

stílust könnyedén kialakíthatunk. Velük nem jelent problémát a mi-nimál, art deco, eklektikus, klasszi-kus, vagy province-i otthon meg-valósítása. Az egyedülálló festék és színpaletta segítségével igazán különlegessé tehető bármilyen otthon. Ha valamilyen véletlen folytán az elképzelt szín mégsem lenne a polcokon, akkor kikeverik ott helyben, sőt még a zománcfes-ték és a nemesvakolat színét is az egyedi ízlésekhez tudják igazítani.

MINDEN AMI A FESTÉSHEZ SZÜKSÉGES

Az üzlet fő profilja a festék, de, hogy mi minden kell ahhoz, hogy a festék a falra kerüljön, sokszor nem is gondolnánk.

Glettek, gipszek, ragasztók, vakolatok, díszlécek, rozetták és természetesen minden eszköz ami szükséges a glettvastól az ecsetig ott sorakozik a polcokon.

A kedves és képzett eladók pedig örömmel segítenek, ha véletlen valaki elveszne a színek, eszközök sokaságában.

Nem csak magánszemélyeket, de építőipari cégeket is kiszolgál-nak évek óta. Ha festésről van szó, itt biztosan megtalálja amit keres

(x)

„Festéket a festékboltból!”
Homokso-ri Kft.

Festéküzletek

Trilak szaküzlet:
2200 Monor, Liliom u. 70/A.
Tel.: 29/413-563
Nyitva: H-P: 8-17, Szo: 8-12

Festékkudvar:
2200 Monor, Bocskai u. 28.
Tel.: 29/411-825
Nyitva: H-P: 8-17, Szo: 8-12

www.festekmonor.hu
festekmonor@gmail.com

Színkeverés, festékek, gipszek, ragasztók, vakolatok, festőszerszámok.



EGY PROFI CSAPAT már Maglódon is!

Mindenkinek bosszúságot okoz, amikor leesik a cipő sarka, elromlik a zippzár a táskán vagy beletörik a kulcs a zárba. Szerencsére mindezek javítására egy csodacsapat nyitja meg legújabb üzletét a maglódi Auchan Korzón. A Haszonkulcs Suszter Kft. története 2013-ban kezdődött, amikor az akkori tulajdonos megnyitotta Tatabányán az első kulcsmá-soló-cipőjavító üzle-tet. Két évvel később költözött az üzlet a tatabányai Tesco üz-letorára, ahol azóta is töretlenül működik. 2018 december 1-én történt tulaj-donosváltás óta Sztopa András és Herendi Tamás testvérek a tulajdo-nosok. Az ügyvezetői feladatokat Herendi Tamás látja el.

ELROMLOTT? MEGJAVÍTJÁK!

Rengeteg dolog elromolhat egy háztartásban, de nem kell min-dent azonnal kidobni, hisz nagy részük javítható. A Haszonkulcs Suszter Kft. most nyíló üzletében a legtöbb dolgot meg tudják ja-vítani a fiúk. Forduljunk hozzájuk, ha cipőjavításról, zippzárcseré-ről vagy kulcsmá-solásról van szó. Otthon romlott el a zár? Ez sem probléma, mert házhoz mennek és megjavítják. A ruhajavítás sem jelent nekik gondot, sőt kedvenc táskánk új életre keltését is bátran rájuk lehet bízni.

Vállalnak még mindezekon kí-vül késlelést, bélyegzőkészítést, kulcsmá-solást, gravírozást is.

HATALMAS AJÁNDÉKESŐ

Az üzlet megnyitására 2020 már-cius 12-én kerül sor. Ezzel együtt egy nagy nyereeményjáték is kez-detét veszi.

Amellett, hogy leveszik a boss-zúság okozta terhet a vállunkról, még meg is lepik a kedves vásár-lókat. Több, mint harminc értékes nyereemény kerül kisorsolásra a vásárlók, illetve azok között, akik igénybe veszik a szolgáltatásokat. A nyereeményeket a cég elégedett partnerei biztosítják. A fődíj egy wellness-hétvége, ami igazi kikapcsolódást nyújt a hétköznapi rohanás után.

A 3000 Ft felett vásárlóknak minden esetben ajándékkal ked-veskednek. Ez egy törzsvásárlói kártya, ami a következő vásár-lások alkalmával 15% kedvez-ményt biztosít használatjának.

Az üzlet az áruház benzinkút felőli oldalán, kívülről lesz meg-közelíthető.

HERENDI TAMÁS
zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz ajtónyitások.** Otthona védelméről gondoskodna?

Előzze meg a betörést! Törés- és másolásvédelem, erősített zárbetétek beszerelése. Speciális biztonsági zárok felszerelése.

Hívjon bizalommal: 06-30/489-5334



JUHÁSZ SÍRKŐ JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett

Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497

Web: sirko.109.hu

E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com



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

**Gránit
sírkövek**

Kertépítés
Öntözőrendszer
Teraszburkolás
Növényvédelem

E-mail: kert.angyalok@gmail.com
Web: www.angyalkert.eu
Tel.: +36-20/370-7102, +36-20/456-8253

**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**

Vállalunk tetőfedő-, bádogos-, ácsmunkákat,
azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat, beázásokat és kúpkénést.
Továbbá lapos tetők szigetelését.

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

**SZOBAFESTÉS,
MÁZOLÁS,
TAPÉTÁZÁS**

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

ÁRAJÁNLAT,
IDŐPONT-EGYEZTETÉS:
Gerstenbrein István
06-20/260-3768

TAVASZI NYITÓAKCIÓ!

**Minden típusú
KLÍMABERENDEZÉS
és HŐSZIVATTYÚ
telepítése, szerelése**

GREE Midea Fishex
Panasonic

GREE, MIDEA, FISHER, PANASONIC
klíma hivatalos viszonteladó.

**Ingyenes helyszíni felmérés
és árajánlat.**

COOL-R Kft.
Tel.: 06-70/234-4040

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

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557

**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetése,
vízszerelés.**

Tel.: 06-20/491-5089

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

06-70/635-7804

Üveges és képkeretező

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

**Varró-
állványok
széles
választéka**

Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.

Hőszigetelt üvegek.



**Major
Tamás**

KLÍMA

**Vállalom klímák telepítését, beszerelését
ingyenes felméréssel és klímák tisztítását.**

E-mail: tamas.major78@gmail.com • Mobil: 06-30/626-5783



**ÁCS
TETŐFEDŐ
BÁDOGOS**
Nagyobb és
kisebb munkák kivitelezése.
Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése
DÍJMENTES felmérés!
Tel.: 06-20/421-2355

cityfood 

*Vecsési
nagyüzemi konyha*
**ALAPANYAG-
RAKTÁRBA**
*munkatársat
keres!*

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

**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

**Márta Ervin
KONTÉNER**

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



Tel.: 06-20/984 9242

**Tivoli X150
VEZETÉSRE SZÜLETETT**

**Áremelés előtti készletkisöprési akció
1 300 000 Ft kedvezménnyel**

SSANGYONG
Made in Korea

Elegáns formatervezés
Számptalan új technikai megoldás
Széles körű felszereltség
Átgondolt, meggyőző részletek
Határozott karakter, erős szív

A Tivoli teljesen új fejlesztésű hajtásai különösen kompaktnak, hatékonyak és megbízhatóak. Az 1.5 GDi-Turbo benzinmotor akár 163 LE/5,500 1/min leadására képes 280 Nm/1500-4000 fordulót/perc forgatónyomaték mellett. Az e-XDi-160 dízelmotor max. 136 LE teljesítmény előállítására képes 4000 fordulatszámra, és 324 Nm maximális nyomatékot ad le az 1500-2500 közötti fordulatszám-tartományban.

4 899 000 Ft-tól

A Ssangyong Tivoli X150 modell vegyes üzemanyag-fogyasztása: 5.53-8,56l/100km felszereltségtől függően.

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

A kép illusztráció.