



**5+1 TIPP  
SPÓROLÁSHOZ**

10. old.

**MESTEREMBEREK**

15. old.

**MESTEREMBEREK**



# LOKÁCIÓ

**HELYZETBE HOZZUK!**

**MEGJELENIK: Rákoscabán,  
Gyömrőn és környékén**

**KERESSEN MINKET  
AZ INTERNETEN IS!**



[www.lokacio.hu](http://www.lokacio.hu)

**2020. JANUÁR**



**Villámáron**  
**melléklet**  
**9. oldalon**



**ALFA ROMEO,  
az élő legenda**

12. old.

**SEGÍTSÉG  
az újévi fogadalmak  
betartásához**

4. old.

**Hogyan uraljuk  
A HARAGOT**

8. old.

**Mit árul el  
rólunk kedvenc  
ÉDESSÉGÜNK?**

14. old.



**Dobjuk fel a januárt  
egy Raclette  
vacsorával**

7. old.

HIRDETÉS

**JEANS OFFICE®**  
Nyitva: H-Szo: 9-20, V: 9-17

**Meg-  
nyitottunk!**  
Trendi ruhák, bomba árak,  
óriási választék!

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

**KIÁRUSÍTÁS!  
Kabátvásár!**  
**-50%**

**Csömörön, az Auchan mellett,  
a NEXT-STOP üzletközpontban!**

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

**Kaposvári Péter** helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,  
-KARBANTARTÁS

**BAXI** Saunier Duval KONVEKTOR

**29/739-983 • 30/662-70-87 • [www.gazvizfutes.eu](http://www.gazvizfutes.eu)**

**TETŐFEDŐ**

18 éve a lakosság  
szolgálatában!

Mindenféle tetők  
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

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

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

Idén  
ajándékozz  
valami  
különlegeset  
szerelmednek!

**BELIZONIA**  
az ajándéksziget

[www.belizonia.hu](http://www.belizonia.hu)  
<http://lokacio.hu/belizo-box/>  
[www.facebook.com/belizonia/](http://www.facebook.com/belizonia/)



### ÁRUSZÁLLÍTÓ és SZAKÁCS kollégákat keresünk Ecserre

a több mint 20 éve működő  
JUZO Hidegkonyha  
és Party Szervizhez.

Elvárásunk a kemény és precíz  
munka. Cserébe korrekt feltételeket  
és megbecsülést ígérünk.



Hívjon munkanapokon  
9 és 15 óra között a  
+36-30-954-1118 számon!

www.juzsoparty.hu

### KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4–6m<sup>3</sup>-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.



MAKA SÁNDOR: 06-29/333-347, 06-20/444-9963 • GYÖMRŐ, ÁLLOMÁS TŰZÉP

Nagyüzemi konyha

### ALAPANYAG- RAKTÁRBA munkatársat keres!

Jelentkezéseket fényképes  
önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com

## 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?**

Különbéle dolgok válhatnak 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 csalódott, 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 szempontból. 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 hatását, 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*

ARANY

akár

-30%

EZÜST

akár

-70%

TÖRTARANY BESZÁMÍTÁS

12000 Ft/gr

NE AGGÓDJI!  
NEM MARADTÁL MÉG LE...

GYÖMRŐ  
TÁNCSCICS 51

ÜLLŐ  
ÓCSAI 1

FELTÉTELEK ÉS  
RÉSZLETEK AZ  
ÜZLETEKBEN



## 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.



### 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! *vb*



# SEGÍTSÉG az újrési fogadalmak BETARTÁSÁHOZ

## Hogyan lehet növelni az akaratert és teljesíteni az újrési fogadalmat?

me 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 Tisztázzuk és tiszteljük értékeinket!

Kérdezzük meg magunktól, mit jelent ez a cél számunkra? Szeretnénk lefogyni, 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 elvárásainknak 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, vállalkozunk, 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 pénztárcánkból, 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 akaratörnk 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 koffeinbevitelt, 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 akaratör 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!

V.

**BALI TAXI**  
1-6 főig  
Bali Taxi  
06-70/3-595-595

**SZEMÉLYAUTÓ BÉRBEADÁSA**  
06-70/311-8100  
5-7 személyes  
A budapesti áraknál jóval olcsóbban!

**Összeszerelőket, minőségellenőroket és gépbeállítókat**  
keresünk Pécelre 3 műszakos, hétfőtől péntekig tartó, 8 órás munkarendbe.  
Átlag nettó bérek: 190-230 000 Ft.  
Céges busz Aszód, Gödöllő, Isaszeg, Valkó, Dány, Bag, Tura, Dány, Hévízgyörk, Galgahévíz stb. irányából megoldott.  
Továbbá keresünk budapesti gyógyszeripari céghez  
**raktári kiserelőket**  
2 műszakos munkarendbe. Céges busz megoldott.  
Felvételi interjú: 2020. január 30. csütörtök, 10.00 óra, Isaszeg, Dóza György u. 2.  
Érdeklődni: 06 70 342 1653

**FESTÉS, MÁZOLÁS, LAMINÁLT PARKETTÁZÁS, SZŐNYEGEZÉS, HOMLOKZATI - KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS, HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓ CSERE, VIAKOLOROZÁS, KERÍTÉS ÉPÍTÉS, KERTRENDEZÉS.**

**DÍJMENTES FELMÉRÉS!**

Hívjon bizalommal! 06-20/274-6312

**Öko Brenn FABRIKETT**  
H-2230 Gyömrő, Üllői út 19.  
Tel.: 06-29/334-861  
e-mail: info@okobrenn.hu • www.okobrenn.hu  
Nyitva: H-P: 9-16, Szo.: zárva

**PRÉMIUM MINŐSÉG**  
100% keményfa brikett (bükk, tölgy)  
Pinikay 100% (bükk, tölgy)  
Német szénbrikett

**Továbbra is várjuk régi és új vásárlóinkat.**

Házhoz szállítjuk a megbeszélrt időpontban.  
**HÍVJON MOST!**  
**+36-20/986-5303**

**10 éve dinamikusn fejlődő nagyüzemi konyha gyakorlattal rendelkező**

**cityfood**

**HENTEST, SZAKÁCSOT és KONYHAI KISEGÍTŐT KERES kiemelt bérezéssel.**

**Érdeklődjön céges buszjáratunkról!**

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

**ZSIROS SÁNDOR HÚS BOLTJA**

**MONOR, PIAC TÉR mellett** Bocskai u. 2.  
H: zárva, K-P: 6-18, Szo: 6-12  
Tel.: 06-29/786-432  
Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

**KÖVESSEN MINKET A FACEBOOKON!**

**OTP Szépkártya, Erzsébet- és bankkártya elfogadóhely.**

**Disznótoros, hurka, kolbász, házi száraz kolbász**

**Hidegkonyhai készítmények, rántott húsos szendvicsek, pizzák**

**Csütörtökönként növendék marhahús**

**CSIRKEMELLFİLÉ**  
1499 Ft/kg **1299 Ft/kg**

**Házi egész csirkecomb**  
799 Ft/kg **699 Ft/kg**

**Falusi egész csirke**  
850 Ft/kg **699 Ft/kg**

**MINDIG FRISS HÚSÁRUVAL várjuk szeretettel vásárlóinkat!**  
Jöjjen kóstoljon, vegyen!  
Az árak január 20. és 31. között illetve a készlet erejéig érvényesek.

**Munkalehetőség Vecsésen**

**Könnyű fizikai munkára hölgy- és férfimunkaerőt keresünk három műszakos munkarendbe:**

- alkatrészek összeszerelése
- tekercselés
- munkakörnyezet tisztán tartása

**Amit kínálunk:**

- Munkabér: bruttó 300 000-400 000 Ft/hó órabérek: 1215-1640 Ft
- betanítás képzett vezetőkkel
- hosszú távú munkalehetőség
- ingyenes bejárás céges buszokkal
- 12 000 Ft/hó cafetéria

Céges busz: Gomba, Pilis, Üllő, Gyál, Felsőpakony irányából

Jelentkezés: 06-70/610-0312  
Email: munka@humilitas.hu

**HUMILITAS**



## Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője  
www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.

A Lion Élelemiszerdiszkont épületében.

Nyitva:  
hétfőtől  
vasárnapig:  
5-23-ig

ÓRIÁS RETRO BURGER: 1200 Ft  
 ÓRIÁS BÉCSI SZELET, körettel: 1500 Ft  
 2 SZEMÉLYES FATÁNYÉROS: 3000 Ft  
 2 SZEMÉLYES VEGATÁL: 1850 Ft  
 2 SZEMÉLYES HALTÁL Afrikai harcsafilé  
 rántva, hekk, rántott pontypatkó, ropogós rostonsült  
 kárársz vegyes körettel 3990 Ft  
 CSIRKE ÉS SERTÉS TÖLTÖTT  
 CORDONOK körettel: 1350 Ft



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

HIDEGTÁL-  
RENDELÉS:  
06-70/419-2923

## AKÁC

Erdei m<sup>3</sup>-ben,  
méteres  
szálakban  
(1 m x 1 m x 1,70 m)  
Erdészettől szállítva  
darus autóval.



EUTR szám: AA5842616

SZÁRAZ  
AKÁCFA

Erdei  
m<sup>3</sup>-ben,  
kugliban  
és hasítva

TÖLGY,  
BÜKK,  
AKÁC

Kalodás  
fa 1,75 m  
magas

## SZÉN

Német  
brikett  
(köteget)

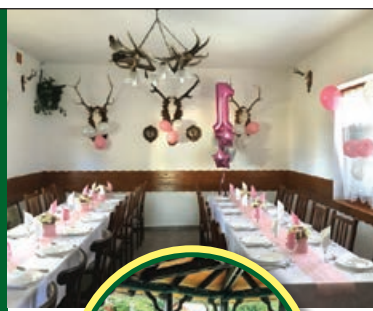
Cseh darabos  
(RUF) Fabrikett

TÜZELŐVÁSÁR  
Gyömrőn

06-29/333-347,  
06-20/444-9963

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.



## A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

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

A [www.lokacio.hu](http://www.lokacio.hu) weboldalon informatív aloldalakon,  
úgynevezett **mikroszajtikon** mutathatják be vállalkozásukat,  
akik élnek a kínálókozó 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 internetezők.

**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 vásár-  
lásra 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!

LOKÁCIÓ  
A HELYI KERESŐ

A monori **PETROVAI PINCE** a [www.lokacio.hu](http://www.lokacio.hu)-n.  
A rendezvényhelyszín tulajdonosa jól döntött, mikor  
a Lokációt választotta! ÉLJEN ÖN IS A LEHETŐSÉGGEL!

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 családjuk biztosan örül január-  
árban is egy jó partinak. A raclette pont az ilyen hideg téli es-  
tékre való, hogy összehozza az embereket egy jó beszélgetésre.



A hagyományos raclette évszázadok óta népszerű Svájcban, egy kellemes  
sajtos étel, amely a svájci gazdálko-  
dási közösségből származott évszázadokkal  
kezdődött. Amikor esténként a pásztorok fázni  
kezdtek és a tűz köré gyűltek nekiláttak va-  
csorát készíteni abból ami kéznél volt. Elő-  
vették az otthonról vitt sajtot és krumplit.  
A sajtot feldarabolták és egy sziklára helyez-  
ték, közel a tűzhöz. Ahogy a sajt lassan hevült,  
elkezdett buborékolni és cseppfolyósodni.  
Ezt az olvadt sajtot rácsorgatták a főtt krum-  
plira mellé pedig elfogyasztották a savanyú  
uborkát, gyöngyhagymát. Mindezt ma már  
az otthonunk melegében az asztalra helye-  
zett 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  
ízlelése szerint. A raclette-grill tetején levő fe-  
lület rengeteg helyet kínál hús, hal, zöldség  
sütéséhez. Az alsó részen lévő  
nyolc nyeles kis lapát pedig, lehe-  
tővé 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 süthetjük bárki  
amit épp kigondolt.

## A Raclette előkészítése

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

## Italok

Az olvasztott sajt nehéz étel, komoly meg-  
terhelést jelent a gyomornak, ha nem figye-  
lünk oda mivel fogyasztjuk. Érdemes mellé  
fehérbort vagy forró teát kortyolgatni. Így  
a sajt könnyebben emészthető. Kerüljük  
az ásványvizet vagy az üdítőt, ha le-  
het igyunk helyette inkább teát.  
A gyömbértea emésztést segítő  
tulajdonságai miatt jó választás és  
íze is harmonizál a sajtok ízével. A  
száraz fehér bor vagy a rozé jellem-  
zően illik a raclette-hez.

A raclette  
pont az ilyen  
hideg téli estékre  
való, hogy össze-  
hozza az embereket  
egy jó beszél-  
getésre.

Hagyományos  
raclette

## HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 1 kg kisszemű burgonya
- 80 dkg kemény sajt (raclette-sajt)
- csemegeuborka
- gyöngyhagyma

## ELŐKÉSZÍTÉS

Főzzük meg héjában a megmosott, meg-  
síkált burgonyát. Ha kész, tegyük szalvé-  
tával bélelt kosárba. Szeleteljük fel a saj-  
tot fél centi vastagra, és vágjuk akkorára,  
mint a raclette sütőtálkái. Az uborkát és a  
gyöngyhagymát tegyük tálkába, készí-  
tunk elő söt, borsot, pirospaprikát.

## ELKÉSZÍTÉS

Tegyük egy-egy szelet sajtot a sütőtál-  
kába, süssük meg, majd öntsük a burgo-  
nyára, 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, ke-  
verjük hozzá a mustárt, a mézet, az ösz-  
szevűzött 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.



# Hogyan uraljuk A HARAGOT?

**A harag egy rendkívül erős érzelm. 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 szövet-séges 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-

Rákoscscabán, Gyömrőn és környékén

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 hálásak az életedben?

Sétáljunk és soroljunk fel 10-20 dolgot, amelyekért hálásak 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

**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!**



**villámáron**  
Helyi vállalkozások  
LEGJOBB AJÁNLATAI

**MELLÉKLET**

**AKCIÓS  
ÁRAK**

## Szerezze be most tűzfáját!

Számlával garantált  
mennyiség!  
Kiszállítással

**TÉLI  
TŰZIFA VÁSÁR**



EU TR szám: AA586576

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

**AKÁC**

hasított

**3 400 Ft/q**

Erdei m<sup>3</sup>-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

**TÖLGY, BÜKK**

hasított

**3 200 Ft/q**

Erdei m<sup>3</sup>-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!



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,  
szálys, köményes,  
bazzalikomos  
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**



ULTI  
TRANSPORTER

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



Multi Flotta

+36-30/299-4444 • [www.multiflotta.hu](http://www.multiflotta.hu) • [www.limuzin.eu](http://www.limuzin.eu)



A szőlő bizony sokszor  
hasznos, borként életünkbe  
vígsgát hoz.

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

**NYITVA:**

SZERDA, SZOMBAT: 7-13

**Kovács Borkút**



## VÁLOGATOTT MINŐSÉGI ÜVEGES BOROK NAGY VÁLASZTÉKBAN KAPHATÓK.

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



**Cabernet  
Sauvignon vörös  
FORRALT BOR  
200 Ft/dl**

**TERMELŐI FOLYÓBOROK: 690 Ft/liter**  
Frissen csapoltva, rozsdamentes hordóból.

**Panyolai  
pálinkák  
kaphatók**



**Mátrai  
Cabernet Sauvignon**  
~~890 Ft/liter helyett~~  
**690 Ft/liter**

**OPPEL  
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**

**Téli 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

**Eladó, kiadó  
INGATLANT KERESK**  
ügyfeleim részére

18 éves  
szakmai  
tapasztalat,  
értékbecslés.

**A siker díja  
2-3%**

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



# 5+1 TIPP SPÓROLÁSHOZ

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

**H**a 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 számológép 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 pénzünk 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, annyi, amennyi az első hét összege volt. A kezdő összeg ránk van bízva: kezdhetünk 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 pénzhívás 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

Rákoscabán, Gyömrön és környékén

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

Fényképes önéletrajzokat várunk:  
**karrier.city@gmail.com**  
címre

**ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE**  
Már 12 000 Ft-tól!

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

**KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS**

4–8 m<sup>3</sup>-es konténerekkel

Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163

**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**



## Korrekt JOGSI

**T**ermészetes, hogy aki jogosítványt szeretne az alábbi szempontok alapján dönt: megbízható szakember segítsége, 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 összeszárva 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 biztonságosabbá tétele a legfontosabb célkitűzése.

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

## HÁROM OKTATÓ KÖZÜL VÁLASZTHAT:

Deák László: +36-30/341-9075  
DACIA SANDERO STEPWAY  
Kerti Zsolt: +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 tájékoztódjon a következő induló képzés időpontjáról! 2020. februárban 19-én 17 órakor lesz tanfolyamindítás.





# ALFA ROMEO, az élő legenda

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

A mikor valaki beül egy Alfa Romeoba azonnal hatalmába keríti az érzés, hogy „Nekem is kell ilyen!” Sok vicc kering az Alfáról 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 tagadhatatlanul 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 berendezések és kompresszorokat.



Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

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 leszámtalan gazdasági visszaesést. 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 autóiipari emblémájává vált. A fehér alapon található piros kereszt Milánó szimbóluma, a sárkányfejű kígyó pedig az akkori milánói uralkodó családot, a Viscontikat 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

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

## Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!



### A CÉGRŐL dióhéjban:

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

### TERMÉKEINK:

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

### MUNKALEHETŐSÉG:

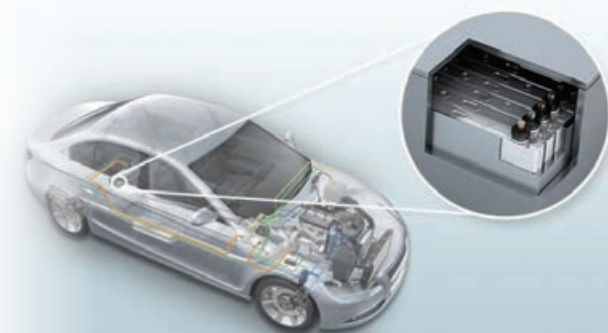
Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

#### Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Min. 200 000–250 000 Ft bruttó fizetés (iskolai végzettség vagy szakmai tapasztalat szerint egyéni elbírálás)
- 3 műszakos munkarend
- Néhány területen 12 órás munkarend
- +80% éjszakai pótlék
- Jelenlegi buszjárat: Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
- Tervezett buszjárat: Gomba, Bénye, Káva, Pánd, Tápióság
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Év végi prémium az alapbér akár 50%-a
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Lehetőség továbbképzésekre az anyavállalatnál
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet

### JELENLEG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

|                                          | Főbb feladatok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Minimális elvárások                                                                                                                                                          | Előny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gépsori operátor/Présgép kezelője</b> | A gyártósor működtetése: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Előkészített tálcák behelyezése</li> <li>• A gépek beállítása, karbantartása</li> <li>• Hibajelzések értelmezése és elhárítása</li> <li>• Rendszeres minőségi ellenőrzés</li> <li>• Jegyzőkönyvezés</li> <li>• Szerszámok javítása, cseréje</li> <li>• Készlet-, maró-, csiszológépek használata</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Középfokú végzettség</li> <li>• Mechanikai alapismeretek</li> <li>• Elszánt tanulási szándék</li> <li>• Angol nyelvtudás</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapasztalat fémmegmunkálásban, automatizált gépek működtetésében</li> <li>• Minimális angol nyelvtudás</li> <li>• Ipari jellegű szaktudás: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elektromosság</li> <li>• Pneumatika</li> <li>• Lézeres hegesztés</li> <li>• Készlet-, maró-, csiszológépek ismerete</li> <li>• Targoncajogosítvány</li> </ul> </li> </ul> |
| <b>Minőség-ellenőrzés</b>                | Az autógyártás szigorú minőségi kritériumainak való megfelelés biztosítása: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Be- és kimenő áruellenőrzés</li> <li>• Folyamatellenőrzés</li> <li>• Mérőműszerek használata</li> <li>• Adatgyűjtés, analízis, kommunikáció a gyártósorral és a vevőkkel</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angol nyelvtudás</li> <li>• Excel tábla kezelés</li> </ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapasztalat minőségbiztosítási területen</li> <li>• Minőségbiztosítási ismeretek</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   |



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

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



HIRDETÉS

**Alakformáló Stúdió és Kozmetika**

**LEGYÉL TE IS SZÖRTELEN!**

**IDÉN KÉSZÜL FEL IDŐBEN A BIKINISZEZONRA!**

Karcsúsítás, zsírbontás, narancsbőrgyilkos alakformáló kezelések

HATÉKONY, GYORS EREDMÉNYEK

**Bajusz: 3500 Ft**

**VÉGLEGES szőrtelenítés**

06-70/630-0285 [www.szepsegforrasstudio.hu](http://www.szepsegforrasstudio.hu)

**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.





# 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 lehe-tőségek 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.



**Amikor új lakásba költözünk vagy átalakítjuk otthonunkat, örök kérdés, hogyan is rendezzük be? Kétségtől a leg-szebb megoldás az, ha egyedileg terve-zett, méretre gyártott bútorokkal vesszük körül magunkat.**

Egy új bútornál mindig felmerül, vajon tényleg illik-e oda, ahova el szeretnénk helyezni? Ha Polonyi Ferencnél 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.

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

## 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



## Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

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

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

## Duguláselhárítás, ázások, csőtörések, megszüntetése, vízszelzés.

Tel.: 06-20/491-5089



## LAKATOS-MUNKÁT VÁLLALOK

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

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

## HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

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

Üveges és képerkeztető Hőálló üvegek kályhába, kandallóba

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

Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.  
Hőszigetelt üvegek.



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

Ablakfer  
Tel.: 06-70/317-8857  
www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

GARANCIÁVAL!  
NYUGDÍJASKEDZMÉNY!

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



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

## VÍZ- GÁZ- FŰTÉSSZERELÉS

- új és meglévő épületek teljes körű gépészeti kivitelezése
- gázvezeték kiépítése, műszaki átadása, ME0-ügyintézés, 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

## KÁRPITOS

Cégünk vállalja antik és modern bútorok áthúzását, javítását, bútorvédőhuzat, ajtókarpit és minden kárpitozással kapcsolatos munka elvégzését.  
Bő szövetválasztékkal, rövid határidővel, reális árakkal várjuk megrendelőink jelentkezését.



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

HERENDI TAMÁS - zárszerelő  
AJTÓNYITÁS, ZÁRAVÍTÁS,  
ZÁRSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK  
Nem nyílik az ajtó?  
Gyors és precíz ajtónyitások  
Orthona védelméről gondoskodna?  
Előzze meg a betörést!  
Törés és másolásvédelem.  
erősített zárbereteket beszerelése.  
Speciális biztonsági zárok  
felszerelése.

Hívjon bizalommal: 06 30 489 5334

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



06-30/421-2604



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!



**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**



**Adótervező Kft.**  
2234 Maglód, Katona J. u. 62.  
**www.adotervezokft.hu**

## CÉG MEGSZÜNTETÉSE

**Hívjon,  
vagy írjon!**

**Tel: 06-29/325-337**

**E-mail: a.prohaszka@  
adotervezokft.hu**

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

**DOLGOZZ TE IS**  
Maglód legmodernebb autóiipari 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 Nagykő felől is.

**A CÉGES BUSZJÁRATTAL NEM ÉRINTETT TERÜLETEKRŐL**

**ÉRKEZŐK SZÁMÁRA UTAZÁSI KÖLTSÉGTÉRÍTÉS**

**(MÁV, VOLÁN, GÉPJÁRMŰ)**

**Jelentkezés:**

**HUMILITAS Kft.: 06-70/903-9037**

**david.eva@humilitas.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.

CO<sub>2</sub> kibocsátás (vegyes):  
144-190 g/km.



**Ssangyong Délpest**

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • [www.ssangyongdelpest.hu](http://www.ssangyongdelpest.hu)  
[erteakesites@ssangyongdelpest.hu](mailto:erteakesites@ssangyongdelpest.hu) • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó  
illusztráció.