



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Vecsésen,
Monoron és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. MÁRCIUS



villámáron
melléklet
11. oldalon



Mikor van szükség
**MUNKAHELY-
VÁLTÁSRA?**

7. old.

Mire jó a
BAKANCSLISTA? 6. old.

Medvehagyma 5. old.

A virágok
ÜZENETEI 9. old.

Melyik
jobb,
TEA VAGY KÁVÉ? 14. old.



5+1 TIPP
a boldogság
megterem-
téséhez

2. old.

PROGRAMAJÁNLÓ 6. old.

HIRDETÉS

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

JUHÁSZ SÍRKŐ
JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett

Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497

Web: sirko.109.hu

E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com



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

**Gránit
sírkövek**



MONOR, PIAC TÉR mellett
Bocskai utca 2.

H: zárva, K-P: 6-18, Szo: 6-14

Tel.: 29/410-804

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

Erzsébet-kártya
elfogadóhely

Csütörtökönként
növevény-
birkahús

Frissen
darált
húsok

Hatóságilag
bevizsgált
húsok

Sertéskarajfilé
1349 Ft/kg

A készlet erejéig

Csirkecomb egész:
629 Ft/kg

Sertéscomb
1199 Ft/kg



Sütögetni
való tarják,
grillkolbászok,
grillfűszerek.

CSEMEGÉZZEN KÍNÁLATUNKBÓL!



Alakformáló Stúdió és Kozmetika

LEGYÉL TE IS SZÖRTELEN!

- Tartós szőrmentesség
- Gyors eredmények
- Fájdalommentes
- Szőrbenövés, irritációmentes

KARCSÚSDJ, SZABADULJ
MEG A NARANCSBŐRTŐL!

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



VÉGLEGES
szőrtelenítés

MOST INGYENES
PRÓBAKEZELÉS!

5+1 tipp a boldogság MEGTEREMTÉSÉHEZ

Mindannyian keressük a boldogságot az életünkben.

Nagyon sok időt töltünk, azzal hogy kergetjük ezt a látszólag megfoghatatlan érzést, de általában csak ürességet találunk a helyén.

Hogyan tudnánk mégis becsempészni a boldogság kék madarát a mindennapjainkba?

Nem állítjuk, hogy itt minden választ megtalál, de néhány egyszerű változtatással kicsit vidámabbá tehetők a hétköznapiak.

1 Ne aggódj a dolgok miatt, amin nem tudsz változtatni!

„Ha egy kérdés megoldható, felesleges aggodni miatta. Ha nem lehet megoldani, az aggodás sem segít.” Ez a bölcs mondat a Dalai Lámától származik és ugye milyen igaza van?

2 Mozogj!

Sportolás közben testünkben nő az endorfintermelés, ezáltal boldogabbnak érezzük magunkat. Főleg, ha tükörbe nézve még testünk kinézetével is elégedettebbek vagyunk.

HIRDETÉS

INFRA SLIM X

FEKVŐ INFRABICIKLI OXIGÉNTERÁPIÁVAL

Legújabb generációs készülék az egészség megőrzéséért és a **hatékony alakformálásért**

H-P: 8-20, Szo: 9-13, V: zárva

Monor, Kossuth Lajos u. 95. 4. ajtó, a Kossuth iskolával szemben
Bejelentkezés: **06-70/431-8922**

A VECSÉSI TAVASZI FESZTIVÁL

Minden év április elején kerül megrendezésre. A fesztivál egy hétig tart, különböző helyszíneken kiállításokat, színházi előadásokat, irodalmi esteket szerveznek az odalátogatóknak. A záró napon egész napos programmal várják az érdeklődőket a Fő út melletti Epresben.



3 Egészségesebb táplálkozás

Felejtjük el a gyorséttermeket! helyette próbáljuk nagyobb szerephez juttatni étrendünkben a nyers zöldségeket, gyümölcsöket. Azokat az ételeket, aminek ismerjük a szármaszati helyét. Ha nem mérgekkel tömjük tele pocakunkat, a kedvünk is jobb lesz, hisz szervezetünk nem azzal lesz leterhelve, hogy megeméssze azokat a dolgokat, amiket nem ismer.

4 Gyakoroljuk a tudatosságot

Felgyorsult világunkban mindenkinek szakítani kell arra időt, hogy kicsit befelé fordul-

hasson. A Mindfulness egyszerűen azt jelenti, hogy tudatában leszünk a gondolatainknak és középpontba helyezzük magunkat a jelen pillanatban.

Miután ez rutinná válik természetesebben fog jönni, sokkal nyugodtabbnak és kiegyensúlyozottabbnak érezhetjük magunkat.

5 Szabaduljunk meg a rendetlenségtől!

A zsúfolt külvilág zsúfolt belső világgá válik. Mindannyian több helyet akarunk mind mentálisan, mind fizikailag, így a cél elérésének egyik legegyszerűbb és legkedvezőbb módja az, hogy megszabaduljunk a felesleges dolgoktól.

Több hely létrehozása a környezetünkben lehetővé teszi, hogy több hely legyen az elménkben. Ha nem kavarognak a gondolatok, megszűnik a stressz is.

+1 Örüljünk az apró dolgoknak!

Monoron, Vecsésen, Gyömrőn több éve működnek jogatanfolyamok. A Jóga az egyik útja lehet a boldogságnak (megfelelő város a megfelelő régióba).

LAD

DIVATBA HOZZUK!



Jöhetnek a kellemes paszteliszínek? Inkább a feketéhez ragaszkodj! Nem akadály. A monori Jeans Factoryban mindent megtalál, ami ízlésének megfelelő lehet a divat világában.

Női-férfi divatruházat és kiegészítők, hetente megújuló árukészlet és kedvező árak. Ez jellemző a Jeans Factoryra a monori Tesco üzletsorán.

MINŐSÉGI ÁRUKÉSZLET

A trendi ruhákat egyenesen Olaszországból, a divat egyik fővárosából szállítják, hogy a divat mindenki számára elérhető legyen. És mindamellett, hogy óriási a választék, az árak verhetetlenek. Az eladók hölgyek készségesen segítenek a megfelelő öltözködés kiválasztásában.

MEGFELELŐ KIEGÉSZÍTŐK

Rögtön fel tudja próbálni, hogy melyik kiegészítő áll jól a felsőhöz, vagy a ruhához, amibe éppen beleszeretett, mert a monori Jeans Factoryban ezeket is megtalálja, sőt még a hozzá illő cipőt is hazaviheti. (x)

A MORCOS FÉRJEK ELLEN

Hozza el párját is a Jeans Factoryba és máris megelőzhető a morgás, ha sokáig tart a vásárlás, mert kibővült férfi-osztállyal, hatalmas választékkal várják az erősebb nem képviselőit is.

JEANS FACTORY

J&F A Te stílusod!

A monori TESCO kasszasorával szemben!

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

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

Bankkártya és ajándékutalvány ELFOGADÓHELY!

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

Nyitva: hétfőtől szombatig: 09.00–20.00, Vasárnap is várunk szeretettel 09.00–19.00 óráig!

DIEGO
SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

Nyitvatartás:
H-Szo: 9-20
V: 9-18

SZÖNYEG • PVC • PARKETTA FÜGGÖNY • TAPÉTA

Kibővült árukészlettel és 50%-kal nagyobb területen!

A régióban csak a Monori TESCO-nál! A 4-es főúton

AKCIÓS parketták és szőnyegek

Több mint 300-féle függöny INGYEN szegéssel

Telefon.: 29/412-320

VIGYE HAZA

A TAVASZ SZÍNEIT

A TAVASZI MEGÚJULÁSHOZ JÓL JÖNNÉ EGY ÚJ FÜGGÖNY VAGY SZÖNYEG?

Esetleg cserére szorul otthonában néhány függöny, vagy talán építkeznek? A monori Diego országos szinten megállja a helyét. Itt mindent megtalál, amit a Diego országos termékpalettája kínál.

Hatalmas választékkal és szuper árakkal várják a kedves vásárlókat.

HA MÉG NEM DÖNTÖTT

Ha szeretne kellemes környezetben válogatni, nézzen be a monori Diegoba, ahol a kedves szakértő kiszolgálás mellett ajándékba kap egy finom kávét vagy teát. Gondolja át nyugodtan, tegye egymás mellé a kiválasztott darabokat, hasonlítsa össze. Az eladók végtelen türelme és szakértelme a biztosíték arra, hogy itt

megtalálja az egymással harmonizáló kellékeket otthonába.

MINDEN, AMIRE VÁGYIK

Minden egy helyen megtalálható a monori Diegoba a Tesco melletti üzletsorán. Nem is kell máshová mennie. Itt meg tudja vásárolni a szőnyeget, padlószőnyeget, lábtörölőt, laminált vagy PVC-padlót, tapétát, függönyöket és minden kiegészítőt. A teljes melegburkolat termékpalettája rendelkezésére áll, hogy aztán otthona sokáig olyan legyen, ahová jó hazamenni. (x)

A Diego Monor a hétköznapi nyitvatartás mellett szombaton és vasárnap is várja kedves vásárlóit!

DIEGO MONOR
Monori Tesco üzletsor.
4. számú főút.

EGÉSZSÉGES HAJ

A legszebb a természetesen egészséges haj. Ezért viszont tenni kell.

1 Táplálja belülről a hajszálakat!

Nem lehet eleget hangsúlyozni, a szépség belülről fakad. Rengeteg folyadékot kell inni és minél több zöldséget, gyümölcsöt enni, amiben természetes rostok, vitaminok találhatók. Ez táplálja belülről a haját.

2 Bánjon óvatosan a hóvel!

Ahogy a mondás elmondja, jóból is megárt a sok. Túl sok hő gyakran károsodáshoz vezethet, és végül a haj nem tud visszatérni természetes állapotába. A túl sok vagy nem megfelelő hőhasználat száraz, törékeny hajhoz, töredezéshez és kettéhasadt végekhez vezethet. Nem kell teljesen lemondani a hajformázásról, csak használjon olyan eszközöket, amik kevésbé károsak. Íme néhány tipp:

HIRDETÉS

2220 Monor, Petőfi Sándor utca 29/A H - P: 09:00-17:00 SZ: 08:00-13:00

Guru GSM
gurugsmmonor.hu
06706266284

SZERVIZ
MOBILTELEFONOK
NAVIGÁCIÓK TABLETEK
KIEGÉSZÍTŐK TARTOZÉKOK

WEO taxi

06-20/236-4000

VECSÉSEN ÉLT

Itt élt Bálint Ágnes író, Mazsola és Tádé megalkotója. Nevét őrzi a Bálint Ágnes Emlékház. Vecsés, Barcsai u. 1, 2220

Szamos fodrászat
06-20/522-8301 • 06-20/949-2518

Üzletünkbe fodrász alkalmazottat keresünk!

- hajfestés
- hajvágás
- hajgyegetés
- hajgöndörítés
- alkalmi frizurák

Nyitvatartás:
Minden hétköznap
8:00–19:00
Szombaton
8:00–14:00

Monor, Belvárosi sétány • UPC mellett

www.szamosfodraszat.hu

Lidia Esküvői Ruhakölcsönző
Monor, Ady E. u. 33.
Bejelentkezés:
tel.: +36-70/701-9256
www.lidiaszalon.hu

EGY SZALON ahol álmai valóra válnak

Nyílt napokat tartunk:
Április 20. szombat: 10–17 óráig
Augusztus 17. szombat: 10–17 óráig
November 23. szombat: 10–17 óráig

Akciós ruhák kölcsönzési ár alatt elvihetők.

A hirdetés felmutatójának 10% kedvezményt adunk a szalagavatós ruhákra is!



MEDVEHAGYMA

A **TAVASZ** legintenzívebb illatú növénye. „A medvehagyma az egyszikűek osztályának spárgavirágúak rendjébe, ezen belül az amarilliszfélék családjába tartozó faj. Nevét arról kapta, hogy a barna medvék előszeretettel fogyasztják terméseit, és még a föld alól is gyakran kiássák, de hasonlóképp kedvelik a vaddisznók is” – olvashatjuk a Wikipédián.

Március–június között a medvehagymát beiktathatjuk étrendünkbe, hisz felhasználási területe hihetetlen széles körű és rendkívül egészséges. A népi gyógyászat régóta használja, sok egyéb mellett kiváló méregtelenítésre, vírus- és baktériumölő, illetve serkenti a bélműködést. Pestókban,

palacsintákban, levesekben, pörköltökben, zöldséges rizottókban is használják, és bárhol ahol általában fokhagymát használunk. A rántottát egyszerűen új életre kelti, emellett nyersen, szendvicsekhez is tökéletes kísérő.

A medvehagyma hazánkban leginkább a Mecsekben honos, de máshol is előfordul. Érdemes begyűjteni belőle néhány csokorral. Vigyázni kell, mert levele könnyen összetéveszthető a gyöngyvirág levelével! A gyöngyvirág levele mérgező! Legkönnyebben úgy ismerhetjük fel a medvehagymát, ha megdörzsöljük a levelet, és ha erős fokhagymaillatot érzünk, akkor biztosak lehetünk abban, hogy nem tévedtünk.

A monori háziasszonyok így készítik a MEDVEHAGYMÁS POGÁCSÁT:

HOZZÁVALÓK

- 50 dkg liszt
- 10 dkg medvehagymalevél
- 2 tojás sárgája
- 1 dl tejföl
- 25 dkg vaj vagy margarin
- 3 dkg élesztő
- 1 dl tej
- 1 dkg cukor
- só

ELKÉSZÍTÉSE:

Az élesztőt langyos tejben a cukorral felfuttatjuk, a lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, hozzáadjuk az élesztőt és a többi hozzávalót. Jól kidolgozzuk félkemény rétestésztának, amit fél óráig pihentetünk. A medve-

hagymaleveleket megmossuk, jól lecsepegtetjük és vékony csíkokra vágjuk. A tésztát kinyújtjuk, rászórjuk a vágott medvehagymalevél felét, és az egészet felcsavarjuk, mint egy tekercset. Nyújtófával kissé ellapítjuk, felébe egymásra hajtva 20 percig langyos helyen pihentetjük. Akkor ismét kinyújtjuk, megszórjuk a maradék medvehagymalevéllel, és az előbbi módon felcsavarjuk. Ujjnyi vastagra nyújtjuk, tetejét megráncsozzuk és közepes méretű pogácsákat szaggatunk belőle. Tojással megkenjük, a tepsiben még 10 percig pihentetjük, majd megsütjük.



CSODÁK

A „LEGÉDESEBB” HELYEN

Ha családjával, barátaival szeretne egy emlékeztető napot vagy esetleg rendezvénynek keres helyszínt? Jelentkezzen be a Petrovai Pincébe, amely a monori Strázsahegy „legédeesebb” dűlőjében, a Mézes soron található. Nagyszerű igényes pince, ami családias hangulatával, házias ízeivel, barátságos kiszolgálásával mindig eléri, hogy a vendégek szép emlékként őrizzék meg az itt eltöltött időt.

A terítőken szereplő házias ízű finomságok elkényeztetik a rendezvények vendégeit, a felszolgált szörpök frissítők és felüdítők egyszerre, a ház bora pedig a legjobbak közül való – ráadásul korlátlanul fogyasztható.

A felszolgált húsok nem a szupermarketből, hanem helyi kistermelőktől kerülnek a tányérokra, az ízeket a legfinomabb fű-

szerek teszik még izgalmasabbá. Válasszon egy finom rétest deszertnek!

ROMANTIKÁRA VÁGYIK?

A Petrovai Pince a strázsahegy kilátó szomszédságában, a pincefalu egyik legelragadóbb hangulatú területén fekszik. Tegyenek egy sétát a környéken, gyönyörködjenek a kilátó nyújtotta panorámában! Séta helyett választhatják a lovaskocsit is, fedezzék fel a pincefalut lovaskocsikázás közben!

BORVIDÉKEK HÉTVEGÉJÉN!

Június 1-jén is szeretettel várja vendégeit meleg étellekkel és borkorcsolyákkal a Petrovai Pince.

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.



MÁRCIUS 17. 16 óra

STOLEN BEAT
KONCERT

Maglód, MagHáz

MÁRCIUS 22. 19 óra

CSOPORTTERÁPIA

Maglód, MagHáz

MÁRCIUS 25. 18 óra

AZ ÉRZELMI
INTELLIGENCIA FEJ-
LESZTÉSE GYERMEK-
ÉS FELNŐTTKORBAN

Maglód, MagHáz

MÁRCIUS 22-24. 10 óra

VASÚTMODELL-
KIÁLLÍTÁSLátványos terepasztalok, élethű tájak,
modellvasúti járműépítő verseny.

Maglód, MagHáz

MÁRCIUS 30. 14 óra

ERDEI TÖRTÉNET

Maglód, MagHáz

HATÁRIDŐ: ÁPRILIS 15.

FÖLD NAPJA
PÁLYÁZAT

Felsőpakony



ÁPRILIS 29. 20 óra

HOGYAN ÉRTSÜK
FELRE A NŐKET?

Maglód, MagHáz

Mire jó a BAKANCSLISTA

A 2007-es The Bucket List című film tette népszerűvé szerte a világban, amelyben Jack Nicholson és Morgan Freeman által játszott karakterek egy kórházban találkoznak, majd egymást segítve indulnak el az álmaik megvalósításáért. Bill Clinton, Jane Fonda és Cameron Diaz is folyamatosan frissíti a bakancslistáját.

1 Lásd tisztán, mit akarsz valójában?

Sokan követik a társadalmi elvárásokat, összeházasodnak, munkát, tudva hogy mindent ugyanazt a munkát végzik 20 éven keresztül, vásárolnak egy házat, gyerekeket nevelnek. A bakancslista rákényszerít, hogy közelről megvizsgálj, mi az amire vágysz.

5 Az elégedettség érzése

Igazán jó érzés befejezni a napi ráásokat, összeházasodni, munkát, tudva hogy mindent ugyanazt a munkát végzik 20 éven keresztül, vásárolnak egy házat, gyerekeket nevelnek. A bakancslista rákényszerít, hogy közelről megvizsgálj, mi az amire vágysz.



2 Pezsgés

Jó ok arra, hogy tégy egy lépést annak érdekében, hogy legyen pénzed, amiből az izlandi hegmászás valóra válik. Izgalmat, pezsgést okozhat a lelkedben és előhozza a szenvedélyt, amit sok évvel ezelőtt elvesztettél.

3 Fókusz hoz létre

A bakancslista olyan irányt ad, amely lehetővé teszi, hogy összpontosíts a célra, ahelyett, hogy a közösségi médián mások életét nézegetnéd unottan. Célok nélkül szerteszóródnak az energiák majd évekkel később egy olyan helyre kerülsz, ahol sosem akartál lenni.

4 Motiváció

Ez az, amitől az autóversenyzők dobogón állnak és az üzletemberek milliommossokká válnak. Minden lista természetesen arra ösztönöz, hogy pipáld ki a célokat, legyen az a heti bevásárlólista, a napi teendők listája vagy a bakancslista.

6 Érdekesebbé tesz

Gondolj arra a néhány érdekes emberre, akivel találkoztál már életed során. Sokkal könnyebb csatlakozni egy beszélgetésbe, amikor valaki elkezd beszélni a Holt tengeren lebegésről, vagy Toszkánai borkóstolóról, ha van erről tapasztalatod és nem csak néma hallgatósként veszel részt.

7 Örök emlék

Milyen történeteket akarsz elmondani az unokáidnak? A család, a barátok és még idegenek is emlékezni fognak a legjobb történeteidre és ezek inspirálnak, hogy kövessék a lépéseket.

+1 Mit tennél, ha tudnád mennyi idő van még hátra?

Ez általában arra ösztönzi az embereket, hogy tegyenek meg mindent, amit valaha is gondoltak, miközben elvesztik a félelem, az idő és a pénz korlátozásait. VB

MIKOR VAN SZÜKSÉG MUNKAHELYVÁLTÁSRA?

Honnan tudod pontosan, hogy sokaig dolgoztál ugyanabban a munkában, és szükséged van változásra?

1 Unalmas a munkád

Ha minden nap ugyanazt a munkát végzed, és hatékonyan tudod elvégezni akár félig alvó állapotban is, akkor új kihívásra lenne szükséged. Nincs semmi baj ezzel a munkával, ami jó, de van egy olyan pont, ahol egy kicsit több elvárást kell támasztanod magaddal szemben. Ha ugyanazon a szinten maradsz anélkül, hogy jobb munkát próbálnál ki, valószínűleg bánni fogod az elkövetkezendő években. Tényleg ugyanazokat a feladatokat akarod végezni éveken keresztül, ugyanannyi fizetésért?

2 Már nem tudsz újat tanulni?

Ha már nem szerzel új készségeket és tapasztalatokat a munkahelyen, egészen biztos, hogy változtatásra van szükség – legyen az új munka vagy egy új karrier. Ha hosszú időn keresztül semmi újat nem tanulsz, egy lyuk marad az ön-

életrajzodban, ami aztán később nem mutat túl jól. Nem beszélve arról, hogy nem tudsz lépést tartani a versenytársaiddal.

3 A fizetésed nem növekszik

Ha azt veszed észre, hogy a munkád egyre több, a fizetésed viszont nem növekszik.

Megpróbálhatsz béremelésről tárgyalni, de ha nem értékelik a munkádat, nem kérdés, hogy keresned kell olyat, ahol megbecsülnék.

4 Nem használod a készségeidet

Ha ismereteidet nem tudod maximálisan kihasználni a munkádban, keress olyan helyet, ahol rád van szükség! Ahol maximálisan kamatoztathatod a tanultakat. Talán még a fizetésed is meg tudod duplázni, ha olyan munkát végzel, amibe bele tudod tenni a maximumot.

+1 Készen állsz a változásra?

Akkor nincs más hátra, írd egy ütős önéletrajzot és keresd meg azt a munkát, amiről álmodtál.

Csak rajtad múlik, hogy kezdedbe veszed-e a sorsod irányítását, vagy hagyod, hogy mások irányítsanak? VB

FESTÉS és GIPSZKARTONOZÁS

Érdeklődni:
Török Gergő és
Török Péter
06-20/251-0659
Hívjon bizalommal!

GIPSZKARTONOZÁS

- válaszfalépítés
- álmennyezet-építés
- pengefal építése
- előtétfal-építés
- szárazvakolás (gipszkartonragasztás)
- dobozolás, rejtett világítás kialakítása
- szigeteléselhelyezés
- díszfalak készítése.

FESTÉS

- szobafestés
- mázolás
- tapétázás
- nyílászárók, fa- és fémfelületek mázolása
- széldezzkák lazúrozása

Külső homlokzati hőszigetelés korrekt áron, garanciával!

Akár 15
méteres
magasságig!

Hívjon
bizalommal: 06-70/639-97-33



BÉREMELÉS!



KELET PEST MEGYE
LEGMAGASABB
FIZETÉSÉVEL
VÁRUNK!

Betanított munkatárs
Átlagosan elérhető
juttatási csomag
MOSTANTÓL:

Br. 285 000–
385 000 Ft/hó

Részletek a személyes tájékoztatókon hallhatóak!

06-30/182-6434
jelentkezes@delego.hu

MOST
+ Br. 30 000 Ft
BELÉPÉSI BÓNUSZ
+
INGYENES CÉGES
BUSZJÁRAT
+
AZONNALI
KEZDÉS
+
HOSSZÚ TÁVÚ
MUNKA

Könnyen
megtanulható
feladatok

Munkavállaló-barát
vezetőség

8 általános iskolai
végzettség elegendő

Tapasztalat NEM elvárás

KNORR-BREMSE



Dolgozz a Knorr-Bremse csapatában
és mozgassuk együtt a világot!

Előrelépési lehetőség, biztos munkahely,
tisztta környezet, kiemelkedő alapbér és
egyéb juttatások, vidéki kollégáknak utazási
költségtérítés, céges események.

Jelentkezz az alábbi
nyitott pozícióinkra mielőbb!

- Sorjázó
- Szerelő munkatárs
- Raktári munkatárs
- Forgácsolási gépkezelő
- Forgácsolási gépbeállító
- Felületkezelő üzemi operátor

Munkavégzés helye:
Budapest, 23. kerület HÉV-vonal mellett, nagyon jó
egyéb tömegközlekedési lehetőségekkel

Jelentkezés:
www.kballas.hu
+36 20/66 55 259
knorrbremse@prohumanallas.hu





5 furcsa kérdés AZ ÁLLÁSINTERJÚN

Napok óta készülsz a nagy interjúra. Megvizsgáltad a céget és versenytársait, és a legnehezebb kérdésekre is tudsz válaszolni. Jönnek a szokásos kérdések, mesélj magadról! Mi a legnagyobb gyengeséged? Mi a legnagyobb teljesítményed? Ezután Bummm! Egy egyszerű, mégis furcsa kérdés, amely teljesen kizökkent a folyamatból

Sok cég megszakítja ezzel az interjúk folyamatát, hogy modernebbé és kreatívabbá váljon, ezért fontos felkészülni a váratlan kérdésekre.

1 Hány sajtbургert fogyasztottak az USA-ban tavaly?

Mi van a kérdés mögött? Szeretnék látni a gondolkodási folyamatodat.

Ez a kérdés megmutatja az érvelési készségeidet és megmutatja, tudsz-e összetetten gondolkodni. Számos munkáltató a kreatív gondolkodású emberek racionalizálására összpontosít.

Ha nem is tudod a helyes választ, de láthatóan, logikusan elkezdesz gondolkodni a lehetőségen, hogyan juthatnál az eredményhez, nyert ügyed van.

Vecsesen, Monoron és környékén

2 Ki volt a kedvenc gyermekkori szuperhősöd?

Mi van a kérdés mögött? Személyiségedre és értékrendre kíváncsiak.

Az ilyen kérdések lehetővé teszik a potenciális munkáltatók számára, hogy bepillantást nyerjenek a személyiségedbe és megtudják, mi a fontos neked.

3 Ha felhívnám a volt főnöködet, milyen jó és rossz dolgokat mondana rólad?

Mi van a kérdés mögött? Szeretnék látni az önismereted és az alázatosságod.

A munkáltatók szeretnék tudni a jó és a rossz dolgokat. Az a képesség, hogy valaki bevallja a hibáit, jól működhet a csapatmunkában és visszajelzést ad arról, mennyire ismered önmagad, mennyire leszel megbízható és őszinte a továbbiakban?

4 Hogyan költötted a pénzt tinédzserként?

Mi van a kérdés mögött? Ezzel tesztelik a felelősségtudatodat.

A munkáltatók nem azért kérdezik, mert érdeklik a költségeid szokásaid, hanem mert az érdekli, hogy milyen felelősséget lehet rád bízni és hogyan tudsz elszámolni.

Fontos tudnia, hogy olyan emberrel dolgozik együtt majd, aki képes kezelni a karrier nyomását és felelősségét.

5 Min vitatkozott utoljára? Mi volt a vita eredménye?

Mi van a kérdés mögött? Teszteli a visszajelzések befogadásának és feldolgozásának képességét.

Minden munkahelyen hatékonyan kell dolgoznia csapatban. A kisebb viták kezelésével kapcsolatos perspektívák megteremtése lehetővé teszi a potenciális munkáltatók számára, hogy megértsék, hogy képes vagy-e más személyiségtípusokkal együtt dolgozni. **VB**

Vecsesen, Monoron és környékén

A VIRÁGOK ÜZENETEI

Amikor virágot adsz valakinek, vajon tudod mi rejlik mögötte?

Minden virág magában hordoz egy erőteljes üzenetet. Míg sok virág kapcsolódik a szeretethez és a szenvedélyhez, a legnépszerűbbek közül néhány a negativitást, a haragot vagy a veszteséget szimbolizálja. Segítünk eligazodni a jelentések forgatagában.

Vörös rózsza

Mindenütt a világon a szeretet virága, ami a szerelmet és a vágyat képviseli.

Szegfű

Ezeknek a göndör virágoknak nem éppen legjobb a hírük, de ha szereted a szegfűt és



ajándékba is ezt választod, akkor a színére kell nagyon figyelni. A fehér azt jelenti, hogy kedvesnek, szépnak látjuk azt a személyt aki kapja. A rózsaszín pedig azt jelenti „soha nem feledem”. A két tónusú színek azt jelentik: „nem tudok veled lenni”, a sárga pedig a megvetést szimbolizálja.

Napraforgó

A legenda szerint a spanyol felfedezőik amikor Amerikába értek, azt hitték, hogy a napraforgó valódi aranyból készült. Természetesen tévedtek, ezért a hamis gazdagságot jelképezi.

Vörös tulipánok

Nem a vörös rózsza az egyetlen romantikus virág, a piros tulipánok szintén a szeretet deklarációjának tekintendők.

Levendula

A csodálatos levendula híres fantasztikus nyugtató illatáról, a gyönyörű lila árnyalat az odaadást és gondoskodást foglalja magában.

Nárcisz

Ajándékozzuk ezeket az örömteli virágokat olyannak, aki egy új munkát, egy új otthont vagy egy új családtagot ünnepel. A nárciszok az „új kezdetekkor” jelennek meg.

Pünkösdi rózsza

Furcsa módon ezek a kedves virágok haragot jelentettek a viktoriánusoknál. Ma azonban a pünkösdi rózsák a romantikához, a házassághoz kapcsolódnak.

Lila Jácint

Azt jelenti, hogy „kérlek bocsáss meg nekem”, ami Apollo és a Hyacinthus mítoszából származik (az előbbi véletlenül megölte utóbbit). A tökéletes „sajnálom” virág.

Búzavirág

Ez az egyszerű kis csoda minden egyes kék virágában egy kedves áldást hordoz, különösen a gazdagsághoz és a jó szerencséhez kapcsolódik.

HIRDETÉS

Villamossági üzlet
PETŐFI-VILL
Izmán Bolt Villamossági Kft.
Tel.: 06-29/411-780
Nytvatartás:
H–P: 8–16.30, Szo: 8–13
Monoron és környékén házhoz szállítás ingyen!
Bankkártyás terminál!
Nálunk az ár nem ráz!

Monor,
Petőfi S. utca 26.

Hegesztéstechnika
Élelmiszeripari szén-dioxid és ipari gázok cseréje.
Monor, Virág u. 59.
06-29-411-746, 06-70-394-7385
Nyitva tartás: H–P: 8–17, Szo: 8–12

Hegesztőgépek, elektródák, vágókorongok, védőkesztyűk nagy választékban.
Munkavédelmi cipők, kéziszerszámok.

Ssangyong XLV
Lenyűgöző formavilág, határtalan tér.
A 4x4 specialista Ssangyong új, családi SUV-ja a Tivoli alapjaira épült, mely sok száz millió eurós beruházás és precíz fejlesztés eredménye. 4440 mm hosszhoz 2600 mm-es tengelytáv tartozik, így nem meglepő, hogy a kényelmes utastérhez már alaphelyzetben is tágas, akár 720 literre bővíthető csomagtér párosul. A korszerű, 1,6 literes EURO 6-os, környezetbarát, dízel és benzines erőforrások 6 sebességes manuális vagy automata váltóval rendelhetők.

5 év garancia

Már 4 590 000 Ft-tól

CO₂ kibocsátás (vegyes): 134–192 g/km*
Vegyes fogyasztás: 5,2–8,4 l/100 km*
A képen látható autó illusztráció.
*WLTP szabvány szerint

SSANGYONG
Délpeszt
4X4 SPECIALISTA KOREÁBÓL

Próbálja ki Ön is márkakereskedésünkben!

1194 BUDAPEST,
HOFHERR ALBERT U. 38/D
+36 1 280 1533,
+36 20 318 3760
ertekeotes@ssangyongdelpeszt.hu
www.ssangyongdelpeszt.hu

MIÉRT A ROSSZ FIÚKAT SZERETIK A LÁNYOK?



James Dean, James Bond, George Clooney. A lányok szívében mindig van hely a rossz fiúk számára. És most a tudomány megmutatja, miért.

Ők vonzóbbak

Ezt nem csak képzeld! A rossz fiúk szemtelennél jól néznek ki. A kutatások igazolták, hogy az úgynevezett „sötét” személyiség-jellemzőkkel rendelkező emberek, mint például a nárcizmus, a pszichopátia és a machiavellianizmus – más néven a személyiségjegyek „sötét triadja” – fizikailag vonzóbbak, mint mások. *Ni-*

cholas Holtzman és Michael Strube tanulmánya a St. Louis-i Washington Egyetemen megállapította, hogy a nárcisták nem meglepő módon, vonzóbbnak tűnnek.

Emellett azt találták, hogy akik a sötét triadon belül voltak, azoknak sokkal kedvesebb és magabiztosabb a testbeszédük, emellett vonzóbb az arckifejezésük, mint átlagos társaiknak. Röviden, bár ez furcsán hangzik, egy rossz fiú általában jó benyomást kelt. Ez jól működik, mert a kutatás szerint,

ha valakit szuper pasasnak látunk, hajlamosak vagyunk feltételezni, hogy okosak, kedvesek és magabiztosak (még ha ez nem is igaz). Nem csoda, hogy a rossz fiúk annyira ellenállhatatlanok.

Szórakoztatóbbak

A motorkerékpároktól a drága kirándulásokig a rossz fiúk tudják, hogyan kell tartalmasan eltölteni az időt. Egy 2016-os tanulmány melyet a Barcelona Graduate School of Economics végzett azt mutatta, hogy számos nőt vonzottak a rosszfiú-típusok, mert lenyűgözőnek tartották őket. „Miközben önzőek, szabálytalanok, bizalmatlanok és lázadók, bátrak is, függetlenek, önállók, valamint heves, élénk, érdekes életet élnek” – mondta *Fernando Gu-*

Vecsesen, Monoron és környékén

tiérrez vezető-kutató. Hozzátette, hogy ez a viselkedés „jelzésként szolgálhat arra, hogy az alanyunk olyan jó genetikai öröksége és fizikai állapota van, hogy veszélyesen élhet anélkül, hogy kárt okozna magának”.

Ez hormonális

Ha egyszer csak egy bárban találsz magad egy rosszfiúval, akkor hibáztathatod nyugodtan a hormonokat. A 2012-es Személyiség és Szociálpszichológia Közönyben megjelent kutatások szerint a nők az ovuláció hetében „képesek bebeszélni maguknak, hogy a szexi rossz fiúk odaadó partnerek és jó apukává válnak” – mondta *Kristina Durante* tanulmánykutató. Ez azért van, mert a hónap egy bizonyos időszakában a nők nem ellenállnak, hanem vonzódnak a rossz fiúhoz genetikai tulajdonságaik miatt.

Amennyire a rossz fiúk egyenesen hipnotizálnak, fontos megjegyezni, hogy bájuk nagyon gyorsan elillan, amint a kulisszák mögé látsz. Bár a rossz fiúknak viszonylag könnyű az új kapcsolatokba belekezdni, a kutatás azt mutatja, hogy idővel nehezen tudják megtartani az elképesztő első benyomást. Valójában önzőnek, hidegnek és arrogánsnak tartják őket – ez pont az ellenkezője annak, akinek gondoltad. Légy óvatos, mert elég hamar kiderül, milyen az igazi énye. Ez azért van, mert a sötét személyiségvonásokkal rendelkező emberek ügyesen viselnek álarcot, hogy elrejtse a kellemetlen természetüket. Hogy elérjék céljukat a csábítással képesek olyan dolgokat ígérni, amit aztán eszük ágában sincs betartani.

Mi ebből a tanulság? A rossz fiúk nagyszerűek egy flörtre, és természetes, hogy vonzóak a nőket (tudomány), de ha hosszú távú kapcsolatot keresel, válassz inkább egy unalmas jó fiút!

ERA

GALLYAZÁST VÁLLALOK
kh. 5 méteres magasságig.

Árajánlatot ingyenes helyszíni felmérés után adok. **HÍVJON MOST!**
Tel.: 06-30-218-7023

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

SZÜCS GRÁNIT
2200 Monor, 4. sz. főút 38. km.
www.granitsirko.hu
Tel.: 06-70/601-4100

Több száz készleten lévő síremlékből választhat!

DUNA HOUSE VECSES

10 ÉVE AZ ÖNÖK BIZALMÁBAN!

Tanulj a legjobbtól, tartozz a legjobbakhoz!
JELENTKEZZ MÉG MA ÉRTÉKESÍTŐI CSAPATUNKBA!

vecses@dh.hu



villámáron
MELLÉKLET Helyi vállalkozások LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

Tavaszi AKCIÓ!

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



EUTR szám: AA5856576

AKÁC
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A felsőpakonyi telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

2 900 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A felsőpakonyi telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Asztalos

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

Nyílászárók gyártását, építését, száunaépítést, lambériázást.

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

2019. márc. 27. és ápr. 10. között
leadott megrendelések MUNKADÍJÁBÓL

10%
kedvezmény

Mézrendelés már az interneten is: www.apifito.hu

Hárméz 500 g: **1290 Ft** 1000 g: **2390 Ft**
Virágméz 500 g: **1090 Ft** 1000 g: **1790 Ft**

Akció!

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, rozmaringos, zsályás, kamillás, köményes, bazsalikom

500 g: 1490 Ft

Natura 2000 területen termelt mézek!

a méhek és gyógynövények erejével

Az APIFITO termelői mézek és mézkeverékek megvásárolhatók a Régió Lapkiadó Kft. szerkesztőségében: 2200 Monor, Kossuth Lajos u. 71/A.

A mézeket minden esetben az Országos Magyar Méhészeti Egyesület mézesüvegeibe töltjük!

5000 Ft feletti rendelésnél INGYENES HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS
Monor 30 km-es körzetében! • Telefonos rendelés: 06-70/607-4444

Elfogadás Sütőde

Rendelésfelvétel: 06-30/653-2110
vagy **www.facebook.com/Elfogadás Sütőde**

Monoron belül ingyenes kiszállítást vállalunk.

KISKERESKEDELMI VISZONTELADÁS
Monor 20 km-es körzetében.

SAJTOS RÚD	1800 Ft/kg
POGÁCSA krumplis, sajtos	1800 Ft/kg
KOSÁRKA	2400 Ft/kg
ZSERBÓ mákos, diós	3200 Ft/kg
LINZER	1800 Ft/kg
KÓKUSZKOCKA	1800 Ft/kg
PISKÓTATEKERCS	1800 Ft/kg
ALMÁS PITE	2400 Ft/kg
MÉZES LAP (4 lap)	800 Ft/kg
ISLER	170 Ft/db
KÜLÖNFÉLE KEKSZEK	1800 Ft/kg
HATLAPOS KRÉMES	2400 Ft/kg

ELADÓ! félszáraz, azonnal használható! TŰZIFA

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

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

Hasított akác 20 000 Ft/m³

Méteres akác 32 000 Ft/erdei m³
(1 erdei m³ = 1x1x1,70 m)

A MÉTERES AKÁC KISZÁLLÍTÁSA DÍJTALAN
Monoron már 1 m³-től, Monoron kívül 2 m³-től.

Ömlesztett köbméterben, 1x1x1 m = 1 m³

1 m³ akác kb. 5 mázsa,
1 m³ tölgy, bükk kb. 6 mázsa.

A KISZÁLLÍTÁS DÍJTALAN
Monoron 2 m³-től,
Monoron kívül 4 m³-től.

Tel.: 06-20/343-1067

EUTR szám: AA5811522

Újhullám az autóiparban Csatlakozz MOST!

SHINHEUNG SEC EU Kft.

A CÉGRŐL dióhéjban:

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

TERMÉKEINK:

CAP ASS'Y Module és alkatrészei

Elektromos autók akkumulátor celláinak biztonsági lezáró egysége, mely a robbanásveszélyt kiküszöböli.

MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzási folyamatban 2019. év végéig minimum 150 fő munkatársat keresünk, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrier lehetőség a jövő iparágában
- Teljes körű betanítás
- Tiszta munkakörnyezet
- Stabil munkahely és megbecsülés
- min. 200 000 Ft bruttó kezdőfizetés
- 3 műszakos munkarend
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Lehetőség továbbképzésekre az anyavállalatnál
- Koreai kiküldetés alatt fizetés + napidíj
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet

JELENLÉG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

Főbb feladatok

Minimális elvárások

Előny

Alkatrész előkészítés

A késztermékbe kerülő különböző apró alkatrészek előkészítése a gyártósori behelyezésre:

- Kicsomagolás
- Szemrevételezéssel történő minőségellenőrzés
- A szabványoknak megfelelő módon történő kitalázas
- Anyagok mozgatása a gyártósorhoz

- 8 általános, vagy a fölött
- Precizitás
- Megfelelő ütemű munkavégzés
- Monotonitástolerancia
- Együttműködő-készség

- Nyitottság és tanulékonyosság
- Rugalmasság
- Szükség esetén 3 műszakos munkarend vállalása

Raktáros

- Be- és kimenő áruk dokumentálás, rendszerezése:
- Anyagmozgatás
- Pontos készletnyilvántartás

- Számítógépes alapismeretek
- Táblázatkezelés

- Szakmai tapasztalat
- Targoncajogositvány

Gépsori operátor/Présgép kezelője

- A gyártósor működtetése:
- Előkészített tálcák behelyezése
 - A gépek beállítása, karbantartása
 - Hibajelzések értelmezése és elhárítása
 - Rendszeres minőségi ellenőrzés
 - Jegyzőkönyvezés
 - Szerszámok javítása, cseréje
 - Köszörű-, maró-, csiszológépek használata

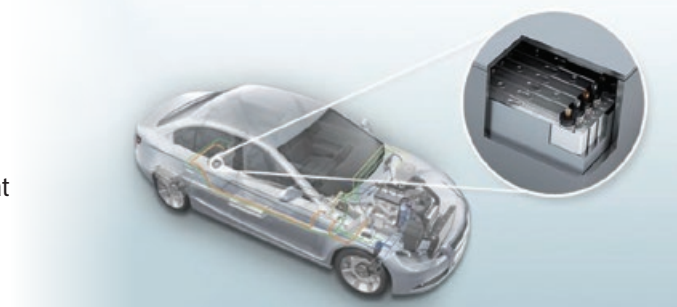
- Középfokú végzettség
- Mechanikai alapismeretek
- Elszánt tanulási szándék

- Tapasztalat fémmegmunkálásban,
- Automatizált gépek működtetésében
 - Minimális angol nyelvtudás
 - Ipari jellegű szak tudás:
 - Elektromosság
 - Pneumatika
 - Lézeres hegesztés
 - Köszörű, maró, csiszológépek ismeret
 - Targoncajogositvány

Minőség-ellenőrzés

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

Amennyiben felkeltettük érdeklődését lépjen kapcsolatba velünk e-mailen a **shinheungallas@gmail.com** címen bármikor, vagy telefonon hétköznap 8:00 és 16:00 között a **+36-70/3259091** telefonszámon!



Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.

A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.

Nyitva:
hétfőtől
vasárnapig:
5-23-ig

ÓRIÁS RETRO BURGER: **1200 Ft**
ÓRIÁS BÉCSI SZELET, körettel: **1500 Ft**
2 SZEMÉLYES FATÁNYÉROS: **2500 Ft**
2 SZEMÉLYES VEGA TÁL: **1850 Ft**
2 SZEMÉLYES HALTÁL Afrikai harcsafilé rántva, hekk, rántott pontypatkó, ropogós rostonsült kárász vegyes körettel **3990 Ft**
CSIRKE ÉS SERTÉS TÖLTÖTT CORDONOK körettel: **1350 Ft**



Pecsenyesütőnkbe pultost és konyhai kisegítőt keresünk.
Albérletet és szállást családi házban, 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



SZUPERSEBESSÉGGEL ÉRKEZIK AZ ÖN OTTHONÁBA IS A SZUPERGYORS INTERNET

Hívja most a **+36-70/500-1866** számot!



Garantáltan **100%-os lefedettség** az ország bármely pontján kábelek és adótoronyok nélkül.



Nem fordulhat elő, hogy Önnél pont nem működik.



30 Mbps sávszélesség a domborzattól és az időjárástól függetlenül.



Telepítés **rövid határidővel**.



Részletfizetési lehetőség a telepítési díjból.

További információk és megrendelés:

szip.vannet.hu

+36-70/500-1866

info@vannet.hu

*A Szupergyors Internet Csomag esetében a havi 30 GB adatforgalmi szint átlépése után a 30 Mbps letöltési és 6 Mbps feltöltési sebesség 1/1 Mbps-re csökken. Hajnali 1 és 6 óra között nincs adatforgalom-számlálás, az ekkori használat nem számít a kvótába.



TUDJA MENNYIT ÉR A HÁZA?

Sokan bizonytalanok, mennyit ér vajon az ingatlan amit értékesíteni szeretnének, ahhoz hogy pontos képet kapjanak, kérjük szakértők tanácsát!

A Grund Invest Kft. képzett szakértői a helyszíni felmérés során, független értébecslőként segítenek önnek az eladási ár meghatározásában.

Munkájukat megbízható ügyvédi, hitelügyintézői, biztosítási, tervezői háttér segíti.

BENNÜK MEGBÍZHAT

A Grund Invest Ingatlaniroda az idén 25. éve van jelen az ingatlanpiacon, elsősorban Vecsésen és vonzáskörzetében található településeken mint Üllő, Maglód,

Gyömrő, Gyál, Monor, stb., illetve Budapest peremkerületében, a 17. és 18. kerületben található ingatlanok bérbeadásával, értékesítésével, fejlesztésével foglalkozik.

Nevükhöz fűződik a vecsési Katica lakópark fejlesztése és az ott található játszótér kivitelezése is. (x)

TALÁLJA MEG ÁLMAI OTTHONÁT!

Ingyenes tanácsadással és kedvező megbízási díjjal várják régi és új ügyfeleiket a Grund Invest Ingatlaniroda szakemberei:

Molnár Mária – 06-30/996-2643
Magyar Imre – 06-70/389-5651



GRUND INVEST Ingatlaniroda

Tel.: 06-30/996-2643, 06-70/389-5651
E-mail: ginvest003@gmail.com

2220 Vecsés, Fő u.
Lakótelepi üzletsor



„Otthon, édes otthon...”,
de vajon mennyit ér?

Kérjen értébecslést tőlünk!

Eladási jutalék 1,5%-tól

TEHERAUTÓ-SOFŐRÖKET
keresünk
vecsési telephelyre Budapest és környéki szállításokra

Szóló autóra C, nyergesre C+E, darusra C+darukezelői engedéllyel

Munkaidő: H-P: 7-17 h, hétvége fixen szabad.

Fizetés: nettó **270 000 Ft**-tól megegyezés szerint!

Elérhetőség: torok.ignac@krila.hu
Török Ignác: 30/665-2045





Melyik jobb, TEA VAGY KÁVÉ?

A kávé néha inkább függőségnek tűnik, mint egy egészséges italnak, talán ez az oka annak, hogy sokan a teát tartják egészségesebbnek. De valóban így van ez?

ELŐNYÖK

Mindkettőnek megvannak az előnyei, bár mindig nehéz pontosan meghatározni, hogy mi az, ami a nagyszámú ellentmondásos tanulmányoknak köszönhető. A kutatók a kávé konkrét potenciális előnyeire összpontosítottak, néhány tanulmány megállapította, hogy a kávé képes lehet a demencia vagy az Alzheimer-kór csökkentésére és még a 2. típusú diabétesz esetében is hatékony. A kávé magasabb a koffein-

tartalommal rendelkezik, mint a tea, ami azt jelenti, hogy a stimulánsok szintje segíthet az asztmában szenvedő embereknek a tüdő légúti megnyugtató hatásában. A koffein szerepet játszik az agyi erek összehúzódásában, a migrén csökkentésében és gyakran enyhíti a másnaposságot. Tehát ha migrénes fejfájása van, néhány fájdalomcsillapító fogyasztása kávéval és vízzel segíthet.

Karin Michels, a Harvard egyetem professzora vizsgálta az egészségre gyakorolt általános hatásait, és arra a következtetésre jutott, hogy az ital elég semleges – nem okozott komoly egészségügyi problémákat, de nem feltétlenül volt különös egészségügyi előnye sem. Úgy tűnt, hogy néhány csésze kávé elfogyasztása nap közben, nem növeli a halál kockázatát, de senki sem él tőle hosszabb ideig. Ami lényegében azt jelenti, hogy amennyiben szeretjük a kávékat, nem kell aggódnunk ha kisebb mennyiségben fogyasztjuk.

Vecsésen, Monoron és környékén

A teát viszont, mivel tele van antioxidánsokkal, potenciális rákellenes tulajdonságokkal ruházzák fel. A szendajai Tohuku egyetem *Kurijama Sinicsi* vezette kutatócsoport szerint a tea polifenol vegyületeket tartalmaz, amelyek antioxidánsok, ezek segíthetnek a rák megelőzésében. Annak ellenére, hogy nem vizsgálták eléggé azt a következtetést, hogy a tea valóban csökkenti-e a rák kockázatát, a teát gyakran terápiás vagy gyógyászati italnak tekintették, amely nyugtató és fiatalító tulajdonságokkal rendelkezik. A teafajta minden típusát a *Camellia sinensis* növény leveleiből állítják elő, amelyek a betakarítás után száradnak és oxidálódnak; az oxidáció a vegyi anyagok lebontását eredményezi. A levelekben előforduló oxidáció mennyisége meghatározza a teák különböző típusait, a fekete teától a fehér teáig, és természetesen a zöld tea sem maradhat ki a sorból. Különösen a polifenolok olyan növényi vegyi anyagok csoportja, amelyekről úgy gondolják, hogy részt vesznek az egészség megőrzésében és a legnagyobb mértékben a zöld teában fordulnak elő. A legmagasabb szintű polifenolokat tartalmazó teákból általában forró natur teákat főznek.

HÁTRÁNYOK

Mint bármilyen, ami koffeint tartalmaz, túl sok kávé és tea okozhat szorongást, szívdobogást, álmatlanságot, nyugtalanságot és hányingert. A tea fluoridot tartalmaz, és bár ez jó a fogaknak, nagy mennyiségben árthat a csontoknak. Bizonyos kínai, indiai vagy Srí Lanka-i tea keverékek alumíniumot és kritikus mennyiségű ólmot tartalmaznak, így nagyon fontos pontosan tudni, honnan származnak.

Ha teljesen őszinték akarunk lenni, akkor a kávé és a tea élvezete évszázadok óta kíséri az emberiséget. Ha igazán jól akarunk magunknak, akkor hagyjuk el belőle a cukrot, a tejet és a tejszínhabot – így élvezhetjük a koffeint. Persze nincsenek szabályok, néha belefért egy kis édesség is, hisz a világban megszámlálhatatlanul sokféleképp tálalják mind a teát, mind a kávékat. Ne felejtsük el, hogy a kávészüneteket, vagy a meditatív teaszüneteket az emberek több ezer éve csinálják, és nem szívesen mondanának le róla.

VLAD

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

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



Üveges és képerreterező

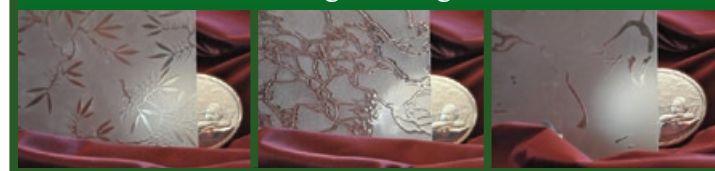
Ivánszki Zoltán
 Monor, Katona J. u. 37.
 Tel.: 06-30/214-7167, 06-29/415-874
www.kego.hu

**Varró-
állványok
széles
választéka**

Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.

Hőszigetelt üvegek.



**DUGULÁSELHÁRÍTÁS,
VÍZVEZETÉK SZERELÉS**

Kis Rajmund • Tel.: 06-30/593-2282

**Festés, mázolás
rövid határidőn belül!**

Nyugdíjasoknak **30% kedvezmény!**

**Idős, valamint egyedülállóknak
ingyen bútormozgatás,
festés utáni takarítás!**

Tel.: 06-30/433-1702 Petrovics János



Cserényi Sándor • 2200 Monor, Arany J. u. 7.
 E-mail: csereyiautoszerviz@gmail.com • Nyitva: H-P: 8-17 **06-20/805-6686**

- Általános szervizmunkák
- Fék, futóműjavítás
- Műszaki vizsgáztatás
- Műszaki vizsgára való felkészítés
- Autódiagnosztika
- Autómentés ügyfeleink részére saját autómentővel

KÁRPITOS

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



Bő szövetválasztékkal, rövid határidővel, reális árakkal várjuk megrendelőink jelentkezését.
 Tel.: 06-30/576-3456
 E-mail: csordaskarpitos@gmail.com • Web: www.csordaskarpit.hu

**Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat
és műszaki vizsgára való felkészítés**

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



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

**Cserépkályha
építése, javítása**

Az első kiszállás díjtalan.

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



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

Tel.: 06-20/491-5089



**SZOBAFESTÉS,
MÁZOLÁS,
TAPÉTÁZÁS**

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
 MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

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



TAVASZI NYITÓAKCIÓ!

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



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

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

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

**BODO KONTÉNER
KONTÉNERSZÁLLÍTÁS
kedvező áron! 6000 Ft/m³-től**
**KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS
GÉPI FÖLDMUNKA**
 4, 6 és 8 m³



AMIT VÁLLALUNK:
 • Konténeres sít- és törmelékcszállítás Gyál, Ócsa,
 Vecsés, Gyömrő, Maglód és Monor vonzáskörzetében.
 • Föld elszállítása
 • Szemét elszállítása

Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809



H-2230 Gyömrő, Üllői út 19.
Tel.: 06-29/334-861, 06-20/457-9875
e-mail: info@okobrenn.hu • www.okobrenn.hu
Nytva: H-P: 8-16, Szo., V: zárva

**TÉLI
TÜZELŐJÉT
MÉG
VÉGKIÁRUSÍTÁSUNK
ALATT MEG TUDJA
VÁSÁROLNI
a készlet erejéig!**

**Brikettek
kötőanyag-nélküli
faforgácsból!**

Brikett-termékeink bevizsgált,
minőségi alapanyagból készültek!

ÓRIÁSI AKCIÓ!

VÉGKIÁRUSÍTÁS!

Kedves Vásárlóink!
Cégünk 22 év működés után
végleg bezárja kapuit.
Eddigi megtisztelő bizalmukat köszönjük!

2200 Monor, Jókai utca 3-5.
Tel.: 06-20/402-1198

Nyitvatartás:
H-P: 6-20, Szo: 7-20, V: zárva



**NEM CSAK
KERESKEDŐK
RÉSZÉRE!**

www.  .hu **diszkont áron házhoz szállítva**

Riesenbrau sör dobozos, 0,5 liter 175 Ft helyett 159 Ft Adrenalin energiatital dobozos, 0,5 liter 169 Ft helyett 139 Ft San Benedetto tea 1,5 liter 329 Ft helyett 289 Ft	Pincemester bor fehér féledes, 2 liter 499 Ft helyett 429 Ft Lay's Chips 110 g 269 Ft helyett 219 Ft Perfex WC-papír 10 tekercses 399 Ft helyett 345 Ft
---	---

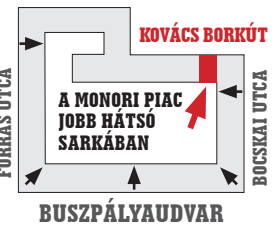


*„Ha viziló nem vóna,
Tán az tengör bor vóna
De ha bor vón az tengör
Mind kiinná a zembör.”*
Gárdonyi G.

NYITVA:
SZERDA, SZOMBAT: 7-13,
PÉNTEK: 12-18

 Kovács Borkút

KOVÁCS BORKÚT



**A MONORI PIAC
JOBB HÁTSÓ
SARKÁBAN**

FORRÁS UTCA BOCSKAI UTCA

BUSZPÁLYAUDVAR

AKCIÓ
10-25%
pezsőkre,
a Kurdi Pincészet boraira
valamint a Panyolai
pálinkákra

Téli készletkisörés

SALE
10% 0% 5% 15% 25%

CIDER
kapható

Mátrai Cabernet Sauvignon Rosé 890 Ft/liter helyett 690 Ft/liter	Szekszárdi Merlot tölgyfahordóban érlelt 1190 Ft/liter helyett 790 Ft/liter
--	--

**2018 párizsi
Vinalies Internationales ezüstérem**

Canter Borház Magnus
Balatonfüred-Csopaki Sárgamuskotály
kínálatunkban kapható

06-70/775-8585
Házhoz szállítás minimum 1200 Ft-tól!

Monoron INGYENES!
Monorierdő, Vasad, Csévharaszt, Péteri,
Gomba, Nyáregyháza és Bénye 300 Ft a szállítás.

Monor, Móricz Zs. u. 39.
Nytva: H-Szo: 11-21



Havonta új AKCIÓK

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

Szeretettel várjuk megújult éttermünkben!

	Gyros pita + 0,33 l üdítő 1180 Ft Gyros pita DIÁKOKNAK 890 Ft Diákigazolvány felmutatásával érvényes
--	--

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



Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

Jelentkezni lehet:
E-mailben: kARRIER.city@gmail.com
fényképes önéletrajzzal
Telefonon: 06-20-77-111-53