



## LOKÁCIÓ

MEGJELENIK: Vecsésen,  
Monoron és környékénKERESSEN MINKET  
AZ INTERNETEN IS!

www.lokacio.hu

2019. JÚLIUS

## VAKÁCIÓ KÜLÖNSZÁM!

Hogy válasszunk  
FÉNYVÉDŐ  
KRÉMEKET

8. old.

Az utazás boldogabbá  
tesz, MINT AZ  
ANYAGI JAVAK

2. old.

Szúnyogok ellen  
TERMÉSZETES  
SZEREKKEL

5. old.

Miért tartsunk  
MACSKÁT

6. old.

villámáron  
melléklet  
11. oldalonGYÜMÖLCS-  
SALÁTÁK

10. old.

PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HÍRDETÉS

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)
- Betüvésés
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedkő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása

Gránit  
sírkövekVÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS  
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,  
-KARBANTARTÁS

BAXI



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



MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.

H: zárva, K-P: 6-18, Szo: 6-14

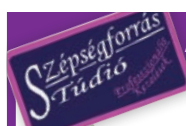
Tel.: 29/410-804

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

CSEMEGÉZZEN KÍNÁLATUNKBÓL!

Erzsébet-  
kártya-  
elfogadóhelyCsütörtökönként  
növevény-  
birkahúsFrissen  
darált  
húsokSütögetni  
való tarják,  
grill-  
kolbászok,  
grillfűszerek.MINDIG FRISS  
HÚSÁRUVAL  
várjuk szeretettel  
vásárlóinkat!

Jöjjön kóstoljon, vegyen!

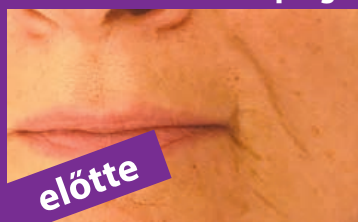
HATÓSÁGILAG  
BEVIZSGÁLT HÚSOK

Alakformáló Stúdió és Kozmetika

Fiatalodj! Próbáld ki új kezelésünket!

HYALORONSÁVAS MÉLYRÁNC-FELTÖLTÉS

Hosszan tartó látványos eredmény!

Vecsés, Telepi út 2. • Bejelentkezés: 06-70/630-0285  
www.szepsegforrasstudio.hu

előtte



utána





# Az utazás boldogabbá tesz, MINT AZ ANYAGI JAVAK

**Thomas Gilovich, a Cornell Egyetem pszichológiaprofesszora kimutatta, hogy az emberek ugyanazt a boldogságot tapasztalják, amikor vásárolnak és az utazások során is. A különbség az, hogy míg a vásárlásból származó boldogság idővel csökken, az utazási élmények emlékei sokáig boldogsághormonokat termelnek.**

A megvásárolt dolgokhoz hamar hozzászokik az ember és már nem töltik el boldogsággal. Ez újabb vásárlásokhoz vezet. Ez a folyamat újra és újra megismétlődik. Míg az utazások csodás kalandokat, élményeket jelentenek.

Bár újabb dolgok vásárlása is nyújthat boldogságot rövid ideig, de mindig hiányzik a kulcsfontosságú összetevője, a boldogság

megőrzése. Ahogy *Dr. Gilovich* mondja, a megszerzett tapasztalat jóval nagyobb része önmagunknak, mint a megszerzett anyagi javak. Mert ezek a megszerzett tárgyak elkülönülnek az ember személyiségétől. Az utazás élménye viszont lényünkbe válik, beépül a személyiségünkbe, élményekké, emlékeké szelődül, melyeket felidézve hosszú idő után is átélhetjük ugyanazt a boldogságot, amit akkor éreztünk.

Tehát a leggazdagabb és legértékesebb emlékeink nem a megvásárolt anyagi javakból származnak. Ezek inkább azoknak az élettapasztalatoknak a teljes összege, amiket megéltünk. Az utazás új kultúrákhoz és csodála-

tos ismeretlen tájakhoz vezet. Egy csodás környezetben mindenki boldogabbnak, gazdagabbnak érzi magát. Az agy és a test ilyenkor elveszíti az idő múlását, ahogyan magába szívja az újdonságok adta élményeket. Gondoljunk csak bele, egy-egy utazás során mennyit vagyunk képesek gyalogolni, csakhogy mindent meg tudjunk nézni, hogy minél több élményt, látnivalót elraktározhassunk magunknak.

Különböző szokatlan események, utazások, új készségek megismerése, még az extrém sportok is – mindenkinek ideális boldogságforrást jelenthet. Egy új eszköz, vagy akár egy új autó végül csak egy újabb szokásos objektum lesz, amelyet saját tulajdonunkban tartunk, ami aztán öreg lesz vagy elavul. Viszont minden megszerzett élmény valódi örömforrássá válik, ami velünk marad az egész életünkben és bármikor felidézhetjük. *vlad*

vlad

## Vecsésen, Monoron és környékén

# BODO KONTÉNER

## KONTÉNERSZÁLLÍTÁS

kedvező áron! **6000 Ft/m<sup>3</sup>-tól**

## KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS

## GÉPI FÖLDMUNKA

4, 6 és 8 m<sup>3</sup>

**AMIT VÁLLALUNK:**

- Konténeres sitt- és törmelékszállítás Gyál, Ócsa, Vécse, Gyömrő, Maglód és Monor vonzáskörzetében.
- Föld elszállítása
- Szemét elszállítása




**Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809**



**PALATETŐ  
FELÚJÍTÁS**

Palatető-szigetelés  
bontás nélküli felújítása színes  
mintás bitumenes zsindellyel.

Ingyenes árajánlat készítés  
az ország egész területén.

**AKCIÓ! -10%**

**+36-30/229-2206**  
**[www.palatetofelujitasjavitas.hu](http://www.palatetofelujitasjavitas.hu)**

**WEO**  
*taxi*

TAXI

06-20/236-4000

# Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője  
[www.pecsenye7.webnode.hu](http://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  
kárász vegyes körettel **3990 Ft**

CSIRKE ÉS SERTÉS TÖLTÖTT  
CORDONOK körettel: **1350 Ft**

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

**Pecsenyesütőnkbe  
pultost és konyhai  
kiszegítőt keresünk.**

Alberletet 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

# DIEGO®

SZŐNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

SZŐNYEG • PVC • PARKETTA  
FÜGGÖNY • TAPÉTA

Nyitvatartás:  
H-Szo: 9-20  
V: 9-18

Kibővült  
árakészlettel  
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

# JEANS OFFICE®

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

A monori  
kasszasorával szemben!

Bankkártya és  
ajándékutalvány

ELFOGADÓHELY!

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

 [monor.jeansfactory](https://www.facebook.com/monor.jeansfactory)

8 ezer Ft  
feletti vásárlás  
esetén  
**700 Ft**  
kedvezmény!

Minden más akcióval  
összevonható!  
a kedvezmény érvényesítéséhez  
hozza magával a hirdetést!

Nyitva: hétfőtől szombati: 09.00–20.00,

Vasárnap is várunk szeretettel 09.00–18.00 óráig!

# Villamossági üzlet

## PETŐFI-VILL

**Izmán Bolt Villamossági Kft.**

**Tel.: 06-29/411-780**

Nyitvatartás:  
H–P: 8–17.00, Szo: 8–13

**Monor és környékén  
házhoz szállítás ingyen!**

**Bankkártyás terminál!**

**Nálunk az ár nem ráz!**



**HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK  
JAVÍTÁSA**  
**Helyszínen, garanciával**  
**Tel.: 06-30/960-8495, 06-70/426-3151**

**Zöldségfeldolgozó üzem**  
**keres megbízható**  
**munkatársakat**  
**üllői üzemébe**



**Jelentkezését várjuk a 06-30/960-8872 számon**

**Amit kínálunk:**

- Akár azonnali kezdés
- Hosszú távú munkalehetőség
- Heti bérfizetés
- Női munkaerő kezdő nettó órabére 750 Ft
- Férfi munkaerő kezdő nettó órabére 950 Ft





# STRANDTIPPEK

**Itt a nyár, a strandszezon, a jó idő, a nyaralások ideje. Eljött végre amire egész évben vártunk. Nincs iskola és élvezhetjük a szabadságot. A legtöbb ember ilyenkor indul nyaralni, strandolni.**

**A**kár egyedül élvezzük a strandot, akár barátainkkal, vagy gyerekekkel, biztosak lehetünk benne, hogy jól fogunk szórakozni és a kapcsolódás is kellemes lesz, ha megfogadjuk néhány jó tanácsot.

## Maradj hidratált!

A napon töltött órák miatt kiszáradhat

HIRDETÉS

kodjunk róla. Egy hűtőtáskában akár egész nap is hidegen tudjuk tartani.

## Napvédelem

Fontos, hogy a napon óvjuk bőrünket a káros sugaraktól. A közvetlen napsugárzás súlyos napégést, bőrkárosodást okozhat. Kerüljük el a leégett bőr fájdalmát. Használjunk megfelelő faktorszámú fényvédő krémet. Nem árt óránként újra kenni még akkor sem, ha vízálló krémet használunk.

## Csomagolj egy napernyőt!

Néhány strandon előfordul, hogy nincs elég árnyékot adó fa, ahol pedig van, már nyüzögnek alatta az emberek. Érdemes magunkkal vinni egy saját napernyőt, amit aztán kedvünk szerint állíthatunk fel, oda, ahová jólesik. Így egész

nap élvezhetjük az árnyékot még erős napsütésben is, és bármikor áthelyezhetjük az ernyőnket más-hová.

## Olvass egy jó könyvet!

A hétköznapi életben általában túlságosan elfoglaltak vagyunk ahhoz, hogy leüljünk elolvasni egy jó könyvet. A strandolás nagyszerű lehetőség arra, hogy elolvassuk azt a néhány könyvet napozás közben, ami év közben összegyűlt az ágyunk mellett. Ha nem szeretnénk hosszú könyveket olvasni, akkor ragadjunk meg egy magazint és kapcsolódjunk ki annak segítségével.

## Készíts egy „strand-lejátszási” listát!

Kedvenc zenénket hallgatva mindannyian ki tudunk kapcsolódni. Itt az idő telefonunkon frissíteni a lejátszási listát a nyárra hangolva.

## Élvezd a vizet!

Végül is, ha már strand, akkor nyilvánvaló, hogy élvezzük a vizet. Ússzunk amennyit csak tudunk, vagy vígyünk labdát és dobáljuk a családdal, barátokkal. Jó móka a vízcicsúszda és még számtalan módja van annak, miként érezhetjük jól magunkat a hűsítő vízben.

Fontos, hogy figyeljünk arra, hogy csak kijelölt helyeken fürdjünk és tartsuk be a biztonsági szabályokat!

Nagyszerű lehetőségek vannak szabadtéri strandolásra is természetes környezetben, például a Gyömrői Tófürdőben Gyömrőn, vagy a Nádas Pihenőparkban Monor határában. **VB**



# SZÚNYOGOK ELLEN TERMÉSZETES SZEREKKEL

**A nyári estéről mindannyian őrzünk szép emlékeket. Egy kellemes beszélgetés a barátokkal, egy jól sikerült kerti parti vagy egy romantikus séta a vízparton. Ezeket az élményeket eléggé meg tudják keseríteni az apró zümmögő vérszívók, melyek a naplementével csapatostul támadnak a mit sem sejtő emberekre. Ugye mindenki találkozott már velük és a kellemetlen égő, viszkető csípésekkel. A szúnyogok nem kímélnek minket, de szerencsére védekezhetünk ellenük természetes módszerekkel.**

**H**a fontos számunkra, hogy milyen vegyi anyagokat kenünk magunkra, vagy gyermekünkre, biztos örülni fogunk annak, hogy létezik alternatív megoldást kínáló természetes szúnyogriasztó-anyagok is, melyeket bár kicsit többször kell használni, de teljesen ártalmatlanok, sőt kifejezetten jótékony hatásúak a szervezetre!

## Levendulaolajjal a szúnyogok ellen

Nagymamák úgy tartották, egy háztartásban mindig legyen levendula vagy levendulaolaj.

Amellett, hogy illata nyugtatja az idegeket és rendkívül kellemes, számos gyógyhatása ismert. Például a levendula illóolaja nagyon jól tesz a bőrnek is, többek között nyugtatja a viszkető, irri-

tált bőrt, gyógyítja a kisebb sebeket, vágásokat, horzsolásokat, emellett csökkenti a hegek kialakulásának esélyét. Ez az illóolaj a gombás fertőzések ellen is rendkívül hatásos.

## Szúnyogűzésben is utolérhetetlen

A levendulaolajat megfelelően elkészítve használhatjuk bőrünkre.

Keverjük össze egy bázisolajjal, vagy helyettesíthetjük más szúnyogriasztó hatású illóolajokkal is, majd egy pumpás üvegbe töltve permetezzük a testünkre és a kezünkkel dörzsöljük be. A bázisolajnak megfelelő az olíva olaj, de még jobb a szójaolaj, mivel az már önmagában is szúnyogriasztó hatású. Használatát érdemes megismételni 2 óránként. A levendulaolaj egyébként sok forgalomban levő szúnyogriasztónak is az alapanyaga.

Nagyon fontos, hogy 100%-os tisztaságú olajat használjunk, hiszen a bőrünkre kenjük.

## Ha már megcsípett a szúnyog

Mivel a szúnyogcsípés egy helyi gyulladás, ennek megfelelően kell kezelni. A levendula erős gyulladáscsökkentő hatású növény. Tegyük egy cseppet a szúnyogcsípésre a valódi levendulaolajból és finoman dörzsöljük be.

Jó módszer még szúnyogok ellen a kertbe ültetett szúnyogriasztó hatású illatos fűszernövények sokasága.

A régi házaknál ezek a növények nem hiányozhattak a kertből ízük, illatuk és gyógyhatásaik miatt. Nem utolsó szempont, hogy ezek mind távol tartják a szúnyogokat és más egyéb rovarokat is.

## Rovarriasztó hatású kerti növények:

Levendula, kakassarkantyú, babér, menta, citromfű, bazsalikom, oregánó. **B**

HIRDETÉS

A LEGJOBB GYEREKCIPŐMÁRKÁK EGY HELYEN



**A-GYEREKCIPŐBOLT**

Gyömrő, Szent István út 79. • Nyitva: H-P: 8-18, szo,v: 8-12  
06-20/451-3264 • Gyermeklábbelik Gyömrőn

- **Be Only** gumicsizmák
- **Salus** felnőtt női/férfi kényelmi bőrpapucsok,
- **Topp** zoknik, harisnyanadrágok
- **Szandálok** 9 000 Ft-tól 18 000 Ft-ig
- **Zárt cipők** 9 000 Ft-tól 21 500 Ft-ig
- **Vászon játscipők** 3 500 Ft-tól 3 900 Ft-ig

Richter, Geox, Primigi, Linea, Falcon, D.D. step, Salus, Szamos, Lotto, Lelli Kelly, Szupi+ Bokor



## Manikűr, pedikűr,

géllak, esztétikai és  
gyógypedikűr,  
spa kezelések,  
körömprotézis



Mandala szalon,  
**Matyucz Gabriella**  
Monor, Móricz Zsigmond út 4.  
Telefon: +36-30/239-1917  
facebook:  
matyucz gabriella pedikűr



**10 éve dinamikusan fejlődő  
nagyüzemi konyha**

**gyakorlattel rendelkező**

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

**cityfood**

**Érdeklődjön céges  
buszjáratunkról!**

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





JÚNIUS 29. 19 óra

### ALL THAT JAZZ!

A mintegy 25 tagú együttes 50 műből álló repertoárján indulók, komoly- és könnyűzenei feldolgozások, magyar és külföldi szerzők művei szerepelnek. Vendégzenekar: Fourtissimo Gyál, Arany János Községi Ház és Városi Könyvtár



JÚNIUS 29. 10 órától estig

### ÜLLŐ VEZÉR NAP

Szervező: Üllő Vezér Hagyományörző Egyesület. Üllő, Sport tér



JÚNIUS 29. 9 ÓRA

### 9. MONORI FOGATHAJTÓ VERSENY

Monor, Bacchus tér



JÚLIUS 5. 19 ÓRA

### ZENÉS NYÁRI ESTÉK

Fellépő: Natour Grouppen és a Fat Molly Üllő, Városcsözpont, szabadtéri színpad



JÚLIUS 6. 19 ÓRA

### KALEIDOSZKÓP SZÍNPAD A helység kalapácsa

Egy egyszerű amatőr társulat, tagjai gyálik, főleg fiatalok, de több korosztály is örömmel és sikeresen szerepel együtt, ha az előadás úgy kívánja. Gyál, János Községi Ház és Városi Könyvtár



JÚLIUS 13.

### FRÖCCSSZOMBAT

Monor, Városcsözpont



JÚLIUS 13. 19 ÓRA

### PADAM – Kárász Eszter Edith Piaf sanzonestje

Verses-zenés sanzonest, amelyben közismert és közkedvelt Edith Piaf-sanzonok és önéletrajzi vallomások elevenítik fel Piaf szenvedélyekkel, nagy mélységekkel és magasságokkal teli életét, s idézik élénk Párizs és a Montmartre hangulatát. Gyál, Arany János Községi Ház és Városi Könyvtár

JÚLIUS 19. 19 ÓRA

### ZENÉS NYÁRI ESTÉK

Fellépnek: Rocktatók és az After Dark Üllő, Városcsözpont, szabadtéri színpad



## Miért tartunk MACSKÁT?

**Kétség kívül a macska az egyik leggyakoribb háziállat. Amikor egy cica dorombol megolvad az ember szíve. Ezek a szörgombócok végtelesen kedvesek mégis rendkívül függetlenek.**

Ime néhány meggyőző érv mellett, miért is tartunk macskát.

### 1 A macskák tisztán tartják magukat

A macskák idejük jó részét tisztálkodással töltik. Nem érzik jól magukat, ha koszosak, porosak vagy bármi a bundájukba ragadt. Ez azt jelenti, hogy soha nem kell időt pazarolni arra, hogy macskákat egy fárasztó nap után meg kelljen fürdetni.

### 2 A macskák elkapják a ház körüli rágcsálókat

Ha nem rajongunk a patkányokért, vagy az egerekért otthonunkban, érdemes azonnal beszerezni egy macskát. A cicák levadászák a hívatlan vendégeket, ha nagyon szeretnek minket, esetleg még ajándékba is leraknak egy-egy zsákmányt a küszöb elé, de ettől nem kell megijedni, hiszen ezek a „meglepetések” általában már mozdulatlanok, csak kedvesség-ből kapjuk.

### 3 A macskák függetlenek és önállóak

Ha úgy gondoljuk, hogy nincs idő vagy energia egy saját kisállara,

mégis jó lenne egy, aki vár ránk hazaérkezéskor, akkor egy macska lehet a tökéletes választás. A macska kevesebb felelősséggel jár, mint más állatok. Nyugodtak lehetünk, tudván, hogy a cica tud vigyázni magára otthon. Hamar szobatiszta, így nem jelent gondot a sétáltatása sem.

### 4 A macskák segítenek csökkenteni a stresszt

A cicáké a legpuhább szőrzet. A macskatulajdonos feszültsége csökken amint megsimogatja szőrös barátja fejét. A simogatás során endorfinok termelődnek az agyban, ami boldogabbá, kiegyensúlyozottabbá teszi az embert. Műszeres vizsgálatok igazolták, ha az ember doromboló macskát tart az ölében, mintegy 20%-kal csökken a vérnyomása.

Egy tanulmány során a Journal of Vascular and Interventional Neurology tudósai megállapították, hogy a macskások életében sokkal kevésbé volt jelen a szívinfarktus, a szív- és érrendszeri megbetegedések (köztük a stroke). A kevesebb stressz kiegyensúlyozott életet jelent.

Érdemes tehát örökre fogadni, vagy beszerezni egy ilyen kedves négylábú, doromboló, szőrös stresszűzőt. *bea*

Vecsésen, Monoron és környékén

## GARANCIA A JÓ ÁR

„Jó bornak nem kell cégér” mondja az üllői Plus Market tulajdonosa. Ez valóban így van, hiszen a 4 éve működő üzletet minden üllői ismeri és még a környékről is odavonzza a vásárlókat. A széles választékkal és a tartósan alacsony árakkal nehéz felvennie a versenyt a többi üzletnek.

A Plus Market kínálata olyan széles, hogy több oldalra lenne szükség a felsoroláshoz, de aki oda betér, a papírtárgyaktól kezdve a drogérián, illatszereken át a mosószerreig, vegyiáruig szinte mindent megtalál.

### KIEMELKEDŐ KÖRNYEZETTUDATOSSÁG

A Plus Market tulajdonosa és az itt dolgozók életcéljuknak tartják, hogy tegyenek a környezetszennyezés ellen. Ők már tisztában vannak azzal a ténnyel, hogy Magyarországon naponta 1 millió műanyag zacskót használunk fel. Az eldobható műanyag szatyrokat és zacskókat egyébként átlagosan mindössze 20 percig használjuk, de közel 400 évig nem bomlanak le. Legnagyobb részüket



HIRDETÉS

ráadásul csak egyszer használjuk, aztán megválnak tőlük. Mindez hatalmas környezeti problémákat okoz. Mindenki tehet lépéseket a pazarló életforma ellen. Már azzal is sokkal előrébb vagyunk, ha tartós termékeket használunk, csomagolásmentesen vásárolunk, és mindent addig használunk, amíg csak lehet. Környezetbarát termékeket válasszunk még akkor is, ha „csak” egy bevásárlótáskáról van szó. A legjobb választás: a biopamutból, ökotextilből készült vászontáska.

### ÖKOTEXTIL TÁSKA AJÁNDÉKBA

Amennyiben bemutatja a pénztárnál ezt a cikket, az üllői Plus Marketben ajándékba kapja ezt a környezettudatos vászon szatyrot. Valamint abban az esetben is, ha a használt, lemerült elemeket az üzletben kihelyezett elemgyűjtőbe rakja. A használt elem veszélyes hulladéknak minősül, ezért kiemelten fontos a megfelelő kezelése, hasznosítása. Egy apró gombem például közel 1 köbméter földet tesz szennyezetté.

Érvényes: 07. 04. csütörtöktől 07. 31. szerdáig

**HEAD & SHOULDERS sampon**  
400 ml  
**sampon & balzsam**  
360 ml  
többféle  
**1050 Ft/db**

2 db 400 ml-es/360 ml-es Head & Shoulders sampon/sampon & balzsam vásárlása esetén 1 db 220 ml-es balzsamot adunk **AJÁNDÉKBA!**

Érvényes: 07. 15. hétfőtől 07. 25. csütörtökig

**ELSEVE hajbalzsam**  
200 ml  
**sampon**  
250 ml  
többféle  
**690 Ft/db**

**GLISS KUR hajbalzsam**  
200 ml  
**sampon**  
250 ml  
többféle  
**650 Ft/db**

**GLISS KUR pumpás hajregeneráló balzsam**  
200 ml  
többféle  
**850 Ft/db**

**GARNIER Color Naturals krémhajfesték**  
többféle  
750 Ft helyett  
**690 Ft/db**

**Plus MARKET**  
Nyitva: H–P: 08–18, Szo: 08–13  
**Üllő, Pesti út 100.**

Tegyen ön is a környezetért és őrizze meg a bolygót gyerekei, unokái számára.  
**A PLUS MARKET SEGÍT EBBEN!**  
Cím: Plus Market Üllő, Pesti út 100.  
Telefon: 06-20/548-4317

**GLS**

**Éjszakai munkalehetőség!**

**RAKODÓ/SZORTÍROZÓ**

**FELADAT**  
A szortírozóüzembe beérkező csomagok pakolása, irányítása futószalag mellett.

**ELVÁRÁSOK**

- Jó fizikai állóképesség
- Terhelhetőség
- Pontosság

**MUNKAIIDŐ**  
Hétköznapokon 16:30–01:30

**AMIT KÍNÁLUNK**

- Kezdként átlag nettó 200 000 Ft, betanítás után elérhető átlag nettó 220 000 Ft fizetés (alapbér, cafetéria, prémium)
- 13. havi fizetés
- Hosszú távú, stabil munkahely

**JELENTKEZZ MOST!**

06 30 367 42 48  
job@glshungary.com

**MUNKAVÉGZÉS HELYE**

**Alsónémedi**

- Munkába járáshoz ingyenes céges busz vagy költségtérítés
- Autóval könnyen megközelíthető az 5-ös útról

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

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

A hirdetés  
femutatójának  
-5%  
a redőny  
árából!

**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, Mórincz Zs. u. 39.**  
Nyitva: H–Szo: 11–21

**SZAKÁCSOT ÉS KONYHAI KISEGÍTŐT KERESÜNK!**

**Taverna**  
Gyros ház és Kávézó  
2018  
Havonta új AKCIÓK  
Web: http://lokacio.hu/taverna/

**Gyros pita + 0,33 l üdítő**  
**1180 Ft**



# Mit kell figyelembe venni a fényvédő krémek

## KIVÁLASZTÁSAKOR?

**Eljött végre a július. A legtöbb ember ilyenkor szívesen tölti idejét a szabad ég alatt. Mindegy, hogy strandra megy, vagy vásárolni, vagy egyszerűen csak lógni a barátaival, a lényeg, ne felejtse el használni a fényvédő krémet, hogy megvédje bőrét a károsodástól!**

A Nap UV-sugárzása nem csak gyönyörű barna bőrt eredményez, hanem a bőr idő előtti öregedését is okozhatja. A fényvédő alkalmazása a bőrápolórutin egyik legfontosabb része. A fényvédőfajták különböző állagúak lehetnek – krémek, gélek, akár pumpás és kenhető változatban is megtalálhatók a boltok polcain. Vajon melyik nyújt megfelelő védelmet?

Most segítünk eligazodni a fényvédők forrágában!

### Tudta?

Az UVB-sugárzás elleni védelmet SPF besorolások alapján értékelik. Az SPF 30 egy nagyon erős faktorú krém a forró nyári napokra, amikor hosszú időt töltünk a szabadban, és a bőrünk érzékeny a napsugarakra. Nem árt magasabb számozású fényvédőt vásárolni, hogy megfelelő védelmet kapjunk az UVB-sugarak ellen. Hasonlóképpen, az UVA-sugarak elleni védelmet a PA besorolás jelzi. Minél több + van a PA előtt, annál jobb a fényvédő által biztosított védelem.

Ezek fontos szempontok a jó fényvédő krém kiválasztásához.

### A gyártás dátuma

Minél frissebb a fényvédő, annál jobb a termék hatékonysága. A fényvédő anyag összetevői nagyon könnyen lebomlanak, még a polcon is. Ezért érdemes minden évben frisset vásárolni. Ne használjuk azt, ami tavalyról megmaradt!

### Jó márkájú fényvédő

A jó márká mindig fontos. Ha lehetséges, használjunk nemzetközileg elismert márkákat. Európában ezeknek a márkáknak az Európai Unió által támogatott, nagyon szigorú követelményeknek megfelelő tanúsítvánnyal kell rendelkezniük.

### A fényvédő nem tartalmazhat veszélyes összetevőket

Ellenőrizzük az összetevők listáját a csomagban! Ez segít abban, hogy megtudjuk, hogy

Vecsésen, Monoron és környékén

a fényvédő tartalmaz-e például oxi-benzont, ami allergiás reakciókat válthat ki.

### Víz- és izzadásiállóság

Ha sétára vagy a strandra megyünk olyan fényvédőt kell választani, ami, ellenáll a víznek és izzadásnak. Még így is érdemes bőrünket többször átkenni, ha például kijövünk a vízből.

### Gyermekebarát fényvédő

A gyerekeknek nem olyan fényvédőre van szükségük, mint a felnőtteknek. Legyünk nagyon óvatosak, miközben kiválasztjuk nekik a megfelelőt. A gyermekek érzékeny bőrűek, és a fényvédők összetevői allergiás reakciókat okozhatnak. A speciálisan gyermekek részére készült fényvédők nem tartalmaznak para-amino-benzoe savat (PABA) és benzofenonokat, valamint gyengédek a bőrhez. Napjainkban már az SPF ruházat is elérhető a kisgyermekeink számára. Ami védelmet nyújt a káros sugarak ellen.

### Pattanásra hajlamos bőr

Az üzletekben már találunk vízalapú fényvédőket. Zsíros vagy pattanásra hajlamos bőrre használjunk vizes alapú fényvédőt. Ezek nem okoznak zsírosodást, mint az olajalapú krémek.

vlad

Vecsésen, Monoron és környékén

# GYÓGYÍTÓ KRISTÁLYOK

**Egy csodás kő több okból is a kedvencünké válhat. Lehet, hogy a színe és formája tökéletesen illik a ruhánkhoz, vagy épp az otthonunkat hivatott díszíteni, esetleg megláttuk és megszerettünk, és azóta is szívesen viseljük bármilyen alkalomra.**

Vajon tisztában vagyunk azzal, hogy a választás nem biztos, hogy véletlenül esett épp erre a kőre? A féldrágakövek, kristályok ugyanis gyógyító hatással rendelkeznek. Az évezredek során létrejött gyógyító kristályok magukban hordozzák a Föld és az univerzum energiáit. Ha el tudjuk hinni, hogy egy kristály megnyitja a szívet és az elmét, gyönyörű és titokzatos utazás veheti kezdetét a kristályok birodalmában.

### Miért jók nekem a kristályok?

Vannak, akik a tudatosság bizonyos formájaként tekintenek rájuk. Ami a kristálygyógyászat alapjait illet, nagyon egyszerű a magyarázat. A kövek összekapcsolódnak a Föld energiáival és azzal a személlyel, aki hordja, vagy akinek az otthonában találhatók. A kristályok kézzelfogható fizikai formák, amelyek erőteljes rezgéssel rendelkeznek. Felveszik az egyedi energiákat, a negatív rezgéseket képesek pozitív rezgésekké alakítani.

### Miért működik a kristály?

A tiszta kvarc az idő kezdete óta létezik a Földön. Az ókori civilizációk kristályokat használtak védőtalizmámként, a béke megszerzése érdekében és hogy távol tartsa a gonosz energiákat, ártó szándékú embereket, valamint ékszerként viselték. Ma a kvarc a földkéreg

12% -át teszi ki és szinte mindenféle technológiában használható, ideértve az elektronikát, az információtárolást és így tovább. Ha lehetséges az, hogy a kristályok számítógépes chippekkel kommunikáljanak, akkor lehetséges az is, hogy ez a vibrációs energia más módon is működjön. Azzal, hogy a Földhöz és az életet biztosító elemekhez, mint a víz, a Nap, a Hold, a levegő, kapcsolódnak, olyan rezgéseket tárolnak, melyek képesek testi-lelki gyógyításra, amit már az ősi civilizációk óta alkalmaznak egészen napjainkig. Gondoljunk csak a lávaköves masszázsr.

A kristályok erejével kapcsolatos tudományos bizonyítékok egyike, az IBM tudós, *Marcel Vogel* munkája során arra a következtetésre jutott, hogy a kristályok érzékelők, melyek abból töltöttek, amit kibocsátunk magunkból. Ha ez pozitív, akkor ez sokszorozódik, ha az negatív, akkor az. Így kerül kapcsolatba az anyagi és a spirituális sík. Tehát a kristályok a belőlünk áradó pozitív energiákat többszörösen sugározzák vissza a testedbe. Akárcsak az elvárásolt kastély tükrös termében, ahol mindenhol a saját arcod néz vissza rád. Ha ez az arc boldog és mosolyog, megszámlálhatatlanul árad vissza rád a tükrökből a boldogsága.

*Albert Einstein* azt mondta: „Minden energia, mindössze ennyit kell tudnod. Hangolódj rá annak a valóságnak a frekvenciájára, amelyet meg akarsz élni és megkapod! Nem is lehet másképp. Ez nem filozófia. Ez fizika.”

### Hogyan válasszam ki a kristályt?

Általában a kristályok találnak ránk, meglátjuk valahol és úgy érezzük, erre van szükségünk. Ha viszont eldöntöttük, hogy milyen kristályra van szükségünk, akkor tudatos döntéssel kell megkeresnünk a számunkra legmegfelelebbet. Ugyanaz a kristály nem mindenkire hat ugyanúgy. Ha tudatosan választunk, nem csak a megérzésünkre hallgatunk, akkor fontos tudni, mire szeretnénk használni.

### 1. Határozd meg a célt!

Mielőtt elindulunk kristályt vásárolni határozzuk meg a célt, azaz mondjuk ki hangosan vagy magunkban, hogy milyen kristályt vagy drágakövet szeretnénk, mi az amiben a segítségét szeretnénk igénybe venni.

### 2. Kövesd az érzéseidet!

Vannak fizikális és intuitív érzeink. A fizikális érzékelésbe beletartozik a látás, hallás, szaglás, tapintás és az ízlelés. Az intuitív érzékelésbe pedig a tisztánlátás, tisztán hallás, tisztán érzés, tisztán szaglás, tisztán ízlelés és a tiszta tudás. Használjuk összes érzékünket a tökéletes kő kiválasztásánál!

### 3. Várjunk, hogy a kristály ránk találjon!

Van, hogy egy kristály vagy drágakő egyszerűen megmutatja magát nekünk, kitűnik a többi közül. Ha egy kő magára vonja figyelmünket, valószínű, hogy ez lesz számunkra a legmegfelelőbb. De olyan is van, hogy a kő elkezd rezegni, vagy valamilyen energiát bocsát ki akkor, amikor a megfelelő ember kezébe kerül. Keresd az érzést!

vladarbea



## Hegesztéstechnika

Élelmiszeripari  
szén-dioxid és  
ipari gázok cseréje.

Hegesztőgépek,  
elektrodák,  
vágókorongok,  
védőkesztyűk  
nagy választékban.

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

Nyitva tartás: H–P: 8–17, Szo: 8–12

Munkavédelmi  
cipők,  
kéziszerszámok.

**LQKÁCIÓ**  
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!

ASZTALOS  
KÁRPITOS



Kárpitozott bútorok  
teljes vagy részleges  
áthúzása, javítása  
hatalmas szövetválasztékkal

www.naem.lapunk.hu

Egyedi konyha- és  
szobabútorok készítése  
Tel.: 06-30/291-5125

**TALPMASSÁZS – REFLEXOLÓGIA**  
SVÉDMASSÁZS, ARCMASSÁZS

Holló Krisztina • Monor, Ady Endre u. 43.

Bejelentkezés: 06-30/377-7492 • Masszázs szalon Monoron



MIÉRT JÓ A MASSZÁZS?

- testi, lelki felfrissülés
- a napi stressz levezetése
- izmmaink ellazítása
- egészségünk megőrzése

Nyitási  
AKCIÓ!

30 perc: 2700 Ft  
60 perc: 4500 Ft

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

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







# 5 JÓGAGYAKORLAT, hogy 15 PERC ALATT fantasztikusan érezd magad

A jóga gyakorlása csodákat tehet az általános hangulatunkkal, formálja a testet és a nyugtatja az elmét. Felgyorsult életünkben, örült munkarendjeinkkel ritkán szánunk időt arra, hogy regeneráljuk, újraindítsuk magunkat. Szerencsére nem szükséges ehhez az aszramban órákat vagy heteket tölteni. A jóga tökéletes arra, hogy beillesszük a mindennapi életünkbe. Mindössze 15 percet vesz igénybe, cserébe viszont feltölt egész napra.

Íme öt alap jógapóz, amelyek segítenek abban, hogy jobban érezzük magukat a bőrünkben.



## DELFIN

Helyezkedjünk el térdelőtámaszban. Engedjük le az alkarokat a matracra vállszélességben és tárjuk szét a kezujjakat, a középső ujj előre nézzen. Toljuk fel a medencét, nyújtjuk a lábakat. Tartsuk a gerincet nyújtva, hosszan, farokcsonttal felfelé nyújtózzunk. Tartsuk a lábakat csípőszélességben, lábujjak is előre néznek. Toljuk a sarkakat a talaj felé, így érezni fogjuk a nyújtást a láb hátsó részében. Ha sok, tarthatjuk a térdet picit behajlítva, a lényeg, hogy a hát ne gömbölyödjön. A fejet tartsuk lazán, a homlok pihenhet a talajon. Lélegezzünk szabadon, maradjunk benne 3-6 légzésig. Kijövetelnél engedjük le a térdeket vissza a talajra, és pihenjünk meg.

## HARCOS

Álljunk a jógamatrac egyik végére, csípőszélességben. A jobb lábbal lépünk előre és hajlítsuk be, a hátsót nyújtjuk ki. Húzzuk ki a hátat és vegyünk fel egy kényelmes, egyenes tartást. A karokat nyújtjuk fel és a tenyereket érintsük össze. Emeljük ki a mellkast.



Ezután 8-10 mély lélegzetvétel erejéig tartunk a pózt. Lassan lépünk vissza a kezdő pozícióba. Végezzük el a gyakorlatot a másik irányba is, tartsuk ki 8-10 levegővételig.



## HÁROMSZÖG

Álljunk széles terpeszben, jobb lábfejet fordítunk jobbra, a bal lábfejet pedig merőlegesen rá. Vegyünk egy nagy levegőt, kilégzésre hajlítsuk a derekat és jobb kézzel érintsük meg a jobb lábfejet, a bal kar pedig nyújtózzon az ég felé. Arcunkat fordítsuk a kinyújtott kéz irányába. Érezzük, ahogy a láb, a csípő és a gerinc nyúlik és megnyílik. Ez a gyakorlat kiváló hatással van az idegrendszerre.



## WARRIOR III

Két lábon állásból emeljük a bal lábat hátra addig, amíg érezzük, hogy a bal fenék megfeszül, ott tartsuk meg végig a bal lábat. Emeljük a karokat mellső középtartásba!

Kezdjük el dönteni a törzset úgy, hogy a láb és a törzs mindig egy vonalban legyen, mint egy gémeskút. Tartsuk a hasfalat végig feszesen, hogy kellő támaszt adjon a gerincnek.

Ha elértük a véghelyzetet (ahol még stabilan meg tudunk állni), emeljük a karokat magastartásba, az arcél vonalába. Fejtetővel nyújtózzunk előre-felfelé, az állat finoman húzzuk a nyak irányába, mintha tokát akar-nánk csinálni magunknak. A levegőben lévő lábat feszítsük vissza és sarokkal nyújtózzunk hátrafelé. A medencét fordítsuk vissza a padló felé, hogy ne nyíljon ki oldalra!

Nagyon fontos, hogy 4-5 lassú levegővételig ki tudjuk tartani ezt a testhelyzetet, tehát ha nem vagyunk még elég stabilak, inkább használjunk támaszt (szék, fal, bordásfal), vagy ne döntsük a törzset annyira előre.



## GALAMB

Egyik lábunkat hátra nyújtva a másikat elől behajlítva, lábfejünket a csípő felé fordítva és kezünket magunk elé támasztva egyenes gerinccel tartsuk ki ezt a pózt. Kilégzésnél lejjebb döntünk, majd ráhajolva az első lábra. Pihenjünk így egy darabig. Nagyon nyugtató. Végezd el a gyakorlatot a másik irányba is, tartsd ki 8-10 levegővételig.

# Az idei nyár slágere A BIOMANIKŰR

A körömápolásban néhány évvel ezelőtt a francia manikűr volt a listavezető, ami azt jelentette, hogy természetesnek tűnő körmöket készített a manikűrös.

Ezt az irányzatot a japán manikűr követte, ami szintén a természetes körmök szépségét hivatott kiemelni, méhviasszal, csiszolással, fényesítéssel. Idén a színes körmök mellett teret hódít a biomanikűr. A köröm legyen szép, ápolt és natúr! Egyre többen hódolnak ennek a divatnak a színes műkörmök helyett.

Ez az eljárás igazi wellness a kéznek, hiszen rengeteg ápoló, kényeztető összetevőt tartalmaz. Érdemes néha azoknak is kipróbálni, akik egyébként a tartós

körömdíszítést preferálják, mert ápolja, feltölti a körmöket. Így két géllakkozás között kicsit tud szel- lőzni a köröm.

A biomanikűr lényege, hogy a megfelelő ápolás és kezelés után teljes természetességében marad meg a köröm. A biomanikűr általában tartalmaz egy teafaolajos kézfertőtlenítést, egy hagyományos manikűrt, amely magában foglalja a körmök formázását, felesleges bőr eltávolítását a köröm környékéről, végül egy fényező polírozást, amely ragyogó fényt ad a körmöknek. A biomanikűr



része a ricinusolajos ápolás is, amely erősíti a természetes körmöket, befejezésképpen pedig természetes összetevőjű kézkrémmel masszírozzák át a teljes köröm körüli részt.

Nagy előnye, hogy a biomanikűrt szinte minden körömszalgonban el tudjuk érni és nem igényel beszerezhetetlen összetevőket. Kezünk így gyönyörű, ápolt és természetes lesz.

vlad

HIRDETÉS

BKV Zrt. Autóbusz és Trolibusz Üzemeltetési Igazgatóság Trolibusz Divízió

**TROLIBUSZ-ERŐSÁRAMÚ VILLAMOSSÁGI SZERELŐ,  
AUTÓSZERELŐ, GÉPJÁRMŰ-VILLAMOSSÁGI SZERELŐ,  
GÉPJÁRMŰ-ELEKTRONIKAI SZERELŐ,**

**JÁRMŰFÉNYEZŐ, KAROSSZÉRIALAKATOS, ÁLTALÁNOS BETANÍTOTT KARBANTARTÓ**  
munkakörökbe felvételt hirdet



### A munkakör betöltésének feltételei:

- Autószerei munkakörhöz autószerei vagy gépjárműszerei, vagy ezzel egyenértékű végzettség
- Villamossági szerelő munkakörhöz autovillamossági szerelő autoelektronikai műszerész végzettség
- Karosszérialakatos munkakörhöz karosszérialakatos végzettség
- Járműfényező munkakörhöz járműfényező végzettség
- Egészségügyi alkalmasság

### Amit kínálunk:

- Stabil háttérrel rendelkező nagyvállalatnál hosszú távú munkalehetőség
- Bejelentett, versenyképes jövedelem
- Kollektív Szerződés szerinti bérpótlékok, juttatások
- Ingyenes utazás a BKV járatain akár további két hozzátartozónak is
- Vidéki munkavállalók számára a munkásszálló ingyenesen is elérhető
- Béren kívüli juttatás (cafeteria)

Felvilágosítás és jelentkezés minden esetben a műszaki szolgálatvezetőnél:

Görbicz Ferenc

Telefon: +36-70/390-9873 • e-mail: gorbiczf@bkv.hu

Cím: 1101 Budapest, X. Zách utca 8.

**A jelentkezés folyamatos,  
a munkakör betölthető  
a kiválasztást követően azonnal.**



## 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 **mikroszajtokon** mutathatják be vállalkozásukat, akik élnek a kínálózó lehetőséggel.

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

**Bemutató oldalát profi szakemberek készítik**, ami garantálja, hogy olyan tartalom jelenik meg az oldalán, amely felkelti a Lokáció olvasóinak figyelmét! **Az informatív tartalom, a színes képek, a tetszetős megjelenés vásárlásra ösztönző hatását ön is meg tapasztalhatja**, 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!**



## KLÍMA

**Vegyszeres tisztítás,  
fertőtlenítés,  
ózonos tisztítás!**



**Ózonos fertőtlenítés esetén  
AJÁNDÉK autóklima-fertőtlenítés!**

**Deczó Sándor • +36-30/904-9380**



**Cserépkályhák,  
kandallók, kemencék  
építése, átépítése  
és karbantartása**  
többgenerációs tapasztalattal  
és mestervizsgálattal.  
3D tervtől a kivitelezésig.

06-20/499-7460  
vagy 06-20/960-8156  
f: Vad-Tűz Kandalló Kályha

KÉMÉNY-  
BÉLELÉS

Szerelt kémények  
kályhákhoz,  
kandallókhoz  
(alu- és rozsdamentes).  
Gázkazánok  
(turbós, kondenzációs)  
kéményeinek kivitelezése.  
Teljes körű ügyintézés.  
Régi kémények felmérése,  
bélelése bontás nélkül.

Elek Gábor Tel.: 06-30/505-2636  
Kiss Zoltán Tel.: 06-70/398-2871

## Asztalos

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

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

2019. július 4. és 17. között  
leadott megrendelések  
**MUNKADÍJÁBÓL**

**10%**  
kedvezmény



## MESTEREMBEREK

**Tetőfedő, bádogos,  
kőművesmunkák  
és hőszigetelések (dryvit), festés,  
mázolás, épületek bontása, lapostető-  
szigetelés az ország minden pontján!**

**Teljes körű kivitelezés garanciával!**



**NEMES GÁBOR**  
Telefon:  
**06-20/613-3051**  
Hétvégén is hívható!

**Egész évben 20% kedvezmény!**



## 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,  
kiseb javítások  
azonnali kezdéssel!  
GARANCIÁVAL!**

## Üveges és képerkeztető

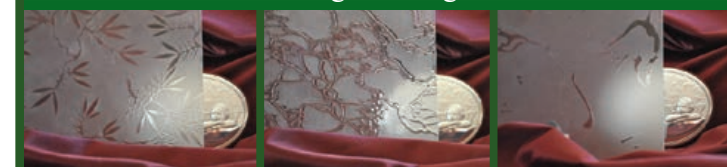
Ivászki Zoltán  
Monor, Katona J. u. 37.  
Tel.: 06-30/214-7167, 06-29/415-874  
[www.kego.hu](http://www.kego.hu)

**Varró-  
állványok  
széles  
választéka**



## Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.  
Hőszigetelt üvegek.

SZOBAFESTÉS,  
MÁZOLÁS,  
TAPÉTAZÁS

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET  
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

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

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](http://www.muszakivizsga-monor.hu)

**Duguláselhárítás,  
ázások, csőtörések  
megszüntetése,  
vízszelzés.**

**Tel.: 06-20/491-5089**



## 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](mailto:csordaskarpitos@gmail.com) • Web: [www.csordaskarpit.hu](http://www.csordaskarpit.hu)



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

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

## ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

**20 éve  
a lakosság  
szolgálatában**

**Cserepeslemez  
készítése, zsindely  
javítása, lapostető  
szigetelése,  
ácsszerkezet építése,  
tetők építése,  
javítása.**

**Ingyenes felmérés, kisebb  
javítások azonnali kezdéssel!**



**Bécsi János**  
Tel.: 06-30/732-8492



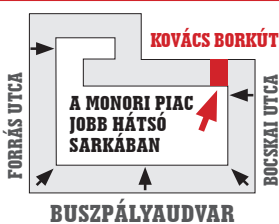


**MAGYAR BOR MINDENKOR.**  
De hol? A Kovács  
borkúton bármikor.

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

**NYITVA:**  
SZERDA, SZOMBAT: 7-13

**Kovács Borkút**



Elege van már az  
unalmas és drága  
sörökből?  
Akar valami különlegeset,  
kiváló minőségűt,  
ráadásul mindezt olcsón?

**TÉRJEN BE  
HOZZÁNK  
EGY  
INGYENES  
KÖSTOLÓRA!**

Kisüzemi  
kézműves  
**SÖR**



**Bolyhos  
pálinka  
többféle**



**Gyöngyössolymosi  
Irsai Olivér**  
~~920 Ft/liter helyett~~  
**690 Ft/liter**

## CSATLAKOZZ A PEPCO CSAPATÁHOZ!



LÉGY RÉSZÉSE  
TE IS ENNEK A  
SIKERNEK!



## ÁRUÖSSZEKÉSZÍTŐ- KOMISSIÓZÓ

Akár cégen belüli targonca képzéssel

**Amit kínálunk:**

- versenyképes juttatási csomagot (alapbér, bónusz, cafeteria)
- stabil munkahelyet, 3 műszakos munkarendben
- vadonatúj, korszerű targonca-gépparkot és polcrendszert a raktárban
- szakértő és támogató vezetőséget
- családbarát munkabeosztást és munkarendet
- céges buszjáratot
- akár 20%-os dolgozói kedvezményt a PEPCO üzleteiben

**Jelentkezéseteket várjuk a [www.pepco.hu/karrier](http://www.pepco.hu/karrier) oldalon!**

## KERTRENDEZÉS

-építés, fakivágás,  
gallyazás,  
zöldhulladék  
elszállítása,  
kerítések építése,  
javítása.

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

**OPEL  
bontó!**

**www.opella.hu**

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

## OPEL BONTÓ

Új, gyári és utángyártott, valamint  
bontott alkatrészek árusítása.

Végleges autókivonás!

**www.alkatreszshop.eu**

## GUMISZERVIZ

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

TPMS szenzorszerelés

**abroncs.eu**

**GUMITÁROLÁS,  
GUMISZÁLLÁS**

Vecsesi telephelyre keresünk

**MUNKAERŐT,**  
aki markológépet  
és targoncát is  
tud kezelni.

Munkaidő: H-P: 7-17 h,  
Vecsés, Széchenyi utca 0182/53

Érdeklődni lehet munkaidőben a  
telephelyen vagy **06-30/665-2045**



**2200 Monor, Jókai utca 3-5.**

**Tel.: 06-20/402-1198**

Nyitva: H-P: 6-20, Szó: 7-20, V: zárva

## AJTAI DISZKONT

**2200 Monor, Dózsa Gy. u. 37.**

**Tel.: 06-20/994-7876**

Nyitva: H-Szo: 6-21, V: 6-20

**www.evedd.hu**

Soproni  
sör  
dobozos  
0,5 liter  
229 Ft  
helyett:



**199 Ft**

Arany ászok  
sör  
dobozos  
0,5 liter  
229 Ft  
helyett:



**209 Ft**

Heineken  
sör  
dobozos  
0,5 liter  
289 Ft  
helyett:



**259 Ft**

Miller sör  
palackos,  
0,33 liter  
269 Ft  
helyett:



**249 Ft**

Kőbányai  
sör  
PET-palack,  
2 liter  
699 Ft  
helyett:



**609 Ft**

Queen  
üdítőital  
2,5 liter  
249 Ft  
helyett:



**199 Ft**

Nestlé  
Aquarel  
ásványvíz  
1,5 liter  
99 Ft  
helyett:



**79 Ft**

Szentkirályi  
Baba víz  
1 liter  
135 Ft  
helyett:



**109 Ft**

Piroska  
szörpök  
0,7 liter  
499 Ft  
helyett:



**459 Ft**

Smack  
instant  
tészta  
100 g  
199 Ft  
helyett:



**175 Ft**

**NEM CSAK KERESKEDŐK RÉSZÉRE!**

**DISZKONT ÁRON HÁZHOZ SZÁLLÍTVÁ**