



**5+1 TIPP
SPÓROLÁSHOZ**

8. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Vecsésen,
Monoron és környékén**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. JANUÁR



**ALFA ROMEO,
az élő legenda**

6. old.

**SEGÍTSÉG
az újévi fogadalmak
betartásához**

2. old.

**Hogyan uraljuk
A HARAGOT**

10. old.

**Mit árul el
rólunk kedvenc
ÉDESSÉGÜNK?**

14. old.

villámáron
melléklet
11. oldalon



**Dobjuk fel a januárt
egy Raclette
vacsorával**

7. old.

HIRDETÉS

BD nyílászáró **VJ NYÍLÁSZÁRÓ** Ajtó-ablak-redőny

bikkesdaniel88@gmail.com

06 70 5921067 • 06 70 3810540

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

Csirkemellfilé 1499 Ft/kg

Házi egész csirkecomb 799 Ft/kg

Falusi egész csirke 850 Ft/kg

1299 Ft/kg

699 Ft/kg

699 Ft/kg

MINDIG FRISS HÚSÁRUVAL várjuk szeretettel vásárlóinkat!

Jöjjön kóstoljon, vegyen!

Az árak január 20. és 31. között illetve a készlet erejéig érvényesek.

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS, kisebb javítások azonnali kezdéssel!

GARANCIÁVAL!

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

Szépességforrás Stúdió

Alakformáló Stúdió és Kozmetika

IDÉN KÉSZÜL FEL IDŐBEN A BIKINISZEZONRA!

Karcsúsítás, zsírbontás, narancsbőrgyilkos alakformáló kezelések

HATÉKONY, GYORS EREDMÉNYEK

LEGYÉL TE IS SZŐRTELEN!

VÉGLEGES szőrtelenítés

Bajusz 3500 Ft

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

SEGÍTSÉG az újévi fogadalmak BETARTÁSÁHOZ

Hogyan lehet növelni az akaratertőt és teljesíteni az újévi fogadalmat?

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

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

2 Határozzuk meg céljainkat pozitívan!

Összpontosítsunk arra, amit el akarunk végezni, és ne arra, amit nem. Ahelyett, hogy keményen ragaszkodunk az elhatározáshoz, hogy nem fogyasztunk alkoholt, vállaljuk, 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 pénztárcánkából, és számoljuk ki mennyi az az összeg, amit feltétlenül magunknál kell tartanunk, ha a pénzmegtakarítás a cél.

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



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

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

4 Használjunk fokozatos megközelítést!

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

5 Képzeld el a jutalmakat, majd élvezd őket!

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

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

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

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

+1 Legyünk kedvesek magunkkal, még kudarcok idején is!

A legtöbb ember úgy véli, hogy az akaratertő 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 fánk, 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.

BELIZO BOX

bizsu és ajándék



Idén ajándékozz valami különlegesen szerelmednek!

2200 Monor, Petőfi S. utca 8. Nyitva: H–P: 9–17, Szo: 8.30–12.30, V: Zárva
www.belizonia.hu • www.facebook.com/belizonia/

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 vezetővel
- hosszú távú munkalehetőség
- ingyenes bejárás céges buszokkal
- 12000 Ft/hó cafetéria

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

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



A 10 legnépszerűbb ÚJÉVI FOGADALOM

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

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

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

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

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

Íme néhány érdekes tény az újévi fogadalmakról:

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



JEANS OFFICE®

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

A monori kasszasorával szemben!



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

monor.jeansoffice

Nyitva: hétfőtől szombatiig: 09.00–20.00,

Vasárnap is várunk szeretettel 09.00–18.00 óráig!

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

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

NÉZZÜK A LISTÁT MIT KÍVÁNUNK A LEGTÖBBEN?

1. Egészségesebb életmód (71%)
2. Több tanulás, vagy valami új dolog elsajátítása (65%)
3. Fogys (54%)
4. Több megtakarítás és kevesebb költekezés (32%)
5. Több pihenés, vagy saját hobbival töltött idő (26%)
6. Leszokni a dohányzásról (21%)
7. Könyvek olvasása (17%)
8. Új állás keresése (16%)
9. Kevesebb alkohol fogyasztása (15%)
10. Több időt tölteni a családdal és a barátokkal (13%)

A számítások 2000 ember bevonásával készültek.

Ezen fogadalmak valamelyike biztosan szerepel személyes listánkon. Törjük meg a statisztikát és tartsuk be mindazt, amit elhatároztunk!

vb

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?

Különbőle 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 szemszögből. Sokan köszönetüket fejezik ki, köszönetet mondanak valakinek, aki segített vagy valamilyen ajándékot adott nekik. Tudományos szempontból azonban a hála nem csupán cselekedet: pozitív érzelem is, amely biológiai célt szolgál. A pozitív pszichológia a hálát úgy

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

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

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

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

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

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

vlad

Vecsésen, Monoron és környékén

Vecsésen, Monoron és környékén

Felvételre keresünk

áruösszeszerelőket

2 műszakos munkarendbe Alsónémedibe, továbbá állandó délutáni csomagszortírozókat/rakodókat.

Keresünk még Biatorbágyra operátort, targoncavezetőt és Üllőre targoncavezetőt.

Céges busz megoldott mindegyik lehetőségére. 4 különböző cég kb. 8 pozíció.

Felvételi interjú: 2020. február 6. csütörtök, 13.00 óra, Monor, Bocskai u. 1., Művelődési Ház

Érdeklődni: 06 70 342 1653

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.

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!

DOLGOZZ TE IS
Maglód legmodernebb autóipari vállalatánál!

JELENTKEZZ MÉG MA!

ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT
keresünk könnyű fizikai munkára

Modern, tiszta, emberközpontú munkakörnyezet. Gyakorlat nem szükséges.



Amit kínálunk:

BR. ALAPBÉR + PÓTLÉKOK: 250 – 350 ezer Ft/hó

+ BR. 32 400 Ft CAFETERIA

+ BR. 22 000 – 32 000 Ft/hó BÓNUSZ

+ EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS

+ SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA

INGYENES UTAZÁS A CÉG BUSZJÁRATAIN

már Tápiószecső, Szentmártonkő és Nagykáta felől is.

A CÉGES BUSZJÁRATTAL NEM ÉRINTETT TERÜLETEKRŐL

ÉRKEZŐK SZÁMÁRA UTAZÁSI KÖLTSÉGTÉRÍTÉS

(MÁV, VOLÁN, GÉPJÁRMŰ)

Jelentkezés:

HUMILITAS Kft.: 06-70/903-9037

david.eva@humilintas.hu

Gyors pénzügyi megoldást szeretnél?

Tudtad, hogy a személyi kölcsönt pár nap alatt megkaphatod?

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



Én összeállítom Nek



ALFA ROMEO, az élő legenda

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

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

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

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



Vecsesen, Monoron 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 leszámolt számtalan 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 autópári 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 márká 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

Vecsesen, Monoron és környékén

Dobjuk fel a januárt egy RACLETTE VACSORÁVAL

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



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

vagy pedig kreatív módon süthetjük bárki amit épp kigondolt.

A Raclette előkészítése

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

Italok

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

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



Hagyományos raclette

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

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

ELŐKÉSZÍTÉS

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

ELKÉSZÍTÉS

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

Raclette sweet honey

HOZZÁVALÓK

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

ELŐKÉSZÍTÉS

Vágjuk fel a sonkát vékony csíkokra, keverjük hozzá a mustárt, a mézet, az összezúzott 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.

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, Sz: 8-12

Munkavédelmi
cipők,
kéziszerszámok.

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

5+1 TIPP SPÓROLÁSHOZ

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

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

1 Egy hónap költsékezés nélkül

Ez nem azt jelenti, hogy nem vásárolunk semmit, csak épp semmi olyat, amire nincs szükségünk. A kiadásoktól mentes hónap arról szól, hogy egy teljes hónapig csak azokra adunk ki pénzt, ami feltétlenül szükséges. Természetesen rövidebbé vagy hosszabbá is tehető ez az időszak attól függően ki mennyit szeretne spórolni. Ezzel a módszerrel nem csak pénzt, de időt is spórolunk, ugyanis nem ragadunk le a 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 Dobjunk 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

Vecsesen, Monoron és környékén

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: kezdetünk 25 forinttal, akkor 35 775 forintunk lesz év végén, de mehet 100 forinttal is, akkor 143 100 az év végére összegyűlt összeg, míg 50 forintos betéttel 71 550. Érdemes ezt egy táblázatban vezetni magunknak.

5 Napi kihívás

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

+1 Keressünk pénzt!

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

Vladár Bea

Vecsesen, Monoron és környékén

Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!

SHINHEUNG SEC EU Kft.

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:

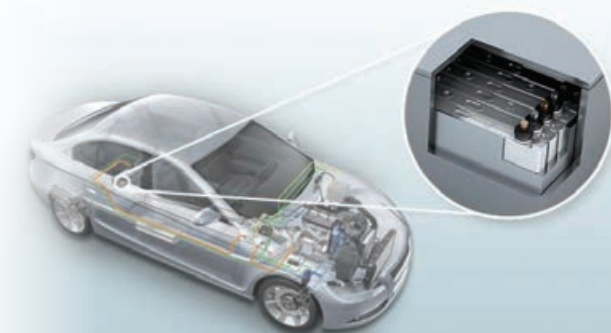
Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

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, Csepelharaszt, 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
Gépsori operátor/Présgép kezelője	A gyártósor működtetése: • Előkészített tálak behelyezése • A gépek beállítása, karbantartása • Hibajelzések értelmezése és elhárítása • Rendszeres minőségi önellenőrzés • Jegyzőkönyvezés • Szerszámok javítása, cseréje • Készlet-, maró-, csiszológépek használata	• Középfokú végzettség • Mechanikai alapismeretek • Elszánt tanulási szándék • Angol nyelvtudás	Tapasztalat fémmegmunkálásban, automatizált gépek működtetésében • Minimális angol nyelvtudás • Ipari jellegű szaktudás: • Elektromosság • Pneumatika • Lézeres hegesztés • Készlet-, maró-, csiszológépek ismerete • Targoncajogosítvány
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	• Angol nyelvtudás • Excel tábla kezelés	• Tapasztalat minőségbiztosítási területen • Minőségbiztosítási ismeretek



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!

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



HIRDETÉS

WEO taxi

06-20/236-4000

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

DÍJMENTES FELMÉRÉS!

Hívjon bizalommal! 06-20/274-6312

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

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

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 szövetséges lehet egy egészséges felnőtt számára.

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

A testmozgás

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

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

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

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



Használjuk a haragot motivációként a változáshoz!

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

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

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

Vecsésen, Monoron 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 elkezdenek 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



villámáron

MELLÉKLET Helyi vállalkozások LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

**TÉLI
TŰZIFA VÁSÁR**

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



EUTR szám: AA5856576

AKÁC
hasított

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleg ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleg ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

06-70/775-8585

Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

Monoron INGYENES!

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

Monor, Mór, Zs. u. 39.

Nyitva: H-Szo: 11-21

Taverna
Gyros bár és Kávézó

**Havonta
új AKCIÓK**

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



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

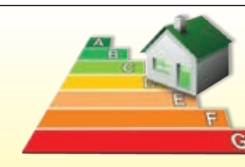
Az ára ugyanannyi,
mintha sima pitával kérnéd!



Nagyüzemi konyha

**ALAPANYAG-
RAKTÁRBA
munkatársat
keres!**

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



**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



**TERMELŐI
MÉZDISZKONT**

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Méhpempős akácméz 250 g: 2490 Ft 25 g méhpempővel

Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek

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

Pirított tökmag 250 g: 790 Ft

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

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



**Minden
mézünk
egységesen:
990
Ft/ 1/2 kg**

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

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

**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!



Tel.: 06-70-935-5181

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

**1%
jutaléktól!**

**ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TŰZIFA**



Tel.: 06-20/343-1067

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

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

Hasított akác..... **20 000 Ft/m³**

Ömlesztett köbméterben 1x1x1 m = 1 m³

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

**Monoron 2 m³-től,
Monoron kívül 4 m³-től
a KISZÁLLÍTÁS DÍJTALAN.**



4m³

EUTR szám: AA5811522



Korrekt JOGSI

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

Az autósiskolák többsége jól képzett, a kor igényeinek és a tanulók elvárásainak maximálisan megfelelő elméleti és gyakorlati oktatókat alkalmaznak. A szakmai felkészültség mellett nem kevés szerepe van az emberekkel való bánásmódnak, hiszen a sikeres gyakorlati vizsga végéig 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 biz-

tonságosabbá tétele a legfontosabb célkitűzése.

VÁLASZTHATÓ TANULÁSI MÓDSZER

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

Iskolarendszerű oktatásra is van lehetőség, hiszen a Korrekt Autósiskola termében minden körülmény adott a gondtalan és nyugodt tanuláshoz.

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

HÁROM OKTATÓ KÖZÜL VÁLASZTHAT:

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

Mindhárom autó 1,5 DÍZEL motorral felszerelt.

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

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: 3000 Ft

2 SZEMÉLYES VEGATÁL: 1850 Ft

2 SZEMÉLYES HALTÁL Afrikai harcsafilé rántva, hekk, rántott pontypatkó, ropogós rostonsült káráz vegyes körettel 3990 Ft

CSIRKE ÉS SERTÉS TÖLTÖTT CORDONOK körettel: 1350 Ft



HIDEGTÁL-
RENDELÉS:
06-70/419-2923

Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kíségítőt 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



A szőlő bizony sokszor
hasznos, borként életünkbe
vígságot 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 csapolva, rozsdamentes hordóból.

Panyolai
pálinkák
kaphatók



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

KORREKT OPTIKA

Gyálon a MOL kúttal szemben

EGÉSZSÉG PÉNZTÁR ÉS SZÉP KÁRTYA
ELFOGADÓ HELY



MINDEN KERETÜNKBŐL
ANNYI SZÁZALÉK
KEDVEZMÉNYT ADUNK
AHÁNY
ÉVES
de minimum 50%

AKCIÓ!

EBBEN A HÓNAPBAN
KOMPLETT SZEMÜVEG
KÉSZÍTÉSE ESETÉN
NAPSZEMÜVEGET
ADUNK AJÁNDÉKBA

AKCIÓ!

AZ AKCIÓK RÉSZLETEIRŐL ÉRDEKLŐDJÖN ÜZLETÜNKBEN.

(30) 979 7073

(30) 758 1312

Vasárnap - Hétfő: ZÁRVA
Kedd - Péntek: 9.00 - 17.00
Szombat: 9.00 - 12.00

Vasárnap - Hétfő - Péntek ZÁRVA
Kedd - Csütörtök 9.00 - 17.00
Szombat 9.00 - 12.00

2360 Gyál, Kőrösi út 156.

2225 Üllő, Ócsai út 1.

Vadonatúj Korando modell

Kipróbálhatja
szalonunkban.
Foglaljon időpontot!

SSANGYONG
Made in Korea



Induló ár:
5 949 000 Ft-tól

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

A márkakereskedésünkbe érkező autók nagy része már idén átvehető.

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5-8,3 l/100 km, felszereltségtől függően.
Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.
CO₂ kibocsátás (vegyes):
144-190 g/km.

5 év garancia

Ssangyong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.



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.



AZ OTTHON harmóniája

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

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

SAKÉRTŐ KEZEK

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

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

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

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

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

MINDEN ÖSSZHANGBAN

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

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

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

Telefon: 30/397-2144 (x)

Asztalos

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

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

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

10%
kedvezmény



KÁRPITOS

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

Bő szövétválasztékkal, rövid határidővel, reális árral várjuk megrendelőink jelentkezését.

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

Üveges és képkeretező

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

Hőálló
üvegek
kályhába,
kandallóba



Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.

Hőszigetelt üvegek.



Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

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



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

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



Cserényi Sándor • 2200 Monor, Arany J. u. 7.
E-mail: cserenyiautoszerviz@gmail.com • Nyitva: H-P: 8-17

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

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

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

Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetés,
vízszerelés.

Tel.: 06-20/491-5089



15

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

MUNKAERŐHIÁNY?
SEGÍTÜNK!

Tanácsadás toborzástól bérszámfejtésig!

HR-stratégiák a fluktuáció csökkentésére.

06-20/351-2920

Eladó, kiadó
INGATLANT KERESÉK
ügyfeleim részére

18 éves
szakmai
tapasztalat,
értékbecslés.

A
siker díja
2-3%

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

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

designed by Free

L.I.V.E.
Diszkont





2200 Monor, Jókai utca 3-5.
Tel.: 06-20/402-1198
Nyitva: H-P: 6-20, Sz: 7-20, V: zárva

Arany Ászok sör dobozos 0,5 l 215 Ft helyett: -7% 199 Ft 	Riesenbrau sör dobozos 0,5 l 189 Ft helyett: -21% 149 Ft 	Iga Dello Jello piskótatallér 115 g 199 Ft helyett: -10% 179 Ft 	Márka Fruit gyümölcslé 1,5 l 249 Ft helyett: -12% 219 Ft 	Queen Cola 2,5 l 209 Ft helyett: -14% 179 Ft 	Mozaik ízesített ásványvíz 1,5 l 89 Ft helyett: -11% 79 Ft 
Celebrations-válogatás 186 g 990 Ft helyett: -15% 839 Ft 	Perfex WC-papír 3 rétegű, 4 tek. 165 Ft helyett: -10% 149 Ft 	Bref PA levendula, pine 4x50 g 1099 Ft helyett: -14% 949 Ft 	Pedigree dental stix 77 g 285 Ft helyett: -13% 249 Ft 	Prevital alutasakos macskaeledel 10	