



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Vecsésen,
Monoron és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. MÁRCIUS



Villámáron
melléklet
11. oldalon



10 hasznos tanács
VILLANY-
SZERELŐKTŐL

2. old.

A szokás
HATALMA

8. old.

Étkezési szokások
TAVASZI
TISZTULÁSHOZ

9. old.

MI A BOLDOGSÁG
nemzetközi
napja és miért
ünnepeljük?

10. old.

TÁNCOLJ
a boldogság
felé!

7. old.



HIRDETÉS

BD nyílászáró
bikkesdaniel88@gmail.com
06 70 5921067 • 06 70 3810540

VJ NYÍLÁSZÁRÓ
Ajtó-ablak-redőny

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!



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!

fb: sarok-abc „kedvenc hentesem” monor-monorierdő

OTP Szépkártya,
Erzsébet-
és bankkártya
elfogadóhely.

Disznótoros,
hurka, kolbász,
házi száraz
kolbász

Hidegkonyhai
készítmények,
rántott húsos
szendvicsek,
pizzák

Csütörtök-
köntént
növekedő
marhahús

**KÉSZÜLJÖN
VELÜNK
HÚSVÉTRA!**

Hagyományos füstölésű
SONKÁVAL,
sonka- és kolbászfélékkel
várjuk
kedves vásárlóinkat!



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,
mészko, műko egyedi
sírkövek készítése
(nem kínai)
- Betüvésés
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány,
pultlap, kerítés fedkő
- Régi sírkövek pótlása,
felújítása, tisztítása

**Gránit
sírkövek**

Vecsesen, Monoron és környékén

10 HASZNOS TANÁCS villanszerelőkötől

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

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

1. Helyezzünk konnektort az ablak mellé

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

2. Villanykapcsolók és konnektor az ágy mellett

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

3. Terasz világítás

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



4. Termosztát

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

5. Fürdőszobai konnektorhiány

Végig gondoltuk már, mennyi mindenhez használunk konnektort a fürdőszobában?

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

6. Konyhai eszközök

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

kívül kellene még szabad dugaszok az éppen aktuálisan használt kisgépeknek.

7. Rejtett konnektorok

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

8. Porszívók

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

9. Gondoljunk a számítógépekre

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

10. Mindent kapcsoló kapcsoló

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

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

VILLAMOSSÁGI ÜZLET
PETŐFI-VILL
Izmán Bolt Villamossági Kft.
Nálunk az ár nem ráz!

Monoron és környékén házhoz szállítás ingyen! Bankkártyás terminál!

Nyitvatartás:
H-P: 8-17.00,
Szo: 8-13

Monor, Petőfi S. utca 26.
Tel.: 06-29/411-780

cityfood
Vecsesi nagyüzemi konyha
HŰTŐRAKTÁROS
-KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres!
Fényképes önéletrajzokat várunk:
karrier.city@gmail.com címre
Tel.: 06-20-77-111-53

WEO taxi

06-20/236-4000

KOVÁCS BORKÚT
A szőlő bizony sokszor hasznos, borként életünkbe vígságot hoz.
Nyitvatartási időn kívül hívjon. +36-30/9499-756
NYITVA: SZERDA, SZOMBAT: 7-13
Kovács Borkút

KOVÁCS BORKÚT
A MONORI PIAC JOBB HÁTSÓ SARKÁBAN

BUSZPÁLYAUDVAR

VÁLOGATOTT MINŐSÉGI ÜVEGES BOROK NAGY VÁLASZTÉKBAN KAPHATÓK.
Balatonfüred-Csupaki, Badacsonyi, Balaton-felvidéki, Tokaji, Tolnai borvidék.
Nálunk már bankkártyával is fizethet!
TERMELŐI FOLYÓBOROK: 690 Ft/liter
Frissen csapolva, rozsdamentes hordóból.

Panyolai pálinkák kaphatók

Mátrai Irsai Olivér
890 Ft/liter helyett 690 Ft/liter

JEANS OFFICE®
Légy Te is JO Club card tag, a folyamatos kedvezményekért!
A monori kasszasorával szemben!

Folyamatosan megújuló készlettel, női-férfi divatruházat széles választékával várunk szeretettel!
8 ezer Ft feletti vásárlás esetén 700 Ft kedvezmény!
Minden más akciókkal összevonható! A kedvezmény érvényesítéséhez hozza magával a hirdetést!
monor.jeansoffice
Nyitva: hétfőtől szombatiig: 09.00-20.00,
Vasárnap is várunk szeretettel 09.00-18.00 óráig!

GOLDFINGER PRODUKCIÓ
MONORI RETRÓ KARAVÁN
MÁRC 21.
MONOR VÁROSI SPORTCSARNOK

DJ SZATMÁRI FT. JUCUS / KOZMIX
DESPERADO / DJ DOMINIQUE
NAGY FERÓ (BEATRICE) / APOSTOL

20% KEDVEZMÉNY!
VÁGD KI EZT A KUPONT ÉS VEDD MEG PÁROS BELÉPŐJEGYED
20% KEDVEZMÉNNYEL MONORON A HOBBI KUCKÓBAN
((MONOR, PETŐFI SÁNDOR U. 8.))

TAVASZI AJTÓDEKORÁCIÓK

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

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

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

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

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

4 Akasszunk az ajtóra színes szalaggal egy alumíniumvödröt és tegyünk bele rengeteg selyemtulipánt. Amelyiket



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

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

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



A sikeres fogyás TITKA

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

Ha megnézzük a hogyan lehet lefogyni, hát nem egy túl bonyolult dolog, ugye? Kevesebbet enni, többet mozogni és örülni annak, ahogy olvadnak le a kilók. Ez egy ilyen egyszerű koncepció. Legalábbis, aki sosem csinálta, így gondolja. Na de mi van azokkal, akik már ezer és ezer módszert próbáltak ki és a vágyott eredmény elmaradt, vagy csak igen kevés ideig tartott? Nos, a legfontosabb dolog amit tisztázni kell a gyors fogyás nem azt jelenti, hogy tartós lesz. A hosszú távú fogyáshoz a szokásos étrend és életmódváltásra lesz szükség.

A testmozgás szokássá válása

Mielőtt pánikba esne bárki, szánjuk rá az időt a keresgélésre. Kísérletezzünk különböző tevékenységekkel, ütemtervekkel és gyakorisággal, így lehetővé válik, hogy megtaláljuk azt, ami hosszú távon, és nem csak néhány napig, vagy hétig működik. Az alapvető testmozgásnak tartalmaznia kell kardió-, erőedzést és rugalmassági gyakorlatokat, amelyek elősegítik a kalóriák elégetését, az izomépítést és a kötőszövet rugalmasságának megőrzését. Sokat segíthet egy személyi edző, ha további segítségre van szükség.

Tippek és trükkök

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

Az egészséges étkezési szokás létrehozása

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

Tippek és trükkök

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

hogy ebéd után bedobjunk egy csokitortát.

• Érdemes az ételeket kis adagokban tárolni, így elkerülhetjük, hogy többet együnk a kelleténél.

• Számoljuk a kalóriát. A kalória nyomon követése egy másik módja annak, hogy tudjuk mennyit ettünk és mennyi kalóriát égettünk el. Jól jöhet, amikor este ránk tör az éhség, ha tudjuk, belefér-e még egy kis vacsi az étrendünkbe?

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

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



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!

Vecsési nagyüzemi konyha

HENTEST, HENTESSEGÉDET, SZAKÁCSOT és KONYHAI KISEGÍTŐT keres kiemelt bérezéssel.

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

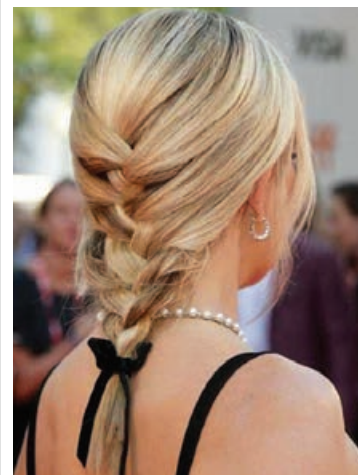
Jelentkezni lehet a 06-20-77-111-53 telefonszámon.

HAJTREND

2020 tavasz-nyár

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

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



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

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

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



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

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



3 A visszafogottabbaknak az év sztárja a szőke eszpresszó. A

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



Fergeteges

SZÍNKAVALKÁD

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

MINDEN AMI
A FESTÉSHEZ SZÜKSÉGES

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

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

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

Nem csak magánszemélyeket, de építőipari cégeket is kiszolgálunk évek óta. Ha festésről van szó, itt biztosan megtalálja amit keres *(x)*

A STÍLUS MAGA AZ EMBER

Fontos, hogy mindenkinek legyen stílusa, hiszen ez tükrözi személyiségét, jellemét, karakterét. Mind egy mit választunk magunknak, azt kedvünkre formálhatjuk, hiszen a Homoksori festékbolt hatalmas színpalettájával bármilyen

„Festéket a festékboltból!”
Homoksori Kft.
Festéküzletek

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

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

www.festekmonor.hu
festekmonor@gmail.com

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



TÁNCOLJ

a boldogság felé!

Nézzük csak, hogyan növelheti a tánc a boldogságot?

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

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

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

Egy londoni egyetemi tanulmány megállapította, hogy szorongásos betegségben szenvedő emberek jelentős javulást tapasztaltak meg, amikor rendszeresen modern táncórán gyakoroltak; egy olasz tanulmány szerint a szívritmusból felépülő betegek, akik keringőórákat vettek, boldogabbak voltak, mint azok, akik

kerékpároztak vagy futottak a futópádon.

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

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

Próbáljuk ki most!

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

HIRDETÉS

BFB plus Kft.

Gyere hozzánk Csévharasztra dolgozni!

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

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK!

Jelentkezz MOST!

EMELTÜK A BÉREKET!

• Kiemelkedő kereseti lehetőség MINDEN MUNKAKÖRBEN!

• Túlórakezes

• Cafeteria

• Ajánlói bónusz
(1 hónap és 6 hónap után is)

• 15 Ft/km bejárás támogatás

A BFB plus Kft. egy nemzetközileg elismert belga tulajdonban lévő, kisállateledel-gyártással és -forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csévharaszton működő telephelyére keressük csapatunk új tagjait a következő munkakörökbe:

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

Érdeklődni lehet a +36-30/792-1319-es telefonszámon vagy helyben a 2212 Csévharaszti, Nyáregyházi út 51. alatt.

A SZOKÁS HATALMA

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

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

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

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

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

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

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

lett az egyes idők 18 és 254 nap között változtak.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tehát maradjunk erősek, meg tudjuk csinálni!

bea

Vecsésen, Monoron és környékén

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

9

Étkezési szokások TAVASZI TISZTULÁSHOZ

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

Keverjük össze az ismert és az új dolgokat

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

Hagyjuk ki a zsíros ételeket

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

Együnk az évszaknak megfelelően

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

V



Tavaszi zöld-borsóleves vajgaluskával

A LEVESHEZ:

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

A GALUSKÁHOZ

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

ELKÉSZÍTÉS

1 A zöldségeket megtisztítjuk, és kis kockákra vágjuk.

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

3 Lisztet meghintjük, és kicsit átpirítjuk. Vízzel felöntve készre főzzük.

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

HIRDETÉS

TETŐFEDŐ, BÁDOGOS, ÉPÍTŐIPARI MUNKÁK KIVITELEZÉSE GARANCIÁVAL, KIVÁLÓ SZAKEMBEREKSEL

MIBEN TUDUNK SEGÍTENI?

- ✓ Viharkárok helyreállítása – kiszállítás 2 órán belül

- ✓ Tetőjavítás

- ✓ Generálkivitelezés

- ✓ Faépítmények készítése: terasz, előtető, száletli, garázs, korlát, lépcső

- ✓ Kőművesmunkák: dryvit, szigetelés, vakolás, bővítés, ráépítés, átalakítás

**HIVATKOZZON A HIRDETÉSRE, AMELY MOST
10% KEDVEZMÉNYRE JOGOSÍTJA FEL**

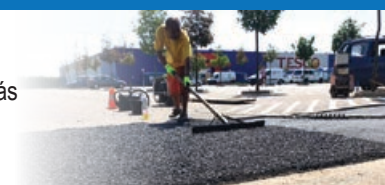


KÉRJEN ÁRAJÁNLATOT MOST! 06-20/298-1010

ASZFALTOZÁS ORSZÁGOSAN ÁTVERÉS ÉS MELLÉBSZÉLÉS NÉLKÜL ÖNKORMÁNYZATOK ÉS MAGÁNSZEMÉLYEK RÉSZÉRE

MIBEN TUDUNK SEGÍTENI?

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



ASZFALT ÁSZOK

www.aszfaltaszok.hu

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



MI A BOLDOGSÁG nemzetközi napja és miért ünnepeljük?



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

Vecsésen, Monoron és környékén

Hogyan kezdődött?

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

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

Mi történt azóta?

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

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

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

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

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

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



Villámáron

MELLÉKLET Helyi vállalkozások LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

**TAVASZI
TÜZIFAVÁSÁR**

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



EUTR szám: AA5856576

AKÁC
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

06-70/775-8585

Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

Monoron INGYENES!

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

Gyömrő és Nyáregyháza

min. rendelés 4000 Ft + 300 Ft a kiszállítás.

Nyitva: H–Szo: 11–21

Taverna
Ciprus bár és Kávézó

**Havonta
új AKCIÓK**

Monor, Mórincz Zs. u. 39.

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



Újdonság!

ÓRIÁS PALACSINTA
Nutellás és lekváros

550 Ft/db

Üveges és képkeretező

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.



ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TÜZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

Hasított tölgy, bükk **20 000 Ft/m³**

25–33 cm

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

Hasított akác **20 000 Ft/m³**

Ömlesztett köbméterben 1x1x1 m = 1 m³

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

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



4m³

EUTR szám: AA5811522

cityfood

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

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

ÖRÖKZÖLD FAISKOLA

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

GYÜMÖLCSFÁK
széles választékban



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

Smaragd tuják

már **999 Ft-tól**
kaphatók

Mennyiségi kedvezmény!

Örökzöldet a termelőtől!

Kertépítéshez munkaerőt keresünk!



**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



TERMELOI 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,
bازsalikomós
és ánizsos.



Minden
mézünk
egységesen:
990
Ft/½ kg

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

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

Alakformáló Stúdió és Kozmetika

IDÉN KÉSZÜLJ FEL IDŐBEN A BIKINISZEZONRA!

Karcsúsítás, zsírbontás, narancsbőrgyilkos alakformáló kezelések

HATÉKONY, GYORS EREDMÉNYEK

LEGYÉL TE IS SZÖRTELEN!

VÉGLEGES szőrtelenítés

Bajusz: 3500 Ft

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

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

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



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

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**

AZ AKCIÓK RÉSZLETEIRŐL ÉRDEKLŐDJÜN 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.

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
- Buszjáratunk két útvonalon közlekednek: Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad és Tápiószentmárton, Tápióbicske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba
- 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

JELENLLEG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

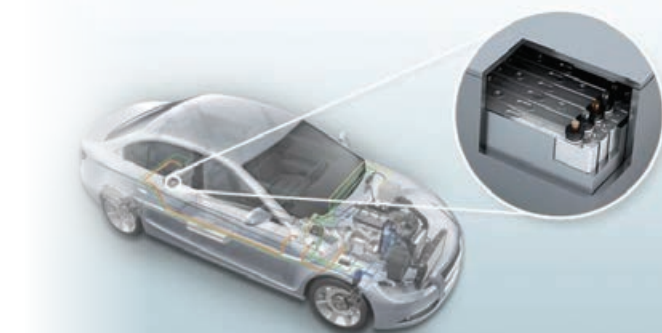
Gépsori operátor/ Présgép kezelője

Főbb feladatok

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

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!

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



	Főbb feladatok	Minimális elvárások	Előny
Gépsori operátor/Présgép kezelője	A gyártósor működtetése: • Előkészített tálcák behelyezése • A gépek beállítása, karbantartása • Hibajelzések értelmezése és elhárítása • Rendszeres minőségi önellenőrzés • Jegyzőkönyvvezés • 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 • Exel tábla kezelés	• Tapasztalat minőségbiztosítási területen • Minőségbiztosítási ismeretek

NICOLETTE ÉTTEREM

CSALÁDI NAPOK

MINDEN VASÁRNP

NICOLETTE ÉTTEREM
2200 MONOR, ADY ENDRE U. 38.

ÉRDEMES ASZTALT FOGLALNI
+36-29/414-4524

20% CSALÁDI KEDVEZMÉNY

Csatlakozz a GLS-hez!

ÉJSZAKAI KÉZI RAKODÓ / SZORTÍROZÓ
munkatársakat keresünk Alsónémedibe!

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

Vissza is hívunk!
06-30-367-4248
job@glshungary.com
@GLSHungaryKft

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft.
Cím: 2200 Monor, Kossuth L. u. 71/A
Mobil: 06-70-319-4317 • Tel./fax: 06-29-412-587
Web: www.regiolapkiado.hu • E-mail: info@regiolapok.hu.
Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.
Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

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



EGY PROFI CSAPAT már Maglódon is!

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

HATALMAS AJÁNDÉKESŐ

Az üzlet megnyitására 2020 március 12-én kerül sor. Ezzel együtt egy nagy nyereményjáték is kezdődik.

Amellett, hogy leveszik a bosszúság okozta terhet a vállunkról, még meg is lepik a kedves vásárlókat. Több, mint harminc értékes nyeremény kerül kiadásra a vásárlók, illetve azok között, akik igénybe veszik a szolgáltatásokat. A nyereményeket a cég elégedett partnerei biztosítják. A fődíj egy wellness-hétvége, ami igazi kikapcsolódást nyújt a hétköznapi rohanás után.

A 3000 Ft felett vásárlóknak minden esetben ajándékkal kedveskednek. Ez egy törzsvásárlói kártya, ami a következő vásárlások alkalmával 15% kedvezményt biztosít használatjának.

Az üzlet az áruház benzinkút felőli oldalán, kívülről lesz megközelíthető. (x)



ELROMLOTT? MEGJAVÍTJÁK!

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

Vállalnak még mindezekon kívül kiegészítést, bélyegzőkészítést, kulcsmáslást, gravírozást is.

HERENDI TAMÁS
zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

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

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

Hívjon bizalommal!
06-30/489-5334



Duguláselhárítás, ázások, csőtörések, megszüntetése, vízszelzés.

Tel.: 06-20/491-5089



KERTÉPÍTÉS • KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS • GALLYÁZÁS
FÜVESÍTÉS • ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE ÉS JAVÍTÁSA

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



KÁRPITOS

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



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

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



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

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

Cserépkályha
építése, javítása



Gellér Csaba
06-20/254-0811,
06-20/466-5474

VÍZSZERELÉS,
DUGULÁSELHÁRÍTÁS,
CSATORNATELEPÍTÉS
FÖLDMUNKÁVAL,
KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE
FÜTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,
MOSDÓ, CSAPTELEP
CSERÉJE, BESZERELÉSE



06-70/635-7804

Kertépítés
Öntözőrendszer
Teraszburkolás
Növényvédelem

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

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.

2020. március 12. és 26. között
leadott megrendelések
MUNKADÍJÁBÓL

10%
kedvezmény





**ÁCS
TETŐFEDŐ
BÁDOGOS**

Nagyobb és
kisebb munkák kivitelezése.
Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése
DÍJMENTES felmérés!

Tel.: 06-20/421-2355



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!

Nagymama
kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Nyitva:
hétfőtől
vasárnapig:
5-23-ig

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.

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
kársz vegyes körettel 3990 Ft
CSIRKE ÉS SERTÉS TÖLTÖTT
CORDONOK körettel: 1350 Ft




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

**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kisegítőket keresünk.**
Albérletet és szállást családi ház-
ban, kedvezményes díjon tudunk
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/419-2923, 06-30/449-4306

Hegesztéstechnika

Élelmiszeripari
szén-dioxid és
ipari gázok cseréje.

Hegesztőgépek,
elektródák,
vágókorongok,
védőkesztyűk
nagy választékban.

Munkavédelmi
cipők,
kéziszerszámok.

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

Nyitva tartás: H-P: 8-17, Sz: 8-12

**Eladó, kiadó
INGATLANT KERESÉK**
ügyfeleim részére

18 éves
szakmai
tapasztalat,
értékbécselés.

A siker díja
2-3%

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



**Festést,
mázolást,
tapétázást
vállalok korrekten.**
Ár megegyezés szerint.

Telefon: 06-20/259-9565, 06-29/419-393

**Tavaszi üdülés
Hajdúszoboszlón
félpanzióval**

22 500
Ft/fő/7 éj,
13 900
Ft/fő/3 éj

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

**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

Rákóczi sör PET-palack 2 l 509 Ft helyett: -6% 479 Ft	Riesenbrau sör dobozos 0,5 l 189 Ft helyett: -16% 159 Ft	Dreher Classic sör dobozos 249 Ft helyett: -10% 225 Ft	Pisner Urquell sör dobozos 0,5 l 339 Ft helyett: -12% 299 Ft	Pepsi Cola 2,25 l 365 Ft helyett: -10% 329 Ft	Szentkirályi ásványvíz 1,5 l 109 Ft helyett: -9% 99 Ft
Mizse ásványvíz 1,5 l 85 Ft helyett: -19% 69 Ft	Somersby cider palack 0,33 l 299 Ft helyett: -17% 249 Ft	Áldomás bor fehér, száraz 2 l 549 Ft helyett: -15% 469 Ft	Sally's krémlikörök 0,5 l 1999 Ft helyett: -13% 1749 Ft	Finlandia vodka ízestít: áfonya, kókusz, lime 0,7 l 4999 Ft helyett: -8% 4619 Ft	CBA kutya- szalámi 1 kg 209 Ft helyett: -10% 189 Ft

NEM CSAK KERESKEDŐK RÉSZÉRE! **DISZKONT ÁRON HÁZHOZ SZÁLLÍTVÁ**

Az akció 2020. 03. 31-ig, illetve a készlet erejéig tart.