



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

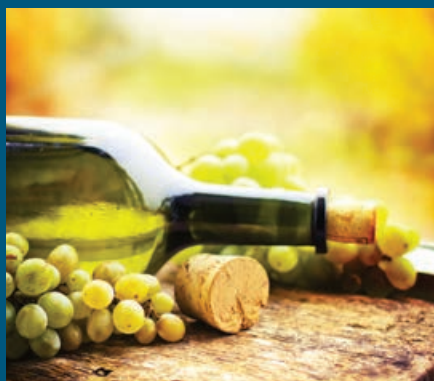
MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. SZEPTEMBER



SZÜRETI
mulatságok

9. old.

Stresszmentes
TANÉV

2. old.

Hogyan
legyünk
ELÉG JÓ
SZÜLŐK?

7. old.



Nyelvtanulás
EGYSZERŰEN

13. old.

villámáron
melléklet
11. oldalon

A vörös
talpú
CIPŐ

8. old.

PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

REXTON

5 év/150.000 km gyári garancia

Jóval több
mint
gondolná

Nagycsaládoknak
hétüléses kivitel 2 500 000 Ft
állami támogatással.



A képen látható autó illusztráció.



SSANGYONG
Made in Korea

Ssangyong Délpest

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

Kombinált
üzemanyag-fogyasztás:
7,6–8,4 (AT) l/100 km*.
CO₂ kibocsátás (vegyes): 198–221 g/km*.
*WLTP szabvány szerint

STRESSZMENTES tanév

Az elme, a test és a szellem – jólétünk hármassága az, amelyet nehéz megőrizni, különösen a stresszes feladatok és sok más olyan kötelező dolog elvégzése mellett, amelyek a tanév velejárói. Függetlenül attól, hogy diák vagy szülő, mindkét fél egyetérthet abban, hogy a nyári nyugodt hangulatot gyorsan felváltja a félelem és a stressz. Mindannyian szorongást érezünk, amikor látjuk a „vissza az iskolába” reklámokat.



közelgő események vannak beírva. Ez már szinte minden iskola honlapján megtalálható, de az első szülői értekezleten is egészen biztosan elmondják. Ha előre beírjuk ezeket saját naptárunkba, elkerülhetjük, hogy aznapra tárgyalást, vagy találkozót szervezzünk, kihagyva ezzel gyermekünk fontos szereplését vagy az iskola egy rendezvényét, szülői értekezletet.

Használjuk ezeket a dátumokat előnyünkre. A tervező használata azt is megmutatja gyermekeinek, hogy elköteleztettek vagyunk az ő programjaik iránt, és nekik is segít nyomon követni a fontos dátumokat.

A kommunikáció kötelező

Mindenki számára ismerős mondat gyermeke szájából reggel, a legnagyobb rohanás közben, hogy „elfelejtettem szólni, hogy ma ünneplőben kell menni, kirándulni megyünk, vagy épp ezt-azt vinni kell az iskolába”. Lefekvés vagy vacsora előtt váljon szokássá, hogy mindenki tájékoztatja a családot a másnapi programjáról és megosztja az információkat a jövőre vonatkozóan. Így elkerülhető a reggeli stressz a hirtelen bejelentett dolgok miatt. A folyamatos kommunikáció

javítja a család összetartozását és jobbá teszi a családtagok együttműködését.

Hozunk létre funkcionális munkaterületet!

A nyugodt munkaterület biztosítása tökéletes módja annak, hogy gyermekünk számára biztosított legyen egy olyan hely, ahol hatékonyan, zavartalanul tanulhat, vagy végezheti a feladatait. Az a tér, amelyben lakunk, jelentős hatással van a figyelmünkre és a hozzáállásunkra. Tudjuk meg, mi működik a legjobban gyermekünknek, és csempésszük be azt a szobájába. Nyugtató színek, harmónia, rend, néhány olyan játék, ami sokat jelent számára és elegendő természetes fény, amik talán a legfontosabbak.

Az otthon egy biztos menedék

A különböző iskolai szintek átmenete, például alsóból felsőbe, majd a középiskolába, a gyermekek számára kihívást jelenthet. Meg kell tanulniuk, hogy az otthon biztonságos hely, ahol bátran kérdezhetnek és megoszthatják aggodalmaikat, hiszen itt segítséget, támogatást kapnak, bármi is nyomja a lelküket. Ezt segíthetjük azzal, ha kérdezzük és figyeljük viselkedésüket, így könnyen észrevesszük azt is, ha valami nyomasztja őket.

A rutin a legjobb barátunk

Új ütemterv készítésének legjobb módja a háztartáshoz leginkább illeszkedő természetes rutin elmélyülése. A gyerekek szeretik elkötelezni magukat egy-egy rutin mellett, mert ez kényelmes és segítségével könnyű betartani a szervezett feladatokat, akkor is, amikor épp változáson megy keresztül. A 21. napra ez szokássá válik és a családban egyszerűen tud működni.

Korai lefekvés

Ha mindenki kipihen magát, akkor a korai kelés sem lesz annyira fájdalmas. Ne felejtsük el, hogy a 7-9 óra alvás szükséges ahhoz, hogy gyermekünk az iskolában megfelelően teljesíteni, figyelni tudjon.

Legyen ez az év más, mint a többi, kevesebb stresszel és több nevetéssel! *bea*

Legyen ez most másképp! Ebben az évben a tanév káoszát kezeljük másképp! Íme néhány apró segítség, ami hasznos lehet.

Vásároljunk tervezőt vagy határidőnaplót!

Ha megvettük, akkor fontos, hogy ne csak addig tartsan a lendület, míg lerakjuk otthon az asztalra, azzal a nyugtatva lelkiismeretünket, hogy megtettünk mindent. A tervező használata harmóniát teremt az iskola ütemterve, valamint a szülő és gyermeke között. Minden iskolának van saját naptára, amelybe a fontos

HIRDETÉS

A Jászai Mari Általános Iskola

Fizika, kémia, matematika, informatika, tanító

PEDAGÓGUSOKAT KERES.

Érdeklődni:
Dr. Faragóné Kisari Anna 06-30/160-0410
<http://jaszai-iskola.net> • <https://kozigallas.gov.hu>
<https://www.facebook.com/jaszaisuli>

A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

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

A www.lokacio.hu weboldalon informatív aloldalakon, úgynevezett **mikroszajtokon** mutathatják be vállalkozásukat, akik élnek a kínálókozó lehetőséggel.

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

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 megtapasztalhatja**, ha tesz egy próbát és nyit az online reklámok felé!

Ne hagyja ki a lehetőséget, jelenjen meg vállalkozásával a weben! Kérjen segítséget a Lokáció csapatától, várjuk hívását a **06-70-319-4317** telefonszámon!

LOKÁCIÓ
A HELYI KERESŐ

A monori PETROVAI PINCE a www.lokacio.hu-n. A rendezvényhelyszín tulajdonosa jól döntött, mikor a Lokációt választotta! ÉLJEN ÖN IS A LEHETŐSÉGGEL!



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

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

Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809

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 járshoz ingyenes céges busz vagy költségértérítés
• Autóval könnyen megközelíthető az 5-ös útról

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

Nagyüzemi konyha
ALAPANYAG-RAKTÁRBA
munkatársat keres!

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

Munkatársakat keresünk
vecsési telephelyre

- teherautó-sofőrt „C” kategóriával
- kis billencsre sofőrt „B” kategóriával
- targoncás árukiadót
- targoncás és markolókezelőt
- mézcsomagolókat (gépi zsákolás)

Munkaidő: H–P: 7–17h

Érdeklődni lehet munkaidőben:
Török Ignác, Vecsés, Széchenyi utca 0182/53
vagy 06-30/665-2045

LION ÉLELMISZERBOLT

**GYÁL,
SZÉCHENYI U. 6.**

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2019.
SZEPTEMBER 9-től
OKTÓBER 6-ig, ILLETVE
A KÉSZLET EREJÉIG TART!**

**Az élelmiszerboltba
eladót keresünk.**

Szakképzettség nem szükséges.
Albérlet és szállást családi ház-
ban, kedvezményes díjon tudunk
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/432-9810,
06-30/449-4506

**Első osztályú FRISS ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS
20%-kal TARTÓSAN csökkentett áron kapható
a Lion Élelmiszerbolt zöldségosztályán!**

Hajdú kolbász	1399 Ft/kg	1139 Ft/kg
Csemege szalonna	1230 Ft/kg	1100 Ft/kg
Zádor erdélyi szalonna	2849 Ft/kg	2626 Ft/kg
Goldi sajtkészítmény	1499 Ft/kg	1249 Ft/kg
Amerland szeletelt sajt	2772 Ft/kg	2399 Ft/kg
Tolle trappista sajt	2399 Ft/kg	2065 Ft/kg
Golden royal napraf. étolaj 1 l	415 Ft	363 Ft
Mizo uht tej 2,8% 1 l	299 Ft	269 Ft
Mizoz uht tej 1,5% 1 l	269 Ft	249 Ft
Mizo uht laktózmentes tej 1,5% 1 l	401 Ft	359 Ft
Hell energiatál 0,25 l (classic, red, alma)	169 Ft	151 Ft
Coca cola-termékek 2,25 l	485 Ft	449 Ft
Pepsi-termékek 0,33 l	149 Ft	109 Ft
Fa tusfürdő 250 ml	499 Ft	419 Ft
Silan 900 ml	549 Ft	509 Ft
Nesquik 200 g	389 Ft	339 Ft
Kinder pingui 30 g	168 Ft	138 Ft
Pöttyös natúr túró Rudi 51 g	180 Ft	151 Ft
Miller sör 0,33 l	294 Ft	259 Ft
Royal vodka 0,1 l	588 Ft	549 Ft
Heineken 0,5 l dobozos	299 Ft	249 Ft
Soproni 0,5 l dobozos	229 Ft	189 Ft
Jim Beam 0,7 l	6320 Ft	5999 Ft
Jagermaster 1 l	7061 Ft	6599 Ft
Ballantines whisky 1 l	8412 Ft	7899 Ft

**HIDEGTÁL-
RENDELÉST
FELVESZÜNK!**



**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1850 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS 3000 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontypatkó, ropogós roston
sült kárász, vegyes körettel

**Jéghideg csapolt meggy és
Heineken sör kapható!**

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu
06-70/419-2923

**HELYBEN FOGYASZTÁSRA és ELVITELRE IS!
AZ ALÁBBI ÉTELEK KÖZÜL VÁLASZTHAT:**

Rántott csirkeszárnny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1500 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1500 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csont nélküli csülök:	210 Ft/10 dkg
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	990 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	230 Ft/10 dkg
Milánói makaróni:	1150 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	990 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft



A képek
illusztrációk.



**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kisegítőt keresünk.**

Albérlet 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

**Nagymama kifőzdéje,
pecsenyesütője**
www.pecsenye7.webnode.hu



**BLACK
BURGER
1200 Ft**



**AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft**

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.
Nyitva: H-V: 5-23-ig

Kétféle menüből választhat

1200 Ft
helyben fogyasztással vagy elvitellel

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

2019 szeptember 9. – szeptember 15.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Jókai bableves Vargabéles	Pinokkió kedvence leves Házi rakott burgonya	Paradicsomleves Rántott tengeri hal, rizs	Zöldbableves Bácskai rizses hús	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék, fasírt	Májgombóclevés Brassói apró pecsenye, sült burgonya	Lakodalmas tyúkhús- leves. Sajttal-sonkával töltött karaj, rizibizi
2	Zöldborsóleves Körömpörkölt, főtt burgonya	Lencsegulyás Hentestokány, rizs	Gyümölcsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Orjaleves Párizsias csirke, zöldséges rizs	Frankfurti leves Sült csirkecomb, rizibizi	Magyaros gombaleves Rakott kelkáposzta	Lakodalmas tyúkhús- leves. Csülkös pacal, főtt burgonya

2019 szeptember 16. – szeptember 22.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tejfőlös burgonyale- ves Bolognai spagetti	Csirkeraguleves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Csontleves metélttel Kacsazúzapörkölt, tarhonya	Marhagulyásleves Spagetti carbonara	Thai csirkeleves Burgonyafőzelék, sült kolbász	Dörögcsői csibeleves Csirkepörkölt, galuska	Sertésraguleves Vadas marha, spagetti
2	Karfiollevés Eszterházy tokány, rizs	Csilis kukoricaleves Rántott csirkecomb, rizibizi	Fokhagymakrémléves Csülök jóasszony módra	Tökjőleves Alföldi vagdalt, burgonyapüré	Zöldborsóleves Rántott csirkefalatok, zöldséges rizs	Zöldborsókrémléves Kemencés rakott csülök	Sertésraguleves Mátrai borzaska, rizibizi

2019 szeptember 23. – szeptember 29.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Fejtettbaleves Diós-mákos metélt	Sertésraguleves Spenótfőzelék, főtt burgonya, főtt tojás	Gyümölcsleves Töltött csirkecomb, rizibizi	Minesztraleves. Hagymás-mustáros sertésszelet, s. burg.	Csurgatott tojásleves Csülkös székelyká- poszta	Húsgombóclevés Tepsis burgonya, sült tarja	Marhahúsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya
2	Frankfurti leves Tarhonyás hús	Tárkonyos burgonyaleves Lecsós csirkemáj, rizs	Vitaminos zöldség- leves. Marhapörkölt, tarhonya	Palóc gulyásleves Turós derelye	Szarvasgulyás Rokfortos penne, csirkével	Pinokkió kedvence leves. Paradicsomos húsgombóc, főtt burg.	Marhahúsleves Mátrai borzaska, rizs

2019 szeptember 30. – október 6.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tiszai halleves Túros csusza	Kolbászos burgo- nyaleves. Reszelt máj, főtt burgonya	Paradicsomleves Thai csirke, pirított tészta	Becsinált zöldség- leves Csilis bab	Vegyes gyümölcsle- ves. Csirketál vegye- sen, zöldséges rizs	Májgaluskaleves Töltött dagadó, főtt burgonya	Tárkonyos szarvasra- guleves Milánói sertésborda
2	Zúzagulyásleves Sült csirkecomb, rizi-bizi	Csirkeraguleves Zöldborsófőzelék, fasírt	Jóasszonyleves Rakott zöldbab	Tökös-csülkös leves Tavaszi marha, rakott marha	Falusi görcsleves Zöldbabfőzelék, sült kolbász	Brokkolikrémléves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Tárkonyos szarvasra- guleves Sertéspörkölt, tészta

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK
egész évben családok, személyek részére
napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Munkáscsoportok részére kedvezményes
napi 1 600 Ft/fő ágyanemű, TV, hűtőhasználat, étel,
nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

**Telefon:
06-30/944-0689**

PROGRAMAJÁNLO

SZEPTEMBER

SZEPTEMBER 6-7.

9. NYÁREGYHÁZA FESZTIVÁL

A térség egyik legnagyobb kávéháza, a Nyáregyháza, hisz a motorosfelvonulás, Mercedes gigatalálkozó, kackiás verklis Rockabilly-show, retro disco, utcabál, selfimat, vidámpark, japán babakiállítás, LED-zsönglőshow, vándorjátészóter mellett a színpadon közismert fellépők is szórakoztatják majd a közönséget, mint Tolvai Reni, Polgár Peti, EDDA, Kozsó és az Ámokfutók, Dj Szatmári feat. Jucus, Dolák-Saly Róbert, USNK Live Act, Rico Miss Mood, Bon-Bon, Dolly Plusssz, Bódi Gusztó & Margó, Unique.

Nyáregyháza, Nyáry Pál. út 35.

SZEPTEMBER 13. 18 óra

ŐSZ, BOR, NÉPZENE

Folk Stage koncert és borkóstoló. Üllő, Üllői Helytörténeti Gyűjtemény



SZEPTEMBER 14. 15 óra

KAPUSZTNYIK SÜTŐ VERSENY

Pilis Várospanap
Pilis, Csernai Pál
Közösségi Központ



SZEPTEMBER 14.

II. MAGLÓDI UTCA-ZENÉSZ FESZTIVÁL

Fődíj: 100 ezer forint.

Maglód, MagHáz



SZEPTEMBER 15. 18 óra

MOST MŰLIK PONTOSAN

A Csík zenekar énekesnője, Majorosi Marianna koncertje. Üllő, ÜKK

SZEPTEMBER 17. 11 óra

DIGITÁLIS ÉLMÉNY

Drón, 3D-nyomatás, VR-szemüveg, Arduino KIT, LEGO Mindstorms, RC Cars-bemutató. Pilis, Kávai út 1.

SZEPTEMBER 18. 17.30 óra

OVIS NÉPTÁNC

Monor, Vigadó



ŐSZI ARCÁPOLÁS

A napok egyre rövidebbek, a hőmérséklet csökken, és a levegő egyre szárazabbá válik. Az ősz hivatalosan is megérkezett.

Imádjuk a hűvös esti sétákat a színes levelek között egy finom forró csokival, a hűvösebb éghajlat nem feltétlenül jelent jó hírt a bőrnek.

Az átmenet idejeként az ősz a legjobb alkalom a bőr megújulására és helyreállítására a nyári károk kijavításával és az arc bőr téli előkészítésére.

Míg a könnyebb krémek és maszkok korábban elvégezték a munkát, a bőrnek szükséges hidratálás még fontosabb az időjárás leülepedésekor. Szerencsére egész sor speciálisan erre a célra kifejlesztett bőrápolók sorakoznak a drogériák polcain, a nehéz krémektől és a duzzadó gélektől a tápláló hidratálószerre, amelyek azonnali hidratálást ígérnek.

Nézzük a fontos lépéseket:

Hámlasztás

Sokan azt gondolják, hogy a hámlás fokozhatja a kiszáradást, de a valóságban ez a legjobb módja a kiszáradt bőr kezelésének.

A napsütéses órák után az arc bőre kiszáradhat és sápadt lehet, ezért fontos megszabadulni az elpusztult sérült sejtektől. Ilyen módon előkészítjük a bőrt, hogy több nedvességet szívjon fel és javítsa a tápláló termékek hatékonyságát.

Hidratálás

A forró nyári napok súlyos kiszáradást okozhatnak, ezért a bőr nedvességtartalmát megfelelő módon fel kell tölteni. Válasszunk olyan krémet, amelyet kifejezetten a nedvességvesztés megakadályozására terveztek.

Feltétlenül keressünk olyan összetevőket, mint a hialuronsav, amely extra hidratáló tulajdonságairól ismert.

A zsíros bőrűek számára a nehéz olajos krémek nem feltétlenül jelentenek megoldást, de a hidratáltság mégis fontos. Ahelyett, hogy teljesen kihagynánk, keressünk inkább egy könnyű, olajmentes formulát a termékpalettán.

Ajkak

A nap sugarai, a szél és a hideg időjárás hatására szárazak, repedeztetek lehetnek ajkaink, így egy jó ajakbalzsamba történő befektetés kulcsfontosságú.

Mivel az ajkaknak nincs vízszigetelő külső rétege és itt a bőr érzékenyebb a nedvességvesztésre, ezért a legjobb eredmény elérése érdekében olyan összetevőket keressünk, mint a méhviasz és a sheavaj amelyek megakadályozzák a kiszáradást.

Kezek

Megszoktuk, hogy az ajakbalzsamot a zsebünkben tartjuk, és nehéz téli arckrémeket hívunk segítségül a hideg elleni küzdelemben. A test egyik része gyakran figyelmen kívül marad; mégpedig a kezünk. Folyamatosan ki van téve a hideg időjárásnak így gyorsan kiszáradhat, érdessé válhat a kényes bőr. Ezen sem kell aggódni, ha megfelelően ápoljuk. A szépségipar komoly kényeztető megoldásokat kínál. Fontos, hogy fektessünk be most egy ápoló anyagokban gazdag, illatos kézkrémbe, és egész télen élvezhetjük az előnyeiket.

vlad



Hogyan legyünk ELÉG JÓ SZÜLŐK?

A szülőség nem könnyű. A jó nevelés nehéz munka. Minden szülő feltette már magának a kérdést, vajon elég jó szülő vagyok?

Nos, az igazság az, hogy jó szülőnek nem kell tökéletesnek lennie. Senki sem tökéletes. Egyik gyermek sem tökéletes, ezt nem árt szem előtt tartani, mielőtt magunkkal szemben elvárásokat támasztunk. De ez nem jelenti azt, hogy ne kellene e cél elérésére törekednünk.

Először magunkon kezdjük a munkát, hogy megfelelő példaképek lehessünk gyermekeink számára.

Íme 5+1 tipp ami segíthet.

Legyünk példaképek!

Ne csak mondjuk gyermekünknek, amit akarunk. Mutassuk meg nekik. Az emberi faj egyik különlegessége, hogy úgy vagyunk kódolva, hogy más tevékenységeit lemásoljuk, hogy megértsük azokat és beépítsük a saját világunkba. Különösen a gyermekek fogékonyak erre és figyelnek mindent, amit a szülők tesznek.

Tehát légy az a személy, akinek a gyermekedet szeretnéd látni!

Mutassuk ki a szeretetet!

Nincs olyan, hogy túl sokat szeretet. A szeretettel nem árthatunk, csak azokkal a dolgokkal, amit a szeretet nevében teszünk, mint az anyagi kényeztetés, alacsony elvárások vagy túlzott engedékenység. Amikor ezeket a szeretet helyettesítéseként használjuk, akkor van baj.

Egy gyermeket szeretni lehet egy öleléssel, vagy azzal, ha minőségi időt töltünk vele és komolyan meghallgatjuk a problémáit, legyen az bármennyire is apróság a szemünkben. A sze-

retet aktiválja a jó érzésért felelős hormonok felszabadulását, mint az oxitocin, opioidok és prolaktin. Ezek a neurovegyületek hoznak mély, nyugodt, érzelmi meleget és elégedettséget, mely megerősíti a gyermek ellenálló képességét és a szülő gyermek kapcsolatát.

Kedvesen és határozottan

A fegyelem vonatkozásában nehéznek tűnik pozitív maradni. Lehetséges azonban a pozitív fegyelem gyakorlása és a büntető intézkedések elkerülése.

Jó szülőnek lenni azt jelenti, hogy meg kell tanítani gyermekünknek, hogy mi helyes és mi helytelen. A jó nevelés kulcsa a korlátok meghatározása és a következetesség. Legyünk kedvesek és határozottak a szabályok végrehajtásakor. Összpontosítsunk a gyermek viselkedésének okára. És ha hibázott tegyük lehetővé, hogy jóvá tegye, hisz csak így értheti meg, hogy mi jó és mi nem az. Használjuk a hibákat a jövőbeni tanulásra, ahelyett, hogy büntetnénk a múltért.

Legyünk biztos háttér!

Tudassuk gyermekünkkel, hogy mindig ott leszünk számukra. Mindig reagálunk a gyermek jelzéseire és az igényeire. Támogassuk és fogadjuk el olyannak, amilyen, hisz minden ember egyéniség. Mindig legyen egy biztonságos meleg hátszög, ahová hazatérhet és megértéssel fogadjuk.

Az ilyen környezetben felnövő gyermekek általában jobb érzelmi, társadalmi és fejlődési eredményeket érnek el.

Beszélgünk velük sokat!

Legtöbbször már tudjuk a kommunikáció fontosságát. Beszélgünk a gyermekkel, és fi-

gyelmesen hallgassuk őket. Mindez jobb kapcsolatot eredményez gyermekünkkel, és bizalommal fog hozzánk fordulni, ha probléma merül fel.

De van egy másik oka a kommunikációnak – segít gyermekének az agy különböző részeinek integrálásában.

Az integráció hasonló a testünkhöz, amelyben a különböző szerveknek össze kell hangolódniuk és együtt kell működniük az egészséges test fenntartása érdekében.

Ha az agy különböző részei integrálódnak, akkor harmonikusan működnek, mint egész, ami kevesebb problémát, több együttműködési hajlamot és empátiát jelent.

Fontos, hogy mindig kérdezzünk, hogy érezze, érdekel a világa. Biztassuk, hogy bármit elmondhat.

Nem kell megoldást kínálni, még csak válaszra sincs mindig szükség, csak arra, hogy meghallgassuk.

A beszélgetés meghallgatása és a tisztázó kérdések feltevése segít megérteni tapasztalataikat és integrálni az emlékeket. Így könnyebben eligazodnak a világban.

+1 Ismerjük be, ha hibáztunk!

A szülő nem hibátlan. Mindenki hibázik, és ha gyermekünk azt látja, hogy bátran beismerjük mi is, ha hibáztunk, később ő sem fog hazugságok mögé bújni, hanem felvállalja tetteit.

Nem kell elkeseredni, ha egyik vagy másik pont nem kivitelezhető azonnal, sehol nincs kőbe vésvé milyen is a jó szülő. Ez csak néhány iránymutató. Kivételesen minden szülőnek van rossz napja és olyan is előfordul, hogy türelmetlen. Emiatt senkinek nem kell lelki furdalást éreznie, de minden szülőnek törekednie kell arra, hogy gyermekét szeretetben nevelje.



HIRDETÉS

Nagyüzemi konyha

HÚTŐRAKTÁROS

–KOMISSIÓZÓ

munkatársat keres,

éjszakai/délutáni

munkavégzésre.

Fényképes

önéletrajzokat várunk:

karrier.city@gmail.com

címre

Alsónémedibe keresünk

C SOMAGSZORTÍROZÓ

munkatársat

1 műszakos, állandó délutános munkavégzésre (16.30 - 1.30).

Feladatok:

konténer kirakodása és szétválogatása szalagra, csomagok válogatása méret és irányítószám szerint, összekészítés kiszállításra.

Átlag nettó bérek:

200 000 Ft + szedési prémium + cafeteria.

Céges buszok:

Budapest, Gyömrő, Écsér, Sülysáp, Gyál.

Érdeklődni: 06 70 342 1653



A vörös talpú CIPŐ

A világon mindenki ismeri azt a tüzes vörös színárnyalatot, amely kecsesen és súlytalanul a vörös szőnyegen jár, és sok hítelkártya-tartozást okozott már. Christian Louboutin egyszerűen és elegánsan változtatta a vörös cipőtalpat a jólét szimbólumává.

Christian Louboutin aki a cipőnek egy olyan részébe vetett bizalmat, amelyet mindig figyelmen kívül hagytak, viszont ez nem csak ikonikussá, hanem kereskedelmi szempontból is igencsak jelentőssé tette. Egy magánügyfél annyira szerette a piros talpakat, hogy még rubin talpú cipőre is megbízást adott. A folyamat trükkös volt, de Louboutin – a cipők szerelme – nem tudott nemet mondani. Ahelyett, hogy fegyveres védelem alatt végezte volna a munkáját, a talpakat azonos méretű cirkóniával helyettesítette, és a valódi drágaköveket akkor ágyazták be, amikor a cipőt viselője tulajdonába, Hongkongba szállították.

Az 1993-as évben, két évvel azután, hogy Louboutin az üzleti életbe került, vált ikonikusá a híres talp. A tervező **Andy Warhol**, „virágok” ihlette cipőjét akarta elkészíteni. A prototípus

hasonló volt már az elképzeléshez, de úgy tűnt, hogy hiányzik belőle még valami. Ahogy kilépett az ajtón az asszisztense ugyanabban a pillanatban festette a körmet, megragadta a körömlakkot, a prototípus talpára borította, a többi már történelem.

Magas sarkai nem csupán kiegészítők, a nőiesség és az elegancia szimbólumává váltak. Louboutin nem volt példaértékű diák. Az iskolából kizárták ezután flittereket varrt ruhákra világhírű párizsi kabaréban, ahol magával ragadta a csillogás. „Igen, a burleszk és a kabaré mindig is nagyon megihletett. Minden nőben benne van showgirl” – mondta Louboutin. Elkor készítette első cipőtervét.

Folies Bergère kabaré táncosnői megihleték és ezzel Christian Louboutin karrierje elindult alig 17 évesen. **Charles Jourdan**, a túsarok megalkotója vált egyik mentorává. Dolgozott a

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

Chanel és Dior divatházatkánál is, majd megnyitotta első párizsi üzletét, később a másodikikat, a harmadikat, végül meghódította az egész világot. *Givenchy*, *Gaultier*, *Yves Saint-Laurent*, *Lanvin* is dolgozott együtt ezzel a körömcipő-alkotó zsenivel. Mindenkit lenyűgözött a piros bőr, a szerelem tüze, a szenvedély színe, mely a védjegyévé vált. Kétezer pár „Pigalle” túsarkút adnak el naponta világszerte.

Az ördög mindig a részletekben rejlik

Mi a titka? Rengeteg kísérletet tettek már arra, hogyan készíthető el a súlytalanúság érzését keltő lábbeli. A cipő csak a legtökéletesebb bőrből készül. Miután vastagabb parafa kompozit réteget helyeznek el a kényelem érdekében, a híres vörös talpakat a „Blake Stitching” segítségével hordják fel. Ez egy olyan kézművestechnika, amely biztosítja, hogy a talp megfelelően tapadjon a felső részhez, ez lehetővé teszi a természetes mozgást a viselőjének a lába számára.

Cipőinek belső magassága soha nem haladja meg a 8 cm-t, így a Louboutin körömcipők kényelme a nők álmait és a férfiak fantáziáját testesítik meg. 20 év alatt a Louboutin cipők egyet jelentenek a szexi és divatos magassarkú cipőkkel.

Nem sokkal a vörös talp megjelenése után, a monacói hercegnő lett az egyik első kiemelt ügyfele *Madonna* mellett, aki több videó-jában viseli a hihetetlenül magas sarkú cipőt. *Diane Von Furstenberg*, *Jennifer Lopez* és *Sarah Jessica Parker*, *Victoria Beckham* és *Kate Moss* is elképzelhetetlennek tartotta, hogy ne viselje a híres cipőt.

2013-ban szépségápolási termékek is piacra kerültek Christian Louboutin védjeggyel. Körömlakk és rúzs ugyanolyan tűzpiros árnyalatban. Az aláírásával ellátott piros talpat 2011-ben a férficipőkre is kiterjesztették. A táskái ugyanazt a bíbor árnyalatot viselik a belső részükön.

Christian Louboutinnak majdnem ötszáz alkalmazottja van, akiket „Loubi angyalainak” neveznek. Sosem gondolnánk, hogy egy többmillió dolláros üzlet egy üveg vörös körömlakk segítségével jött létre. **Vladár Bea**



Minden évben eljön az az időszak amikor végre leszedhetjük a nyári nap által kövérré, mosolygósra érlelt édes szőlőszemeket. A szüret a mai napig meghatározó társadalmi eseménynek számít a borvidékeken.

A szüret időpontja a 18–19. században valamilyen jeles naphoz kötődött. Szent Mihálytól (szeptember 29.) Simon-Júdás (október 28.) napjáig.

Az Alföld több vidékén Szent Mihály napkor kezdték a szüretet.

Aki szőlőtermesztéssel foglalkozik, egész évben a szüretre készül, gondozgatja ápolja szőlőjét, míg végül beérik munkája gyümölcse.

A régi időkben ez egy egész közösség – falvak, szőlőhegyek – közös ünnepe volt, amelyet a nap végén mulatságok zártak.

Szüret idején még a törvénykezés is szünetelt. Igazi sátoros ünnep volt a szüret, melyre még az idegen földön vitézkedő emberek is hazatértek. Kihagyhatatlan esemény volt, a társadalmi élet fontos része, s nem utolsósorban az ismerkedés egyik fontos színtere. A tánc, a mulatozás mellett természetesen nem maradhatott el a borozgatás sem.

Hagyományosan zajkeltéssel indult a szüret, riogatással, vagy pisztolylövésekkel. Csak ezután indult a munka. A lányok, asszonyok voltak a szedők, akik vidékenként változó gyűjtődénybe – vödör, kézi puttony, kosár, sajtár – szedték kacorral (szőlőmetező késsel) a szőlőt. Ők kiabáltak aztán a puttonyos legényeknek, férfiaknak, akik – az akkor még fából készült puttonyba – gyűjtötték a szőlőt. A szemeket préselés előtt összezúzták, ezután indult a tulajdonképpen borkészítés. Természetes volt, hogy a

munka alatt vidám éneksztól, viccektől volt hangos a vidék.

A nap végén a szüretelők szüreti koszorút vittek a vállukon, amely szőlőfürtökből, búzával, szalagokkal díszített koszorú volt. Régen a földesúr kapujába gyűlve dicsérték a termést, s a földesúr tartott este aztán táncos mulatságot.

A szüreti időszakban még ma is sok helyen ünnepelnek szüreti felvonulásokon az emberek. A régi idők szereplőiről – a bírót, csőszlányokat, csőszlegényeket, táncmestereket – ma beöltözött emberek emlékeznek meg. A szüret elengedhetetlen szereplője a borkirály, aki az esti mulatságért volt egykor felelős. Nem maradhat ki a menetből a hordóra ültetett piros ruhás férfibábu, az úgynevezett baksus figura. Eredete valószínűleg Bacchusra, a rómaiak bor-istenére vezethető vissza. A menet fontos szereplői a tolvajok és csőzők, akik szórakoztatják a közönséget, ugyanakkor bemutatják az egykor nagyon is jellemző szerepvállalásukat a szüretből.

Szüreti ételek

A szüreti fogások elkészítésére a gazdaasszony különös gondossággal ügyelt. Este, a szüretből hazatérőket már megterített asztal várta.

Fő eledel a birka- vagy marhahúsból készült bográcsos és a kalács volt. A húsleves, töltött káposzta sem maradhatott el, amit aztán fánk (csőrege) zárt.

Forrás: Tátrai Szuzsanna - Karácsony Molnár Erika: Jeles napok, ünnepi szokások, Borászportál



Szüreti káposzta

HOZZÁVALÓK

- 1 kg sertéscomb
- 1 nagy fej káposzta
- 2 vöröshagyma
- 7-8 dl must vagy bor
- 3 fürt szőlő, kapor, tejföl, olaj



Csörögefánk

HOZZÁVALÓK

- 25 dkg liszt
- 1 kávéskanál sütőpor
- csipetnyi só
- 1 evőkanál porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1,5 dl tejföl
- 5 dkg lágy vaj
- 2 tojássárga
- 1 evőkanál rum
- olaj a sütéshez
- valamint: porcukor és lekvár a tálaláshoz

ELKÉSZÍTÉS

A lisztet egy keverőtálba kimérjük, hozzáadjuk a sütőport, a sót, a kétféle cukrot, elkeverjük, majd a vajat, a tejfölt, a tojássárgákat és a rumot is hozzáadjuk és gyors mozdulatokkal összedolgozzuk, majd negyedórát a hűtőben pihentetjük.

A tésztát lisztezett munkafelületen fél centi vékonyra kinyújtjuk, rombuszokra vágjuk, a közepükön hosszanti irányban bevágjuk és az egyik csücsköt a vágáson áthúzzuk.

Bő olajat forrásítunk, és a fánkokat szép aranyszínűre sütjük néhány perc alatt, időnként megforgatva, majd szűrőkanállal kiemeljük, alaposan lecsöpögtetjük és konyhai papírtörlőre szedjük, hogy a felesleges olajat felszívja.

Porcukorral meghintve tálaljuk, lekvárt kínálhatunk hozzá.

Eladó ingatlanokat keresünk meglévő készpénzes ügyfeleink részére a Dél-Pest megyei és Budapesten, a Dél-pesti régióban

Amennyiben gondolkodik lakása, háza, telke eladásán, forduljon bizalommal az ingatlanpiaci közvetítő irodához!



ingatlan
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1% jutaléktól!



Kezdő fotózási TIPPEK

Az okostelefonok világában már nem sokan cipelnek magukkal fényképezőgépeket, hisz úgy gondolják telefonnal is tökéletes képeket tudnak készíteni. Ami részben helytálló gondolat, de a fotózás mégiscsak művészet és aki ezt felismeri, egészen biztos, hogy szívesen veszi a fényképezőgépet a kezébe.

A fotózás egy érdekes hobbi, művészet és sokak számára a karrier. Valószínűleg már tudjuk mennyi információ szükséges egy jó fotó elkészítéséhez, csak még azt nem, hogyan kezeljük ezeket. Van néhány egyszerű tipp, amelyek segítenek megérteni a fotózás alapjait.

1. Fények

A fény, a megvilágítás a leges legfontosabb egy jó kép elkészítésénél.

A fény szó szerint életet vihet egy képbe vagy megölheti azt. Érdemes keresni egy olyan szép, egyenletes világitást, amely kiemeli a témát, és nem okoz semmiféle zavart a képen. Ez nem azt jelenti, hogy esetleg éjjel, vagy nem ideális fényviszonyok között nem lehet jó képeket készíteni. Valójában, ha tudjuk, hogyan kell használni és működtetni a fényt, akkor nagyszerű fényképeket készíthetünk, bármilyen fényviszonyok között. Sokan mondják, hogy nappal szemben nem lehet fényképezni. Dehogynem! Sőt!

Gyönyörű képek születhetnek nappal szemben is. Fontos, hogy az egész képet nézzük, figyeljük a modell arcát és akkor nyomjuk le a gombot, amikor úgy érezzük, minden tökéletesen úgy áll, ahogyan azt szeretnénk a képeinken viszont látni. Ha tudatában vagyunk a tárgy körül levő világításnak, az nagyon megkönnyíti a nagyszerű képek létrehozását!

2. Expozíciós háromszög

Az első dolog, amivel megismerkedhetünk, az úgynevezett „expoíciós háromszög”. Ez csak egy képzeletbeli módja annak, hogy a fényképezőgép érzékelője által megvilágított három alapvető módszerről beszéljünk.

Rekesznyílás: minél nyitottabb a rekesz, annál több fényt enged be. Minél zártabb, annál kevesebb a fény. A rekesznyílás azt is meghatározza, hogy a kép mekkora része van fókuszban.

ISO: a magasabb ISO-értékek lehetővé teszik a fényképezést sötétebb helyzetekben.

Ez azonban befolyásolja a kép zajszintjét vagy szemcsésségét. Minél magasabb az ISO, annál nagyobb a digitális zaj.

Zársebesség: a zársebesség az az időtartam, amíg a fényképezőgépünk zára nyitva van. Ez lehet akár több másodperc, de egy másodperc tört része is. Legtöbb esetben gyorsabb záridővel fotózunk – ennek oka pedig az, hogy a gyorsabb zársebességnél a gépet még emberi kéz képes megtartani a fényképezőgép bemozdítása nélkül. Ha lassabb a zársebesség, nagy a veszélye annak, hogy a kép bemozdul, életlen lesz, ilyenkor érdemes állványt használni.

3. Fókuszálás

A koncentráció megtanulása a jó fényképezés másik kritikus pontja. Alapértelmezés szerint a fényképezőgépet be lehet úgy állítani, hogy automatikusan kiválasztja a fókuszterületét a fényképeken, vagyis amikor az exponáló gombot félig megnyomjuk a fényképezőgép, akkor automatikusan megkísérli észlelni a kép azon részét, amelyre a fókuszot kell helyeznie. Ez kényelmes technika, de inkább tanuljunk meg beállítani saját fókuszpontunkat. Ez az első lépése annak, hogy fotóinkat egy magasabb szintre emeljük.

Így arra fókuszálhatunk, ami valóban fontos számunkra a képen. Manuálisan a fényképezőgép navigációs vezérlőivel válasszuk ki azt a fókuszpontot, amelyet használni kívánunk.

4. Összetétel és perspektíva

A fotózásban a kompozíció arra utal, hogy miként használjuk fel a keretet egy fénykép készítésekor. Figyelembe véve, hogy mit akarunk látni a képen és mit nem. Az, hogy hogyan szeretnénk elrendezni, ami a kereten belül van, mind a kompozíció része. Számos kompozíciós technika segíthet a képek létrehozásában, például a „hármasszabály” használata: a keretezés, a vezető vonalak és a negatív tér figyelembevétele. Ha a szabályok betartásával mégis más szemszöveget képviselve tudunk rálátni bizonyos dologra, akkor ezzel tudjuk fokozni az elkészült fotónk vizuális élvezetét.

5. Felszerelés

Hazugság, hogy a kiváló képek készítéséhez a legjobb felszerelés kell. A valóság az, ha tudjuk, hogyan kell működtetni a saját kameránkat, megértjük a fény használatát, és gyakorolunk, gyakorolunk, gyakorolunk, szinte bármilyen DSLR fényképezőgéppel kiváló képeket készíthetünk.

Mielőtt egy csomó pénzt költenénk drágább berendezésekre, tanuljunk meg dolgozni azzal, amivel rendelkezünk. Ne várjunk arra, hogy a „jobb kamera” vagy a „jobb lencse” jobb képeket fog eredményezni. Ne felejtjük el megtanulni a jó fotográfia technikáit és előnyre fordítani a hátrányait.

Ne feledjük! A nagyszerű, professzionális minőségű fényképek készítésénél legfontosabb a részek és alapelvek megértése! **V.B.**



Villámáron

MELLÉKLET Helyi vállalkozások LEGJOBB AJÁNLATAI

AKCIÓS ÁRAK



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, bazsalikom és ánizsos.



Minden mézünk egységesen: **990 Ft/½ kg**

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

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

Vizonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

ŐSZI TŰZIFA VÁSÁR

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

AKÁC

hasított

3400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmérleg ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított

3100 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmérleg ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás VEGYES tűzifa

35000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan. 1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

Kalodás AKÁC tűzifa

40000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan. 1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

ELADÓ TŰZIFA a TERMELŐTŐL

25, 33, 50 centiméteres hasított, kályhakész tűzifa

Tölgy, csertölgy, bükk, gyertyán: **22000 Ft/szort m³** (1x1x1 méter)

20000 Ft/szort m³ (1x1x1 méter)

4 m³-től

4 m³-től

AKÁC: **23500 Ft/szort m³** (1x1x1 méter)

22000 Ft/szort m³ (1x1x1 méter)

Kiszállítás billenőplátós kisteherautóval.

3 szort köbmétertől **INGYENES KISZÁLLÍTÁS**

Pécel 20 km-es körzetében.

Mérőszalaggal ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget.



Megyesi Koppány
Tel.: 06-30/308-7453
E-mail: megrendeles@erdeituzifa.hu

www.erdeituzifa.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

06-20/805-6686

JEANS OFFICE®

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

A monori kasszasorával szemben!



Nyitva: hétfőtől szombati: 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 hirdetőt!

3 OK, AMIÉRT HÁLÁSAK LEHETÜNK A BALSZERENCSES IDŐSZAKOKNAK

Furcsán hangzik ugye? Mégis annak ellenére, hogy ellentmondásosnak tűnhet, hálások vagyunk a bajokért, ezekben a pillanatokban találhatunk valódi, értékes bölcsességeket.

Egyre többször halljuk, hogy legyünk hálások és még több jó dolog áramlik az életünkbe. Na de amikor nincs éppen minden rendben, akkor elég nehéz megtalálni azt, amiért hálások lehetünk. Abba viszont bele sem gondolunk, hogy csökkenthetjük a balszerencsét azzal is, ha megkeressük a rosszban a jót, és máris megvan amiért hálások lehetünk. A siker ünneplése annyira beágyazódott a kultúránkba, hogy azt feltételezzük, csak a jó dolgok méltók a hálaára. Nos ez tévedés! Híres és sikeres emberek szinte kivétel nélkül mesélhetnének azokról a kudarcokról, amik a sikerhez vezették őket, így végül is hála éreznek ezekért a lépcsőfokokért. Rengeg bizonyíték van arra, hogy a megfelelően megélt traumák a kulcsfontosságú növekedés és áttörések pillanatai is.

Itt következik három emlékeztető arra az esetre, ha meg szeretnénk találni a rossz dolgokban is a jót:

A szerencsétlenség erősebb közösségi kapcsolatokhoz vezet

Az emberekben amikor baj van szinte gondolkodás nélkül előjön a gondoskodás és mások segítségének érzése még idegen emberek kö-

zött is. Így olyan életre szóló barátságok születnek, melyek egyébként nem jöttek volna létre, hisz a szereplők valószínűleg nem találkoztak volna. BeWell, a Stanford Egyetem kutatója szerint: „Vannak olyan kutatások, amelyek azt állítják, hogy a barátok száma egyenes arányban van a hosszabb élettartammal. A tanulmányok azt mutatták, hogy az emberek jobban élhetik meg a betegségeket, és sokkal hamarabb gyógyulnak, ha társadalmi támogatást kapnak.” Ez az emberek és a közösség összefogása alkalom arra, hogy a kapcsolatok erejét felhasználják gyógyításra, és emlékeztessenek mindenkit arra, hogy soha nem vagyunk egyedül.

A nagyszabású tragédiákból, mint például a szeptember 11-e, tudjuk, hogy a New York City és az Egyesült Államok mennyire összetartott és ezáltal még erősebb lett. Egy hatalmas tragédia hozta össze őket. De ha apró dolgokat nézünk, például egy magyar orvos és egy amerikai nővér ott ismerkedett meg, a mentés közben, erőn felül segítettek a bajjutottakon, egymás munkáját is segítve. Mára gyönyörű, boldog családjuk van 3 gyermekkel.

Megtanuljuk mire vagyunk képesek

Általában az értékrendünk nem ugyanolyan pozitív időszakban, mint a fájdalom pillanataiban. Sok esetben, amikor a legrosszabb féltelmeink valóra válnak, kénytelenek vagyunk megbékélni velük, hisz elkerülni már nem tudjuk. Itt szembesülünk azzal, mennyire erősek vagyunk. Senki sem választja a nehéz időket magától, de sokan ennek köszönhetik a jó dolgokat is. A nagy kihívások olyan erőt hoznak ki az emberekből, melyről fogalmuk sincs, hogy a birtokában vannak.



Kevésbé félünk a szerencsétlenségektől

A félelem káros az egészségére. Amikor attól tartunk, hogy egy szerencsétlenség bekövetkezik, előre jelezzük az abszolút legrosszabb forgatókönyvet, és gyakran ez nem is a valóság. Tudnunk kell, hogy ez az állapot nem állandó, és ha már átmentünk rajta, akkor tudjuk, hogy elmúlik. Minden baj elmúlik. Azért aggódni, hogy valami baj lesz, mielőtt még megtörténik, teljes energiapazarlás.

A lényeg az, hogy az élet kiszámíthatatlan. Soha nem tudhatjuk, mi fog történni valójában, milyen örömmel és milyen kihívásokkal jár majd. Próbáljuk a bajokat úgy kezelni, mint lehetőségeket, tanuljuk meg, mi mindenre vagyunk képesek és szerezzünk értékes tapasztalatokat. Amikor így teszünk, rájövünk, mindig van minek örülni, az élet sokkal nyugodtabbá válik, és minden nap hálások lehetünk valamiért. Minden nap egyre több dologért. Csak figyeljük meg ezeket az apró pillanatok. *vlad*



Nyelvtanulás EGYSZERŰEN

Mi a közös Lomb Katóban és Matthew Youldenben? Matthew jelenleg Berlinben él, egy irodában dolgozik, Lomb Kató pedig Magyarországon született és a világ első szinkrontolmácsai közt ismerték el.

Ami mégis közös bennük az a tulajdonság, hogy mindketten nyelvtanulók. Nyelvtudás terén olyan képességekre tettek szert, hogy sokáig még a velük egy asztalnál ülő, különféle nemzetiségű emberek sem tudták kitalálni, melyik az anyanyelvük, ha ők nem akarták.

Íme néhány tanács tőlük, hogy jobban menjen a nyelvtanulás.

Tudd, hogy mi a célod!

Van, akit külföldi példaképének életrejezi motivál, másokat egy zenekar számai. Bármilyen motiváció, sose felejtse el, hogy miért vágtál bele a tanulásba. Ha nem vagy tisztában a miérttel, akkor hosszú távon nagyon nehéz lesz elkötelezettnek maradni.

Minden nap foglalkozz a tanult nyelvvel!

Ha kevés az idő, legalább egy tíz perces monológot mondj el magadban. Ma már számtalan applikáció segíti a nyelvtanulást, élj a lehetőségekkel!

Találd meg benne a szórakozást!

A nyelvtanulás egy kreatív dolog. Találd meg benne önmagad. Írj naplót, képregényt vagy nézz filmeket az adott nyelven. Ez mind jó ok arra, hogy szórakozva sajátítsd el a nyelvet.

Maradj motivált!

Ha csökkenne a lelkesedés a tanult nyelv iránt, ne hagyd abba az egészet, inkább keress meg más módját a tanulásnak. Zenehallgatás helyett újságolvasást, olvasás helyett beszélgetést, stb.

Légy gyerek!

A gyerekek nem félnek hibázni, keresik a játék lehetőségét, játszva tanulnak, mert kíváncsiak. Sokan nem mernek megszólal-

ni idegen nyelven, mert félnek a hibáktól. Ez butaság. Mindenki értékelni fogja, ha a saját nyelvén beszélsz vele, még ha nem is pontosak a kifejezéseid. Merj hibázni, abból tanulsz!

Fordíts!

Egy idő után szokásoddá válik. Járj nyitott szemmel a világban, értelmezd az idegen nyelven látott kifejezéseket (pl. reklámok) vagy fordítsd le a látott dolgokat az idegen nyelvre (rendszámok, házszámok, stb.)

Hallgass másokat!

Mielőtt beszélnél, hallgasd meg, hogy beszélnek mások, akik azzal a nyelvvel születtek. Próbáld utánozni a kiejtést. Minden nyelv tele van olyan hangokkal, amelyek az anyanyelvben nincsenek, ezek kiejtését a legegyszerűbb ellesni olyanoktól, akik ezt beszélnek.

Mindenki meg tudja tanulni a nyelvet!

Hidd el magadról, hogy nyelvtanulni vagy! Ha nem is ezt mutatja a gyakorlat, fogd rá a tankönyvre, a rossz módszerre, stb., de mindig higgy magadban! *bv*

HIRDETÉS

PROHUMAN
A WORK SERVICE CSOPORT TAGJA

Üllő településre keresünk
raktári munkavégzésre
alkalmi munkavállalókat!

Bérezés:
Heti akár 40 000–70 000 Ft nettó bér

Jelentkezés: +36 70 440 3576-os telefonszámon.

www.prohuman.hu

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft.
Cím: 2200 Monor, Kossuth L. u. 71/A
Mobil: 06-70-319-4317 • Tel./fax: 06-29-412-587
Web: www.regiolapkiado.hu
E-mail: info@regiolapok.hu.

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

HIRDETÉS

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.



SZÍNEZD újra!

A színek körülöttünk vannak. Függetlenül attól, hogy odafigyelünk rájuk, vagy sem, a színek, amelyekkel körül vesszük magunkat, mind hatással vannak életünkre. A színek rendkívül nagy hatással lehetnek mind fizikai, mind mentális egészségünkre.

A Nemzeti Biotechnológiai Információs Központ szerint „a kromoterápia olyan kezelési módszer, amely a fény elektromágneses hullámainak energiáját használó terápia során különböző színekkel sugározzák a test problémás részeit, így használják a betegségek gyógyítására. Ez egy évszázados koncepció, amelyet az évek során sikeresen használtak különféle betegségek gyógyítására. Egy olyan kiegészítő gyógymód, mely a színek segítségével próbálja visszaállítani a test és a psziché természetes egyensúlyát”. Tehát egyes színek pozitív hatással lehetnek az egészségre és nagyban hozzájárulhatnak a fájdalmak, mentális problémák és betegségek gyógyításához. Az utóbbi években a színterápia ismét a figyelem központjába került, számos tudományos kísérlet és kutatás támasztotta alá a színek anyagcsere-, ideg- és immunrendszerre kifejtett pozitív hatását.

Nézzük végig ezt listát az alábbiakban, hogy lássuk, hogyan segíthet a színterápia. Azáltal, hogy sajátos színekkel vesszük körül magunkat, meditálunk egy adott színre, vagy akár speciális színes fényeket adunk otthonunk megvilágításához, egyedi és hatékony módon átvehetjük az egészségünk feletti irányítást.

Narancssárga

A narancs nagyszerű módja annak, hogy növelje az önbizalmat, növelje az energiaszintet és segítsen a fontos döntésekben. A narancssárga szín hozzájárulhat a máj egészségéhez és antidepresszáns hatása is bizonyított. A boldogság és az életbe vetett bizalom növe-



kedése jó hatással lehet a kreativitására is. Az egyik módja annak, hogy ezt a színt az életünkbe csempésszük, ha például egyik kedvenc szobánkat merész narancssárga árnyalattal festjük ki.

Sárga

Ha sárga színnel vesszük körül magunkat, nagyszerű lehet a belső erőnk érzékelésében, a pozitívitás és a boldogság szintjének növelésében. A sárga szín pozitív hatással lehet az idegrendszerre és az emésztőrendszerre. Jó ötlet lehet, ha a számítógép háttérét világos sárga színűvé tesszük. Szánjunk időt arra, hogy vizualizáljuk ezt a színt, és minden nap feltöltődjünk annak örömteli, gyógyító erejével.

Bíborvörös

A bíbor egyedülálló hatása az, hogy felemel a nehéz helyzetekből. Az elegancia színe. Ez is egy nagyszerű szín, amelyet az étletterünkbe illesztve hozzájárul a kikapcsolódáshoz.

A fizikai jólét szempontjából a bíborvörös nagyszerű azok számára, akik fejfájástól vagy

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

émelygéstől szenvednek. Bíbor gyertyák vásárlásával könnyedén hozzáadhatjuk ezt a színt az életünkhöz. Szakítsunk időt a kikapcsolódásra, koncentráljunk a gyertya lángjára és színére.

Lila

A lila olyan szín, amelyet leggyakrabban a rejtélyekhez és a mágiához társítanak. A lila nagy hatalomérzetet, ugyanakkor megnövekedett lelki nyugalmat eredményezhet. A lila szín segít ellazulni, és így nagyszerű lehetőséget kínál kreatív oldalunk megnyitásához. Vásároljunk egy lila izzót és csavarjuk be a hálószo-bába, hogy teljes mértékben kihasználhassuk a szín pozitív hatásait.

Kék

Noha sok ember sokszor nem is tudja, miért szereti a kék színt, valójában nagyon pozitív hatással lehet a mentális és fizikai jólétére. A kék növeli intelligenciáját, megkönnyíti a tanulást, növeli a bizalom érzetét és a nyugalom megtalálásának képességét az életben. Fizikai szinten a kék kiválóan alkalmas csuklásból, fekélyből felépülőknél vagy akár az asztmában szenvedőknek. A valamilyen kék víz közelében meditálni a természetben nagyszerű módszer a nyugodt szín előnyeinek kihasználására.

Türkiz

A türkiz olyan szín, amely az igazságról, a kommunikációról és a nyugalomról szól. A türkizkékkel javíthatjuk kommunikációs készségeinket. A türkiz szín nagyszerű azok számára, akik ekcémától, pattanásoktól vagy magas vérnyomástól szenvednek. A türkizkő nagyszerű módja annak, hogy ennek a színnek a frekvenciái a közelünkben legyenek.

Fehér

Nem véletlen, hogy a fehér szín az ártatlansággal, a tisztasággal és a tökéletességgel társult leginkább. Nagyszerű segítség a test és a lélek megtisztításában, gyógyításban. A hálószo-ba falai és a fehér lepedők kiválóan alkalmasak a fehér színek kiemelésére.

Piros

A piros szín a szenvedélyről szól. A piros erősíti, serkenti és növeli szenvedélyt. Fizikai szinten a piros szín kiválóan alkalmas zsibbadásra vagy a hideg elleni küzdelemre. A piros ruházat vagy a vörös rúzs egyaránt hatékony módja annak, hogy hozzáadjuk ezt a tüzes színt a mindennapi élethez.

Zöld

Mint a természethez leginkább társított szín, a zöld kiválóan helyreállítja az egyensúlyt, a biztonság és a harmónia érzetét. A zöld szín segíthet csökkenteni a szorongást, és ismert, hogy pozitív hatással van a szív egészségére. A szabadban töltött idő tökéletes módja annak, hogy növeljük annak hatását, amelyet ez a szín képvisel fizikailag és mentálisan. **v.**



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

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

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. szeptember 5. és 19. között
leadott megrendelések
MUNKADÍJÁBÓL

10%
kedvezmény

ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

20 éve
a lakosság
szolgálatában

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

Ingyenes felmérés, kisebb
javítások azonnali kezdéssel!



Bécsi János
Tel.: 06-30/732-8492

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.



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!

**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

**VÍZ- GÁZ-
FÜTÉSSZERELÉS**

- új és meglévő épületek teljes
körű gépészeti kivitelezése
- gázvezeték kiépítése, műszaki
átadása, MEO ügyintézés,
ismételt nyomáspróba
- vízvezeték szerelése
- fűtési rendszerek kiépítése
- gépi fűtésrendszer-tisztítás

TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!
info@futesrendszer-vedelem.hu
http://lokacio.hu/schmid-peter
-egyen-i-vallalkozo/

06-20/348-8073

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

Tel.: 06-20/491-5089



**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**

**Vállalunk tetőfedő-,
bádigos-, ácsmunkákat,**

azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.



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

KEPA AUTÓSZERVIZ



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ CSEREAUTÓ

KLÍMATÖLTÉS, -javítás és -TISZTÍTÁS

Eredetiségvizsgálat

Kipufogójavítás

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

Gumiszerelés 750 Ft/db-tól

Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás

Futóműállítás
5000 Ft-tól

AKCIÓS OLAJCSERE

A nálunk vásárolt
motorolajat, helyben
díjmentesen
kicseréljük!

2360 Gyál, Ady Endre u. 7., a posta mellett
06-30/241-8550 • 06-20/947-3887

www.kepaszerviz.hu

Márta Ervin KONTÉNER

- sít, szemétszállítás
- sóder, homok, termőföld
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bob cat



Tel.: 06-20/984 9242

Manikűr, pedikűr,

géllak, esztétikai és
gyógypedikűr,
spa kezelések,
körömprótezis



Mandala szalon,
Matyucz Gabriella

Monor, Mórincz Zsigmond út 4.

Telefon: +36-30/239-1917

facebook:
matyucz gabriella pedikűr



KIEMELT MUNKAKÖRÖK



KIEMELT FIZETÉSSEL!

**AZ EISBERG HUNGARY KFT. GYÁLI ÜZEMÉBE
EGYSZERŰ GÉPEK KEZELÉSÉHEZ ÚJ MUNKATÁRSÁKAT KERES!**

**A 2019-es évi fizetések alapján 10% túlórával
két műszakban munkavállalóink havonta:**

**bruttó 365 000 Ft-ot, azaz
nettó 244 000 Ft-ot vittek haza,
mely tartalmaz nettó 25 000 Ft cafeteriát.**

Utazás-költségtérítés:

- Budapest-bérlet támogatás
- 15 Ft/km benzinpénz-támogatás

**Nézz meg
bennünket
filmen is!**

Üsd be **You Tube** csatornán
a következőt:

- Eisberg munkafolyamatok
- Mitől szerethető az Eisberg?

Jelentkezz most!

Önéletrajzodat/jelentkezéstedet leadhatod személyesen,
Eisberg Hungary Kft. Gyál, Kisfaludy S. u. 63., e-mailen: ehu.hr@eisberg.com
és telefonon (hétfőtől péntekig 08:00–16:00 óráig) **06-20/950-3394**

Nyílt napok/interjú időpontok: minden héten hétfőn és csütörtökön előzetes bejelentkezés alapján.

Álláskereső az önéletrajza felöltésével / önéletrajza benyújtásával kijelenti és elfogadja, hogy az önéletrajzát és az abban megadott személyes adatait az Eisberg Hungary Kft. az álláshirdetésben megjelölt célból, az adatkezelési tájékoztatóban megjelölt feltételekkel kezeli.

