



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

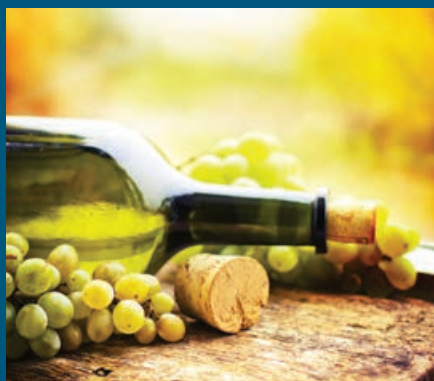
MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. SZEPTEMBER



SZÜRETI
mulatságok

9. old.

Stresszmentes
TANÉV

2. old.

Hogyan
legyünk
ELÉG JÓ
SZÜLŐK?

4. old.



Nyelvtanulás
EGYSZERŰEN

13. old.

villámáron
melléklet
11. oldalon

A vörös
talpú
CIPŐ

8. old.

PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

DOLGOZZ TE IS
Maglód legmodernebb autóipari vállalatánál!

JELENTKEZZ MÉG MA!

ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT
keresünk könnyű fizikai munkára

Modern, tiszta,
emberközpontú
munkakörnyezet.
Gyakorlat nem
szükséges.



Amit kínálunk:

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

+ **BR. 32 400 Ft CAFETERIA**

+ **BR. 22 000 – 32 000 Ft/hó BÓNUSZ**

+ **EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS**

+ **SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA**

INGYENES UTAZÁS A CÉG BUSZJÁRATAIN

A CÉGES BUSZJÁRATTAL NEM ÉRINTETT TERÜLETEKRŐL

ÉRKEZŐK SZÁMÁRA **UTAZÁSI KÖLTSÉGTÉRÍTÉS**

(MÁV, VOLÁN, GÉPJÁRMŰ)

Jelentkezés:

HUMILITAS Kft.: 06-70/903-9037

david.eva@humilitas.hu



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

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

JELENTKEZZ MOST!

☎ 06 30 367 42 48

✉ job@glshungary.com

MUNKAVÉGZÉS HELYE

Alsónémedi

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

VÍZ - GÁZ - FŰTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4–6m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.



MAKA SÁNDOR: 06-29/333-347, 06-20/444-9963 • GYÖMRŐ, ÁLLOMÁS TŰZÉP

Multi Flotta

- Reptéri transzfer
- Személyszállítás
- Kisáruszállítás
- Megfizethető árak
- Gyömrő, Maglód és Pécel körzetében
- Mobilflotta-csatlakozás.

+36-30/299-4444 • www.multiflotta.hu • www.limuzin.eu

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

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 szólani, 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 jobb 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 alsóbból 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*

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 kínálózó lehetőséggel.

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

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



www.tan-go.hu

TANGO PROJEKT Kft.

Online képzések is!

JOGOSÍTVÁNY!
A, B, C, C+E, D kategóriák GKI
Gyorsított képzés
Tel.: 06-20/912-6359

JEANS OFFICE®
Nyitva: H–Szo: 9–20, V: 9–17

2019. szeptember 7-én ÓRIÁSI NYITÁSI AKCIÓKKAL várjuk!

Az első 300 vásárló, aki legalább 1000 Ft értékben vásárol, **DIVATNAPSZEMÜVEGET** KAP AJÁNDÉKBA, valamint egy állandó kedvezményre jogosító **CLUBKÁRTYÁT!**

Csömörön, az Auchan mellett, a NEXT-STOP üzletközpontban!

ELADÓ TŰZIFA a TERMELETŐL

25, 33, 50 centiméteres hasított, kályhakész tűzifa

Tölgy, csertölgy, bükk, gyertyán:
22 000 Ft/szort m³ (1x1x1 méter)
20 000 Ft/szort m³ (1x1x1 méter)

Akác:
23 500 Ft/szort m³ (1x1x1 méter)
22 000 Ft/szort m³ (1x1x1 méter)

Kiszállítás billenőplatós 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



Hogyan legyünk ELÉG JÓ SZÜLŐK?

**A szülőség nem könnyű.
A jó nevelés nehéz munka.
Minden szülő feltette már
magának a kérdést, va-
jon 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 gyermeked szeretné látni!

Mutassuk ki a szeretet!

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 melegséget 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 háttér, ahová hazatérhet és megértéssel fogadjuk.

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

Beszéljünk velük sokat!

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

gyelmesen hallgassuk őket. Mindez jobb kapcsolatot eredményez gyermekünkkel, és bizalommal fog hozzánk fordulni, ha problémába 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 vésve milyen is a jó szülő. Ez csak néhány iránymutató. Kivétel nélkül minden szülőnek van rossz napja és olyan is előfordul, hogy türelmetlen. Emiatt senkinek nem kell lelkiismeretfurdalást éreznie, de minden szülőnek törekednie kell arra, hogy gyermekét szeretetben nevelje. V.



Milyen egészségügyi előnyökkel jár A FUTÁS?



Azok az emberek akik nem futnak, a futást fájdalmas, unalmas és fárasztó testmozgásnak tekintik. Akik viszont igen, ők már rég tudják, hogy mennyire jó hatással van a szervezetre és sok sok évvel hosszabbítja meg az életet.

Az American Journal of Preventive Medicine szerint jelenleg a ma élő felnőttek csak öt százaléka végez valamilyen fizikai tevékenységet naponta. Ezek a fizikai tevékenységek magukban foglalják a kardiovaszkuláris testmozgáshoz szükséges eszközök használatát és a futást is. Egy

átlagos egészséges felnőttnek hetente legalább két órát és 30 percet kellene mozognia, vagy közepes szintű aerob testmozgást végeznie, állítják a betegségmegelőzési központok.

A futást olyan erőteljes intenzitású aerob tevékenységnek tekintik, amely segíthet teljesíteni a testmozgás követelményeit, és javítani tudja az egészséget. Tizenöt perc élénk gyakorlat, is hatásos, de még jobb, néhány perc aktív futás, mindössze annyi szükséges, hogy közérzetünk jobb legyen.

Jobb agyi teljesítmény

A testmozgás növeli a pulzusszámot és növeli az oxigénben gazdag vér áramlását a testben, beleértve az agyat is. Az ülő munkát végző felnőttek, akik rendszeresen edznek, fokozhatják a hippocampusz agyi véráramát – azt a kulcsfontosságú agyi területet, amelyet az Alzheimer-kór érint.

Jobb hangulat

Függetlenül attól, hogy rossz napja van, vagy jó a hangulata, a futás élénkíti a lelket és pozitív érzést biztosít. A futás az agyban olyan vegyületeket szabadít fel, melyek az öröm érzéséért felelősek.

Jobb alvás

A futás csökkenti az álmatlanságot. Az edzésről ismert, hogy növeli a testhőmérsékletet, és az edzés utáni hőmérséklet-csökkenés elősegítheti az elalvást. Ezenkívül a testmozgás csökkentheti az alvási problémákat az izgalom, szorongás és depresszió csökkentésével is.

Csökkenti a magas vérnyomást

Bárki kiveheti a részét a rendszeres aerob tevékenységekből, beleértve a futást is. Bár a futás a vérnyomás ideiglenes emelkedését okozhatja, emiatt a testmozgás által kiváltott vérnyomás-emelkedés miatt nem kell aggódni. A napi öt perc futás előnyeit 15 percnyi élénk sétával is el lehet érni – mondja az American Heart Association. Ez csökkentheti a magas vérnyomást, a magas koleszterinszintet és a cukorbetegség kockázatát.

Csökkenti a szív- és érrendszeri betegségeket

Naponta 5 perc futás szinte felére csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. A rendszeresen futó embereknek 30%-kal alacsonyabb a halálzási kockázata és 45%-kal alacsonyabb a szív- és érrendszeri betegségből eredő halálzási aránya.

Három évvel meghosszabbítja az élettartamot

A futás nem csak a szív- és érrendszeri megbetegedések esélyét csökkenti, évekkel meghosszabbítja az életet – minimum három évvel. A rendszeresen edző emberek átlagosan három évvel élnek tovább, mint ülő társaik. Az évek hozzáadása az élethez olyan egyszerű, mint egy 15 perces séta vagy egy 5 perces futás.

Egy ilyen pofonegyszerű módszerrel tudunk javítani egészségünkön, hangulatunkon és meghosszabbíthatjuk életünket. *vlad*

HIRDETÉS

Nagyüzemi konyha
**ALAPANYAG-
RAKTÁRBA**
munkatársat keres!

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

ADÓTERVEZŐ KFT.

Hívjon, vagy írjon!
06-29/325-337
a.prohaszka@adotervezokft.hu

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17,
P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu

Kft., bt.
egyszerűsített
**végelszámolás-
sal kapcsolatos**
ügyintézés

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

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

SZEPTEMBER 6-7.

9. NYÁREGYHÁZA
FESZTIVÁL

A térség egyik legnagyobb kényeztető kávéháza, a nyári fesztiváljára kilátogató családok biztosan nem unatkoznak Nyáregyházán, hisz a motorosfelvonulás, Mercedes gigatalálkozó, kackiás verlis Rockabilly-show, retro disco, utcabál, selfimat, vidámpark, japán babakiállítás, LED-zsönglőshow, vándorjátékszótér 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.

I mádjuk 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

Rákosszabán, Gyömrőn és környékén

A PADLIZSÁN jótékony hatásai

Ősszel rengeteg gyümölcsünk és zöldségünk érik be. Az alma, szőlő, körte és még sorolhatnánk mi mindent tudunk eltenni a téli időszakra. Most mégis inkább vizsgáljuk meg a padlizsánt, ami nem olyan régen vált népszerűvé hazánkban.

Csodálatos
vitaminforrás

Egyik legfontosabb tulajdonsága, hogy magas a vitamin és az ásványi anyag tartalma. Többek között tartalmaz A-, B1-, B2 és C-vitamint. Az ásványi anyagok közül főleg kalcium, foszfor, vas és magnézium tartalma miatt érdemes rendszeresen fogyasztanunk belőle. Ezek a tápanyagok leginkább a héjában találhatóak, tehát, ha lehet inkább ne hámozzuk meg.

Fogyókúrához tökéletes

A padlizsán a fogyókúrázóknak egyik kedvence. Mivel nagyon alacsony a padlizsán kalóriatartalma így bármilyen fogyókúrába tökéletesen beilleszthető. Sokféle módon elkészíthető, így aztán egész biztos, hogy nem lesz unalmas vele az étrend.



Idegnyugtató, koleszterincsökkentő

A padlizsán jótékonyan hat az idegrendszerünkre is és ráadásul még a káros koleszterin mértékét is csökkenti a vérben és növeli a jótékony koleszterin szintjét, így azoknak, akik koleszterinproblémákkal küzdenek, érdemes kipróbálniuk a padlizsánt. Ráadásul a padlizsánban található fenolsavak megvédik a sejteket a káros szabadgyököktől, és ezzel sokat tehetünk a különböző rákos megbetegedések kialakulása ellen.

V.B.

Felejthetetlen élmények
TÖKÉLETES HELYSZÍZEN

STRÁZSAHEGY legmagasabb pontján – a borospincék és szőlősorok nyújtotta csodálatos látvánnyal – csendes és nyugodt környezetben várja leendő ügyfeleit az újonnan épült 110 fő befogadására alkalmas légkondicionált rendezvényház, ahol családi és céges rendezvények lebonyolítását egyaránt vállalják országosan.

Az extrához a környezeten kívül a kedves családias és baráti hozzáállás is hozzá tartozik,

teljes körűen átvállalva minden szervezési feladatot egy-egy eseménynél, mint az esküvő, üzleti vacsora, partnertalálkozó, céges összejövetel vagy egy tematikus rendezvény. Ráadásul a minden igényt kielégítő szolgáltatások ellenértéke is mondhatni szinte már baráti.

AHOL MEGVALÓSÍTJÁK AZ ÁLMAIT

Ha esküvőjét szervezi, vagy szeretne a vendégeinek, munkatársainak egy felejthetetlen napot, estét szerezni, nem kell mást tennie, mint felhívnia a +36-70/329-7773-as telefonszámot, a szakemberek – rendezvényszervező, dekorátor stb. – segítenek a pénztárcájához mérten maximálisan kielégíteni ön és vendégei vágyait. A rendezvényházban választhat a megálmodott eseményre dekorációt, vőfélyt, vagy narrátort, aki levezeti az eseményt, előadók, zenészeket, zenekarokat, sőt ezek mellé az ételek és italok választására is van lehetősége.

(x)

Hívja a +36-70/329-7773-as, vagy +36-20/335-5192-es telefonszámot, vagy érdeklődjön a 100 forintos Szabó Pince Rendezvényház facebook-oldalon, és kérjen egyénre szabott árajánlatot a 100 forintos Szabó Pince és Rendezvényháztól!
E-mail: 100ftszabopince-rendezvenyhaz@gmail.com

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



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 szerelmese – 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 megihlették és ezzel Christian Louboutin karrierje elindult alig 17 évesen. *Charles Jourdan*, a túsarok megalkotója vált egyik mentorává. Dolgozott a

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

Chanel és Dior divatházaknál is, majd megnyitotta első párizsi üzletét, később a másodikát, 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 legtokéletesebb 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 kiemelkedő 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, aszszonyok 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 énekszótlól, 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 csőszök, 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 világítást, 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 „expozíciós 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.

Rákoscsubán, Gyömrőn és környékén

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 törtrésze 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 figyelembevétel. Ha a szabályok betartásával mégis más szemszöget 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 felejtsük 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

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

ŐSZI TŰZIFA VÁSÁR

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

EUTR szám: AA5856576

AKÁC

hasított

3400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleg ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított

3 100 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleg ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

BODO KONTÉNER

KONTÉNERSZÁLLÍTÁS kedvező áron! 6000 Ft/m³-től

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS GÉPI FÖLDMUNKA

4, 6 és 8 m³

AMIT VÁLLALUNK:

- Konténeres sitt- és törmelékcszállítás Gyál, Ócsa, Vecsés, Gyömrő, Maglód és Monor vonzáskörzetében.
- Föld elszállítása
- Szemet elszállítása

Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809

Manikűr, pedikűr,

gellak, esztétikai és
gyógypedikűr,
spa kezelések,
körömprotézis



Mandala szalon,
Matyucz Gabriella

Monor, Mórícz Zsigmond út 4.

Telefon: +36-30/239-1917

facebook:
matyucz.gabriella.pedikur

**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**

**Vállalunk tetőfedő-,
bádogos-, ácsmunkákat,
azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpenést.**

Továbbá lapos tetők
szigetelését.



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



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,
bazzalikomos
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.**

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

3 OK, AMIÉRT HÁLÁSAK LEHETÜNK A BALSZERENCÉS IDŐSZAKOKNAK

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

Egyre többször halljuk, hogy legyünk hálásak és még több jó dolog áramlik életünkbe. Na de amikor nincs éppen minden rendben, akkor elég nehéz megtalálni azt, amiért hálásak lehetünk. Abba viszont bele sem gondolunk, hogy csökkenthetjük a balszerencsét azzal is, ha megkeressük a rosszban a jót, és máris megvan amiért hálásak lehetünk. A siker ünneplése annyira beágyazódott a kultúránkba, hogy azt feltételezzük, csak a jó dolgok méltók a hála. Nos ez tévedés! Híres és sikeres emberek szinte kivétel nélkül mesélhetnének azokról a kudarcokról, amik a sikerhez vezették őket, így végül is hálát éreznek ezekért a lépcsőfokokért. Rengeteg 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 szü-
letnek, melyek egyébként nem jöttek volna
létre, hisz a szereplők valószínűleg nem talál-
koztak volna. *BeWell*, a Stanford Egyetem ku-
tatója szerint: „Vannak olyan kutatások, ame-
lyek 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 támo-
gatást kapnak.” Ez az emberek és a közösség
összefogása alkalom arra, hogy a kapcsolatok
erejét felhasználják gyógyításra, és emléke-
ztesseken mindenkit arra, hogy soha nem va-
gyunk 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 bajba jutottakon, 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 egészségre. 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 átmertünk 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 minék örülni, az élet sokkal nyugodtabbá válik, és minden nap hálások lehetünk valamiért. Minden nap egyre több dologért. Csak figyeljük meg ezeket az apró pillanatokat. *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.

A mi mégis közös bennük az a tulajdonság, hogy mindketten nyelvzsenuik. 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 élettrajza motivál, másokat egy zenekar számai. Bármilyen motiváció, sose felejtse el, hogy miért vágtál bele a tanulásba. Ha nem vagy tisztában a miértekkel, akkor hosszú távon nagyon nehéz lesz elkötelezettnek maradni.

Minden nap foglalkozz a tanult nyelvvvel!

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 keresd meg más módját a tanulásnak. Zenehallgatás helyett újságot olvasás, 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 nyelvvél születtek. Próbáld utánozni a kiejtést. Minden nyelv tele van olyan hangokkal, amelyek az anyanyelvben nincsenek, ezek kiejtését a legegyszerűbb ellesni olyanoktól, akik ezt beszélik.

Mindenki meg tudja tanulni a nyelvet!

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

Alsónémedibe keresünk

CSEMAGSZORTÍROZÓ

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 premium + cafeteria.

Céges buszok:

Budapest, Gyömrő, Ecsér, Süllyáp, Gyál.

Érdeklődni: 06 70 342 1653



KÉMÉNY- BÉLELÉS

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

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

An advertisement for Jászai Mari Általános Iskola. On the left, three children (two girls and one boy) are standing, smiling, and holding books and backpacks. The background is a green chalkboard. On the right, the school's name is written in white, followed by the subjects 'Fizika, kémia, matematika, informatika, tanító' and the text 'PEDAGÓGUSOKAT KERES.' in large, stylized letters. At the bottom right, contact information is provided in white text.



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

Rákoscsabán, Gyömrőn és környékén

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 biztonságot 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.**



ASZTALOS KÁRPITOS

Egyedi konyha- és szobabútorok készítése. Kárpitozott bútorok áthúzása, javítása.

www.naem.lapunk.hu
06-30/291-5125 • 06-29-951-570

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

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

A hirdetés
femutatójának
-5%
a redőny
árából!

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

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

Cserépkályha építése, javítása

Az első kiszállás díjtalan.

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

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

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

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszelzés.

Tel.: 06-20/491-5089

ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

20 éve a lakosság szolgálatában

Cserepeslemez készítése, zsindegy javítása, lapostető szigetelése, ácsszerkezet építése, tetők építése, javítása.

Ingyenes felmérés, kisebb javítások azonnali kezdéssel!

Bécsi János
Tel.: 06-30/732-8492

Vállalunk
VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉS-szerelést,
fürdőszoba-felújítást, duguláselhárítást,
TELJES KÖRŰ GARANCIÁVAL!

06-30/421-2604



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS, kisebb javítások azonnali kezdéssel! GARANCIÁVAL!

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

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

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

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163



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

REXTON

5 év/150.000 km gyári garancia

**Jóval több
mint
gondolná**

Nagycsaládoknak
hétüléses kivitel 2 500 000 Ft
állami támogatással.



SSANGYONG
Made in Korea

A képen látható autó illusztráció.

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

**10 éve dinamikusan fejlődő
nagyüzemi konyha
gyakorlattal rendelkező**

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

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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