



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. OKTÓBER



Néhány egyszerű ok
**A KUTYATARTÁS
MELLETT**

2. old.

7 TIPP, hogy
pozitív energiákat
**VARÁZSOLJUNK
OTTHONUNKBA**

8. old.

Meglepő érde-
kességek **FRIDA
KAHLORÓL**

10. old.

Magány vagy
EGYEDÜLLÉT

13. old.

Villámáron
melléklet
9. oldalon



11. old.

A kanapétól
A FÉLMARATONIG

PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.

HIRDETÉS

BELIZONIA
WEBÁRUHÁZ

www.belizonia.hu
www.facebook.com/belizonia/

AZ AJÁNDÉKOK HÁZHOZ MENNEK!



Stúdió jellegű
asztalosműhely keres
**asztalos és
segédmunkás**
munkakörbe jelentkezőket
a XVII. kerületbe.

Nincs fárasztó szériamunka,
csak egyedi bútorokat készítünk.
Pályakezdőt vagy nyugdíjast is
tudunk alkalmazni.

Tel.: 06-70/384-75 83

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

Tel.: 06-20/491-5089



**VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS**

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

GoodsMarket
AZ ÚJ 100-as

Monor, Mátyás király
és Móricz Zsigmond utca sarkok

szabo.laszlo@szaboszazforintos.hu
www.szaboszazforintos.hu
Tel.: 06-20/33-55-192

Nyitva: H-P: 8-18, Szo: 8-13
Bankkártyás fizetési lehetőség

**Gyűjtse
a pontokat!**

Minden megkezdett
1000 Ft után egy pecsét jár.

A 10. pecsét összegyűjtése után következő
vásárlásából egyszeri 10% kedvezményt
írunk jóvá a teljes vásárlásának
végösszegéből!

**10%
kedvezmény!**



**Felejthetetlen
élmények**

Monoron, a Strázahegy
legmagasabb pontján, csendes
és nyugodt környezetben!

Keressen minket
a 06-70/329-7773-as,
vagy a 06-20/335-5192-es
telefonszámon, vagy érdeklődjön
a 100 forintos Szabó Pince
Rendezvényház facebook-oldalon
és kérjen egyénre szabott
áránálmat!

E-mail: 100ftszabopincerendezvenyhaz@gmail.com

**1000 forintos Szabó Pince
RENDEZVÉNYHÁZ**

Monor, Mézes sor
A strázahegyi kilátó mellett

110 fő befogadására alkalmas,
légtkondicionált Rendezvényház
Esküvők, családi és céges rendezvé-
nyek teljes körű lebonyolítása



KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS4–6m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.



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

Kiemelt VIP fizetéssel
XVIII. kerületi munkahelyre,
VIP minőségű munkára

**BEJÁRÓNŐT
KERESÜNK**

Tel.: 06-30/966-1515



Néhány egyszerű ok A KUTYATARTÁS MELLETT

1 Jót tesznek a szívnek

A kölyökkutyával való játék bizonyítottan felmelegíti a szívet. Az American Heart Association kutatói azt állítják, hogy a kutyatartás valóban csökkentheti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. Ölegetés, amely a szívre és az egészségre is csodás hatással van? Érdemes gyorsan beszerezni egy játékos szőrgombócot!

2 Szőrös terapeutaként viselkednek

A kedvtelésből tartott állatok terápiáját összekapcsolják a szorongás, fájdalom és depresszió csökkentésével számos mentális vagy fizikai egészségügyi problémával küzdő embernél. Sok emberen segíthet egy háziállat, ideértve a kemoterápián átesett betegeket, a poszttraumás stresszel küzdőket és a finommotoros képességükön dolgozó fizioterápiás betegeket. Néhány kórház Amerikában már kihasználja a háziállat-terápia előnyeit, amelyek enyhítik egyes betegségek és a depresszió tüneteit. Ahol a kutyák gazdájuk mellett lehetnek a betegek sokkal hamarabb felépülnek.

3 Kiszimatolják a rákot

Tudta, hogy a kutyák szagérzéke egymilliószor erősebb, mint a miénk? A dolgozó kutyák élénk szaglásukat használják bombák és drogok megtalálására, ám elképesztő módon a kölykök is kiszimatolják, mi folyik testünkben. A kutatások

azt bizonyítják, hogy a kutyák meg tudják különböztetni a mell- és tüdődaganatos betegek légzésbeli különbségeit az egészséges emberekétől és ezt képesek jelezni gazdájuknak. Már vannak olyan intézmények, ahol a kutyákat kiképezik a biomarkerek kimutatására a prosztatarákban szenvedők vizeletében.

4 Mozgásban tartanak

Ha van kutyád, akkor valószínűleg sétáltatod is, igaz? A kutyatulajdonosok 34 százalékkal nagyobb valószínűséggel teljesítik az ajánlott heti 150 perces testmozgást, mint akinek nincs kutyájuk.

5 Csökkentik a stressz szintjét

Igen, tudjuk, hogy háziállataink boldogabbá tehetnek minket, de a kutyákkal való együttélés segíthet csökkenteni a stresszt. Még egy olyan egyszerű dolog is, mint a kutya simogatása, növeli az agyban a jó érzésért felelős oxitocinszintet és csökkentheti a stresszt indukáló kortizol termelését.



6 Csökkentik a vérnyomást

A vérnyomás a kor előrehaladtával aggodalomra adhat okot. Az American Heart Association egyik tanulmánya kimutatta, hogy a kutyatulajok érzelmi támogatást kapnak szőrös barátaiktól, és ez sok esetben elegendő a mentális stressz által okozott magas vérnyomás csökkentéséhez.

7 Segíthetnek a dohányzásról való leszokásban

A háziállatokat birtokló dohányosok 28%-a számolt be arról, hogy a másodlagos füst káros hatásainak ismerete kis kedvencükre arra ösztönözte őket, hogy leszokjanak káros szenvedélyükről.

8 Enyhítik a munkahelyi nyomást

A kutya pozitívan befolyásolja a munkahelyi hangulatot. Azoknál a munkavállalóknál, akik szőrös barátaikat az irodába is magukkal vihetik a nap folyamán alacsonyabb szintű stresszt érzelték.

9 Felismerik az életveszélyes egészségügyi problémákat

A rák kiszimatolása mellett a kutyákat kiképezhetik arra is, hogy jelezzenek, ha gazdájuk esetleg szívrohamot, vagy epilepsziás rohamot kapna. Azok, akik súlyosan allergiások a földimogyoróra, a kutya rendkívüli szaglásérzéke megmutathatja, ha egy étel mogyorót tartalmaz. Mindezek tudatában kijelenthetjük, valóban a kutya az ember legjobb barátja! **VB**

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 **mikroszajtók**on mutathatják be vállalkozásukat, akik élnek a kínálózó lehetőséggel.

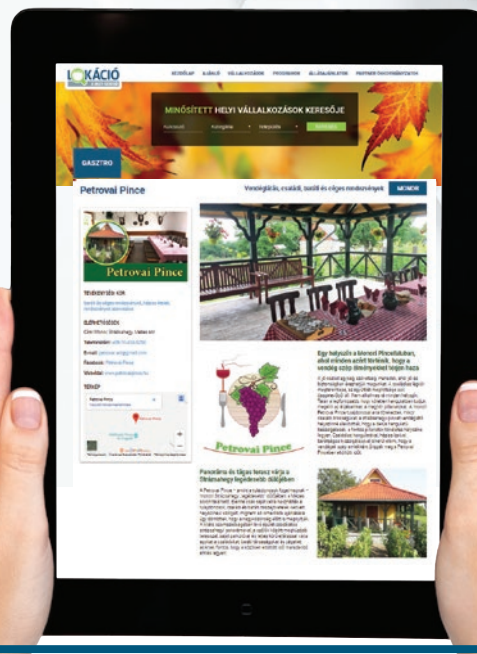
A fiatalabb korosztály – és az idősebbek is egyre nagyobb arányban – már javarészt az **online felületeken** gyűjti az információt, ezért mindenképpen fontos, hogy vállalkozása megtalálható legyen a világhálón! **A Lokáció ebben nyújt tökéletes segítséget önnek és vállalkozásának**, ezáltal pedig egy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

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

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

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

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

Megnyitottunk!
Trendi ruhák, bomba árak, óriási választék!

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

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



Tökös pite

HOZZÁVALÓK

- 1 kg sütőtök
- 1 teáskanál fahéj
- 2 ek cukor
- 360 g zabkeksz
- 1 marék dió
- 10 dkg vaj
- 50 dkg mascarpone
- 4 ml vaníliaaroma
- 1 db tojás
- 5 dkg barna cukor
- 1 kávéskanál fahéj

ELKÉSZÍTÉS

A sütőtököt nagyobb darabokra felvágjuk, és fahéjas cukorral meghintjük majd a sütőben puhára sütjük.

Ha kihűlt, robotgéppel pépesítjük.

A kekszet morzsára törjük, az enyhén megpirított, apróra tört vágott díóval elkeverjük és a vajjal összeállítjuk.

A pitesütőformába egyenletesen elterítjük, 180 fokon kb. 8 percig elősütjük. Épp csak, hogy összesüljön.

A mascarponekrémet a sütőtökpürével, cukorral, tojással és vaníliaaromával habosra keverjük robotgép segítségével. Fahéjjal ízesítjük. Az elősütött kekszes alapra ráterítjük és sütőben 180 fokon 20-25 percig sütjük. Addig, amíg a teteje kissé be barnul és megszilárdul. Sütés után a formában hagyjuk kihűlni, majd hűtőbe tesszük 2-3 órára, hogy a krém megdermedjen.

Sütőtökrémleves

HOZZÁVALÓK

A LEVESHEZ:

- 900 g sütőtök
- meghámozva, kimagozva
- 20 g vaj
- fél fej vöröshagyma (közepes)
- 1 késhegynyi fehérbors (őrölt)
- 1 csapott teáskanál só
- 900 ml víz
- 80 ml főzőtejszín (15-20%-os)
- 1 késhegynyi gyömbér (őrölt)



A TÁLALÁSHOZ:

pirított kenyérkocka, sajt – parmezán, tökmag

ELKÉSZÍTÉSE:

A sütőtököt megmossuk, kiszedjük a magjait, meghámozzuk és felkockázzuk. A vajat megolvasztjuk egy fazékban. A felkockázott vöröshagymát üvegesre pirítjuk a vajon, majd sózzuk és borsozzuk. Ízesítés után rátesszük a sütőtököket és felöntjük anynyi vízzel, amennyi ellepi, majd puhára főzzük fedő alatt kb. 25 percig. Ezután összeturmixoljuk, közben hozzácsurgatjuk a tejszínt, őrölt gyömbérrel beízesítjük, majd a tűzhelyre téve egyet rotytantunk rajta. Ízlésünknek megfelelően utánízesítjük. Az elkészült sütőtökrémlevest pirított tökmaggal és parmezánnal megszórva, friss pirított kenyérkockával tálaljuk.

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén



3 Múmiacsomagoló verseny

A múmiacsomagoló versenyben az nyer, aki hamarabb becsomagolja a „múmiát” a WC-páriba.

Kellékek:

- Rengeteg WC-papír (válasszunk erősebb papírt, így kevésbé szakad el és élvezetesebb lesz a játék; körülbelül két-három tekercs szükséges egy felnőtt körbetekeréséhez).

BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉS: Ügyeljünk arra, hogy ne akadályozzuk senki légzését. Ne kerjük szorosan a WC-papírt a játékosok orra vagy szája fölé. Kizárólag WC-papírt használjunk!

4. Jelmezverseny

A jelmezverseny elengedhetetlen minden Halloween-partin. A szavazatok megkönnyítése érdekében általában néhány kategóriát érdemes létrehozni. Így mindenki nyerhet, nem lesz sértődés, mégis a levegőben ott van az örömteli feszültség.

Példa a jelmezverseny-kategóriákra:

- Legaranyosabb jelmez
- A legfélelmetesebb jelmez
- A legeredetibb jelmez
- A legfélelmetesebb jelmez

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

NE ÜLJÖN A HIDEGBEN!

A hűvös idő beálltával ideje gondolkodnunk azon, hogy vajon jól működnek e majd gázkészülékeink a hidegben? Érdemes mielőbb átnézni és üzemképesé tenni, nehogy akkor érjen meglepetés, amikor már beköszönt az igazán cudar idő.

Bárkivel előfordulhat és roppant kellemetlen tud lenni, ha nincsen meleg víz, vagy fűtés, ezért érdemes szakemberhez fordulni. Készülékeket nézesse át időben és javíttassa meg hibáit még a fűtési szezon előtt!

A POZITÍV VÉLEMÉNY A LEGJOBB REKLÁM!

Kaposvári Péter Budapesten kezdett el dolgozni, és 2014-ben alapított vállalkozást gázkészülék-szerelőként Maglód, Gyömrő

és környéke településeken élő családok szolgálatára. Péter az a lelkiismeretes szerelő, aki garanciát vállal a munkájára és a beépített anyagokra egyaránt.

Maximális tisztelet a megrendelőnek és a precíz munkavégzés alapfeltétel. Ezért az ügyfelek azzal hálálják meg ezt a végtelen precizitást és korrektséget, hogy visszahívják és jó szívvel ajánlják másoknak is munkáit.

A gáz nem játék! A javításokat kizárólag csak szakember végezheti, hiszen a meghibásodás akár



az életünkbe is kerülhet. Nem mindegy, hogy ki végzi a javítást. Elengedhetetlenül fontos a megbízhatóság és a jó referencia.

A baleset- és életveszély elkerülése mellett a gázkészülék-javítás és -karbantartás döntő tényező a készülék élettartamának a meghosszabbítása és fogyasztás csökkentése érdekében. Sokszor pár ezer forintos javítással, műszeres beméréssel, fogyasztás-beállítással több tízezer forintot lehet megspórolni. A gázkészülék-javítással tragédiákat is megelőzhet!

(x)

VÍZ - GÁZ - FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS
Kaposvári Péter helyi vállalkozó
GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS
BAXI Saunier Duval KONVEKTOR
29/739-983 • 30/662-70-87 • www.gazvizfutes.eu

Nagyüzemi konyha
**ALAPANYAG-
RAKTÁRBA**
munkatársat keres!
Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk.
karrier.city@gmail.com

**KONTÉNERES
HULLADÉKSZÁLLÍTÁS**
4–8 m³-es
konténerekkel
Szabó Sándor
Tel.: 06-30/200-1163

**Összeszerelőket,
minőségellenőröket és
gépbbeállítókat keresünk Pécelre**
3 műszakos, hétfőtől péntekig tartó,
8 órás munkarendbe.
Átlag nettó bérek: 180-230 000 Ft.
Céges busz: Aszód, Gödöllő, Isaszeg,
Valkó, Dány, Bag, Tura, Dány, Hévízgyörk,
Galgahévíz stb. irányából megoldott.
Továbbá keresünk
**budapesti gyógyszeripari
céghez raktári kiszervezőket**
2 műszakos munkarendbe.
Céges busz megoldott.
Felvételi interjú: 2019. október 8. kedd,
13.00 óra, Isaszeg, Dózsa György u. 2.
Érdeklődni: 06 70 342 1653

GRÁNIT SÍREMLÉKEK
Párkányok, konyhapultok, lépcsők
Fantázia Gránit Kft.
2230 GYÖMRŐ, ÜLLŐI ÚT 21.
GYÁRTÓÜZEM ÉS BEMUTATÓKERT
06-30/446-6005
06-30/210-5411
BUDAPEST, XVIII. kerület – Lőrinci temetőnél
a Nefelejcs utcai Sportpályán (Középső faház)
06-30/489-8638
www.mikeslabrador.hu

**MEGVALÓSÍTJUK
EGYEDI ELKÉPZELÉSEIT!**
**EGYEDI TERVEZÉSŰ, GYÁRTÁSŰ
ÉS KIVITELEZÉSŰ EXKLUZÍV GRÁNIT
SÍREMLÉKEK KEDVEZŐ ÁRON**

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!

OKTÓBER 9. 18 óra

**JÓTÉKONYSÁGI
HANGVERSENY**

Fellépnek: Szilasi Alex Liszt-díjas zongoraművész, Thiago Bertoldi brazil zongoraművész, Jazzmania Big Band Kollmann Gábor vezetésével.
Gyömrő, Hankó István MK

OKTÓBER 10. 18 óra

IRODALMI SZALON

Vendég: Farkas Évi színművésznő.
Gyál, Arany János KH



OKTÓBER 11. 18 óra

**DR. HEVESI KRISZTINA
ELŐADÁSA**

Mi a cél ma: jó párkapcsolat vagy jópár kapcsolat? Az ismert szakpszichológus első monori előadásán szó lesz többek között mindennapi PÁRBajainkról, a nemek harcáról, a viszony-izony alakulásáról is.
Monor, Vigadó



OKTÓBER 12. 11 óra

**HALÁSZ JUDIT
KONCERT**

A színészként és énekesként is elismert Kossuth-díjas művésznőt senkinek sem kell bemutatni! Generációk nevelkedtek fel lemezeinek hallgatása közben, melyekkel új műfajt teremtett. Több alkalommal járt már Monoron, mindig nagy sikert aratva a teltház koncerteken! Jegyek 2550 forinttól kaphatók a www.vigadokft.hu és a www.tixa.hu internetes oldalakon.
Monor, Monor Városi Sportcsarnok

OKTÓBER 19. 16 óra

**V. SZERETETGOMBÓC
KLUB VÍGADALOM**

Üllő, Üllő Város Sportcsarnok

OKTÓBER 19. 19 óra

**MINDÖRÖKKÉ
OPERETT**

Molnár György Lyra-díjas harmónikaművész és koncertzenekara. Sztárfellépők: Szendy Szilvi, Peller Károly, Csonka András.
Maglód, MagHáz

OKTÓBER 26. 17 óra

**NEM ÉLHETEK
MUZSIKASZÓ NÉLKÜL!**

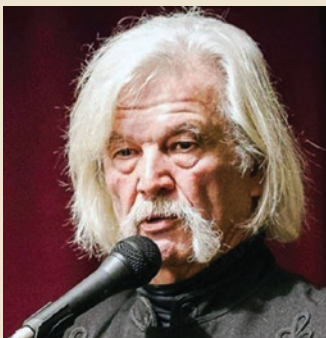
Szórakoztató est Csurika & Univers Band és sztárvendégeivel. Fellépők: Monori Strázsák, Smidélíusz Éva, Szigeti Fercsi, Tolnai András, Moti Vasile, Gáti Pál, Horváth Gyöngyi.
Pilis, Csernai Pál KK



OKTÓBER 26. 19 óra

**PALYA BEA
QUARTET KONCERT**

Maglód, MagHáz



OKTÓBER 26. 17 óra

**DR. PAPP LAJOS
ELŐADÁSA**

A Széchenyi-, Magyar Örökség-, Prima Primissima közönségdíjas, a Magyar Köztársasági Érdemrend középkeresztjével kitüntetett szívsebész professzor előadása „Szívvel-Lélekkel” címmel.
Monor, Vigadó

**VIVA LA SIESTA!****Avagy miért jó a délutáni szunyókálás?**

A nyár, a jó idő, a pörgés az ősz beálltával a végéhez közeledik. Az időjárás változása és a napsütéses órák száma csökken. Mindez oda vezet, hogy alig várjuk, hogy este bebújunk a saját ágyunkba. No de mi van, akkor ha nem kell éjszakára várni, hogy aludjunk?

Egy új tanulmány szerint egy gyors délutáni szundikálás hihetetlen jó hatással van az egészségre. A görögországi Asklepieion Általános Kórház kutatói 212 embert vizsgáltak meg és megállapították, hogy azoknál, akik sziesztáztak ebéd után, vérnyomásuk lejjebb esett. Összességében a napközbeni szunyókálás átlagosan 5 higanymilliméteres vérnyomáscsökkenéssel jár.

„Ez a felfedezés fontos, mert egy 2 higanymilliméteres csökkenés a vérnyomásban 10 százalékkal csökkentheti a szív- és érrendszer események, mint például a szívroham kockázatát” – mondta Kallistratos.

Ez máris elegendő ok lenne, hogy bevezessük mi is ezt az egyszerű és hatékony módszert.

A tanulmány lenyűgöző elméletre hívja fel a figyelmet, hogy az emberek, akik a dél-mediterrán országokban élnek, ahol a szieszta gyakori, sokkal egészségesebbek, vidámabbak és nyugodtabbak, mint azokban az

országokban, ahol a szieszta nem elfogadott.

Vigyázzunk azonban, mert 30 perc fölött többet árt, mint használ. Kutatók 10 tanulmány eredményeit összegezték, amelyben összesen több mint 260 ezer ember vett részt. Arra jutottak, hogy akik rendszeresen szunyókálnak 60 percet vagy többet, 46 százalékkal növelik meg a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának esélyét. Ugyanakkor azt is kimutatták, hogy a 40 percnél rövidebb szunyókálásoknak nincs ilyen hatása.

Rövidre fogni a délutáni sziesztákat azért is fontos, hogy az éjszakai alvásunk minőségébe ne zavarjon bele. Ha azért alszunk délután, mert álmatlanságban szenvedünk, ördögi körbe kerülhetünk, ezért a szakértők szerint a krónikus álmatlanságban szenvedők próbálják meg teljes egészében kihagyni a délutáni szunyókálást.

Valljuk be, azért sokan örülnének, ha nálunk is bevezetésre kerülne a szieszta! *bea*

PÉKSÉG**SAJÁT KENYÉRREL**

A Rábai sütőde 1988-ban kezdte működését Monoron.

Az alapítás legfontosabb célja volt, hogy a hagyományos magyar termékeket hagyományos receptúra alapján az átlagnál magasabb minőségben állítsák elő. Ennek érdekében, a megfelelő szakmai háttér mellett, a vezetés mindig nagy hangsúlyt fektet a magas minőségű alapanyagok kiválasztására, illetve az üzem korszerűsítésére, a legmodernebb gépek, berendezések, beszerzésére mind a mai napig.

A kínálat a hagyományos termékek mellett, a piac igényeinek megfelelően bővül újdonságokkal, különlegességekkel. A korszerű, egészséges táplálkozás is fontos szempont, így a termékínálatban megtalálhatóak a rozs, tönkölybúzás, teljes kiőrlésű, magvas, vitaminos kenyerek, péksütemények.



A Monori Strázsakenyér, saját fejlesztésű kenyér, mely egy hagyományos módon, hosszú érésű kovással készül, minőségi, ízletes másfélkilogrammos kenyér. Több kenyérszerzőversenygyőztese, így méltán büszké is rá.

Nem csak Monoron

ARábai Sütőde 6 üzlettel várja vásárlóit. Nem kell Gyömrőről, Pilisről, Albertirsáról beutaznia Monorra friss ízletes kenyérért, péksüteményért, hisz ezeken a településeken megtalálja ugyanazt a minőséget helyben sütve. Ráadásul a Cserpes tejtermékekért és más alapélelmiszerekért sem kell messzebbre mennie. Sőt kényeztetheti magát vásárlás közben egy finom kávéval!

Az üzleti partnerek, vásárlók elégedettsége, kedvező visszajelzései, a folyamatos forgalomnövekedés azt bizonyítja, hogy az emberek szeretik ezeket



a mennyei finomságokat, és hát mi más is lehetne ennél nagyobb elismerés? *(x)*

Gyömrő, Táncsics M. út 37.
Tel.: 06-29/330-288,
06-20/255-6511

Gyömrő, Wesselényi utca 1/a.
Tel.: 06-20/297-3547
E-mail: pekmester@monornet.hu

**A Magyar Közút Nzrt. Monori Mérnöksége
felvételt hirdet****ÚTÜZEMELTETŐ SZAKMUNKÁS****munkakörbe.**

A „C” kategóriás jogosítvány előnyt jelent.

Ha szeretne egy megbízható cégnél dolgozni hosszú távon, jelentkezzen önéletrajzzal a mérnökség telephelyén:

2200 Monor, Országút-lpartelep 4913/26 hrsz.,
vagy a következő telefonszámon:

06/29-413-220



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@humilintas.hu

7 TIPP, hogy pozitív energiákat VARÁZSOLJUNK OTTHONUNKBA

Depressziósnak és unalmasnak érzi magát otthonában?

A legnagyobb erőfeszítések ellenére sem tud bejutni vidám hangulat a belső terekbe? Nos, nem a dekorációs elemekből kell többet felhalmozni, hanem a pozitív energiákból.



Hogyan sikerülhet ez? Nem túl nehéz, feltéve hogy találunk egy kis időt az alábbi egyszerű lépések végrehajtására.

Nyissuk ki az ablakokat, engedjük be a friss levegőt!

Ez az egyik legegyszerűbb módja az elhasznált levegő eltávolításának. Fontos a megfelelő szellőzés. Ne felejtjük el kinyitni az ablakokat ébredés után, hogy otthonunkban üdvözöljük a friss reggelt. A város szívében élők hajlamosak a redőnyöket szorosan zárva tartani, attól tartva, hogy a belső térben felhalmozódik a por. Bár ez komoly aggodalomra ad okot, de a friss levegő és a fény beáramlásának leállítása a belső terekben sokkal nagyobb kárt okozhat.

Javítsuk meg vagy cseréljük ki a törött bútort!

Javítsuk meg a törött bútorokat, vagy távolítsuk el őket teljesen! Nem csak elrontják a lakóhely szépségét, hanem csapdába ejtik a negatív energiákat is. Vegyük körül magunkat olyan elemekkel, amelyek elegánsak, kényelmesek, és amikor rájuk nézünk, boldogsággal töltönek el. A sérült bútorok nem felelnek meg ezeknek a kritériumoknak.

Zárjuk el az orvosi jelentéseket, a pénzeszközöket és a függőben lévő számlákat!

Orvosi beszámoló, számlák stb. Gyakran emlékeztetnek az élet fájdalmas epizódjaira. A függőben lévő számlák növelik a stresszt és emlékeztetnek a költségvetési korlátokra. Biztonságosan zárjuk el ezeket a dokumentumokat egy fiókba vagy bármely más biztonságosabb helyre, ahol nem kell félni hogy megfedelkezünk róluk, de nincsenek is szem előtt. Ne hagyjuk, hogy elkísérjenek a hálószobába, különösen ne tartsuk az ágy alatt vagy az éjjeliszekrényen, a nappali asztalán vagy az étkezőasztalon. Bár kissé meglepőnek tűnhet, az



ilyen apró dolgok is akadályozhatják a pozitív energia áramlását.

Távolítsuk el a piszkos ruhákat!

Távolítsuk el a szennyezett és izzadt ruhát a házból. Használhatunk zárt fedéllel ellátott kosarat is, hogy tároljuk őket, amíg nem találunk elég időt a mosáshoz. Ez megakadályozza a kellemetlen szagokat, valamint pozitív hatást gyakorol a belső környezetre. A belső terek frissességének megőrzése érdekében tartsunk kicsi levendula, cédrus vagy szantál-fadarabokkal töltött tasakokat a lakásban és a szekrényekben.

A szervezett otthon fenntartása

A rendezett és szervezett otthon fenntartásának fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. A szobák minden sarkát kitöltő régi folyóiratok halmaza, szerteszét barangoló ruhák, telepakolt dohányzóasztal és konyhai pultok nem segítik az egészséges és pozitív belső légkör megteremtését és fenntartását.

Maximalizáljuk a tárhelyet, szánjunk időt a könyvek és kiegészítők rendezésére. Tisztítsuk meg és dörzsöljük le a dohányzóasztalok és a konyhai pultok koszos felületét. Azonnal elkezdjük érezni a pozitív légkört a ház falain belül.

Illatos gyógynövények a konyhába

Nem titok, hogy a cserepes zöld növények frissességet idézhetnek elő a környezetükben. A gyönyörű szobanövények vidáman hathatnak a szobákra. Az illatos gyógynövények segítenek ellensúlyozni a konyhában lévő elhasznált levegőt. Hozzunk be olyan cserepes gyógynövényeket, mint a menta, kakukkfű, bazsalikom és levendula. Egész nap frissek lesznek a belső terek. Bónuszként felhasználhatjuk őket ízletes ételek készítésére.

Tegyünk fel egy képet, amely örömmel tölt el!

Helyezzünk egy képet a falra, amely örömet okoz. Ilyen módon díszíthetjük hálószoba és nappali falait. A helyi művészeti galériákban akadhat olyan hangulatú kép, mely megragadja fantáziánkat.

Az általunk készített fényképek egyikét is bekeretezhetjük, és felrakhatjuk a falra.

Ezek az apró trükkök mind hozzájárulnak ahhoz, hogy jól érezzük magunkat otthonunkban.

bea



Villámáron

Helyi vállalkozások
LEGJOBB AJÁNLATAI

MELLÉKLET

AKCIÓS
ÁRAK

Szerezze be most tűzfáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

ŐSZI
TŰZIFA VÁSÁR



EUTR szám: AA5856576

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

AKÁC

hasított

3400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított

3100 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!



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



2200 Monor, Jókai utca 3–5.

Tel.: 06-20/402-1198

Nyitva: H–P: 6–20, Szo: 7–20, V: zárva

Tchibo Family
őrölt
250 g
479 Ft
helyett:



439 Ft

Perfex
WC-papír
10 tekercs
369 Ft
helyett:



339 Ft

Arany Ászok
PET-palack
1,5 liter
549 Ft
helyett:



499 Ft

Xixo szénsavas
üdítőital
1,5 liter
179 Ft
helyett:



99 Ft

Adrenalin
nergiaital
doboz
0,5 liter
199 Ft
helyett:



165 Ft

Somersby cider
0,33 liter
279 Ft
helyett:



239 Ft

Kunsági
finomliszt
1 kg
139 Ft
helyett:



119 Ft

Napsugaram
napraforgó-
étolaj
1 liter
375 Ft helyett:



319 Ft

CBA
kutyaszalámi
1 kg
199 Ft
helyett:



169 Ft

Eurodog
kutyaeledel
1240 g
269 Ft
helyett:



249 Ft

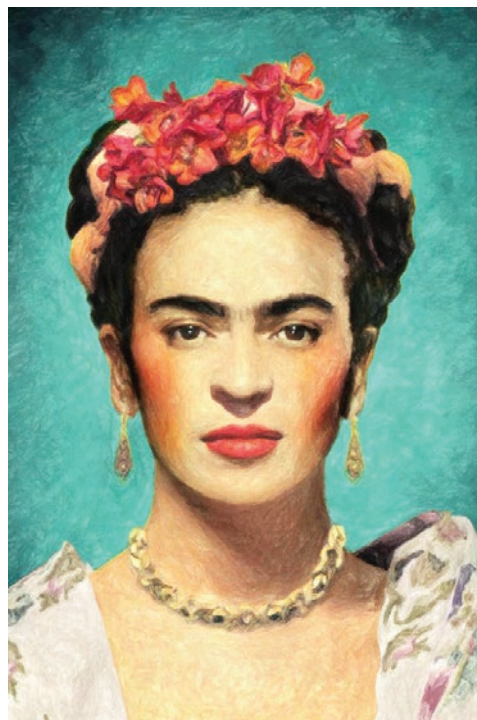
NEM CSAK KERESKEDŐK RÉSZÉRE!

DISZKONT ÁRON HÁZHOZ SZÁLLÍTVA

Meglepő érdekességek

FRIDA KAHLORÓL

A 20. század egyik legismertebb művésze, Frida Kahlo élettörténete szinte ugyanannyira népszerű, mint művészete. Kahlo életrajzából számtalan könyvet és Oscar-díjas filmet készítettek.



Talán a legismertebb és legfontosabb üzenete a mai kor emberének ez az idézet: „Merj élni – Meghalni bárki tud” *Kahlo* festményei mélységesen személyesek, tele szimbolizmussal, amelyek életének történetét mesélik el. De még ha hihetetlenül népszerű is, lehet még néhány meglepő dolog, amit nem mindenki tud erről a híres művésről. Nézzünk most kicsit a csodás művek mögött lévő nőre.

Imádtá az önarcképét

143 festménye közül 55 önarckép, ami talán érthető, ha arra gondolunk, mennyi időt töltött egyedül balesete után. Az önarcképeket használata belső küzdelmeinek, valamint pszichés és mentális szenvedéseinek kifejezésére. Tükröt festett a valóságnak, bár sokszor dönthetett volna másképp, Frida szerette az életet és úgy döntött szembenéz önmagával és a fájdalmaival.

Orvos akart lenni

Gyerekként Kahlo orvosi pályáról álmodozott, és a művészetet apja szemén keresztül látta, aki fotós volt. Ez az álmodozás 18 éves korában ért véget, amikor Kahlo és barátja borzasztó buszbalesetbe kerültek. 1925. szeptember 17-én az akkor 19 éves lány sorsa végérvényesen megpecsételődött: az ütközés következtében a gerince három ponton eltört, a medencéjét pedig gyakorlatilag felnyársalta egy korlát. A közel halálos sérülések miatt Kahlo hónapokig kórházba került. Ez idő alatt Kahlo apja egy különleges festőállványt készített, amely lehetővé tette, hogy az ágyban tudjon festeni.

Megjelent a Vogue-ban

Internetes pletykák szerint Kahlo szerepelt a Vogue Párizs 1939-es borítóján, de valójában az először 1937-ben megjelent magazinban, az American Vogue októberi számában szerepelt Kahlo egy mexikói Senoras

című cikkben. *Toni Frissel* egy agave-növény mellett fényképezte le és csak a magazinban mutatta be, nem a borítón. A valóságban a művész még a halála után sem jutott fel a Vogue borítójára.

Személyes kiállítására mentőautóval érkezett

Kahlo egészsége tovább romlott, élete utolsó éveit a kórházban és azon kívül töltötte. Elsősorban a La Casa Azulhoz kötötte toloszékkal és manókkal mozgott. Ennek ellenére munkája elismerése tovább növekedett, és folytatta a festést.

1953 áprilisában megnyitotta első egyéni kiállítását Mexikóban a Galeria Arte Contemporaneóban. Abban az időben Kahlo az orvos parancsai alapján ágyban pihent, és nem számítottak rá, hogy részt vesz a megnyitón. Ő viszont gondoskodott arról, hogy ott legyen, mentőautóval érkezzen meg és egy ágyat kért a galériába. Hordágyon vitték be az ágyba, ahol élvezhette a kiállítás megnyitóját.

Művészete rekordokat döntött

1939-ben, amikor a Louvre megszerezte a The Frame festményét, Kahlo lett az első 20. századi mexikói művész, akinek munkája a jelentős nemzetközi gyűjteménybe került. Az 1938. évi önarckép most a Párizsi Pompidou

Rákoscsabán, Gyömrőn és környékén

Központban látható, a Musée National d'Art Moderne részeként.

De ez nem az egyetlen rekord, amit Frida felállított. Munkáját 1984-re Mexikó nemzeti kulturális örökségének részévé nyilvánították, így ritka volt a festményeinek a nemzetközi aukciókon történő megtalálása. Ennek ellenére 1990-ben ő volt az első latin-amerikai művész, aki több mint egymillió dollárért adott el festményt árverésen. Munkája továbbra is értéket jelentett: a *Two Lovers in the Forest* 8 millió dollárért kelt el 2016-ban.

Ezek az eredmények azért is lenyűgözőek, mivel életében általában inkább „*Diego Rivera* feleségének” nevezték, nem pedig híres festőművészként tartották számon.

Feminista ikon

Kahlo szerepe a népkultúrában az 1970-es években kezdődött, amikor a tudósok megkezdtek a női, nem nyugati művészek kizárását a történelemkönyvekből. A szexualitás iránti nyitottsága – biszexuális volt – és a nemek közötti egyenlőséget jelképező ruhája ikonikus figurává tette őt. Valamint mexikói gyökerei iránti heves büszkesége is figyelemre méltó volt. A „*Fridamania*” kifejezést használják a jelenség leírására.

„Ez a vad, hibrid Frida, a tragikus bohém, a Guadalupe szűz, a forradalmi hősnő és a *Salma Hayek* keveréke oly nagy szerepet játszik a közönség képzeletében, hogy inkább elhomályosítja a történelmileg visszakereshető Kahlot” – állítja *Oriana Baddeley* művészettörténész

Frida Kahlo személyisége és élettörténete önmagában is magával ragadó, de talán ennél is izgalmasabb ennek a művészettől leképezett szenvedéstörténetnek a nyoma. Az extravagáns, korát meghaladó, kegyetlenül őszinte művész képeivel – amelyek elválaszthatatlan egységet alkotnak az életével – sok, máig ható és talán minden eddiginél aktuálisabb üzenetet hagyott hátra. Frida a végső pillanatig imádtá az életet, ami megmutatkozik utolsó festményén is, melyre vörös betűkkel azt írta: „*Viva la vida*” – ami annyit tesz, éljen az élet.

„Amikor ecsetjével a vászonra vitte a színek orgiáját, szeméből kiszáradt a könny, lelkében vigasztaló nyugalom támadt. Mangóillatú tónusok, eperszínű ajkak, barackvirágszínű arcok és csokoládébarna hajak tűntek elő. Életében először történt, hogy valami kiragadta ebből a világból, megadta neki a szexualitás és az evés örömét, a nő méltóságot. Szabadnak érezte magát. Befejezte a festményt, önarckép volt. A súly, amely addig ágyhoz szegte, lassanként eloszlott és egészsége meglepő módon jobbra fordult. Az alkotással együtt elmúlt a szerelmi bánata és a baleset okozta szenvedés is. Amikor felébredt, már tudta, az a sorsa, hogy életben marad.” Így idézi meg ezt a pillanatot *Francisco G. Haghenbeck* Frida füveskönyvében. *vladar*



A kanapétól A FÉLMARATONIG

Vajon el lehet-e jutni a kanapén fekvő lustaságból a félmaratonig? Igen! Csak ki kell jelölni a célt és természetesen minden erőnket és kitartásunkat elő kell bányásznunk a szekrény mélyéről.

A cél az, amit mindannyian akarunk, ez motivál. Az iskolában és a munkahelyen szeretnénk elérni a jobb eredményeket. Aztán már a komfortzónán kívül törekszünk még többet elérni. A félmaraton futása nagy teljesítmény, de már a rajtához jutás is önmagában győzelem. A fizikai eredmények elérése nehéz lehet, különösen akkor, ha nem a legjobb formában állsz.

Kezdd el azokat az ismerősöket, akik azt mondják lehetetlen megcsinálni.

Mi kell a cél eléréséhez?

A félmaraton 13,1 mérföld vagy 21 kilométer, és valójában ez egyáltalán nem félelmetes. Na de ne ugorjunk rögtön a mély vízbe. Ez veszélyes. Minden futó lassan indul. Ők életük során fokozatosan növelik az edzés intenzitását, és pontosan ezt is kell csinálni. Létezik egy 12 hetes program, mely felkészít bárkit,

ha követi az utasításokat. Ez a program ingyenesen elérhető a világhálón és rengeteg maratoni futó használja.

De addig is egy kis motiváció 5 lépésben, ami nem csak a futásban, de bármely más cél elérésében segítséget nyújthat.

Apró lépések

A cél elképzelésének nagynak kell lennie. Viszont el kell indulnunk azon az úton, amelyet kisebb lépésekkel el lehet érni. Például az étrend javítása és a testmozgás növelése az egyik legfontosabb lépcsőfok. Fokozatosan, lépésről lépésre cseréljük étteleinket egészségesebbre. És kezdjük a futást is fokozatosan egyre növelve a távot, majd a sebességet. Azáltal, hogy apró célokat állítunk a nagyobb célok elérésére, sokkal inkább megvalósíthatóvá válik, mert kisebb lépésekben tettük lehetővé.

Tegyük ésszerűvé!

Egy jó cél az, amely a kényelmi zóna széléhez juttat, de nem olyan, ami már már álmvilágba visz. Mindenki szeretne egymillió forintot keresni holnap, de ha ez nem reális, akkor csak a hiány és a kudarc érzése lesz úrrá rajtunk. Ne akarjuk holnap lefutni a félmaratont, mert nem fog sikerülni, és csak csalódunk, soha többé nem vesszük fel a futó cipőt. Viszont ha hetente növeljük a távot, melyet képesek vagyunk lefutni, akkor sikerélményünk

lesz, így egyre többet és többet tudunk teljesíteni, hiszen izmaink is hozzáedződnek a kihíváshoz.

Osszuk meg!

Bármely cél elérésének egyszerű módja az, ha tudnak róla barátaink, és támogatnak miniket amikor épp feladnánk. Mondjuk el bátran! De csak olyanoknak, akik valóban támogatnak és motiválnak.

Kövessük nyomon!

Vezessünk naplót. Így könnyebb nyomonkövetni teljesítményünket és egy hónap múlva visszanezve örömmel fog eltölteni fejlődésünk, és ha látjuk honnan indultunk és mennyit fejlődöttünk. Vannak erre olyan telefonos appok is, melyek minden mozzanatot naplószerűen képesek rögzíteni.

Ünnepeljünk!

Találjunk ki magunknak kisebb jutalmakat, amikor egy-egy célt elértünk. Legyen szó rakoztató és értelmes a haladás követése. Minél több móka van a célok mentén, annál sikeresebb lesz azok elérése. Bármely célnak nem csak annak elérése, hanem gyakran beépítése a mindennapi életmódba, is nagyon fontos. Ezért tanuljuk meg élvezni nem csak a cél szem előtt tartását, hanem az odaérkezés folyamatát is. *V.*

HIRDETÉS

ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TŰZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

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

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

Hasított akác..... **20 000** Ft/m³

Ömlesztett köbméterben 1x1x1 m = 1 m³

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

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



EUTR szám: AA5811522

AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA

javításának gyakorlati módjai



Az érzelmi intelligencia (EI) azt az adottságunkat méri, hogy képesek vagyunk-e érzékelni saját érzéseinket, valamint mások érzelmeit, és mindezt egészséges módon tudjuk-e kezelni?

Az EI alapvető fontosságú élettapasztalatunkban, és befolyásolhatja azt, hogy mennyire vagyunk sikeresek a kapcsolatokban és karrierünkben. Az alábbi hét egyszerű lépés segítségével javulhat az érzelmi intelligencia, valamint fejlődhet az öntudatoság és az empátia.

Figyeljük meg, hogyan érezzük magunkat!

Az egyik kötelezettségvállalásról a másikra való rohanás, a határidők betartása és a külső igények kielégítése során sokan elvesztik a kapcsolatot érzelmeikkel.

Amikor ezt tesszük, sokkal valószínűbb, hogy tudattalanul cselekszünk és hiányoznak az érzelmeink által tartalmazott értékes információk.

Amikor valamire érzelmi reakció lép fel, információkat kapunk egy adott helyzetről, személyről vagy eseményről. A reakció, amelyet tapasztalunk, a jelenlegi helyzetnek tulajdonítható, vagy lehet hogy egy helyzet fájdalmas,

feldolgozatlan emlékre emlékeztet bennünket. Általában nem figyelünk oda rá, pedig fontos lenne, hogy a későbbiek folyamán már ne okozzon problémát. Amikor odafigyelünk arra, hogy hogyan érezzük magunkat, megtanulunk bízni az érzelmeinkben, és sokkal ügyesebbek leszünk azok kezelésében.

Próbáljuk ki a következő gyakorlatot:

Állítsunk be egy időzítőt a nap különböző pontjaira. Amikor jelez, vegyünk néhány mély lélegzetet és figyeljük meg hogyan érezzük magunkat érzelmileg. Figyeljük meg azt is, hogy ez esetek testi szinten hogyan mutatkozik meg.

Vigyázzunk a viselkedésünkre!

EI-fejlesztésünk kulcsfontosságú része az érzelmeink kezelésének megtanulása, amit csak akkor tudunk megtenni, ha tudatosan tisztában vagyunk velük.

Amíg gyakoroljuk az érzelmi tudatosságot, figyeljünk a viselkedésére is. Figyeljük meg, hogyan viselkedünk, ha bizonyos érzelmeinket tapasztalunk, és ez hogyan befolyásolja ez a mindennapi életünket. Befolyásolja-e a másokkal folytatott kommunikációt, a termelékenységünket vagy a jólét általános érzetét?

Felelősek vagyunk az érzéseinkért és viselkedésünkért

Ez talán a legnagyobb kihívást jelentő lépés, és a leghasznosabb is. Az érzelmeink

és viselkedésünk tőlünk származnak – nem másoktól –, ezért a felelősek is mi vagyunk értük.

Az érzéseink értékes információkkal szolgálhatnak a másik személyvel kapcsolatos tapasztalatokról, valamint a saját igényeiről és preferenciáiról, de az érzések nem az adott személy felelőssége. Ezek az érzések vele kapcsolatban bennünk születnek meg.

Amint elkezdjük vállalni a felelősséget a saját érzéseinkért és viselkedésünkért az pozitív hatással lesz az életünk minden területén.

Gyakoroljuk magunk és mások megértését!

Az empátia annak megértéséről és elfogadásáról szól, hogy a másik ember miért viselkedik úgy, ahogy. Mindez magunkra és más emberekre is vonatkozik, és ennek a képességnek a gyakorlása javítja az EI-t.

Kezdjük azzal, hogy gyakoroljuk magunkon. Amikor észreveszünk magunkon valamilyen viselkedési formát, kérdezzük meg: „Miért viselkedek így? Miért gondolom ezt magamban?” Eleinte a válasz lehet „nem tudom”, de mindig figyeljük meg érzéseinket és viselkedésünket. Észre fogjuk venni, hogy a válaszok, amiket keresünk megérkeznek hozzánk, és ha megértjük mit miért csinálunk, sokkal könnyebben kezeljük érzéseinket.

Hozzunk létre pozitív környezetet!

Az eddig említett készségek (öntudatosság, felelősségvállalás és empátia) gyakorlásán túl fordítsunk időt arra, hogy észre vegyük, mi az ami jól működik, és legyünk hálásak érte.

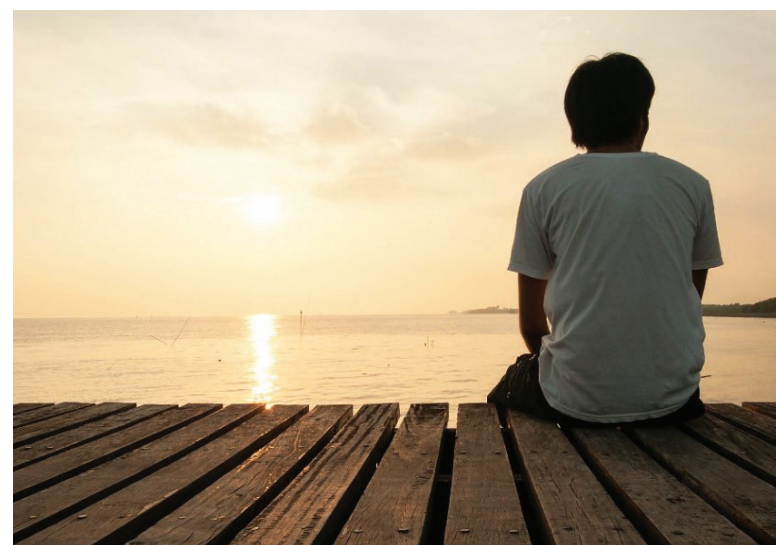
A pozitív környezet megteremtése nem csak javítja az életminőséget, hanem fertőző is lehet az önt körülvevő emberek számára. Így mindenki köré pozitív hangulatot varázsolhatunk. Ugye milyen nagyszerű?

Ne feledjük, hogy az EI fejlesztése egy életen át tartó folyamat!

Az EI nem olyasmi, amit egyszer kidolgozunk, majd belekényelmesedünk. Ez egy egész életen át tartó gyakorlat, és folyamatosan tovább fejleszthető. Még akkor is, ha úgy érezzük, hogy elsajátítottuk ezeket a lépéseket, ne felejtjük el gyakorolni, és egész életünkben élvezhetjük az EI előnyeit. **B.V.**

MAGÁNY vagy egyedüllét?

A magány nem ugyanaz, mint az egyedüllét. Az emberek elszigetelődhetnek (egyedüllét), de nem érzik magukat magányosnak. Vannak, akiket viszont nagyon sokan vesznek körül, mégis magányosak. Az egyedüllét inkább arra vonatkozik, hogy elszigeteljük magunkat kissé a társadalomtól, a napi forgatagtól, ez általában tudatos döntés. A magány inkább a lélek magányára utal és a körülmények következménye.



A két fogalom közötti különbséget a kutatók gyakran figyelmen kívül hagyják, ami megnehezíti, hogy megértsük, mi segítheti az embereknek a magányosság érzésének csökkentését.

Miben különbözik a magány és az egyedüllét?

A magányosság szubjektív érzés, függ attól, hogy milyen az ember elvárása arra vonatko-

zóan, mennyire van szüksége társra, barátokra. Ha ez nincs összhangban a valósággal, vagyis kevesebb ember vesz körül, mint amennyi az igényünk, akkor magányosnak érezhetjük magunkat. Ez utal a személyes kapcsolatok érzékelt minőségére is, hiszen, ha azt érezzük, hogy nem szeretnek annyira, mint ami az igényünk, azt mondjuk magányosnak vagyunk.

A társadalmi elszigeteltség az emberekkel való kapcsolattartás objektív mérőszáma. Ez a kapcsolatok mennyiségét és nem minőségét érinti. Az emberek dönthetnek úgy, hogy kevés kapcsolattal rendelkeznek, mégis jól érzik magukat a világban.

Amikor társadalmilag elszigetelteknek érzik magukat, viszonylag gyorsan legyőzhető a magány érzése, ha növekszik az emberek száma. Van, amikor vágyunk is ilyesfajta egyedüllétre, amikor csak saját magunkkal vagyunk és nem kívánjuk más emberek társaságát.

Összekapcsolódhat a magány és a társadalmi elszigeteltség?

A magány és a társadalmi elszigeteltség különböző, de egymással összefüggő fogalmak. A társadalmi elszigeteltség magányhoz vezethet, a magány pedig társadalmi elszigeteléshez. Mindkettő egyszerre is előfordulhat.

Az emberek életük során különböző szintű társadalmi elszigeteltséget és magányt tapasztalhatnak meg, miközben személyes körülményeik megváltozása esetén be – és ki – lépnek ezekből.

A magány és a társadalmi elszigeteltség számos olyan tényezőt is megával hozhat, amelyek az emberek lelki és testi betegségekhez vezetnek, mint például mentális vagy fizikai egészségromlás, üresség, kedvtelenség és akár mozgáskorlátozás. Ezek a tünetek depresszióhoz vezethetnek

Miért fontos különbséget tenni a magány és a társadalmi elszigeteltség között?

A magányosság évek óta egyre növekvő fontosságú társadalmi kérdés. Napjainkban az emberek nagyon kevés értékes kapcsolattal rendelkeznek. Sokkal inkább ápolják az üzleti vagy az érdek kapcsolatokat, mint azokat amelyek hozzájárulnának lelki jólétükhöz.

A magány érzéséhez hozzátartozik az is, hogy szeretteinkkel és a számunkra fontos emberekkel leginkább egy hosszú nap végén chaten vagy jobb esetben telefonon beszélünk. De a gépekhez nem lehet hozzábújni.

Itt az ősz, a bekuckózás ideje. Szakítsunk időt arra, hogy egy meleg takaró és egy forró tea kíséretében összebújjunk azokkal, akik fontosak nekünk, hiszen ők is erre vágnak. Néhány kedves gesztus vagy egy-egy jó szót segíthet azoknak akik magányosnak érzik magukat. Segítsünk nekik! **VB**

Márta Ervin KONTÉNER

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

Tel.: 06-20/984 9242

A LEGJOBB GYEREKCIPOÁRÁKÁK EGY HELYEN

A-GYEREKCIPOÁRÁBOLT

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

Primigi, Geox, Richter, D.D.step, Linea

Minden nyitott kérgű formatalpas nyári szandálra és tavaszi zárt cipőnkre

2018-as őszi és téli modellekre

-20% -25% Amíg a készlet tart. **-20%**

Be Only gumicsizmák
• Salus felnőtt női/ férfi kényelmi bőrpapucsok,
• Topp zoknik, harisnyanadrágok
• Szandálók
• Zárt cipők
• Vászón játscipők

Falcon, Salus, Szamos, Lotto, Lelli Kelly Szupi+ Bokor

A lakatosok PARADICSOMA



A hegesztéstechnikai gépeket és eszközöket forgalmazó üzletet a tulajdonosa családi vállalkozásként üzemelteti. A nyitás

óta Albertirsától, Nyáregyházán, Gombán, Bényén, Maglódon keresztül egészen Üllőig látják el a vevőiket a náluk kapható hegesztéstechnikai eszközökkel és berendezésekkel.

FONTOS A BIZTONSÁGA?

Forgalmaznak védőfelszereléseket, pajzsokat, lábbeliket, kesztyűket és védőszemüvegeket is. Fő profiljuk azonban a hegesztőgépekből áll, amiből kaphatók inverteres, fogyóelektródás és AWI – az ezekhez szükséges huzalokkal, elektródákkal, pálcákkal együtt.

De nagy választékban megtalálhatók a vágó- és csiszolókorongok éppúgy, mint a kéziszerszámok és az elektromos kisgépek. No és persze a műszaki spray-k, tömlők is.

Raadásul 5-6-féle, speciális elektróda is kapható. A rozsdamentes, az öntvény, az alumínium és felrakós is köztük szerepel. (x)

BUBI DÖGIVEL

Cserélhető az élelmiszeripari szén-dioxid is, így a környékbeli vendéglátóhelyeket is el tudja látni a szódához vagy a sörhöz szükséges mennyiséggel.

Hegesztéstechnika

Élelmiszeripari szén-dioxid és ipari gázok cseréje.

Hegesztőgépek, elektródák, vágókorongok, védőkesztyűk nagy választékban.

Munkavédelmi cipők, kéziszerszámok.

Monor, Virág u. 59.

06-29-411-746, 06-70-394-7385

Nyitva tartás: H–P: 8–17, Szo: 8–12

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!

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

RÉGI BÚTOR ÚJ RUHÁJA

Túlás nélkül állíthatjuk, hogy minden ember életében vannak olyan bútorok, melyektől nem szeretne megválni. Sajnos az idő múlásával viszont bútoraink is öregszenek. A kárpit színe kikopik, szövete elszakad. Ez az élet velejárója, nincs benne semmi csodálkozni való. Amikor viszont egy egy darab a szívünk-höz nőtt sajnálnánk megválni tőle. Ilyenkor jöhet jól egy tapasztalt kárpitosmester aki régi bútorunkba új életet lehel.

Csordás György ennek a csodálatos szakmának minden praktikájával rendelkezik, hiszen körülbelül 10 éve foglalkozik bútorok felújításával. Szerinte minden bútornak lelke van és amit meg lehet menteni, kár kidobni. Itt nem csak a kárpit cserélődik, hanem adott esetben a bútor többi része is megújulhat, amennyiben szükség van erre.

A megrendelőnek csak anyagi dolga van, hogy szól Csordás Györgynek, aki házhoz megy, felméri a javításra szoruló bútort és együtt kiválasztják a meglévő szövetmintákból, mi kerüljön a javítandó berendezési tárgyra. Ezután a műhelybe kerül, mely Gombán található. A szállítás is megoldott oda és vissza is. Így a kedves megrendelőnek csupán annyi dolga marad, hogy otthonában várja, még kedvenc bútorai új életre kelnek.

Ezt a szakmát csak szívvel lélekkel lehet csinálni. Hiszen ismerni kell a bútor történetét és meg kell találni azokat a szöveteket melyek beleillenek a bútor múltjába és jelenébe, illik a megrendelő berendezéséhez és személyiségéhez is egyaránt.

MODERN VAGY HAGYOMÁNYOS SÍTLUS?

Sokszor fogalmazódik meg a kérdés, amikor valamit felújítunk, hogy őrizzük a hagyományokat,



vagy inkább öltöztessük új, modernebb köntösbe otthonunkat. Csordás Györgynél mindkét kívánság megvalósítható, így amikor visszaérkezik a házba a felújított bútor, olyan lesz, mintha a boltban vásároltuk volna, mégis egy régi ismerőssel találkozunk, melynek pontosan ott van a helye, ahonnan elvitték.

A régi bútoroknak lelke van és ha mesélni tudnának, sok szép történetet hallhatnánk tőlük. Őrizzük meg ezeket az emlékeket ameddig csak lehet. Ebben segít Csordás György kárpitosmester. (x)

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



MESTEREMBEREK

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

Üveges és képerkező

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.



HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

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



ÁCS
TETŐFEDŐ
BÁDOGOS

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

Tel.: 06-20/421-2355

ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

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

Ingyenes felmérés, kisebb
javítások azonnali kezdéssel!



Bécsi János

Tel.: 06-30/732-8492

20 éve
a lakosság
szolgálatában



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása
Ácsszerkezet építése
Ereszcatornák szerelése
Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

Árvai Richárd

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

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

GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!

Vállalunk tetőfedő-,
bádogos-, ácsmunkákat,
azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.



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

Duguláselhárítás bontás nélkül



Tóth Tamás

Tel.: 06-70/502-5620

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. l. emelet.

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1%
jutaléktól!

Pont **TÉGED** keresünk **PÉCELRE** vagy **MAGLÓDRA!**

**Jelentkezz hozzánk és kezdj akár
AZONNAL, mint
ÖSSZESZERELŐ MUNKATÁRS**

- Könnyű fizikai munka, jófej vezetők
- **HATÁROZATLAN** idejű szerződés
- Túlóra lehetőség, hogy magasabb fizetésed legyen
- **Szünetekben pihensz, mégis fizetik**
- **Kiemelkedő kereseti lehetőség**
- **Bónusz + Cafetéria + Jutalom**
- **INGYENES** céges buszjáratok vagy bejárás támogatás
- Céges események/rendezvények

06 30/523 - 6115

jelentkezes@delego.hu



A szőlő bizony sokszor
hasznos, borként életünkbe
vígsgát hoz.

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

NYITVA:
SZERDA, SZOMBAT: 7-13
f Kovács Borkút



VÁLOGATOTT MINŐSÉGI ÜVEGES BOROK NAGY VÁLASZTÉKBAN KAPHATÓK.

Balatonfüred-
Csopaki,
Badacsonyi,
Balaton-felvidéki,
Tokaji, Tolnai
borvidék.



TERMELŐI FOLYÓBOROK: 690 Ft/liter
Frissen csapolva, rozsdamentes hordóból.

**Bolyhos
pálinkák
kaphatók**



**Mátrai
Irsai Olivér**

~~890 Ft/liter helyett~~
690 Ft/liter

cityfood

**10 éve dinamikusan fejlődő
nagyüzemi konyha
gyakorlattal rendelkező
HENTEST, SZAKÁCSOT
és KONYHAI KISEGÍTŐT
KERES** **kiemelt bérezéssel.**

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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