



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Vecsésen,
Monoron és környékén**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2019. SZEPTEMBER



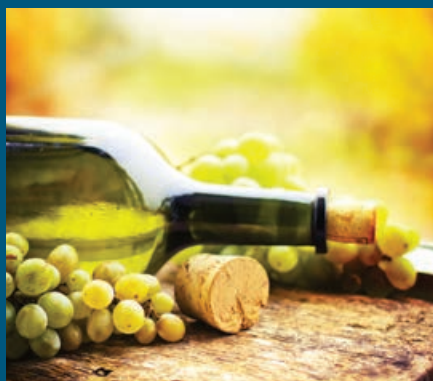
villámáron
melléklet
11. oldalon

A vörös
talpú
CIPŐ

8. old.

PROGRAMAJÁNLÓ

6. old.



**SZÜRETI
mulatságok**

9. old.

**Stresszmentes
TANÉV**

2. old.

Hogyan
legyünk
**ELÉG JÓ
SZÜLŐK?**

4. old.



**Nyelvtanulás
EGYSZERŰEN**

13. old.

HIRDETÉS

JUHÁSZ SÍRKŐ JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett
Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497
Web: sirko.109.hu
E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com

- Gránit, márvány, mész, műkő egyedi sírkövek készítése (nem kínai)
- Betűvésés
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedkő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása

**Gránit
sírkövek**



nyílászáró **NYÍLÁSZÁRÓ**
Ajtó-ablak-redőny
bikkesdaniel88@gmail.com
06 70 5921067 • 06 70 3810540

ZSIROS SÁNDOR HÚS BOLTJA
MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.
H: zárva, K-P: 6-18, Sz: 6-14
Tel.: 29/410-804
Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704
CSEMEGÉZZEN KÍNÁLATUNKBÓL!

Erzsébet-
kártya-
elfogadó-
hely



**Szüretre
birkahús
kapható**

**Frissen
darált
húsok**

**Sütögetni
való tarják,
grill-
kolbászok,
grillfűszerek.**

**MINDIG FRISS
HÚSÁRUVAL
várjuk szeretettel
vásárlóinkat!**

Jöjjön kóstoljon, vegyen!

**HATÓSÁGILAG
BEVIZSGÁLT HÚSOK**

**EXTRA HÚSOS sertés-
oldalas** dagadóval együtt
1399 Ft/kg
Sertés darált hús
1199 Ft/kg

Csirkecomb farrész nélkül
699 Ft/kg

Csirkemell csontos
1199 Ft/kg



a csirkemell 5 kg felett
akciós áron **999 Ft/kg**



Üllő,
Pesti út 206.

TAKARMÁNYBOLT

KIS ÜZLET NAGY VÁLASZTÉK!

Telefon: 06-29/740-285, 06-20/317-9995
Nyitva: H-P: 8-18.30, Sz: 8-13.30

**Purina tápok,
premixek,
koncetrátumok**

**Termények, korpa,
galambkeverék,
vitaminok,
kutyá-, macskaeledel
és sok minden más!**

KOMFORT-MIX tápok

Szeptem-
berben
Uni csirketáp
AKCIÓ!



Bankkártya-
elfogadóhely

**A PURINA TÁPOK
KIZÁRÓLAGOS
ÜLLŐI FORGALMAZÓJA**

Házhoz szállítás



Ibolya-István Takarmány boltja

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 találkoztól 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.

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

Vásároljunk tervezőt vagy határidőnaplót!

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

A kommunikáció kötelező

Mindenki számára ismerős mondat gyermeke szájából reggel, a legnagyobb rohanás közben, hogy „elfelejtettem szólni, hogy ma ünneplőben kell menni, kirándulni megyünk, vagy épp ezt-azt vinni kell az iskolába”. Lekézés 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

Vecsesen, Monoron és környékén

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

A rutin a legjobb barátunk

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

Korai lefekvés

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

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

Vecsesen, Monoron és környékén

BODO KONTÉNER
KONTÉNERSZÁLLÍTÁS
kedvező áron! 6000 Ft/m³-tól

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS
GÉPI FÖLDMUNKA
4, 6 és 8 m³

AMIT VÁLLALUNK:

- Konténeres sitt- és törmelékiszállítás Gyál, Ócsa, Vecsés, Gyömrő, Maglód és Monor vonzáskörzetében.
- Föld elszállítása
- Szemét elszállítása

Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809

WEO taxi

06-20/236-4000

ASZTALOS KÁRPITOS

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

előtte utána

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

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

TALPMASSÁZS—REFLEXOLÓGIA
SVÉDMASSÁZS, ARCMASSÁZS

Holló Krisztina • Monor, Ady Endre u. 43.

Bejelentkezés: 06-30/377-7492 • Facebook: Masszázs szalon Monoron

MIÉRT JÓ A MASSZÁZS?

- testi, lelki felgyógyulás
- a napi stressz levezetése
- izmaink ellazítása
- egészségünk megőrzése

Nyitási AKCIÓ!
30 perc: 2700 Ft
60 perc: 4500 Ft

DIEGO
SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

SZÖNYEG • PVC • PARKETTA
FÜGGÖNY • TAPÉTA

Nyitvatartás:
H-Szo: 9-20
V: 9-18

Kibővült árukészlettel és 50%-kal nagyobb területen!

A régióban csak a Monori TESCO-nál! A 4-es főúton

AKCIÓS parketták és szőnyegek

Több mint 300-féle függöny INGYEN szegéssel

Telefon.: 29/412-320

JEANS OFFICE

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

A monori TESCO kasszasorával szemben!

8 ezer Ft feletti vásárlás esetén 700 Ft kedvezmény!

Minden más akciókkal összehasonlítható! a kedvezmény érvényesítéséhez hozza magával a hirdetőt!

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

Bankkártya és ajándékutalvány

ELFOGADÓHELY!

monor.jeansfactory

Nyitva: hétfőtől szombatiig: 09.00–20.00,
Vasárnap is várunk szeretettel 09.00–18.00 óráig!

Alsónémedibe keresünk
CSOMAGSZORTÍROZÓ
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 bérék:
200 000 Ft + szedési premium + cafeteria.

Céges buszok:
Budapest, Monor, Monorierdő, Pilis, Pánd, Gomba, Bénye, Vasad.

Érdeklődni: 06 70 342 1653

Villamossági üzlet

PETŐFI-VILL
Izmán Bolt Villamossági Kft.

Tel.: 06-29/411-780

Nyitvatartás:
H-P: 8–17.00, Szo: 8–13

Monoron és környékén házhoz szállítás ingyen!
Bankkártyás terminál!
Nálunk az ár nem ráz!

Monor,
Petőfi S. utca 26.

Nagyüzemi konyha
ALAPANYAG-RAKTÁRBA
munkatársat keres!

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

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 fogyókúrázók 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.



Hogyan legyünk ELÉG JÓ SZÜLŐK?

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

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

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

Íme 5+1 tipp ami segíthet.

Legyünk példaképek!

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

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

Mutassuk ki a szeretetet!

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

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

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

Kedvesen és határozottan

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

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

Legyünk biztos háttér!

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

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

Beszélgünk velük sokat!

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

gyelmesen hallgassuk őket. Mindez jobb kapcsolatot eredményez gyermekünkkel, és bizalommal fog hozzánk fordulni, ha problémára 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 lelki furdalást éreznie, de minden szülőnek törekednie kell arra, hogy gyermekét szeretetben nevelje. V.



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!

06-70/775-8585
Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!
Monoron INGYENES!
Monorierdő, Vasad, Csepvaraszt, Péteri, Gomba, Nyáregyháza és Bénye 300 Ft a szállítás.
Monor, Mór, Zs. u. 39.
Nyitva: H-Szo: 11-21
Web: <http://lokacio.hu/taverna/>
Gyros pita + 0,33 l üdítő 1180 Ft

Munkatársakat keresünk
vecsési telephelyre

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

Munkaidő: H-P: 7-17h
Érdeklődni lehet munkaidőben: Török Ignác, Vecsés, Széchenyi utca 0182/53 vagy 06-30/665-2045

10 éve dinamikus 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.

SZEPTEMBER 6-7.

9. NYÁREGYHÁZA FESZTIVÁL

A térség egyik legnagyobb kávé- és koncertfesztiváljára kilátogató családok biztosan nem unatkoznak Nyáregyházán, hisz a motorosfelvonulás, Mercedes gigatalálkozó, kackiás verklis Rockabilly-show, retro disco, utcabál, selfimat, vidámpark, japán babakiállítás, LED-zsonglórshow, vándorjátsszótér 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 Várospan Pilis, Csernai Pál Községi 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-nyomtató, 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 leűlésekor. 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.

Ajka

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

Vecsesen, Monoron és környékén

Újhullám az autóiparban Csatlakozz MOST!



SHINHEUNG SEC EU Kft.

A CÉGRŐL dióhéjban:

A Shinheung SEC EU Kft. leányvállalata a Dél-koreai SHINHEUNG ENERGY & ELECTRONICS CO. LTD-nek amely cég már az 1980-as évektől kezdve kimagasló helyet foglal el az ázsiai elektromos alkatrészgyártásban, és most Monoron alapozza meg az európai autópiacon is a helyét.

TERMÉKEINK: CAP ASS'Y Module és alkatrészei

Elektromos autók akkumulátorcelláinak biztonsági lezáró egysége, mely a robbanásveszélyt kiküszöböli.

MUNKALEHETŐSÉG:

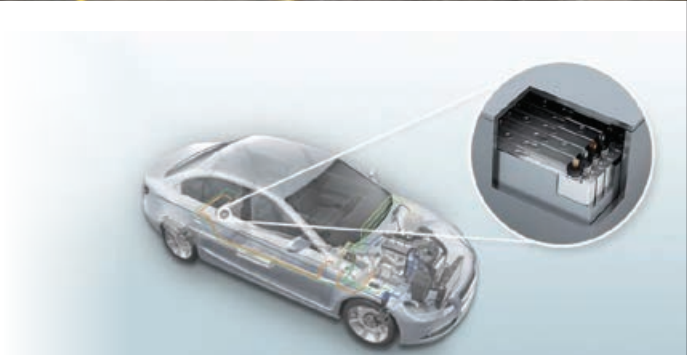
Többszemes toborzási folyamatban 2019. év végéig minimum 150 fő munkatársat keresünk, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Min. 200 000 Ft bruttó fizetés (iskolai végzettség vagy szakmai tapasztalat szerint egyéni elbírálás)
- 3 műszakos munkarend
- +80% éjszakai pótlék
- Jelenlegi buszjárat: Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
- Tervezett buszjárat: Gomba, Bénye, Káva, Pánd, Tápióság
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Lehetőség továbbképzésekre az anyavállalatnál
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet

JELENLÉGI FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

	Főbb feladatok	Minimális elvárások	Előny
Gépsori operátor/Présgép kezelője	A gyártósor működtetése: • Előkészített tálcák behelyezése • A gépek beállítása, karbantartása • Hibajelzések értelmezése és elhárítása • Rendszeres minőségi ellenőrzés • Jegyzőkönyvezés • Szerszámok javítása, cseréje • Készlet-, maró-, csiszológépek használata	• Középfokú végzettség • Mechanikai alapismeretek • Elszánt tanulási szándék	Tapasztalat fémmegmunkálásban, automatizált gépek működtetésében • Minimális angol nyelvtudás • Ipari jellegű szaktudás: • Elektromosság • Pneumatika • Lézeres hegesztés • Készlet-, maró-, csiszológépek ismeret • Targoncajogosítvány
Minőség-ellenőrzés	Az autógyártás szigorú minőségi kritériumainak való megfelelés biztosítása: • Be- és kimenő áruellenőrzés • Folyamatellenőrzés • Mérőműszerek használata • Adatgyűjtés, analízis, kommunikáció a gyártósorral és a vevőkkel		
Alkatrész-előkészítés	A késztermékbe kerülő különböző apró alkatrészek előkészítése a gyártósori behelyezésre: • Kicsomagolás • Szemrevételezéssel történő minőségellenőrzés • A szabványoknak megfelelő módon történő kitalázás • Anyagok mozgatása a gyártósorhoz	• 8 általános, vagy a fölött • Precizitás • Megfelelő ütemű munkavégzés • Monotonitástolerancia • Együttműködő-készség	• Nyitottság és tanulékonyosság • Rugalmasság • Szükség esetén 3 műszakos munkarend vállalása
Raktáros	• Be- és kimenő áruk dokumentálása, rendszerezése • Anyagmozgatás • Pontos készletnyilvántartás	• Számítógépes alapismeretek • Táblázatkezelés	• Szakmai tapasztalat • Targoncajogosítvány



Amennyiben felkeltettük érdeklődését lépjen kapcsolatba velünk e-mailen a **shinheungallas@gmail.com** címen bármikor, vagy telefonon hétköznap 8:00 és 16:00 között a **+36-70/3259091** telefonszámon!
2200 Monor, Ipar u. 20.

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



A vörös talpú CIPŐ

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

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

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

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

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

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

Vecsésen, Monoron és környékén

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

Az ördög mindig a részletekben rejlik

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

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

Nem sokkal a vörös talp megjelenése után, a monacói hercegnő lett az egyik első 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 sertéscsomb
- 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 lecöpögtetjük 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 gondolkozik 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 „expoíciós háromszög”. Ez csak egy képzeletbeli módja annak, hogy a fényképezőgép érzékelője által megvilágított három alapvető módszerről beszéljünk.

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

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

Vecsésen, Monoron 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 helyezni. 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 szemszöveget képviselve tudunk rálátni bizonyos dologra, akkor ezzel tudjuk fokozni az elkészült fotónk vizuális élvezetét.

5. Felszerelés

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

Mielőtt egy csomó pénzt költenénk drágább berendezésekre, tanuljunk meg dolgozni azzal, amivel rendelkezünk. Ne várjunk arra, hogy a „jobb kamera” vagy a „jobb lencse” jobb képeket fog eredményezni. Ne 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 hídmerlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított

3 100 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmerlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

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

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



**Gyógynövényágyon
érlelt termelői mézek**

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves,
mentás, rozmaringos, zsályás, kamillás,
köményes, bazsalikom

Az APIFITO termelői mézek és
mézkeverégek
megvásárolhatók a Régió Lapkiadó Kft.
szerkesztőségében:
2200 Monor, Kossuth Lajos u. 71/A.

Telefonos rendelés: 06-70/607-4444

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



SZATMÁRI FERENC
Tel.: 06-70/317-8857

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



Magyar darabos
SZÉN (lignit)
-szállítás

KES-SEC Kft.
Telefon:
06-20/546-0209

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

**HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK
JAVÍTÁSA**

Helyszínen, garanciával

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



**Éjszakai
munkalehetőség!**
RAKODÓ/SZORTÍROZÓ

FELADAT

A szortírozóüzembe beérkező csomagok pakolása, irányítása futószalag mellett.

ELVÁRÁSOK

- Jó fizikai állóképesség
- Terhelhetőség
- Pontosság

MUNKAIIDŐ

Hétköznapokon 16:30–01:30

AMIT KÍNÁLUNK

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

JELENTKEZZ MOST!

☎ 06 30 367 42 48

✉ job@glshungary.com

MUNKAVÉGZÉS HELYE

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

3 OK, AMIÉRT HÁLÁSAK LEHETÜNK A BALSZERENCSES IDŐSZAKOKNAK

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

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

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

A szerencsétlenség erősebb közösségi kapcsolatokhoz vezet

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

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

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

Megtanuljuk mire vagyunk képesek

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



Kevésbé félünk a szerencsétlenségektől

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

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



Nyelvtanulás EGYSZERŰEN

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

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

Minden nap foglalkozz a tanult nyelvvel!

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

Találd meg benne a szórakozást!

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

Maradj motivált!

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

Légy gyerek!

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

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

Fordíts!

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

Hallgass másokat!

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

Mindenki meg tudja tanulni a nyelvet!

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

HIRDETÉS

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

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft.

Cím: 2200 Monor, Kossuth L. u. 71/A

Mobil: 06-70-319-4317 • Tel./fax: 06-29-412-587

Web: www.regiolapkiado.hu

E-mail: info@regiolapok.hu

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

HIRDETÉS

Manikűr, pedikűr, géllak, esztétikai és gyógypedikűr, spa kezelések, körömprotézis

Mandala szalon,
Matyucz Gabriella

Monor, Mórícz Zsigmond út 4.

Telefon: +36-30/239-1917

facebook: matyucz gabriella pedikűr

TŰZIFA ELADÓ!

Vásárolja meg téli tűzifáját a

Monori Erdészetétől!

Akác tűzifa: 26000 Ft/erdei m³ *
tő mellett vágásterületen

Akác tűzifa: 28000 Ft/erdei m³ *
csévharszti rakodón tavaszi termelésű tűzifa

Az egységár a szállítási díjat nem tartalmazza!

Érdeklődni a 06-29/610-310-es telefonszámon vagy személyesen a 2200 Monor, Petőfi S. u. 17. sz. alatt lehet.

Technikai azonosító szám: AA 0149262
* Erdei m³: 1m x 1m x 1,7 m



SZÍNEZD újra!

A színek körülöttünk vannak. Függetlenül attól, hogy odafigyelünk rájuk, vagy sem, a színek, amelyekkel körülvevesszük 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 anyagszere-, 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

Vecsésen, Monoron 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 csuklásokból, fekélyből felépülőknél vagy akár az asztmában szenvedőknek. A valamilyen kék víz közelében meditálni a természetben nagyszerű módszer a nyugodt szín előnyeinek kihasználására.

Türkiz

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

Fehér

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

Piros

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

Zöld

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



KÁRPITOS

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



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

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



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

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

MELEGBURKOLÁST VÁLLALOK!

Hagyományos parketta rakását, csiszolását, lakkozását, laminált parketta, PVC és szőnyegpadló lerakását vállalom rövid határidővel és garanciával!



ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473

Üveges és képerkeztető

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.



Asztalos

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

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

2019. szeptember 5. és 19. között
leadott megrendelések
MUNKADÍJÁBÓL

10%
kedvezmény

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



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

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb-
b javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

KÉMÉNY- BÉLELÉS

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

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

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS

MINŐSÉGI MUNKA, TISZTA KÖRNYEZET
MEGBÍZHATÓ, TAPASZTALT SZAKEMBEREK

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



**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések
megszüntetése,
vízszelvény.**

Tel.: 06-20/491-5089



ÁCS – BÁDOGOS – TETŐFEDŐ

20 éve
a lakosság
szolgálatában

Cserepeslemez
készítése, zsinde-
ly javítása, lapostető
szigetelése,
ácsszerkezet építése,
tetők építése,
javítása.

Ingyenes felmérés, kisebb
javítások azonnali kezdéssel!

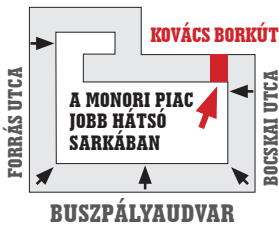


Bécsi János
Tel.: 06-30/732-8492



MAGYAR BOR MINDENKOR.
De hol? A Kovács
borkúton bármikor.
Nyitvatartási időn kívül
hívjon. +36-30/9499-756

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



Még mindig
dübörög a nyár,
**A LEHŰTÖTT
KISÜZEMI SÖR
CSAK
ÖNRE VÁR!**

Áfonyás búza,
meggyes barna,
feketeribizli, IPA, APA

Mostantól
bankkártyával
is fizethet!

**Bolyhos
pálinkák
kaphatók**



**Mátrai
Irsai Olivér**

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

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.

A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.

ÓRIÁS RETRO BURGER: **1200 Ft**

ÓRIÁS BÉCSI SZELET, körettel: **1500 Ft**

2 SZEMÉLYES FATÁNYÉROS: **3000 Ft**

2 SZEMÉLYES VEGATÁL: **1850 Ft**

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

CSIRKE ÉS SERTÉS TÖLTÖTT
CORDONOK körettel: **1350 Ft**



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

**Pecsenyesütőnkbe
pultost és konyhai
kíségítőt keresünk.**

Albérletet és szállást családi ház-
ban, kedvezményes díjon tudunk
biztosítani a dolgozóink részére.

Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/419-2923, 06-30/449-4506

A Jászai Mari Általános Iskola
Fizika, kémia, matematika, informatika, tanító

PEDAGÓGUSOKAT KERES.

Érdeklődni: Dr. Faragóné Kisari Anna 06-30/160-0410

<http://jaszai-iskola.net> • <https://kozigallas.gov.hu> • <https://www.facebook.com/jaszaisuli>



2200 Monor, Jókai utca 3-5.

Tel.: 06-20/402-1198

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

AJTAI DISZKONT

2200 Monor, Dózsa Gy. u. 37.

Tel.: 06-20/994-7876

Nyitva: H-Szo: 6-21, V: 6-20

www.eyedd.hu

**Rocky Cellár
sör**
palackos
0,5 liter
145 Ft helyett:



129 Ft

**Dreher
Gold Classic
sör**
dobozos
0,5 liter
249 Ft helyett:



215 Ft

**Arany Ászok
sör**
PET-palack
1,5 liter
599 Ft helyett:



569 Ft

**Juhász
rosé**
0,75 liter
1090 Ft helyett:



899 Ft

**Fütyülős
szesz-
italok**
0,5 liter
3490 Ft helyett:



3 119 Ft

**Boci táblás
csokik**
90 g
249 Ft helyett:



225 Ft

**CBA Piros
finomliszt**
1 kg
139 Ft helyett:



125 Ft

**CBA Piros
Dog, Cat
kutya-,
macska-
eledel**
415 g
139 Ft helyett:



125 Ft

Tomi duo caps
42 db-os
2499 Ft helyett:



2059 Ft

**Lenor
folyékony
mosószer**
1,1 liter,
(20 mosás)
1499 Ft helyett:



1 069 Ft

NEM CSAK KERESKEDŐK RÉSZÉRE!

DISZKONT ÁRON HÁZHOZ SZÁLLÍTVA