

Megjelenik: Pest megyében 99 000 példában

Régió



e-mail: info@regiolapok.hu

2022. december • XV. évf. 12. szám

www.regiolapkiado.hu

BUDAPEST BÓKAYTELEP, GANZKERTVÁROS, GANZTELEP, GLORIETT-TELEP, LÓNYAYTELEP, MIKLÓSTELEP, SZEMERETELEP, SZENTIMRE-KERTVÁROS, ALMÁSKERT, ERDŐSKERT, BELSŐMAJOR, KOSSUTH FERENC-TELEP, ÚJPÉTERITELEP, ALACSKA ÚTI LAKÓTELEP, GYÁL, RÁKOSCABA, RÁKOSKERT, GYÖMRŐ, MAGLÓD

Adventi koszorúkötés Vasadon

» Vasadon az adventet várva november 26-án adventi koszorúkötést és adventi vásárt tartottak a művelődési házban.

Részletek a 2. oldalon

Tűzoltóautó a monori adventen

» November 17-én nyílt meg Monoron a 15. adventi kiállítás, mely december 6-án zárult. A kiállítás középpontjában egy tűzoltóautó állt.

Részletek a 4. oldalon

Advent Pustavacson

» Idén is megérkezett a településre a Mikulás-Posta, és már az első héten megtelt a postaláda levelekkel.

Részletek a 3. oldalon



KRESZ-parkot adtak át Üllőn

» Még nem hozott akkora ajándékot a Mikulás, mint amivel idén készült az üllői gyerekeknek.

Részletek a 3. oldalon



Varázslatos várakozás

» Monorierdőn is közös ünnep az adventi vásárnapok gyertyagyújtása, ahol programokkal, forraltborral, meghitt hangulattal fogadják a település lakosságát.

Részletek a 2. oldalon

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Gyálon, Gyömrőn, Maglódon, Pestszentlőrincen és Pestszentimrén

2022. DECEMBER

www.lokacio.hu



15

éve a helyi vállalkozók szolgálatában!
<https://regiolapkiado.hu>



HOGYAN ÉRTÉKELJÜK amink van?

Milyen gyakran szánunk időt arra, hogy észrevegyük a csodákat?

5. old.

Téli LÉLEKSIMOGATÓ

A tél sötétsége és az év végi teljesítmények nyomása sok embernek okoz komoly megpróbáltatást.



6. old.



BEJGLI-variációk

6. old.

HÍRDETÉS

GERHÁT ATTILA EGYÉNI VÁLLALKOZÓ VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFÜTÉS-SZERELÉS

GÁZKÉSZÜLÉK JAVÍTÁSA, KARBANTARTÁSA, CSERÉJE ÉS BEÜZEMELÉSE

NONSTOP HÍVHATÓ: +36-70/405-0030

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!

Kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!



NYUGDÍJASOKNAK!
15%
KEDVEZMÉNY!

Árvai Richárd • 06-30/475-2917 • www.ifarbau.com

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS – DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS



06-30/662-70-87 www.gazvizfutes.eu

KEPA AUTÓSZERVIZ

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



AUTÓJAVÍTÁS ÉS GYORSSZERVIZ

EREDETISÉGVIZSGÁLAT
HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

Gumiszerelés, gumitárolás, futóműállítás

www.kepaszerviz.hu



Adventi koszorúkötés Vasadon

EGYÜTT SZEBB IS, JOBB IS

► Vasadon az adventet várva közös alkotásra gyűltek össze a könyvtárban. – November 26-án adventi koszorúkötést és adventi vásárt tartottunk a művelődési házban. Gyönyörű díszeket alkottunk, hiszen már maga a készülődés is egy ünnep! Szabó Katalin foglalkozásvezetőtől tanulhattunk új technikákat, használtunk csillámport, műhavat, így igazán

szép díszek születtek. Köszönöm Vasad Község Önkormányzatának a támogatást, valamint azoknak, akik fenyővel, díszekkel, süteménnyel és finomságokkal támogatták programunkat – mesélte Kérin Veroczki Barbara, az intézmény vezetője.

Másnap pedig, az első gyertyagyújtás előtt a helyiek közösen készítették el Vasad adventi koszorúját is.



A régió legújabb bölcsije Bényén nyílik

ÚJ BÖLCSŐDE VÁRJA A GYEREKEKET

► Bénye Község 2020 júliusában vissza nem térítendő pályázatot nyert egy kétszoboros, 24 férőhelyes bölcsőde építésére. A település ezzel is szeretne lehetőséget nyújtani a bényei és a környező településeken élő családok számára, anyagi helyzetük erősítésére, az édesanyák munkába való visszatérésére. A megújuló energiaforrással rendelkező, modern épület terasszal és árnyat adó nagy fákkal körülvett udvarral is rendelkezik.

A bölcsődei nevelésnek jó hatásai vannak a kisgyermek fejlődésére, akik hamarabb szocializálódnak, a közösségben a pelusról való leszokás könnyebbé válhat, a sok mondóka, ének, vers hatására a kisgyerekek beszédfejlődése is hamarabb beindulhat.



A hamarosan nyíló bényei Kisvirág Bölcsőde előzetes igényfelmérést végez, melyhez a szándéknyilatkozat letölthető a www.benye.hu oldalról. Négy lelkes kisgyermeknevelő: Szilvi néni, Szandi néni, Zsuzsi néni és Hajni néni várja szeretettel a kis lakókat.

Érdeklődni, jelentkezni az alábbi elérhetőségeken lehet: benyebolcsi@gmail.com, polgarmester@benye.hu.

Fürjesné Ferencsik Ibolya, bölcsődevezető



Varázslatos várakozás Monorierdőn

TIZEDŐTÖDSZÖR RENDEZTÉK MEG

► Monorierdőn is közös ünnep az adventi vásárnapok gyertyagyújtása, ahol programokkal, forraltborral, meghitt hangulattal fogadják a település lakosságát. A rendezvényt évről évre egyre többen látogatják, idén az első gyertyagyújtáson „150 fővel köszöntött be a várakozás időszaka” – fogalmaztak a település közösségi oldalán.

A gyertyagyújtások alkalmával a karácsonyi dallamok mellé forralt bort és forró teát kínálnak az egybegyűlteknél. „A Magyar Élelmiszerbank és az Egy Célért, Együtt, Monorierdőért Egyesület közreműködésével zsíroskenyeret, bejglit és egyéb péksüteményeket fogyaszthattak a kilátogatók, mely mellé gyümölcsökkel teli csomagok kerültek kiosztásra. Külön köszönet az Édes Mézes csapatának a sü-



teményekért” – írták Monorierdő közösségi oldalán.

A további alkalmak is tartogatnak meglepetéseket, kiváltképp a negyedik gyertyagyújtás vasárnapja, amikor egész délután programokkal, előadással, koncerttel kedveskednek majd a kilátogatóknak. És senki se feledje, hogy elkészült az ünnepi díszben pompázó szelfipont is a Makkos parkban.

Régió infó

A biztonságosabb közlekedésért

TIZENDÖTÖSZÖR RENDEZTÉK MEG

► Monor belterületén hat helyszínen kerültek felszerelésre sebességmérő táblák, amelyeknek célja, hogy figyelmeztessék az autósokat a sebességhatárok betartására.



A sebességmérők büntetés kiszabását nem kezdeményezik, de egy esetleges igazoltatás következtében a hatóság már figyelmeztetheti a sofőrt a rögzített adatok alapján.

Ha az eszközök hatékonyan bizonyulnak, további sebességmérők kihe-lyezésére lehet számítani városszerte.

Átadták Üllőn a KÜLLŐ KRESZ-parkot

MIKULÁS-NAPI AJÁNDÉK

► Még nem hozott akkora ajándékot a Mikulás, mint amivel idén készült az üllői gyerekeknek. Történt ugyanis, hogy a KÜLLŐ KRESZ-park éppen Mikulásra készült el, így nem fér hozzá kétség, hogy ebben nyakig benne volt a piros sapkás keze, netán a kesztyűje is. Üllőn az idei év harmadik park-átadóját december 4-én, vasárnap tartották. A KÜLLŐ KRESZ-park egyedül-álló a környéken, hiszen a KRESZ-park- ban miniváros is található, ahol a gyerekek megtanulhatják a biztonságos közlekedés alapjait, játszhatnak a különböző tematikus szigeteken, a vasútállomáson, a repülőtérre vagy a rendőrségi autóban. A parkban kerekesszékes hinta is helyet kapott, hogy tényleg mindenki örömét lelhesse Üllő legújabb szabadterei játszóhelyén.

A megnyitőünnepségen rendőrségi játékos bemutatókon vehettek részt az



egybegyűltek, az önkormányzat és a település jótévedőinek köszönhetően pedig minden kilátogató gyermek ajándékot is kapott. Az átadó után a helyszínről, az István utca és a Kertekalja utca kereszteződéséből indult a hagyományos Motoros Mikulás-felvonulás. Délután pedig a városközpontban folytatódott a programok advent második vasárnapján. **Régió infó**



Hirdetés

FÖLDMÉRÉS
épületfeltűntetés, telekalakítás
telekhatár-rende- zés, kitűzés,
tervezési alaptérkép készítése,
LÉZERSZKENNELÉS
Nadaplan-Geodézia Kft.
+36-20/244-3069
www.nadaplan.hu

FOGTECHNIKA
MEGVÁRHATÓ FOGSORJAVÍTÁSOK
RUGALMAS FOGSOR KÉSZÍTÉSE
2360 Gyál, Pesti út 67. A gyáli uszodával szemben.
Időpont-egyeztetés: 06-20/461-6000 • 06-20/560-5305



Pusztavacsi adventi készülődés

TELE LETT A POSTALÁDA

► Ahogyan tavaly, úgy idén is megérkezett a településre a Mikulás Posta, és már az első héten megtelt a postaláda levelekkel. A pusztavacsi gyerekek nem tétlenkedtek, úgyhogy a Mikulásnak is égett a keze alatt a munka, hogy december 6-ig minden levelet feldolgozzon. Manóink jelentése szerint maradéktalanul teljesítette a feladatát!

Pusztavacson az elmúlt két évben a pandémia miatt nem tarthatták meg a hagyományos adventi vásárt, ami korábban nagy sikernek örvendett. Idén viszont újra összejöhet a település apraja-nagyja a helyi adventi vásáron, ami a pusztavacsiak számára rendezett jótékony-sági vásár-falu-Mikulással. A templomban rendezvényt is tartanak a vásár alkalmából, ahol iskolás gyerekek lépnek fel és *Zanati Márió* ad koncertet.

Pusztavacs jelképe a Jeltorony, ami Magyarország földrajzi középpontja, környezete pedig természetvédelmi terület – idén esett át teljes felújítson. A Jeltor-nyot nem csak a turisták, de a házassulandók is egyre jobban szeretik, ugyanis a Duna-Ipoly Nemzeti Park és az önkormányzat engedélyével már több kisebb es-kiüvőt is tartottak Magyarország közepén.

Hirdetés

Magócsi Ruhatisztító

Felvehőhelyek:

Gyömrő: Szivárvány ház, lottózó
Maglód: Fő út 10–12. – Kulcsmásló, cipőjavító
Pécel: Baross utca 5. – Kulcsmásló, cipőjavító
Nagykátá: Ady Endre u. 31. – Csempebolt
Sülysáp: Pesti út 27. • Tápióbicske: Fő tér – horgászbolt
Gyál: Körösi út 90. – Tetőtől-talpig (Szász udvar)

Tisztíttassa szőnyeget és ruháit háztól házig szállítással!

Függönyök, lakástextilek tisztítása
Gyapjúágynemű tisztítása
Óvodáknak, iskoláknak, közületeknek egyedi reklámáron. Kérje ajánlatunkat!

Üzlet: 2200 Monor, Kossuth L. u. 41.
Nyitvatartás: hétfő–péntek: 8–17, szombat: 8–12
Tel.: 06-29/411-135, 06-30/232-5773

KERES-KÍNÁL

ÁCS – TETŐFEDŐ ÉS KÖMÜVESMUNKÁK

TETŐFEDŐ! Mindenféle Min-denféle tetők készítése, javítása. Ereszcsatornák szerelése. Kiseb-b javítások azonnali kezdéssel **GARANCIÁVAL!** 18 éve a lakosság szolgálatában! T.: Árvai Richárd 06-30/475-2917

Tetődoktor! Régi hajlott tetők javítá-sa, cseréje, beázás-elhárítás, bádo-gozás, Lindab tető, új tető cserepe-zése, kisebb javítások, SOS munkák: 0630/622-5805, 0620/492-4619

ASZTALOS

Asztalos! Konyhabútorok, szek-rények, irodabútorok, korlátok készítése. Nyílászárók gyártása. Lambériázás, szaunaépítés. Érd.: Polónyi Ferenc 06-30/397-2144

ÉLETJÁRADÉK

Életjáradék-szerződéskötést vállalko, megegyezés szerint. Megbeszélés szerint ápolást is tudok biztosítani. Keressen bizalommal! Radványi Richárd: 06-70/423-9441; 06-30/459-7456

FAVÁGÁS, FÜKASZÁLÁS

Favágás, fűkaszalás, elhanyagolt telkek tisztítása – Monor és környé-kén. T: 06-30/401-3092

FESTÉS, EGYÉB MUNKÁK

Festést, hideg-melegburkolást, szí-getelést, kisebb kőműves-ácsmunkát vállalunk. Tel.: 06-30/635-6525

FUVAROZÁS

Zöldhulladék-elszállítás, áru-épi-tőanyag szállítás, sittelhordás, lomta-lanítás. Illési Attila E.V. Tel.: 06-70/237-6675

HŐSZIGETELÉS

Homlokzati-kültéri hőszigetelés, viakolorozás. RIN-BAU Kft. Tel: 06-20/274-6312

KÁRPITOS

KÁRPITOS! Antik és modern bútor áthúzás, javítás, bő szövetváltások, rövid határidő, reális árak. Csordás György, tel.: 06-30/576-3456, csordaskarpit.hu

KERTGONDOZÁS

Öntözőrendszer telepítése és javítása, kertépítés, kertrendezés,

veszélyes fa kivágása, gallyazás, fűvesítés, ingyenes munkafelmérés, Tel.:06-20/511-7557 kertrendezkek.hu

KONTÉNER

Konténeres hulladékszállítás 4-8 m³-es konténerekkel. Szabó Sándor. Tel.: 06-30/200-1163

LAKATOSMUNKA

Lakatosmunka. Kerítés, korlát, lépcső, kapu gyártását és szerelését vállalom. Kun Attila Tel.:06-20/219-6040, rennel.hu

MÉZ

Termelői MÉZdiszkont a Kispesti Üzletház I. emeletén. Minden gyógy-növényes méz 1490 Ft/0,5 kg. Nyitva: szo: 8–12. www.apifito.hu, Facebook: Mézdiszkont, Tel.: 06-70/607-4444

MOTORKERÉKPÁR

Régi motorokat, veteránautókat keresek: Simson, Mz, Jáwa, Csepel, stb. Lehet hiányos, üzemképtelen is! Tel.:06-20/572-5142

Vásárolok régi motorokat, alkat-részeket, Simson, Mz, Panni, Jawa, stb! Gyűjteménybe szürke forgalmat, rossz karórákat, lemezjátékokat. T.: 06-70/650-3168

TŰZIFA – TŰZELŐ

Eladó tűzifa! Akác, tölgy, bükk kony-hakészen, hasítva 25 vagy 33 cm-es méretre vágva. Az árak felől érdeklődjön telefonon. Koczó Zsolt Tel.: 06-20/343-1067 EUTR: AA5811522

AKCIÓS TŰZELŐ! HÁZHOZ SZÁL-LÍTÁSSAL! T.: 06-70/605-4678, https://ronkhasitokft.webnode.hu EUTR szám: AA5932559. Némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget.

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS, -JAVÍTÁS

Víz-, gáz-, fűtésszerelés, gázkészü-lék-szerelés, -javítás, karbantartás, duguláselhárítás. Kaposvári Péter 06-30/662-7087, www.gazfutes.eu

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS-SZERELÉS. Gázkészülék javítása, karbantartása, cseréje és beüzemelése. Tel.: 06-70/405-0030, Gerhát Attila

Gázkészülék-szerelés. Konvek-torok, gázkazánok, vízmelegítők karbantartása, javítása, cseréje. T.: 06-70/502-2342

Tűzoltóautó volt a monori adventi kiállítás főszereplője

TIZEDÖTÖDSZÖR RENDEZTÉK MEG

► November 17-én nyílt meg Monoron a 15. adventi kiállí-

tás, mely december 6-án zárult. *Kruchió László* idén is nagyot álmodott, a kiállítás középpont-

jában egy tűzoltóautó állt, amit az Üllői Önkéntes Tűzoltó Egye-sület biztosított. A Rába típusú vízszállító tűzoltóautó tetején kivilágított létra nyúlt az ég felé, de számos titkos apróság, karácsonyfa, adventi koszorú, dió-törők, gyertyák varázsolták el a kilátogatókat. A fényképezkedni vágyóknak is készült installáció, ahol meghitt karácsonyi fotók készülhettek.

A kiállítást *Herczegh Anita* asszony nyitotta meg november 17-én délután.



Átadták Gyömrő felújított szakorvosi rendelőintézetét

VÁRJA A BETEGEKET

► Elkészült Gyömrő szakorvosi rendelőintézetének felújítása – írta az átadóünnepségről szóló közleményében a Bajcsy-Zsilszky Kórház és Rendelőintézet, mely arra is kitér, hogy az intézmény 16 szakrendeléssel, laboratóriummal, valamint alap-

ellátó fogászattal közel 50 ezer lakos orvosi ellátását biztosítja Gyömrő, Maglód, Sülysáp, Mende, Ecsér, valamint Üri településeken.

Központi költségvetési támoga-tásból bruttó 316 millió forintot kapott a projekt, amihez Gyömrő önkormányzata további 21,4 mil-

lió forint önerővel járult hozzá. A felújítás után a szakrendelések 750 négyzetméteren biztosítják az orvosi ellátást.

A két épületben felújították a földszinti betegforgalmi és rendelőhelyiségeket, a tetőt, kicse-rélték az ajtókat, sőt a padló- és falburkolatokat is. Megtörtént

a teljes épületgépészeti és villa-moshálózati rekonstrukció. Kiépítették a váróhelyiségek és rendelők teljes körű klimatizációját, új vizesblokkok és akadálymentes mellékhelyiség létesült, valamint beteginformációs és betegbehívó rendszert helyeztek üzembe.

Forrás: MTI

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírfűzés • Felelős kiadó: Szekerka János Szerkesztő: Kovács-Solymosy Zsuzsanna • Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69–71) • A nyomtatásért felel a nyomda ügyvezető igazgatója. • Kiadó és szerkesztőség címe: 2200 Monor, Martinovics u. 18. • E-mail: info@regiolapok.hu • Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu • Terjesztés: MediaLOG-DMHM Zrt. • Készült: 99 000 példányban. • ISSN 2939-5801 • Az újság bármely részének másolásával, terjesztésével, az adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jog fenntartva. • Értesítéseket átvenni csak az újságra hivatkozva lehet. Az újságban megjelent adatok tájékoztató jellegűek. • Az újságban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt írásaink fizetett hirdetések.

HOGYAN ÉRTÉKELJÜK AMINK VAN?

Milyen gyakran szánunk időt arra, hogy észrevegyük a csodákat az életünkben? Gondoljunk csak azokra az emberekre, dolgokra és élményekre, amelyek boldoggá tesznek, és éljük át, milyen amikor megbecsülnek. Vajon hogyan tudjuk észrevenni ezeket a hétköznapiakban? Van egy nagyon egyszerű módszer erre. Képzeld el az életet ezek nélkül.

Kutatók tanulmányozták a „mentális kivonás” – egy pozitív esemény mentális elvétele – hatását, és az eredmények érdekesek. Az egyik tanulmány szerint azok az emberek, akik elgondolkodtak azon, milyen lenne az életük az egészségük, a biztonságos szomszédságuk, mások támogatása vagy az elért eredményeik nélkül, nagyobb életelégedettséget mutattak, mint azok, akik nem vonták ki ezeket a dolgokat. A kivonás erejét

mutatja, hogy ezek az emberek, akik elképzelték az életüket pozitív dolgok nélkül boldogabbak voltak azoknál, akik a meglévő pozitív eseményekre és arra összpontosítottak, hogy ezek mind az életükben.

Persze ez nem azt jelenti, hogy ne figyeljünk a jó dolgokra, mert a csodákat adott pillanatban nyakon csípni az életünkben a legjobb dolog. Csak sokszor nem magától értetődik, ezért, amikor azon kapjuk magunkat, hogy nincs

ami boldogságot ad, akkor gondolkodjunk el azokon a dolgokon, amit magától értetődőnek veszünk, mi lenne, ha nem lenne... úgy tűnik, ez egy hátsóajtos beavatkozás a hála fokozására. Azok az emberek, akik ezt a gyakorlatot végzik, általában fokozott háláérzetet éreznek. Az egyik érv az lehet, hogy ezek után jobban odafigyelünk a már meglévő jóra. A jóra figyelni azt jelenti, hogy az életünknek erre az aspektusára irányítjuk a figyelmünket, és nyitottan és kíváncsian tekintünk rá.

Egyikünk sem mentes attól a sebezhetőségtől, hogy az életünket a szokásos módon éljük, és robotpilóta üzemmódban nyomjuk végig a mindennapokat. Nem fordítunk nagy figyelmet az ételünk ízére ebéd közben, a gyönyörű fákra és az égre, ahogy sétálunk, vagy a mosolyra a családunk vagy munkatársunk arcán. Hasonlóképpen túlságosan könnyű természetesen venni az életünkben lévő jó dolgokat... mintha átmenetileg megfigyelhetnénk

a számtalan jó emberről az életünkben, a sok kis (és nagy) eredményről, amit elértünk, és a sok apró csodáról.

Most vegyünk elő egy tollat és papírt, és kövessük az alábbi lépéseket:

1. Válasszunk ki valami jót az életben, ami a következő kategóriák valamelyikébe tartozik: oktatás, egészség, biztonság, tulajdon, hétvégék/nyaralás, mások támogatása vagy személyes teljesítmény.

2. Képzeld el az életet e nélkül a jó dolog nélkül. Hogyan éreznék magunkat?

3. Írjuk le, hogyan lenne más az élet.

4. Koncentráljunk újra a jelen pillanatra. Értékeljük újra, hogyan érezzük magunkat az adott jó dologgal kapcsolatban.

Igen ez az a csodálatos érzés, a hála érzése. **V.B.**



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

06-70/635-7804

<http://vizetszererek.hu/>

HIRDETÉS

**TÉLI
TŰZIFAVÁSÁR**

EUTR szám:
AA5856576

**SZEREZZE BE MOST
TŰZIFÁJÁT!**

**Számlával garantált mennyiség!
Házhoz szállítás**

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

Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen
hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt
mennyiséget!

**Konyhakészre
hasított
AKÁC**

**Konyhakészre
hasított
TÖLGY, BÜKK**

TÉLI LÉLEKSIMOGATÓ

Hogyan olvadjunk bele a természet ciklusaiba és kapcsolódjunk be testünk intelligenciájába?

Atéli napforduló az év legrövidebb napja. Bár a nappalok percről percre hosszabbak lesznek, amint elmúlnak, a tél sötétsége és az év végi teljesítmények nyomása sok embernek okoz komoly megpróbáltatást.

A szívet feldobó és az elmét megnyugtató gyógynövényekkel és léleksimogató tippekkel még a legsötétebb napokba is egy kicsit több napsütést sugározhatunk!

1. A napforduló egy átalakuló pillanat vagy élmény. Lehetővé teszi számunkra, hogy megnézzük, kik vagyunk most, és kik lehetünk ezután. Ilyenkor elengedjük azokat a dolgokat, amelyek már nem szolgálnak minket. Ne cipeljünk tovább terheket, törekedjünk egy könnyedebb életre.

Elgondolkodtató kérdések: Mi újít meg? Milyen félelmek merülnek fel ebben az évszakban? Honnan merited a reményeidet?

2. Elme, test, lélek – egy és ugyanaz. Integráltak. Ez mind lélekápolás. A szeretetteljes, tápláló légzés és testmozgás feltölti a lelket. Amivel tápláljuk magunkat, ahogy mozgatjuk testünket, mind befolyásolja érzéseinket. Ha a testről és az elméről gondoskodunk, lelkünk boldog lesz.

3. Decemberben van ideje, hogy mindenki feltegye kicsit a lábát, és büntudat nélkül pihenjen! Adjunk időt magunknak egy kis gondolkodásra, meditációra. Ez a legjobb módja annak, hogy megtudjuk, kik is vagyunk valójában, hogy elmélázzunk azon, mi az, ami igazán lényeges, mi az átmeneti és mi az, ami állandó.

4. Készítse el saját egyedi rituáléját. Az átalakulás arról szól, hogy tudatosítsuk azt, amit csinálunk. Hozzunk létre rituálét az életünkben, vagy töltsünk egy pillanatot a zuhany alatt, és érezzük fontos pillanatnak. Nem kell nagy szertartás, csak halványítsa el a lámpákat, tegyen be egy kellemes zenét, és kenje be magát kedvenc testápoló krémjével.

5. Ahogy a napforduló a régi vége és valami új kezdete, ez igaz az évre is. Nem tudunk új energiát létrehozni valamiben, amit szeretnénk, ha a régi történetre összpontosítunk, ami nem tetszett. Csupán az év győzelmeinek megünneplése legyen a cél! Gondoljunk arra, hogy mire vagyunk a legbüszkébbek magunkban.



Aztán gondoljuk át, mi az, amit a legjobban szeretnénk elengedni ebben az évben.

A bölcs emberek útja nem feltétlenül azokról a dolgokról szól, amelyeket el akarunk érni, hanem inkább azokról az érzésekről, amelyeket az új évben szeretnénk átélni. Leginkább arra kell koncentrálni, hogyan érezhetjük magunkat teljesnek, tiszta szívvel, elégedettnek és örömtelnek, amit 2023-ban szeretnénk létrehozni, megélni. Ez az év legjobb időszaka a tervezésre.

Vladár Bea

Bejglivariációk

Hozzávalók a tésztához:

- 50 dkg liszt,
- ½ kocka Rama,
- 1 evőkanál zsír,
- 1 db tojás,
- 1 tojás sárgája,
- 3 evőkanál cukor,
- 1 kiskanál só,
- 25 g élesztő,
- szükség szerint tej,
- 1 kiskanál cukor.

Elkészítés:

1. Élesztőt a langyos tejben felfuttatjuk és hozzáadunk 1 kiskanál cukrot. Összemorzsoljuk a vaját, lisztet, zsírt, cukrot és a sőt, majd a közepébe beleütjük a tojásokat, kicsit összekeverjük és hozzáadjuk az élesztőt. Majd alaposan összedolgozzuk.

2. Ha nem elég laza a tészta, adjunk még hozzá tejet. Pihentessük fél órát. Pihentetés után kinyújtjuk, 4 részre elosztjuk és beletöltjük a tölteléket, majd ismét pihentessük fél órát. Megszurkáljuk a tetejét villával és megkenjük 1 felvert tojássárgájával. Előmelegített



sütőben 180 °C fokon alul-felül sütéssel 35-40 percig sütjük.

Töltelékek:

Mákos: 150 ml víz, 2 evőkanál búzadara, 30 dkg cukor, 20 dkg mák, 1 db citrom leve, 1 evőkanál mazsola.

A vizet felfőzzük a búzadarával majd összefőzzük a többi hozzávalóval. Kihűtjük.

Diós: 150 ml víz, 2 evőkanál búzadara, 30 dkg cukor, 30 dkg dió, fél üveg rumaroma, 1 evőkanál mazsola.

Gesztenyés: 25 dkg gesztenyemassza, 1 kk rumaroma, 1 csomag vaníliás cukor, 2 evőkanál cukor, 1 kiskanál őrölt fahéj, 1 tojás sárgája, 1 evőkanál tejföl, 1 evőkanál mazsola.



MESTEREMBEREK

HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS, VIAKOLOROZÁS

GIPSZKARTONÓZÁS, BETONKERÍTÉS ELEMÉK ÉPÍTÉSE
HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE
FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS

RIN-BAU Kft. • 06-20/274-6312

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

Régi, öreg tetők felújítása, lécezés,
fóliázás, szarufaerősítés

TELJES KÖRŰ GARANCIA

Demeter Sándor – ács, tetőfedő
Tel.: 06-30/326-8727

**15%
KEDVEZTMÉNY**

BÁDOGOS SZAKÜZLET

NYITVATARTÁS:

Hétfő: 8–14, Kedd–Péntek: 8–17

Szombat: 8–12

Sülysáp, Határ u. 67.
Mobil: 06-20/448-6940
E-mail: illebau73@gmail.com

Ács-tetőfedő-bádogos
kivitelezést is vállalunk:
06-20/968-4155

Asztalos

Konyhabútor, szekrény, kisbútor,
irodabútor, korlát, stb. készítése.

Nyílászárók gyártása, építése,
szaunaépítés, lambériázás.



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

**FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST
VÁLLALUNK ALPINTECHNIKÁVAL
AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.**



**HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30/218-7023**

LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
 - acélszerkezetű lépcsők
 - toló-úszó-nyíló kapuk
 - kőművesmunkák
 - polikarbonát tetők
 - festést nem igénylő
deszkakerítések
- gyártását és szerelését
vállalom Pest megyében.**

Tel.: 06-20/219-6040
www.rennel.hu

HERENDI TAMÁS zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz
ajtónyitások.**

Zárcsere műanyag
és kőzet ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.

Speciális biztonsági zárok
felszerelése.

MÁRIBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET

**Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334**



KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

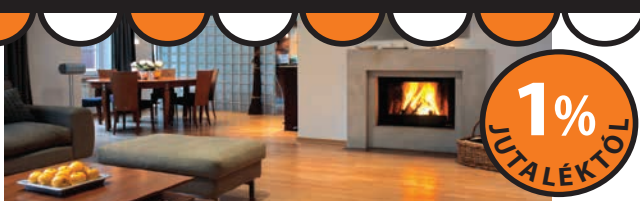
ELADÓ INGATLANOKAT KERESÜNK

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

HA SZÁMÍT AZ ÁR, AZ INGATLANPIACI VÁR!



**ingatlan
PIACI.com**
KÖZVETÍTŐ IRODA



**1%
JUTALÉKTÓL**

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

Kossuth téri Piac Üzletház • Bp., 1191 Kossuth tér 1. l. em. • Tel.: 06-70-935-5181

FÜTSÖN- HÜTSÖN *Klimával!*

Korszerű, energiatakarékos,
hatékony megoldás
a hideg-meleg napokra!

Ingyenes felmérés,
szaktanácsadás!

Keressen bizalommal!
T: +36-30/467-7122

www.klimaprofesszor.hu

Klima 
Professzor



www.tan-go.hu

TANGO PROJEKT Kft.

Online
képzések!

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

Márta Ervin KONTÉNER

• TERMŐFÖLD

- sitt, szemétszállítás
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bobcat
- épületbontás



Tel.: 06-20/984 9242



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitva: csak szombaton 8-tól 12-ig.

GYÓGYNÖ-
VÉNYÁGYON
ÉRLELT
TERMELŐI
MÉZEK



Minden
gyógynövényes
méz:

1490
Ft/ ½ kg

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, kamillás, rozmaryingos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.



Web: www.apifito.hu

Fb.: Mézdiszkont • Tel.: 06-70/607-4444


Senior Apartmanház

**IDŐSKORÚ
NYUGDÍJASOK
FIGYELEM!**

A MEGOLDÁS

Életjáradéki program
élethosszig tartó
gondoskodással!

- ▶ Kevés a nyugdíja?
- ▶ Szívesen utazgatna?
- ▶ Problémát jelent a gyógyszerek kiváltása?

- ▶ anyagi biztonság
- ▶ plusz havi jövedelem nyugdíja mellé
- ▶ továbbra is megszokott otthonában élhet



Gondoljon
a jövőjére,
hívjon most!

2225 Üllő, Petőfi u. 36.
Telefon: 06-29/531-190
Mobil: 06-20/544-4450
www.seniorapartman.hu

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

06-70/605-4678

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen
ellenőrizheti a mennyiséget.



EU Társzám: AA5932559



Dr. Sarrami Shahin 20
év szájsebészeti- és
parodontológiai
tapasztalattal szeretettel
várja Önöket!

IMPLANT  DIAMOND

Fogmentési akció!

A foggybetegség egy súlyos betegség, ami kevés tünet
jelentkezése esetén is a fog elvesztéséhez vezet.
Kezdetben vérző íny, majd kellemetlen lehelet jelzi, végül
a fog mozgása. Számos műtéti és műtét nélküli megoldást
tudunk kínálni a fog megmentése érdekében.

Szolgáltatásaink:

- Esztétikai fogászat
- Fogmegtartó kezelések
- Fogszabályozás
- Foggybetegségek kezelése
- Fogpótlások (inlay, korona, kivehető fogsor)
- Szájsebészet és műtéti beavatkozások (implantálás, csontpótlás).

*Az Implant Diamond csapata
azért dolgozik, hogy Ön bátran
mosolyogjon!*

Dental Diamond • 2230 Gyömrő, Szent István út 21. • www.implantdiamond.eu • Telefon: 06-30/181-5000, 06-20/200-0007