

A RÉGIÓ ÚJSÁG DÉL-PEST VÁRMEGYE EGYETLEN független, ingyenes hírújsága!

# Régió



e-mail: info@regiolapok.hu

2024. január • XVII. évf. 1. szám

www.regiolapkiado.hu

Megjelenik: Pest vármegyében 45 500 példányban

VECSÉS, ÜLLŐ, MONOR, MONORIERDŐ, VASAD, CSÉVHARASZT, BÉNYE, GOMBA, NYÁREGYHÁZA, GYÁL, GYÖMRŐ, MAGLÓD

# LOKÁCIÓ

## HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: VECSES, ÜLLŐ, MONOR, MONORIERDŐ, VASAD, CSÉVHARASZT, BÉNYE, GOMBA, NYÁREGYHÁZA, GYÁL, GYÖMRŐ, MAGLÓD.

2024. JANUÁR



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

[www.lokacio.hu](http://www.lokacio.hu)



## Nézzünk szét a Régióban!

Részletek: 2. o.

Hirdetés

### AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

Akác: 6000 Ft/q kugliban  
Vegyes: 6000 Ft/q hasítva

06-70/605-4678

A némediszőlői telephelyen hitelesített  
hídmérlegesen ellenőrizheti a mennyiséget.



FUTRSZÁM:  
AA532559

### VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS DUGULÁSELHÁRÍTÁS



**Kaposvári Péter**  
helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,  
-KARBANTARTÁS



**BAXI**



06-30/662-70-87

[www.gazvizfutes.net](http://www.gazvizfutes.net)



Hirdetés

## FOGADALMAK új évre

6. old.

GERHÁT ATTILA  
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

### VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS- SZERELÉS, gázkészülék-javítás

+36-70/405-0030



## Az emberi VISELKEDÉS

Vajon mi motiválja az embereket cselekedeteikben, döntéseikben?

5. old.

### TETŐJAVÍTÁS, TETŐFEDÉS



Cserepes-, zsindely-, lapos-  
és palatető javítása is.

Ereszcsatorna-javítás.

KIS MUNKÁK AZONNALI  
KEZDÉSSSEL.

Langer Károly  
06-20/286-4544

### KEPA AUTÓSZERVIZ



### AUTÓJAVÍTÁS ÉS GYORSSZERVIZ

### EREDETISÉGVIZSGÁLAT HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

Gumiszerelés, gumitárolás,  
futóműállítás

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

[www.kepszerviz.hu](http://www.kepszerviz.hu)

### TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!

Kisebb javítások  
azonnali kezdéssel!

**GARANCIÁVAL!**

- Mindenféle tetők készítése, javítása
- Ácsszerkezet építése
- Ereszcsatornák szerelése
- Lapostetők szigetelése, javítása

Árvai Richárd  
06-30/475-2917

[www.ibcon.hu](http://www.ibcon.hu)

Nyugdíjasoknak  
**15%**  
kedvezmény!

## Vecsési nagyüzemi konyha ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!

- napi több adag étel extra juttatásként
- munkaruha
- akár 300 000 HUF kereseti lehetőség!

**cityfood**

Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk.

[karrier.city@gmail.com](mailto:karrier.city@gmail.com)

# Nézzünk szét a Régióban!

Bénye az ország egyik legrégebbi falvai közé tartozik, ezáltal az itt élők sok mindent láttak a történelem során – szépet és jót, tragédiát és vidámságot. Rengeteg történet és érdekes esemény határozta meg a település mai állapotát, ezekről pedig nem lehet elégszer megemlékezni.

• Mivel a török leigázás időszaka után a települést újra be kellett népesíteni és újjá kellett építeni, igen komoly munka várt az itt élőkre. Nagy szó volt, hogy a falu 1720-ban vett egy pár malomkövet, a szélmalmost pedig a mai Gombai utca végére építették fel, erre utal a domb neve is: Cipóhegy, szlovákul Veternák (veternák) vagyis szélmalom. További érdekesség, hogy az itt élők ebben az időszakban sokat termeltek mákból illetve kenderből.

• 1730-ban a falunak már kocsmája, kovácsműhelye és szélmalma is volt, de csaknem harminc év telt el, mire mészároszéke, egy zsidó kereskedése, öt pálinkafőző katlana és külön bor- és pálinkakocsmája is lett.

• A templom közel tíz évig: 1784–1794 között épült, hosszú

és megterhelő munkát jelentett a falu lakóinak. A templomtoronyban sokáig a fatemplom három szerény harangja szólt, mivel az újakat csak 1876-ban vették meg. Majd az első világháború idején két harangot be is kellett szolgáltatni az államnak, így a gyülekezet 1924-ben vett három újabb harangot, amely most is szolgálja a falut.

• A harang szavához igazodott a falu minden napja. Harangoztak reggel 4 órakor: ekkor a gazdák felkeltek és megetették a lovakat, marhákat. A következő harangszónál, reggel 8 órakor az iskolások és az öregek templomba mentek. Aztán következett a déli harangszó. Napnyugtakor, az esti harangszó után minden gyereknek otthon volt a helye, és a felnőtteknek is be kellett fejezni a



Ág. ev. iskola

mezei munkát. Este 9 órakor már a kocsma bezártak. Azok, akik rokonokat, ismerősöket látogattak, ilyenkor indultak haza.

• Este kilenckor a község által fizetett két bakter lépett szolgálatba. Az egyik egy kerek óráig a falut járta, míg a másik a község házára vigyázott, majd váltották egymást. A falut járó bakter a falu különböző szögletében járva fertály (negyed) óránként fújta meg a kürtjét, így jelezve, hogy mennyi az idő, és hol jár.

• Az 1880-as évek végén egyszer az adószedés napján betörték a község házára, hogy elvigyék a beszedett adót. A faluban szolgáló

bakter vette észre a betörőket, őt agyonütötték. A másik bakter alvást színlelt, így maradt életben. A vasládát a gombai várútnál feszítették fel, a pénzt elvitték, a ládát otthagyták. Soha nem lettek meg a tettesek.

• A legemlékezetesebb tűz a faluban az 1880-évek közepén volt. Egy tavaszi napon a Fő út 86. sz. alatti *Sáránszki István* lókupec szalmáját meggyújtotta a felső szomszédja. Nagy volt a szél, így a Fő utca leégett a 76. számtól egészen a 100-ig. A 102. alatt lévő házat úgy mentették meg, hogy vizes ponyvát terítették a zsúpfedélére.

Hirdetés

## ÁLLÁSLEHETŐSÉG MONORON



Cégünk az alábbi pozíciókba keres tapasztalattal rendelkező kollégákat:

### VÁLASZFAL ÖSSZEKÉSZÍTŐ/ HELYSZÍNI SZERELŐ

#### Feladatai:

- A cégünk által forgalmazott WC-fülkerendszerek és zuhany válaszfalak összeszerelése, illetve ezek külső helyszíneken történő telepítése.

#### Előny, de nem feltétel:

- asztalos végzettség vagy asztalos munkakörben szerzett tapasztalat
- szerelt falak telepítésében szerzett tapasztalat

#### Amit kínálunk:

- változatos feladatok
- önálló és csapatban való munkavégzés
- Alapbér: **bruttó 400 000 Ft Jutalékkal elérhető akár bruttó 850 000 Ft!** 2023-as év kifizetett átlagbérei alapján

#### Munkavégzés helye:

Monor, Jókai u. 9–11.

### RAKTÁROS

#### Feladatai:

- Anyag átvétel-kiadás
- Minimum készlet kezelése
- Raktári adminisztráció
- Anyagmozgatás

#### Elvárásaink:

- Középfokú végzettség (előny: gépész, épületgépész, kereskedelmi, raktárosi)
- Raktáros munkakörben szerzett gyakorlat
- Önálló munkavégzés, problémamegoldó képesség, terhelhetőség

#### Előny: Targonca vezetői engedély.

#### Amit kínálunk:

- változatos feladatok
- önálló és csapatban való munkavégzés

#### Munkavégzés helye:

Monor, Jókai u. 11–13.

Fényképes önéletrajzokat a következő címre várunk:

hr@bandk.hu

## „Tanulj az utcán” program

### ISMERETSZERZÉS MÁSKÉPP

► Már tavaly elkezdődött annak a programnak a megvalósítása, amely az Üllőn élő gyermekeket, a fiatal korosztályt célozza. Ennek lényege, hogy kreatív ötle-

teket és a modern kor eszközeit felhasználva, a település közterületein, parkjaiban, erdőiben szólitják meg a jövő generációját és tanítják őket valamilyen hasznos tudnivalóra.

A gyerekek a kihelyezett installációk, tornaeszközök, mesés aktív terek tanulmányozása során játék közben, észrevétlenül szerezhetnek információkat a világról, magukról, vagy – kicsit másképp – az iskolában tanultakról. Az edukációs program keretében – a tervek szerint – minden évben újabb elemeket helyeznek ki a város különböző pontjaira, hogy azzal évről évre újabb információs anyaggal bővíthessek a gyermekek tudását. **R. infó**





# Nyáregyháza saját színdarabot alkotott

„A János vitéz előadás örökké a szívünkben marad...”

## IGAZODÁSI PONT

▶ A 2023-as év talán legemlékezetesebb nyáregyházi eseménye a település által megvalósított János vitéz színdarab bemutatása volt, ami hatalmas sikert hozott, a résztvevőknek és a nézőknek pedig felejthetetlen élményt nyújtott.

A Petőfi200 emlékévkapcsán az önkormányzat nem kisebb vállalatot, mint hogy helyi, amatőr színészekkel, táncosokkal, énekkarral, óvodás és iskolás

gyermekek szereplésével mutatja be Petőfi Sándor örökérvényű klasszikusát. A saját ötlet alapján formálódó szövegválogát Szabó Zselyke véglegesítette, s a darab rendezőjeként koordinálta a közel 150 fő részvételével zajló próbaanyagokat, melyek során a lelkes, „amatőr” társaság igazi Társulattá kovácsolódott. További különlegesség, hogy a díszletek, jelmezek, kellékek nagy része is helyi alkotók kreatív munkáját dicséri,

ezzel gazdagabbá és színesebbé téve az előadást.

A település apraját-nagyját megmozgató előadás olyan közösségi eseménnyé vált, melyre méltán lehetnek büszkék a község lakosai.

Mészáros Sándor polgármester szavaival élve: „Ismét megbizonyosodott, hogy ha egy közösség egy nemes célért összefog, csodákra képes! Biztos vagyok benne, hogy az előadás mérföldkő lesz Nyáregyháza történetében, és egyfajta iga-



zodási pontként szolgál majd.”

A darab a Nyáregyháza Fesztivál nulladik napján, valamint a pilisi Csernai Pál Művelődési

Házban került bemutatásra – teltházas nézőtér előtt. A megvalósítást a Nemzeti Kulturális Alap 3,5 millió forinttal támogatta.

RI

# Forralt boros barangolás

## NYITOTT PINCÉK NAPJA

▶ A Monori Pincefalu vidáman indította a 2024-es évet, január 6-án Forralt boros barangolásra várták az érdeklődőket. 24 helyszínen fogadták a betéroroket különféle forralt bor- és meleg tea variációkkal, valamint ínycsiklandó ételekkel.

Az időjárás sajnos, nem volt kegyes, a szünni nem akaró eső sokakat eltántorított a

pincékhez való látogatástól, de akik kimerészkedtek, azok nem bánták meg a barangolást. Az ételkínálat, a forralt borok sokasága elkápráztatta a jelenlévőket.

A szervezők szándéka, hogy betekintést adjanak a monori pincék világába, megmutassák a helyi borok sokszínűségét, ezáltal a borászok szakmai kiválóságáról adjanak tanúbizonyságot, ezért

hagyományteremtő céllal nyitják meg a pincéiket. Évente három pincék közti barangolást szeretnének rendezni: január első hétvégéjén, Vízkeresztkor a Forralt boros barangolást, húsvétkor egy tavaszi tojásos barangolást, valamint az őszi szünetben a Tök-JÓ barangolást. Bízunk benne, hogy az év további rendezvényeit a nap sugarai fogják melegengetni.

Régió inf

# A madarak óvásával kezdődött az év Vasadon

## ELESÉG A TEMPLOMKERTBEN

▶ Madárkalács és cinkegolyó készítésére vártuk közösségünk tagjait január 5-én délutáni foglalkozásra. A programnak kettős célja volt,

amellett, hogy tanulnak a gyerekek, jót teszünk a környezetünknek is, védjük a körülöttünk lévő élővilágot. A gyerekek megismerhették a magokat, megtudhatták

melyik mag a kedvence bizonyos énekesmadaraknak.

A közös kalácsgyúrás folyamán sokat nevetünk, hamar formákba került a begyűrt eleség. Ameddig az szilárdult, mi felakasztottuk a templomkertjében álló fák, bokrok ágaira a napraforogóba hempergetett hájat. A hidegebbre fordult időjárásban biztosan élelmet talált a madárvilág templomunk kertjében.

Kéri Zsolt hitoktató



Hirdetés

**ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE**

**Vladár Zoltán**  
okl. építőmérnök,  
Kamarai szám: TÉ 13-63943  
Tel.: 06-20/317-9312  
E-mail: vladarzottan@gmail.com  
Web: www.mobilmernok.hu

**Már 20 000 Ft-tól!**

**Magócsi Ruhatisztító**

**Felvevőhelyek:**  
**Monor:** Kossuth Lajos u. 41.  
**Üllő:** Templom tér – Hableány Lakástextil üzlet  
**Vecses:** CBA – Varroda  
**Gyömrő:** Szivárvány ház, lottózó  
**Maglód:** Fő út 10–12. – Kulcsmásoló, cipőjavító  
**Gyál:** Kőrösi út 90. – Tetőtől-talpig (Szász udvar)

**Tisztítsa szőnyegeit 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**

**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**

# Tókerülő túra először a havas tájakon

December 9-én tartották meg Süllysápon a VII. Téli Tókerülő Teljesítménytúrát. Két táv közül választhatott a 158 induló, akiket szemet gyönyörködtető havas, téli táj fogadott..

**M**ozgalmas éve volt túraszervező csapatunknak. 2023-ban ez volt a negyedik túránk, a résztvevők számát tekintve átléptük az ezer főt. Az 1000. túrázónkat, egy Debrecenből érkező urat pezsgővel és egy Gödöllői-dombság térképpel leptük meg.

A Tókerülő túrán már nemcsak Süllysápról, de az ország távolabbi pontjairól is sokan vettek részt. Arányait tekintve legtöbbször a környező te-

lepülésekről érkeztek, viszont külön öröm számunkra, hogy a helyiek aránya az előző évekhez képest emelkedett.

A túrázók két táv közül választhattak: a rövidebb, 10 kilométeres, vagy a hosszabb, 15 kilométeres táv közül, melyek legyaloglása során ellátogattak a sápi halastavakhoz.

A túra hétéves történetében először fordult elő, hogy az indulók igazi havas, télies körülmények között tudták teljesíte-

ni a távokat. Habár a korábban lehullott nagyobb mennyiségű hó a nap folyamán erősen olvadni kezdett, eléggé megnehezítve a túrázók haladását, ez nem különösebben tántorított el senkit: mind a 158 induló szintidőn belül, bármiféle probléma nélkül célba ért. A túra során az indulókat müzliszelettel, sült szalonnával, zsíros kenyérral és forralt borral vendégtük meg, a célban pedig a teljesítésért járó oklevél és kitűző



mellé mindenki péksüteményt és forró teát is kapott.

Terveink szerint 2024-ben 12 túrával készülünk, az első a sorozatban

a tápiószelei Téli Sóút lesz február 3-án, majd a következő túránk május 25-én, a Mackó túra Süllysáp és Mende között.

Seprős Viktor

Hirdetés

## KERES-KÍNÁL

### AJTÓ – REDŐNY

**Ajtó** • ablak • könyöklő • redőny • relaxa • szúnyogháló • gyártás • kivitelezés. SZATMÁRI FERENC Tel.: 06-70/317-8857 • E-mail: info@ablakfer.hu. További információk: www.ablakfer.hu

### ÁCS- ÉS KÖMŰVESMUNKÁK

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

### KERTGONDÓZÁS

**Öntözőrendszer telepítése** és javítása, kertépítés, kertrendezés, veszélyes fa kivágása, gallyazás, füvesítés, ingyenes munkafelmérés, Tel.: 06-20/511-7557 kertrendezok.hu

### LAKATOSMUNKA

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

### MOTORKERÉKPÁR

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

### TŰZIFA – TŰZELŐ

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

**AKCIÓS TŰZELŐ! HÁZHÓZ SZÁLLÍTÁSSAL!** T.: 06-70/605-4678, EUTR szám: AA5932559. Némediszőlői telephelyen hitelesített hídmerlegellenőrizhető a mennyiséget.

## Emlékezetes évet zárt Monorierdő

### 2024-BEN FOLYTATJÁK

► Sikereiben és elismerésben gazdag év végén mondhat magáénak Monorierdő: decemberben országos jelentőségű rendezvény házigazdája volt, november végén pedig Aranyvirág-díjat nyert.

Advent 2. vasárnapján Monorierdő karitászszervezete látta vendégül az Egymillió csillag a szegényekért országos szolidaritási akciót, melyet a Katolikus

Karitász 13. alkalommal szervezett meg Magyarországon. A rendezvényen *Herczegh Anita*, a Karitász jószolgálati nagykövete is beszédet mondott.

Az eseményen 500 adag melegétel, és ugyanennyi csomag került kiosztásra. A délután során programokkal, koncerttel, forró teával és forralt borral várták az érdeklődőket. A Monorierdői Katolikus Karitász önkéntesei

gyertyákból formálták meg a Karitász logóját, a lángoló keresztet, melyet közösen gyűjtöttek meg. A rendezvényről élőben tudósított az MTV1, a EuroNews és a Család Barát magazin is.

A 30. alkalommal hirdetet Virágos Magyarország versenyre 492 pályázat érkezett. A megmérettetésen méltatták a monorierdői Makkos park karbantartását, a település fásítási és virágosítási programját, valamint az Élet Ösvényét. Az Aranyvirág-díjat *Borbás Viktor* alpolgármester vette át.



## Magó tűzép

EUTR: AA5845901

## Tűzifa, biobrikett, német brikett, lengyel szén!

Koromtalanító, alággyújtós kapható!

Nádszövetek, betontermékek, betonacélok, ragasztók,

Kingstone-vakolatok, Beton Epag térkövek.

Építőanyagok gyári ár alatt!

## Monorierdő, 4-es főút 43-as km

06-29/416-858, 06-30/974-1744

## 30 N+F téglá kedvező áron!

Ne bízza másra az anyagbeszerzést! Százezreket spórolhat, ha saját maga szerzi be építőanyagát!

## Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • 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: 45 500 példányban. • ISSN 2939-5798 • 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.



# CITRUSFÉLÉK

## végtelen mennyiségben

**A** hogy beköszönt a tél, egyre hidegebbek lesznek a napok és hosszabbak az esték. A hideg időjárás és a gyakori meghűlések miatt fontos, hogy megerősítsük immunrendszerünket és gondoskodjunk szervezetünk védelméről. Az egyik legjobb módja ennek, hogy megnöveljük a citrusfélék, például a narancsok, citromok és a mandarinok fogyasztását.

Ezek a gyümölcsök tele vannak fontos tápanyagokkal, amelyek segítenek az egészségünk megőrzésében, gazdagok C-vitaminban, amely erős antioxidáns tulajdonsága miatt hatékonyan küzd a szervezetben

képződő káros szabad gyökök ellen.

A narancs és mandarin fogyasztása olyan egészségügyi előnyökkel jár, amelyeket nem érdemes figyelmen kívül hagyni. A zöldségekhez és teljes kiőrlésű élelmiszerekhez hasonlóan ezek a gyümölcsök is magas rosttartalommal rendelkeznek. A rendszeres rostfogyasztás segít fenntartani a megfelelő emésztést, védi a szívet és a bélrendszert.

A citrusfélék fogyasztása a hideg időben különösen fontos. A hideg időjárás és a gyakori meghűlések növelik az allergiás reakciók és légúti megbetegedések kockázatát.



Azonban a C-vitamin és a citrusok egyéb tápanyagai segítenek erősíteni az immunrendszert, egyensúlyban tartani a vércukorszintet, és javítják a hangulatot is.

Ne feledjük a C-vitamin szépségápolási előnyeit sem! Az ezekben található összetevők táplálják a bőrünket és hajunkat, elősegítik a kollagéntermelést és javítják a bőrfeszességet. A C-vitamin és az antioxidánsok hidratálják a bőrt, segítenek csökkenteni a bőr károsodását, megelőzik a ráncok kialakulását, és ragyogóvá varázsolják a bőrt.

Télen fontos, hogy növeljük a citrusfélék, a narancsok és a mandarinok fogyasztását. Egy friss narancslé vagy mandarin-szelet nem csak finom és frissítő, de segíti az immunrendszert a betegségek elleni küzdelemben és hidratálja testünket a hideg időben. A legjobb, hogy ezek a gyümölcsök könnyen hordozhatók, könnyű fogyasztani és hozzájárulnak mind fizikai, mind mentális egészségünk javításához. Tegyük tehát a táplálkozásunk részévé ezeket az édes és savanykás gyümölcsöket, és élvezzük a tél minden pillanatát. *Bea*

# Az emberi VISELKEDÉS

**A** z emberi viselkedés elemzése mindig is izgalmas és kihívást jelentő téma volt. Vajon mi motiválja az embereket cselekedeteikben, döntéseikben és interakcióikban? Hogyan lehet megérteni és értelmezni az emberek viselkedését, valamint jóslatokat tenni a jövőbeli cselekedeteikre vonatkozóan? A viselkedés elemzése számos területen alkalmazható, legyen szó pszichológiáról, társadalomtudományról, gazdaságtanról vagy akár marketingről.

Az emberi viselkedés okainak megértése kulcsfontosságú a pszichológia területén. A psi-

chológusok és kutatók közvetlenül megfigyelik az emberek viselkedését, majd megpróbálják megtalálni azokat a tényezőket, amelyek befolyásolják és meghatározzák ezt a viselkedést. Például, miért viselkedik valaki agresszíven, miért hajlamosak az emberek a kockázatos viselkedésekre, vagy miért választanak másokat, akit maguk mellett tartanak? Az emberi viselkedés elemzése segíthet megérteni ezeket a kérdéseket és sok más pszichológiai jelenséget.

A társadalomtudományokban szintén fontos a viselkedés elemzése. A szociológusok pél-

dául azt vizsgálják, hogy az emberi viselkedés milyen hatással van a társadalomra és a társadalmi rendszerekre. Megfigyelik a csoport viselkedését és az interakciókat az emberek között, hogy megtudják, hogyan alakulnak ki és működnek a társadalmi normák és értékek. Ezenkívül a gazdaságtanban is alkalmazzák a viselkedés elemzését, hogy megértsék és előrejelezzék az emberek vásárlási szokásait, pénzügyi döntéseit és egyéb gazdasági cselekedeteiket.

Az emberi viselkedés elemzése nem korlátozódik csupán tudományos kutatásokra. A marketing területén is fontos szerepet játszik, hiszen a vállalatok célja az emberek viselkedésének megértése és befolyásolása az eladások és a fogyasztás növelése érdekében. A marketingesek tesztelik és elemzik, hogyan reagálnak az emberek a hirdetésekre, az árakra vagy

akár a termék megjelenésére. A viselkedés elemzése segíthet nekik kifejleszteni hatékony stratégiákat és taktikákat.

A viselkedés elemzése sokféle módon történhet. Az egyik leggyakrabban alkalmazott módszer az adatok gyűjtése és azok elemzése. Ilyenkor például megfigyeléseket vagy kísérleteket végeznek, ahol az emberek viselkedését rögzítik és megpróbálják megérteni. Emellett más kutatási módszereket is alkalmaznak, például az interjúkat, kérdőíveket vagy akár az agyi képalkotó technikákat.

Az emberi viselkedés elemzése tehát izgalmas és sokszínű terület, amely számos tudományágra és iparágra kiterjed. Segít megérteni az emberek motivációit, választásait és cselekedeteit. A viselkedés elemzése segíthet nekünk megválaszolni a sok kérdést, amit az emberi természet felvet. Továbbá, ez az elemzés hasznos lehet a személyes életünkben is, hogy jobban megértsük az embereket, és jobban kommunikáljunk velük. *V. B.*



# FOGADALMAK

## az új évre

**A**z új év elején az emberek többsége számot vet az elmúlt évvel. Sokan érzik a szükségét, hogy ilyenkor fogadalmakat tegyenek, hogy az új évben jobb életet éljenek. Azonban ez a hagyomány gyakran azzal jár, hogy számos negatív gondolat kerül elő, például szabályokat szabunk magunknak, amiket nehezen tudunk betartani, ez lehet például fogyás, dohányzás vagy alkohol elhagyása, vagy egy új hobbi vagy készség megtanulása. Azonban ezek a célok, ha túlságosan szigorúak vagy irreálisak, könnyen negatív gondolatokat válthatnak ki. Az irracionális elvárások vagy az elégedetlenség az el nem ért eredmények miatt negatív hatással lehet az önbecsülésre és a motivációra.

Ahhoz, hogy sikeresen elhagyjuk a negatív gondolatokat, fontos, hogy realiztikus és megvalósítható célokat tűzzünk ki magunknak. A hibáink helyett fókuszáljunk inkább arra, ami boldoggá tesz minket. Például, ahelyett, hogy a testsúly csökkentésére vagy elhízásra koncentrálnánk, inkább a testmozgásra és az egészséges életmódra összpontosítsunk. Fontos megtanulnunk elfogadni és szeretni önmagunkat olyanak, amilyenek vagyunk, miközben folyamatosan törekszünk a fejlődésre. Ez nem azt jelenti, hogy ne tegyünk változtatásokat az életünkben, hanem hogy elfogadjuk és szeretjük magunkat ebben a pillanatban is.

A fogadalmak helyett érdemes inkább reflektálni az elmúlt

év nehézségeire és sikereire, és tanulni a tapasztalatokból. Az el nem ért célok nem jelentenek kudarcot, hanem lehetőséget arra, hogy újraértékeljük céljainkat és változtassunk a megközelítésükön. Fontos megjegyezni, hogy a változás időbe telik, és hogy mindenki a saját ütemében halad.

Inkább tűzzünk ki kisebb, elérhető célokat, és osszuk be azokat részcélokra az év során. Készítsünk tervet a céljaink elérésére, és legyünk türelmesek magunkkal. Ne feledjük, hogy a változás fokozatosan történik, és az apró lépések is fontosak.

Az év elején tetti fogadalmak a pozitív gondolkodással is összefüggésben állnak. Ha folyamatosan negatívan gondolkodunk és elégedetlenek vagyunk

önmagunkkal, akkor nehezen tudjuk elérni a kitűzött célokat. Ezért fontos a pozitív gondolkodás fejlesztése és a negatív gondolatok elengedése.

A meditáció és a pozitív gondolkodást támogató technikák segítséget nyújthatnak abban, hogy megtanuljunk elengedni a negatív gondolatokat és hangulatokat. Az ezekkel a gyakorlatokkal való rendszeres foglalkozás elősegíti a pozitív gondolkodás megerősítését és az önelfogadást.

Az év kezdete ideális időszak arra, hogy figyelmet fordítsunk önmagunkra, és az új évre pozitív és realiztikus célokat tűzzünk ki magunknak. Legyenek céljaink motiválóak és megvalósíthatók, tegyünk apró lépéseket azok elérése érdekében. *Bea*



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

### BÁDOGOS SZAKÜZLET

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

NYITVATARTÁS:  
 Hétfő: 8–14, Kedd–Péntek: 8–17  
 Szombat: 8–12

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

### Márta Ervin KONTÉNER

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



Tel.: 06-20/984 9242

**LQKÁCIÓ**  
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Apifito Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea | Cím: Monor, Martino-  
 vics u. 18. | Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető | Hirdetésfel-  
 vétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolap-  
 pok.hu | www.regiolapkiado.hu | E-mail: info@regiolapok.hu.  
 Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft. • ISSN 2939-5798

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



ingatlan  
**PIACI.com**  
 KÖZVETÍTŐ IRODA

**ELADÓ**  
 INGATLANOKAT  
 KERESÜNK

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

**1%**  
 JUTALÉKTÓL





**TETŐFEDŐ – BÁDOGOS +36-70/679-6782**

Zsindelyezés	Veszélyes fák kivágása
Beázás megszüntetése	Térkövezés
Esőcsatorna-csere, javítás	Külső homlokzati szigetelés
Kéményfelújítás	Tereprendezés
Széldezkafestés	Lapostető-szigetelés
Bontás	Festés

**HÍVJON BIZALOMMAL!**

**HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA**

**Helyszínen, garanciával**

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

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

**06-70/635-7804**

<http://vizetszerelek.hu/>

**HERENDI TAMÁS zárszerelő**

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

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

Zárcsere műanyag és kínai ajtóknál.

**Előzze meg a betörést!**

Törés- és másolásvédelem, erősített zárbetétek beszerelése. Speciális biztonsági zárok felszerelése.

**MÁRBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET**

Hívjon bizalommal: **06-30/489-5334**

**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](http://www.rennel.hu)

**Asztalos**

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

Nyílászárók gyártása, építése, szaunaépítés, lambériázás.

**Polónyi Ferenc: 06-30/397-2144**

Monor, Szélmalom u. 42/A

**Lilla Liget Lovarda**

**LOVAGLÁSOKTATÁS**

Monoron családi környezetben 7-től 17 éves korig fríz és andalúz lovakon.

**Akciós árakkal várjuk a gyerekeket.**

(pl.: 20 perc futószáras oktatás 3 000 Ft, 30 perc osztálylovaglás: 5 000 Ft, valamint egyéni oktatásra is van lehetőség.)

**NAPKÖZIS LOVASTÁBOR a tavaszi szünetben április 1-től 5-ig**

- Napi 30 perc lovaglás, lovak körüli teendők elsajátítása
- Lovas elméleti foglalkozás, játékos vetélkedők
- Tízórai, meleg ebéd (étteremben), uzsonna
  - Érkezés 8 órakor, távozás 16 órakor
- 59 ezer Ft/fő (testvérkedvezmény -10%)

**06-70/607-4444**



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

## IMPLANT DIAMOND

### Fogmentési akció!

**A fogágybetegség 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
- Fogágybetegségek kezelése
- Fogpótlások (inlay, korona, kivethető 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

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltra visszatekintő családi vállalkozásunk bővülő csapatába **GÉPKEZELŐKET KERESÜNK**



Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:  
**+36-29/351-350**  
**www.soosteszta.hu**



### TÉLI TŰZIFAVÁSÁR

EUTR szám:  
AA5856576

**SZEREZZE BE MOST TŰZIFÁJÁT!**  
Számlával garantált mennyiség!  
Házhoz szállítás

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

Erdei m<sup>3</sup>-ben is kapható. A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Konyhakészre hasított  
**AKÁC**  
5900 Ft/q

Konyhakészre hasított  
**TÖLGY, BÜKK**  
5800 Ft/q



**F-FER HUNGARY Kft.**  
www.f-ablak.hu  
fferkft@gmail.com  
06-20/453-1388

Kunszentmiklós, Szent Erzsébet tér 14.  
Kiskunlacháza, Dózsa György út 54.  
Üllő, Ócsai út 43.

**AJTÓ-ABLAK  
REDŐNY, SZÚNYOGHÁLÓ  
GARÁZSKAPU**

### ZEUSZ-KULCS

Kulcmásolás, cipőjavítás, élezés, varrás, ragasztás, proxy másolás. Húsdaráló élezése, kertkapu, garázs-kapu-távírányító másolása.

Házhoz is megyek!

Tel.: 06-30/740-2109  
Monor, Petőfi Sándor utca 21.



### HIRDETÉSFELVÉTEL:

Horváth Szilvia  
tel.: 06-70/319-4317,  
e-mail:  
horvath.szilvia@regiolapok.hu

**FŰRT KUTAK**  
üzemeltetési és  
fennmaradási  
engedélyének  
teljes körű  
ÜGYINTÉZÉSE,  
rövid határidővel.

Ügyfelemnek egy lépést sem kell tennie!



Artzt Sándor  
Tel.: 06-70/596-7664

**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

**Vecsési nagyüzemi konyha**  
**HENTEST, SZAKÁCSOT,**  
**és KONYHAI KISEGÍTŐ**  
**munkatársat keres!**

**cityfood** 

- napi több adag étel extra juttatásként
- céges busz • munkaruha
- konyhai kiségitőknek akár 260 000–310 000 HUF kereseti lehetőség!

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

