

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

Régió



e-mail: info@regiolapok.hu

2025. január • XVIII. évf. 1. szám

www.regiolapkiado.hu

Megjelenik: Pest vármegyében 44 500 példányban

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

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

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

2025. JANUÁR



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu



Legenda a titkos alagútról Monor központjában

► Monor városközpontja nem csupán a mindennapi élet színtere, hanem egyben számos rejtélyes történet és történelmi titok gyűjtőhelye is. Az egyik legérdekesebb legenda egy titkos alagútról szól, amely a város szívében húzódott, és amelyről régi újságcikkek, valamint helyi elbeszélések tanúskodnak.

Hová vezetett a titkos alagút?
tud a szájhagyomány a törökvilágbeli alagútról

A monori párház építkezésénél egy boltívű alagút létezéséről elbeszéltek, mely az újság friss híre lett.

az épületben alakult meg az úri kaszinó. A kaszinóban kezdetben nem volt bormérés.

— A Korona-venedigiben, a jelenlegi ruházati bolt helyén — mondotta a tavaly 85 éves korában elhunyt Szuróc László néni — a Bertholdi kocsmában szolgáltam kisleány koromban. Gyakran láttam, hogy a kaszinóból iszapadni az urak a föld alatti alagúton jöttek át a kocsma.

Az alagútról a hajdani úrilán tisztartója lakta. házak híres főzőasszonya. Bonyolult szerinti olyan

Részletek a 3. oldalon

Hogyan győzzük le a VÍRUSOKAT?

4. oldal

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

AJTÓ-ABLAK
REDŐNY, SZÚNYOGHÁLÓ
GARÁZSKAPU

Kunszentmiklós, Szent Erzsébet tér 6.
Kiskunlacháza, Dózsa György út 54.
Üllő, Ócsai út 41/3.

Hirdetés

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

Akác: 5 700 Ft/q hasítva

Középvastag

akác tűzifa: 5 100 Ft/q

Vegyés: 5 500 Ft/q hasítva

06-70/605-4678

A némediszolói telephelyen hitelesített
hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUR-számla:
AA592559

GERHÁT ATTILA
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

**VÍZ-, GÁZ-,
KÖZPONTIFÜTÉS-
SZERELÉS,
gázkészülék-javítás**
+36-70/405-0030

Hirdetésfelvétel:
06-70/319-4317

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

KLÍMATÖLTÉS, -JAVÍTÁS, -TISZTÍTÁS

www.kepaszerviz.hu

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS



06-30/662-70-87



www.gazvizfutes.net

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



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

A gyömrői közlekedésfejlesztés körüli kérdések és aggályok

Heves ellenállást váltott ki a helyi lakosság körében a 31-es számú főút Maglódot és Gyömrőt érintő szakaszán tervezett új elkerülő út megépítése, amely jelentős hatással lesz a település környezetére és közlekedési infrastruktúrájára. Gyömrő jelenleg egy jelentős közlekedési projekt középpontjában áll. A projekt célja, hogy csökkentse a forgalmat a településeken, ám sokan úgy vélik, hogy az új út számos problémát hozhat magával.

A lakosság aggályai

A legnagyobb félelmek a közvetlen környezeti hatásokkal kapcsolatosak. Az új út nyomvonalának egy része közvetlenül lakóövezetek és mezőgazdasági területek mellett húzódik, ami többek között zajszennyezéssel és megnövekedett légszennyezéssel járhat. A gyömrői lakosok attól tartanak, hogy a forgalom növekedése nemcsak életminőségük

romlásához vezethet, hanem ingatlanjaik értékét is csökkenti. A helyiek számára különösen érzékeny kérdés a mezőgazdasági területek védelme, hiszen a nyomvonal érinti a helyi gazdálkodók földjeit, ami hosszú távon veszélyeztetheti a fenntartható mezőgazdaságot a térségben.

A közlekedési problémákkal kapcsolatban is felmerültek aggályok. Bár az új út célja a forgalom csökkentése a városban, sokan attól tartanak, hogy ez nem oldja meg a problémákat, hanem esetleg más területeken okozhat újabb terheket. Az emberek aggódnak, hogy a megnövekedett forgalom más utakra és a környező közlekedési hálózatra is hatással lesz, így a problémák áthelyeződhetnek a település más részeire.

Az itt élő lakóközösségek aktívan felléptek a projekt ellen, szerveztek petíciókat és aláírásgyűjtő kampányok révén próbálják felhívni a döntéshozók figyelmét az őket érintő problémákra. A helyiek közösségi médián is tájékoztatják egymást és a szélesebb közvéleményt, miközben igyekeznek megakadályozni a projektet, vagy legalábbis annak finomhangolását elérni, hogy az ne veszélyeztesse mindennapi életüket.

A petíció aláírói egyetértenek abban, hogy a Maglód és Gyömrő közötti út megépítését semmilyen formában (sem felszínen, sem süllyesztve, sem felüljáróval) nem fogadják el az érintett lakóközösségek rovására!

2025. január 7-én a Hankó István Művészeti Központ színháztermében lakossági fórumot tartottak a 31-es elkerülő út tervezett nyomvonaláról, amely negatívan érinti Gyömrőt és kettévágja a Petőfi telepet. **Tóth János** polgármester közösségi oldalán hangsúlyozta, hogy a tervezett nyomvonal elfogadhatatlan, és a lakosok, a városvezetés és a képviselő-testület is ellenzi. Mindezek figyelembevételével kezdemé-

nyezték egy másik, mindenkire számára megfelelő nyomvonal kijelölését, és a közeljövőben tárgyalásokat kezdenek az Építési és Közlekedési Minisztérium államtitkárával a tervezési fázis módosításáért.



A támogató hatóságok szerint az elkerülő út megépítése nélkülözhetetlen a közlekedési infrastruktúra fejlesztése szempontjából, és várhatóan enyhíti a forgalmat a településeken. Hangsúlyozzák, hogy a környezeti hatásokat már részletesen vizsgálták, és az összes szükséges engedély rendelkezésre áll. A helyi közösség véleményét figyelembe veszik, és folytatják a párbeszédet a lakossággal, hogy a fejlesztést a lehető legjobb módon valósíthassák meg.

A döntéshozók álláspontja

A Maglód és Gyömrő közötti tervezett elkerülő út megépítése körüli vita rávilágít arra, hogy a közlekedési fejlesztéseknek nemcsak a műszaki és gazdasági szempontokat, hanem a helyi közösség érdekeit is figyelembe kell venniük. **Tóth János** polgármester és **dr. Szűcs Lajos** országgyűlési képviselő egyaránt hangsúlyozta, hogy a tervezett nyomvonal elfogadhatatlan, és a lakosok, a városvezetés és a képviselő-testület is ellenzi. A jövőben valószínűleg még sok tárgyalásra lesz szükség, hogy a közlekedési fejlesztés mind a környék lakosai, mind a közlekedési szempontból hosszú távon előnyös megoldást kínáljon.

V.B.

Hirdetés



Vecsési nagyüzemi konyha konyhai kiegészítőket és alapanyagraktárba munkatársakat keres!

- munkaruha
- versenyképes kereseti lehetőség
- hosszú távú, bejelentett munkaviszony



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

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Szekkerka 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: 44 500 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 őrünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt írásaink fizetett hirdetések.

Legenda a titkos alagútról Monor központjában

Monor városközpontja nem csupán a mindennapi élet színtere, hanem egyben számos rejtélyes történet és történelmi titok gyűjtőhelye is. Az egyik legérdekesebb legenda egy titkos alagútról szól, amely a város szívében húzódott, és amelyről régi újságcikkek, valamint helyi elbeszélések tanúskodnak. A történetek szerint ez az alagút a régi úriszék és az úri kaszinó között vezetett, lehetőséget adva a helyi földesuraknak, hogy elkerüljék a kíváncsi tekinteteket és a nép figyelmét.

A titokzatos alagút története egészen 1959-ig nyúlik vissza, amikor a helyi párház építkezése során egy bolthajtásos lejáratra bukkantak. A kutatók és történészek úgy vélik, hogy a régi kúriák-ból és falusi udvarházakból sok helyen alakítottak ki alagutakat a török világ idején, hogy a lakók gyorsan el tudjanak menekülni a támadók elől. Monoron is létezett egy kúria, amely az egri káptalan tisztartójának otthona volt, és amely a helyi híres személyiségek, köztük *Tsintalan Ignác* lakóhelyéül szolgált.

A párház egykori épülete, amely ma könyvtárként funkcionál, számos szerepet betöltött a város történetében. Az épületet 1960-ban lebontották, majd új, korszerűbb épületet emeltek a helyén. Az épület körüli terület és az alagút létezése körüli rejtélyek azonban továbbra is izgalmas témát jelentenek a helyi történészek és érdeklődők számára. Sokan úgy vélik, hogy a könyvtár épülete alatt még mindig rejtőzhetnek nyomok az alagútról.

A titkos alagút létezéséről számos szájhagyomány és emlék él a helyiek között, amelyeket generációk óta mesélnek egymásnak. Egy helyi

elbeszélés 1959-ből például úgy tartja, hogy az urak gyakran használták az alagutakat, hogy átjárjanak a Bertholdi kocsmába. Egy másik történet szerint az alagút a plébániára is vezetett, lehetővé téve az úriszék tagjainak, hogy elkerüljék a kíváncsi szempárokat, amikor titkos ügyleteiket intézték.

A régi kataszteri térképek és helyi feljegyzések azt mutatják, hogy az alagút valószínűleg a könyvtár épülete alatt húzódott, és a Bertholdi kocsmá irányába vezetett. A kutatások során fontos lenne feltérképezni a könyvtár alatti területeket, hogy kiderüljön, van-e még nyoma az alagútnak. Ezen kívül érdemes lenne felkeresni a plébániát, hogy feltérképezzék a lehetséges bejáratokat vagy maradványokat. A helyi közösség tagjai is szívesen osztják meg emlékeiket és tapasztalataikat a témáról, így a kutatás során sok új információra lehet számítani.

A titkos alagút legendája nem csupán egy érdekes történet, hanem a város gazdag történelmét és kulturális örökségét tükrözi. Monor központjában valóban létezhetett egy titkos alagút, amely a helyi közélet, a

földesurak és a köznép kapcsolatát is tükrözi.

A különböző források, elbeszélések és a helyi épületek vizsgálata érdemben hozzájárulhat a monori alagút és annak történelmének felgöngyölítéséhez. A helyi közösség folyamatosan felfedezi a város múltját, és ezáltal a régi történetek tovább élnek, újabb titkokra derülhet fény, amelyek a múlt eseményeit idézik fel. Érdemes tehát a történelmi emlékekre és a környezetre figyelni, mivel a titkos alagút története nemcsak a monoriak számára jelentős, hanem az egész magyar kulturális örökség szerves részét képezi. A felfedezések során új részletek napvilágra kerülhetnek, amelyek még gazdagabbá teszik Monor történelmét és értékeit. Ezen kívül a helyi lakosok részvétele a kutatásban erősíti a közösségi összetartozást, és lehetőséget teremt arra, hogy a fiatalabb generációk is aktívan részt vegyenek a kulturális örökség megőrzésében. Így a monori alagút nem csupán egy építmény, hanem egy olyan szimbólum is, amely a közös identitás és a múlt iránti tisztelet fontosságát hangsúlyozza.

V. Bea



Hirdetés

ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE



Már 20 000 Ft-tól!

Vladár Zoltán
okl. építőmérnök,

Kamarai szám: TÉ 13-63943

Tel.: 06-20/317-9312

E-mail: vladarzoltan@gmail.com

Web: www.mobilmernok.hu

KERES-KÍNÁL

MOTORKERÉKPÁR

Régi motorokat, veterán autókat 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. 1 m³ 35000 Ft. További információk: Koczó Zsolt Tel.: 06-20/343-1067 EUTR: AA5811522

AKCIÓS TŰZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL! T.: 06-70/605-4678, EUTR szám: AA5932559. Némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.

Hirdetés

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)

Tisztíttassa 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

Hogyan győzzük le A VÍRUSOKAT?

Az évszakok váltakozása mindig magával hozza a vírusos fertőzéseket. Különösen a gyerekek, az idősek és a cukorbetegség van kitéve különféle vírusos megbetegedéseknek. Ezek a csoportok gyakran gyengébb immunrendszerrel rendelkeznek, ami megnehezíti számukra a vírusokkal való hatékony védekezést. A vírusos fertőzések általában csak 1-2 hétig tartanak, azonban a tünetek megzavarhatják a napi rutinunkat, így sokan szeretnék minél előbb megszabadulni a vírustól. Fontos megjegyezni, hogy az antibiotikumok nem hatnak a vírusokra, ezért a megelőzés a legjobb gyógymód. A megelőzés érdekében a legfontosabb, hogy figyeljünk az egészséges életmódra, a rendszeres kézmosásra és a védőoltásokra.

Íme hat lehetséges természetes gyógymód, amely segíthet legalább részben inaktíválni a vírust:

1. Pihenés

A vírusok kezelésében a pihenés a legfontosabb. Hagyj időt a munkádnak és az utazásnak, és aludj sokat. Az alvás segít a szervezetednek a vírusokkal szembeni küzdelemben és a gyógyulásban. Az elegendő alvás növeli a szervezet védekezőképességét, hiszen az alvás során a test regenerálódik, és a fehérvérsejtek száma is nő, ami fontos a fertőzések leküzdésében.

2. Hidratálás

Növeld a folyadékbevitelt! A vírus által okozott láz kiszáradáshoz vezethet, ezért fontos a víz, a levesek és a meleg húslevesek fogyasztása. A gyömbér, bors és

fokhagyma hozzáadása a levelekhez segíthet a vírusok elleni küzdelemben. A fokhagyma allícintartalma antibakteriális, gombaellenes és antivirális tulajdonságokkal bír, így a nyers fokhagyma napi fogyasztása növelheti a vírusokkal szembeni immunitást. Ezen kívül a megfelelő folyadékbevitel segít a méreganyagok kiürítésében is, ami szintén hozzájárul a gyorsabb felépüléshez.

3. Zöld tea

A zöld teában található katechinek gátolják a vírusok szaporodását. A zöld tea fogyasztása segíthet növelni az immunitást különböző betegségekkel szemben, így napi rendszerességgel érdemes fogyasztani. A zöld tea antioxidáns hatású, ami nemcsak a vírusokkal, hanem a szabadgyökökkel szemben is védi a sejteket.

4. Bazsalikom

A bazsalikom kivonatai hatékonyak különféle vírusok ellen. A bazsalikom összetevői képesek blokkolni a vírusok szaporodását. A bazsalikom leveleit salátába is teheted, vagy közvetlenül is fogyaszthatod. Ezen kívül a bazsalikom illóolajai segíthetnek a légutak tisztításában is, ami különösen hasznos lehet megfázás esetén.

5. Kurkuma

A kurkuma hatóanyaga, a kurkumin, hatékony a Hepatitis C vírus ellen, gátolja annak szaporodását. Egy kis kurkuma tejben felforralva szintén segíthet a megfázás elleni küzdelemben. A kurkuma gyulladáscsökkentő

hatásáról is ismert, ami hozzájárulhat a tünetek enyhítéséhez.

6. Bodza

A bodza csökkentheti az influenza tüneteinek súlyosságát és időtartamát. A bodza a vírusokhoz kötődve inaktíválja őket. A bodza szirup vagy tea formájában is fogyasztható, és különösen népszerű a megfázásos időszakokban.



Fontos megjegyezni, hogy a fenti természetes gyógymódokra nem szabad teljes mértékben támaszkodni a vírusok kiűzésében. Mielőtt bármilyen természetes gyógymódot alkalmaznál, érdemes orvosodat tájékoztatni.

7. A C-vitamin-bevitel növelése

A C-vitaminban gazdag ételek, mint például a narancs, eper, kiwi, dinnye, mangó, paradicsom, kaliforniai paprika, papaya, vöröskáposzta és spenót fogyasztása növelheti az immunitást a vírusokkal szemben. A C-vitamin hozzájárul a fehérvérsejtek termeléséhez, amelyek kulcsfontosságúak a fertőzések leküzdésében. A túlzott C-vitamin-bevitel kerülendő, mert gyomorpanaszokat vagy vesébántalmakat okozhat.

8. Egészséges és kiegyensúlyozott étrend

Még ha az étvágyad csökken is, fontos, hogy egészséges és kiegyensúlyozott étrendet kövess. A megfelelő tápanyagok segítik a szervezetedet a vírusokkal szembeni küzdelemben. A rostban gazdag ételek, mint a zöldségfélék és a teljes kiőrlésű gabonák, szintén hozzájárulnak az immunrendszer erősítéséhez.

Milyen gyorsan gyógyíthatók a vírusos betegségek?

Ha a fenti gyógymódok nem segítenek, vagy súlyos tüneteid vannak, mindenképpen keresd fel orvosodat. Az orvos antivirális terápiát javasolhat a vírusok kiűzésére, amely a vírus típusától és súlyosságától függ.

A vírusokkal szembeni legjobb védekezés a korai diagnózis és a megfelelő kezelés.

Milyen hosszú ideig tart, amíg a vírus eltűnik?

A vírusos fertőzés általában egy-két hétig tart, de az időtartam a vírus típusától és az egyéni immunválasztól is függ. Orvosod mintát vehet vizeletből, székletből, vérből, vagy garat- és orrváladékból, hogy meghatározza, milyen fertőzésed van. Fontos tudni, hogy a tüneteket vírus vagy baktérium okozza, ezért a kezelése eltérőek. Bizonyos esetekben az antivirális gyógyszerek vagy más kezelések segíthetnek lerövidíteni a vírusos megbetegedés időtartamát. A megelőzés és a korai kezelés kulcsfontosságú a gyorsabb felépülés érdekében. *Vladár B.*

HÍRDETÉS

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltú visszatekintő

családi vállalkozásunk bővülő csapatába

GÉPKEZELŐT KERESÜNK.



Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:

+36-29/351-350

www.soosteszta.hu

TÉLI AKCIÓ



EUTR szám:
AA5856576

SZEREZZE BE MOST TŰZIFÁJÁT!

**Számlával garantált mennyiség!
Házhoz szállítás**

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

Erdei m²-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen
hitelesített hídmérleggel
ellenőrizheti a megvásárolt
mennyiséget!

**Konyhakészre hasított
AKÁC
5800 Ft/q**

**Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK
5600 Ft/q**

A HUMÁN METAPNEUMOVÍRUS (HMPV) TERJEDÉSE ÉS AZ EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZKEDÉSEK

A humán metapneumovírus (HMPV) megjelenése a légúti fertőzések világában egyre inkább a figyelem középpontjába kerül. A vírus 2001-ben Hollandiában lett először kimutatva, azonban visszamenőleges vizsgálatok alapján már évtizedek óta jelen van Európában, és időnként légúti fertőzéseket okoz. 2023-ban Kínában járványos formában terjedt el, és már Magyarországon is azonosították.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) figyelmeztetett a légúti vírusok, köztük az influenza, az RS-vírus és a HMPV által okozott fertőzések emelkedésére az északi féltekén. Kínában az influenza a leggyakoribb légúti kórokozó, de a HMPV esetek számának növekedése is

aggasztó. A WHO és a helyi hatóságok egyelőre nem jelentettek szokatlan járványkitöréseket, és az egészségügyi ellátórendszer sem terhelt.

A HMPV jellemzői

A HMPV általában enyhe, megfázásos tüneteket okoz, de a csecsemők és az idősebb, legyengült immunrendszerű egyének nagyobb veszélyben vannak. Jelenleg nincs védőoltás a HMPV ellen, és a kezelés tüneti alapú. A vírus okozta megbetegedések, bár általában nem súlyosak, komolyabb szövődményekhez, például tüdőgyulladás-hoz is vezethetnek, különösen a veszélyeztetett csoportokban.

A szakemberek arra figyelmeztetnek, hogy a megbetegedések számának növekedése miatt különösen fontos a higiéniai

előírások betartása, mint a gyakori kézmosás és a zárt terekben való maszkviselés. Az orvosi szakértők javasolják a maszk viselését zsúfolt helyeken, valamint a megfelelő távolságtartást, különösen a gyengébb immunrendszerűek védelmé érdekében.

Kórházi intézkedések és lakossági figyelmeztetések

A helyzet súlyosságára való tekintettel több kórházban újra szigorításokat vezetnek be a látogatásokkal és a betegek elhelyezésével kapcsolatban. A kórházak vezetősége úgy döntött, hogy a fertőzés terjedésének megakadályozása érdekében korlátozzák a látogatók számát.

Az egészségügyi hatóságok arra kérik a lakosságot, hogy maradjanak tájékozottak, és kövessék figyelemmel a hivatalos

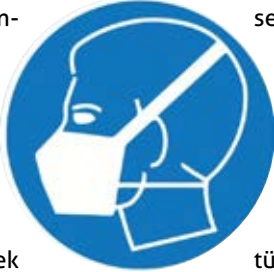
tájékoztatásokat, mivel a helyzet gyorsan változhat.

A szakértői vélemények

Rusvai Miklós virológus az InfoRádióban hangsúlyozta, hogy a HMPV nem új típusú vírus, hiszen 2001 óta ismerjük, de a szakmai diskurzusban új vírusként hivatkoznak rá. A virológus szerint a betegség általában öt-hat nap alatt leküzdhető, főleg ha a beteg ágyban marad, sok folyadékot iszik, és enyhe, meleg környezet veszi körül.

A lakosság egészségének védelmé érdekében szükséges a higiéniai szabályok szigorú betartása és a korai orvosi segítség igénybevétele, hogy minimalizáljuk a súlyos szövődmények kialakulásának kockázatát.

2025.01.07-től újra elrendelték a kórházakban és a rendelőintézetekben a maszk viselését!



HIRDETÉS



Lilla Liget Lovarda

LOVAGLÁSOKTATÁS

Monoron családi környezetben 7 éves kortól 60 kg-os súlyhatárig 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.)

Időpont-egyeztetés:
06-70/607-4444

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

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



06-70/635-7804

www.vilvizetszerel.hu

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszerelés, javítás, centrírozás
- gépjármű-diagnosztika
- időszakos karbantartás
- futóműállítás



MÉHÉSZ JÁNOS Kft. 2200 Monor, József A. utca 108/38. (Gomba felé vezető út)
Telefon: 06-29/416-123 • www.muszakivizsga-monor.hu

A TAVASZ ígérete

Ahogy a tél csendesen távozik, a természet lassan ébredezik, és a tavasz első jelei már megjelennek. A hideg hónapok nem csupán a külső környezetünket, hanem a lelkünket is próbára teszik. Ilyenkor a sötétség és a hideg gyakran rányomja bélyegét a hangulatunkra, de ahogy a nap egyre inkább előtérbe kerül, lehetőségünk nyílik arra, hogy újra felfedezzük magunkban a tavasz örömeit.

A tél hatása a lélekre

A tél hosszú hónapjai sokszor a melankólia időszakát hozzák magukkal. A napfény hiánya és a hideg időjárás könnyen fáradtságot, szomorúságot okozhat, és sokan tapasztalják meg ilyenkor a téli depressziót. Azonban ez az időszak nem csupán megpróbáltatás, hanem lehetőség is. A tél elmúltával érkező tavasz lehetőséget ad arra, hogy újjáéledjünk, és újra felfedezzük a belső békénket. Ez a megújulás nemcsak a természetben, hanem minket is érint, hiszen a lelkünket is felfrissíti.

A tavaszi újjáéledés

A tavasz elérése számos lehetőséget kínál a lélek megújulására. A napsütés, a virágba boruló fák és a madarak csicseregése mind hozzájárulnak ahhoz, hogy feltöltődjenek energikus, pozitív érzéseink. Ilyenkor érdemes lehet a baráti társaságunkra is nagyobb figyelmet fordítani. A közös programok, a zene és a tánc segíthetnek abban, hogy elűzzük a téli melankóliát, és megtaláljuk a boldogságot. Tavaszi kirándulások, piknikek és közös felfedezések mind-mind hozzájárulnak ahhoz, hogy új élményekkel gazdagodjunk.



Zene és baráti társaság

A zene csodálatos módja annak, hogy kifejezzük érzéseinket, és szorosabb kapcsolatokat építsünk ki. A tavasz beköszöntével érdemes lehet közös zenei élményeket keresni – legyen szó egy baráti piknikről, ahol együtt hallgathatjuk a kedvenc dalainkat – vagy akár egy közös koncertlátogatásról. A zene összehozza az embereket, és lehetőséget ad arra, hogy együtt éljük meg a tavasz örömeit. Az együtt töltött idő a barátokkal nemcsak szórakoztató, hanem segít abban is, hogy megerősítsük a köteleket, és megosszuk egymással az élményeinket.

A baráti társaság ereje szintén felbecsülhetetlen. A

közös élmények, a nevetés és a beszélgetések mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben. A tavasz lehetőséget ad arra, hogy újra felfedezzük a barátainkkal való kapcsolatunkat, és új kalandokat éljünk át együtt. A közös élmények gazdagítanak minket, és segítenek abban, hogy a téli hónapok szürkesége után újra színesebbé váljon az életünk.

Meditáció és belső béke

A tél után, amikor a természet elkezd újjáéledni, érdemes lehet a meditációval is foglalkozni. A meditáció segíthet abban, hogy lecsendesítsük az elménket, és megtaláljuk a belső békénket. A tavaszi napfényben való meditáció különösen frissítő élmény lehet, hiszen a természet szépségei körülöttünk inspiráló hatással bírnak. A meditáció során figyelmet fordíthatunk arra, hogy mi az, amit a tél tanított nekünk. Milyen érzéseket hozott felszínre? Milyen új perspektívákat nyitott meg számunkra? Ahogy a tavasz közeleg, a meditáció segíthet abban, hogy elengedjük a múlt nehézségeit, és nyitott szívvel lépünk be az új évszakba.

Az új kezdetek ideje

A tavasz a megújulás időszaka, és ez nem csupán a természetre vonatkozik. A lelkünk számára is új kezdetet jelenthet. Ahogy a fák rügyet bontanak, és a virágok kibújnak a földből, úgy mi is felfedezhetjük a bennünket rejtő lehetőségeket. Az új kihívások, a zene, a baráti kapcsolatok és a meditáció mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a tavasz valóban a megújulás időszaka legyen. Az új kezdetek lehetősége mindig ott rejlik bennünk, csak meg kell találnunk a bátorságot, hogy felfedezzük azokat.

A tél elmúltával ne hagyjuk, hogy a múlt árnyai rányomják bélyegüket a jövőnkre. Nyissunk a tavasz felé, és tapasztaljuk meg a természetet és a barátság varázslatos erejét. Éljük meg a tavasz minden pillanatát, és hagyjuk, hogy a lélek újra szárnyaljon! A tavasz nem csupán az újkezdésről szól, hanem a lehetőségeink folyamatos bővítéséről is. Engedjük meg magunknak, hogy álmodjunk, tervezzünk, és merjünk nagyot lépni az előttünk álló időszakban. Élünk a tavasz adta lehetőségekkel, és tapasztaljuk meg a megújulás csodáját!

Bea

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

HIRDETÉS



ingatlan
PIACI.com
 KÖZVETÍTŐ IRODA

HA SZÁMÍT
 AZ ÁR, AZ
 INGATLANPIACI
 VÁR!

1%
 JUTALÉKTÓL

ELADÓ
INGATLANOKAT
KERESÜNK

meglévő készpénzes ügyfeleink részére
 a Dél-Pest vármegyei régióban
 és Budapesten a Dél-pesti régióban.

Kossuth téri Piac Üzletház • Bp., 1191 Kossuth tér 1. l. em. • Tel.: 06-70-607-4444

A PÉNZ pszichológiája

A pénz hatása az életünkre messze túlmutat a pénzügyi biztonságon; sokszor befolyásolja boldogságunkat és a biztonságérzetünket is. A pénzügyi függetlenség elérése sokak számára cél, de gyakran a pénzügyi stressz és szorongás ördögi körébe keverednek. Az igazi megoldás a pénz pszichológiájának megértésében és a pénzhez fűződő gondolkodásunk átalakításában rejlik. A pénz mára sajnos nem csupán egy eszköz, hanem érzelmekkel és hiedelmekkel terhelt fogalom, amely mélyen befolyásolhatja mindennapi döntéseinket és életminőségünket.

1. Az érzelmi kapcsolatunk a pénzzel

A pénz és az érzelmeink közötti szoros összefonódás erőteljes érzeteket generál, amelyek formálják viselkedésünket. E kapcsolatunk gyökerei sokrétűek, és számos tényező, például a szülői nevelés, a személyes tapasztalatok, a társadalmi normák és a kulturális háttér befolyásolják. Az érzelmek megértése elengedhetetlen a gondolkodásunk átalakításához, és a pénzügyi szabadság eléréséhez.

Gyermekkori élményeink és a szüleink pénzhez való viszonya jelentős hatással van felnőttkori hiedelmeinkre. Azok, akik szegénységben nőttek fel, gyakran a pénzügyi bizonytalanság és a szegénységtől való félelem érzésével küzdenek. Ezzel ellentétben a bőségben nevelkedett egyének gyakran a pénzhez való jogosultság érzésével rendelkeznek. A személyes pénzügyi tapasztalataink, mint például adósságok vagy anyagi visszaesések, szorongást és stresszt okozhatnak, ami megnehezíti a tudatos döntéshozatalt. Pozitív élmények, mint például a fizetéssemelés vagy a célzott spórolás pedig bizalmat és biztonságérzetet adhatnak.

2. Átállás a hiány szemléletéről a bőség szemléletére

A gondolkodásunk kulcszerepet játszik abban, hogyan

észleljük a világot, különösen a pénzügyi kapcsolatainkban. A hiányszemlélet azt a meggyőződést tükrözi, hogy az erőforrások, beleértve a pénzt is, korlátozottak. Ezzel szemben a bőségszemlélete abban a hitben gyökerezik, hogy számos lehetőség és erőforrás áll rendelkezésünkre.

A hiány szemléletből a bőség szemléletére való áttérés érdekében fontos átgondolni és megkérdőjelezni a mélyen gyökerező hiedelmeinket. Az alábbi stratégiák segíthetnek ezen az úton:

- **Gyakorolj hálát:** rendszeresen gondold át és értékeld azokat az erőforrásokat, amelyeket már birtokolsz.
- **Változtasd meg a nyelvezetedet:** használj pozitív kifejezéseket, mint például „hogyan tudom megengedni magamnak?” a „nem engedhetem meg magamnak” helyett.
- **Öleld át a fejlődési szemléletet:** tekintsd a pénzügyi kihívásokra lehetőségként a tanulásra és a növekedésre.

3. Tudatos költekezés és megtakarítás

A mai fogyasztásra orientált világban könnyen csapdába eshetünk a gondtalan vásárlás során, ahol a költekezés azonnali kielégülésre alapozódik. A tudatos költekezés és megtakarítás a pénzügyi források felelősségteljes és átgondolt kezelését jelenti.

- **Reflektálj az értékeidre:** vásárlás előtt mérlegeld, hogy a választott termék vagy élmény

összhangban áll-e az értékeiddel.

- **Gyakorolj halasztott kielégítést:** ne ess a impulzív vásárlások csapdájába, hanem állíts fel egy várakozási időt a nagyobb költségek előtt.
- **Készíts költségvetést:** a költségvetés segít rendszerezni a pénzügyeidet és tudatosabb döntéseket hozni.

4. A pénzügyi félelmek és korlátozó hiedelmek legyőzése

A pénzügyi félelmek és korlátozó hiedelmek komoly akadályokat jelenthetnek a pénzügyi szabadság elérésében. Ezek a félelmek gyakran a múltbéli hibákból, társadalmi kondicionálásból vagy negatív tapasztalatokból fakadnak.

- **Azonosítsd a félelmeidet:** szánj időt arra, hogy feltárd azokat a félelmeket és hiedelmeket, amelyek akadályoznak a fejlődésben.
- **Kérdőjelezd meg a bizonyítékokat:** vizsgálj meg, van-e alapja a hiedelmeidnek.
- **Kérj támogatást:** ne habozz segítséget kérni pénzügyi coachoktól, terapeutáktól vagy mentoraidtól a félelmeid leküzdésében.

5. A fejlődési szemlélet kialakítása a pénzügyekben

A fejlődési szemlélet azt a meggyőződést jelenti, hogy képességeink és intelligenciánk folyamatosan fejlődik a tanulás és



erőfeszítés révén. A pénzügyek terén ez a szemlélet forradalmi hatással lehet a pénzkezelési és vagyongyarapítási stratégiákra.

- **Öleld át a tanulás szemléletét:** tekintsd a pénzügyi tudást folyamatosan fejlődő képességnek.
- **Tekints a hibákra tanulási lehetőségekként:** a hibák természetes részei a fejlődésnek; tanulj belőlük.
- **Tűz ki reális célokat:** állíts fel elérhető pénzügyi célokat, és ünnepezd meg az elért eredményeket.

A pénz pszichológiájának megértése kulcsfontosságú a pénzügyi jólétünk és életminőségünk szempontjából. Azáltal, hogy tudatosan átalkadjuk a pénzhez fűződő gondolkodásunkat, képesek vagyunk kiszabadulni a pénzügyi korlátokból, és elindulhatunk a valódi pénzügyi szabadság felé. A pénzügyi gondolkodásod megváltoztatása folyamatos önreflexiót és tanulást igényel, de az elköteleződés és a következetes erőfeszítések révén tartós változásokat érhetünk el pénzügyi életünkben. Most, hogy megértetted a pénz pszichológiáját, és rendelkezésedre állnak gyakorlati stratégiák, itt az idő a cselekvésre. Használj ki minden lehetőséget, és lépj a pénzügyi szabadság felé vezető útra! A tudatos pénzkezelés nemcsak a pénzügyi stabilitásunkat biztosítja, hanem hozzájárul a boldogabb és teljesebb élethez is. VB

Budapesti munkásszállónkon

SZOBA KIADÓ

napi fizetéssel.

Tel.: 06-20/482-9609,
06-20/914-2632



DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Mosogató, mosdó, kád,
zuhanyzó, piszoár, WC,
padlóösszefolyó
duguláselhárítása
kedvező áron.



Hívjon és megyek!
Tel.: 06-70/276-3350
www.dugulasszakerto.hu

KERTÉPÍTÉS * KERTRENDEZÉS

FAKIVÁGÁS * GALLYAZÁS

FÜVESÍTÉS * ÖNTÖZŐRENDSZER

TELEPÍTÉSE ÉS JAVÍTÁSA

06-20/511-7557

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS



kertrendezek.hu



MESTEREMBEREK

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen,
garanciával

Telefon:
06-30/960-8495,
06-70/426-3151

Asztalos

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

Nyílászárók gyártása, építése,
szaunaépítés, lambériázás.



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

Szőke Tamás
Villany-, víz-,
fűtésszerelő

+36-30/797-6808
szoketvill@gmail.com

PILNY BURKOLÁS

Fürdők, konyhák, teraszok
stb. burkolása

Felújítási munkák

Burkolatok javítása

Fürdők akadálymentesítése

Tel.: 06-30/416-3594
Pilny Csaba E.V.

VILLANYSZERELÉS

Kajos Gellért

06-20/331-2734

www.villanyszerelomonor.hu

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Csőrepedés • Csapcsere
Szennyvízcsatorna-bekötés
Víz- és fűtésszerelés
és -javítás

NON-
STOP

Haga Imre
06-30/292-2149

Hívjon
bizalommal!



dugulascotores.hu • dugulassos.hu

KONTÉNER

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

Márta Ervin



Tel.: 06-20/984 9242

Magó tűzép

EUTR: AA5845901

Monorierdő,
4-es főút 43-as km

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

Tűzifa, biobrikett, német
brikett, lengyel szén!

Koromtalanító, alágújító kapható!

**30 N+F téglá
kedvező áron!**

Ne bizza másra az anyagbeszerzését!
Százszázalékot spórolhat, ha saját maga szerzi be építőanyagát!

Nádszövetek,
betontermékek,
betonacélok,
ragasztók,
Kingstone-vakolatok,
Beton Epag térkövek.

Építőanyagok gyári ár alatt!

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

HIRDETÉS-
FELVÉTEL:
06-70/319-
4317

Vecsési nagyüzemi konyha

SZAKÁCS

munkatársat keres!

- kiemelkedően magas bérezés
- stabil vállalati háttér egész évben
- egy műszakos munkarend
- fizetett szabadság
- éjszakai műszakban, bejelentett állás
- tervezhető beosztás

Szakirányú végzettséggel
pályakezdők jelentkezését is várjuk!

Jelentkezni lehet:

06-20/77-111-53 • karrier.city@gmail.com



cityfood