

Hirdessen nálunk 2022-es árakon! – Mert a jó reklám értéke nem inflálódik.

# Régió



e-mail: info@regiolapok.hu

2025. február • XVIII. évf. 2. szám

www.regiolapkiado.hu

Megjelenik: Pest vármegyében 44 500 példányban

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

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

# LOKÁCIÓ

## HELYZETBE HOZZUK!

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

2025. FEBRUÁR



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

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



**Tudta, hogy Maglódon repülőgépek fékeit is javítják?**

Részletek a 3. oldalon

**GERHÁT ATTILA**  
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

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

**AKCIÓS TÜZELŐ!  
HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!**

Akác: 5 700 Ft/q hasítva

Középvastag

akác tűzifa: 5 100 Ft/q

Vegyes: 5 500 Ft/q hasítva

**06-70/605-4678**

A némediszőlői telephelyen hitelesített  
hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUROSZÁM:  
A4592459

**JUHÁSZ SÍRKŐ**

JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett

Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497

Web: sirko.109.hu

E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com

- Gránit, márvány, mészkő, műkő egyedi sírkövek készítése (nem kínai)
- Gravit képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása

Gránit sírkövek



F-FER HUNGARY Kft.

[www.f-ablak.hu](http://www.f-ablak.hu) • [fferkft@gmail.com](mailto: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.

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

**VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS**  
**GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS – DUGULÁSELHÁRÍTÁS**

**Kaposvári Péter** helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,  
-KARBANTARTÁS



06-30/662-70-87

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

**TETŐFEDŐ**

Kiseb javítások  
azonnali kezdéssel!

18 éve a lakosság szolgálatában!

**GARANCIÁVAL!**

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

Nyugdíjasoknak  
**15%**  
kedvezmény!

**Árvai Richárd • 06-30/475-2917**



Vecsési nagyüzemi konyha  
konyhai kisegítőket és alapanyagraktárba  
munkatársakat keres!

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

Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk: [karrier.city@gmail.com](mailto:karrier.city@gmail.com)

**cityfood**

# Az ételallergiák megelőzése: új szabályozások és az EpiPen jelentősége

**M**agyarországon egyre nagyobb figyelem irányul az ételallergiákra, mivel az érintettek száma folyamatosan növekszik. Különösen fontos, hogy a közéletben kiemelt figyelmet fordítsunk az olyan allergénekre, mint a földimogyoró, a diófélék vagy a szelvény, hiszen ezek súlyos, akár életveszélyes reakciókat is kiválthatnak az érintetteknél. Az Anafilaxiás Allergiásokért Egyesület adatai szerint hazánkban mintegy 25 ezer gyermek él ezzel a kockázattal, így az utóbbi években egyre

nagyobb hangsúlyt kap a biztonságos étkezés megteremtése számukra.

A magyar kormány 2024 novemberében fontos döntést hozott, amely 2025. február 9-től lép életbe: a közéletben tilos lesz a földimogyoró, diófélék, szelvény és egyéb erős allergének tartalmazó élelmiszerek használata. Az anafilaxia, mint az egyik legsúlyosabb allergiás reakció, rendkívül gyorsan életveszélyessé válhat. Tünetei között szerepel a bőr kipirosodása, csalánkiütés, ajak- és torokduzzanat, nehézlégzés, vérnyomásesés, sőt akár eszméletvesztés is.

Magyarországon nincs olyan törvény, amely kötelezővé tenné az EpiPen adrenalin-autoinjektorok kötelező tartását az iskolákban és óvo-

dákban. Ez a gyógyszer hatékonyan segít az anafilaxiás reakciók kezelésében, hiszen az adrenalin gyorsan képes visszaállítani a szervezet normális működését. A diagnosztizált ételallergiás gyermekek jelentős része magánál hordja a gyógyszert, azonban sajnos olyan is előfordulhat, hogy nincs nála, vagy a szülőknél nem állt módjában kiváltani a gyógyszert. Az EpiPen orvosi recepthez kötött, és bizonyos esetekben támogatások is elérhetők a költségek csökkentésére.

Az Anafilaxiás Allergiásokért Egyesület kidolgozott egy részletes protokollt az anafilaxiás reakciók kezelésére és az EpiPen használatára, amelyet bármikor szívesen a rendelkezésére bocsát az önkormányzatok-



nak és közintézményeknek. Az életmentő EpiPen elérhetősége folyamatosan bővül: több településen, köztük Monoron, Üllön, Vecsésen, Gyálon, Gyömrőn és Süllyápon a legtöbb gyermeknevelő intézményben már biztosított a hozzáférés.

Fontos megemlíteni, hogy az injekció helyes tárolása is elengedhetetlen, mivel a túl alacsony vagy túl magas hőmérséklet csökkentheti a hatékonyságát. Az

EpiPen-t szobahőmérsékleten, közvetlen napfénytől és nedvességtől távol kell tartani.

Az új szabályozás és az EpiPen elérhetőségének javulása jelentős előrelépést jelent az ételallergiás gyermekek és felnőttek védelmében. Az ételallergiák elleni küzdelem közös felelősség, amelyben mindenki szerepet játszhat, hogy a jövőben biztonságosabb környezetet biztosítsunk az érintettek számára. **V. B.**

## KERES-KÍNÁL

### KERTKARBANTARTÁS

Sövényvágás • Díszbokrok, gyümölcsfák metszése, permetezése. • Fűnyírás, szellőztetés, tápozás. • Öntözőrendszer karbantartás. Kellő szakértelemmel, diplomás végzettséggel. T.: +36-20/200-9496 <https://kafakert.iwk.hu>

### MOTORKERÉKPÁR

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

### TÚZIFA – TŰZELŐ

**Eladó tűzifa!** Akác, tölgy, bükk konyhakészen, hasítva 25 vagy 33 cm-es méretre vágva. 1 m<sup>3</sup> 35 000 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 hideg mérleg ellenőrizheti a mennyiséget.

## Új egészségügyi központ Gyömrőn

### ALÁÍRTÁK A SZERZŐDÉST

▶ Gyömrőn új egészségügyi rendelőközpont létesül, miután csütörtökön aláírták a kivitelezési szerződést a régi ügyeleti épület bővítésére a Szent István úton, amelynek következtében egy modern felnőttorvosi központ jön létre. A beruházás megvalósításához közel bruttó kétszázmillió forint áll rendelkezésre, amit az Európai Unió és a magyar kormány TOP Plusz pályázat keretében biztosít.

A szerződés aláírását Tóth János polgármester



és a Pharos 95 Kft. ügyvezetője, Végh Gábor végezte el, ezzel hivatalosan is megkezdődhet a projekt.

Az új központban három rendelő és a szükséges kiszolgálóhelyiségek épülnek meg, a tervek szerint a kivitelezés ideje alatt a jelenlegi háziorvosok, dr. Török Miklós és

dr. Babos Örs rendelése zavartalanul folytatódik. Tóth János polgármester hangsúlyozta, hogy ez a fejlesztés nemcsak az orvosi ellátás minőségét javítja, hanem lehetőséget teremt új háziorvosi körzetek létrehozására is. Az önkormányzat célja, hogy a bővülő férőhelyek révén más bérleményekben ren-

delő orvosok számára is lehetőséget biztosítson a beköltözésre, így tovább növelve a helyi egészségügyi ellátás színvonalát.

A jövőbeli tervek között szerepel az egykori ügyeleti épület átalakítása is, hogy megfeleljen az orvosok és a betegek igényeinek. A projekt átadásának határideje 2025. szeptember 30., ami újabb lépés a város egészségügyi infrastruktúrájának modernizálásában.

Ez a beruházás nem csupán egy új épület létrehozását jelenti; a helyi közösség számára a jövő egészségügyi ellátásának garanciáját is. **V. Bea**

## 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](mailto:info@regiolapok.hu) • Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, [horvath.szilvia@regiolapok.hu](mailto: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 őrzünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt írásaink fizetett hirdetések.



# Tudta, hogy Maglódon repülőgépek fékeit is javítják?

**H**a valaki repülőgépes munkára gondol, általában a repülőtér és a hangárok jutnak eszébe. Pedig a légiipar Maglódra is megérkezett – és olyan szakembereket is keres, akik eddig más iparágban dolgoztak.

A HelloParks megaparkban működő Aeroplex üzemben repülőgépek nélkülözhetetlen berendezéseit – például fékeket, kerekeket, kompozitszerkezeteket és hajtóműalkatrészeket – javítják. Ez

precíz, felelősségteljes munka, amelyhez olyan tapasztalatokra van szükség, amelyek sok más iparágból is hozhatók.

## Autóipar? Gépkészítés? Festő-fényező? Itt is működik!

Kevesen tudják, hogy az autóiipari gyártásból, a gépkészítésből vagy a fémiparból érkező szakemberek könnyen el tudnak helyezkedni a repülőgépes műszaki világban.

## Néhány példa:

### Operátor vagy gépkezelőként dolgozik?

Az itt használt precíziós eszközök működése sok szempontból hasonlít az autóiipari vagy más ipari termelési környezethez.

**Festő-fényező?** A repülőgéppalkatrészek felületkezelése nagy precíziást igényel, ami az autóiipari vagy ipari festésből szerzett tapasztalattal is végezhető.

**Foglalkozott anyagvizsgálattal?** A repülőgépek alkatrészeinek hibátlan állapotát szí-



Nézze meg aktuális állásajánlatainkat!



[karrier.aeroplex.com](http://karrier.aeroplex.com)

gorú ellenőrzési folyamatok garantálják, amelyekhez pontosan az Ön szakmai tudására van szükség.

### Biztos alapokon a légiiparban

A repülés iránti kereslet folyamatosan növekszik, és ezzel együtt a karbantartási piac is bővül. Az Aeroplex Magyarország vezető repülőgép-kar-

bantartó vállalata, és évről évre bővíti tevékenységét, és szakemberállományát – a fejlődést az olyan válságok sem állították meg, mint a Covid-járvány, itt minden munkahelyet megőriztek.

**Ha biztos jövőt, modern környezetet és egy fejlődő iparágat keres,** érdemes megismernie az Aeroplex lehetőségeit. (x)

## Irodalom és kultúra egy finom tea mellett

### KÖZÖSSÉGI TEÁZÁS

► Üllő városában már évek óta működik egy különleges, ingyenes programsorozat, amely folyamatosan óriási sikert arat. Az Irodalmi Teázót a Vargha Gyula Városi Könyvtár szervezi, és évről évre egyre több érdeklődőt vonz. A rendezvény minden hónap utolsó keddjén várja a látogatókat egy barátságos, teázós hangulatú estére, ahol az irodalom és a kultúra kap főszerepet. Ez nem csupán egy esemény, hanem egy közös-

ségi élmény is, amely évek óta színesíti a helyi kulturális életet és összehozza az embereket.

Az idei első esemény során a neves gyűjtő és a Távol-Kelet nagy szerelmese, *Marosi András* volt a vendég. Mesélt Kína egyik ősi tartományáról, amely híres a matriarchális élet emlékeit őrző csodálatos jádealkotásairól. A beszélgetést a *Topor István* irodalmár vezette, aki még inkább élvezetesé tette az estét.

A könyvtár célja, hogy a közönséget kötetlen és barátságos légkörben közelítse az irodalomhoz, ahol a résztvevők egy csésze tea mellett oszthatják meg gondolataikat és élményeiket. A több-

éves sikerre való tekintettel töretlenül folytatják, és bátorítanak mindenkit, hogy figyeljék a következő eseményekről szóló híreket!

A Vargha Gyula Városi Könyvtár aktívan részt vesz Üllő kulturális életében, folyamatosan új rendezvényekkel és kiállításokkal várja az érdeklődőket. Célja, hogy változatos programokkal és értékes olvasmányokkal gazdagítsa a közösséget, és mindenkit bátorítson arra, hogy fedezze fel a könyvek és a kultúra csodálatos világát.

A következő Irodalmi Teázón egy izgalmas program várja a résztvevőket: a Madách Színház online filmközveti-

tése kerül bemutatásra Tercett címmel. Ez a különleges film-színjáték *Móricz Zsigmond* szerelmeiről szól, és a könyvtár Mercezel termében lesz megtekinthető.

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Ne habozzanak, regisztráljanak a könyvtár elérhetőségein, és biztosítsák helyüket ezen a különleges eseményen! B



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](mailto:vladarzoltan@gmail.com)  
Web: [www.mobilmernok.hu](http://www.mobilmernok.hu)

## Magócsi Ruhatisztító

### Felnevőhelyek:

**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

# FARSANGI HAGYOMÁNYOK:

## a tél temetése és a tavasz köszöntése

**A** hogy közeledik a tél vége, és egyre inkább elegünk van a hideg napokból, megérkezik a farsang varázslatos időszaka, tele színes jelmezekkel és vidám mulatozással. Ez az ünnepi időszak, a tavaszvárás és a télbúcsúztatás szimbolikus kifejezése, mely generációkon keresztül öröklődik, és máig fontos része a magyar kultúrának.

A „farsang” név a latin „festa” szóból ered, ami ünnepet jelent. A magyar néphagyományban a farsang időszaka vízkeresztől hamvazószerdáig tart, ez a nagyobbított utolsó szabad időszak. Ilyenkor nem tilos a mulatozás, a vidámság, a hangoskodás és az élet élvezete. A farsangi időszak egyik legizgalmasabb eseményei közé tartoznak a télűző hagyományok, a jelmezes bálók, a maskarás felvonulások és a hagyományos farsangi mulatóságok.

A leginkább figyelemre méltó a mohácsi busójárás, amely nemcsak a tél elűzésének szimbóluma, hanem Magyarország

egyik legnagyobb világörökségi értéke is. A busók ijesztő maszkokban és jelmezekben vonulnak fel, miközben zene és tánc kíséretében ünneplik a tavasz érkezését. Az ország minden tájáról, de még külföldről is rengeteg látogató érkezik ilyenkor Mohácsra, hogy részt vegyenek a busójárás nyújtotta izgalomban. Sok más településen is még élő hagyomány a maskarás felvonulás, ahol a résztvevők különféle jelmezekbe bújnak, van aki vidám, van aki ijesztő jelmezt választ, és a város utcáin vonulva szórakoztatják a nézőket. Ezek az események a tél búcsúztatásáról és a tavasz köszöntéséről is szólnak.

Sok helyen a kiszebáb égetése is fontos hagyomány, amikor egy közösség, baráti társaság vagy gyerekek vidám csoportja közösen égeti el a tél szellemét megjelenítő bábút, kifejezve ezzel vágyát a tavaszra. A farsangi mulatozások során a villőzés és a zöldágazás szokásai is megjelennek. A villőzés a tavasz köszöntésének táncos formája, ami a közösségi összetartozást erősíti. A zöldágazás pedig a megújulás és termékenység szimbóluma, amely a természet újjászületését idézi. A farsangi bálók mindig is a közösségi élet jelentős eseményei voltak, ahol a tele-

pülések lakói együtt ünnepeltek, táncoltak és mulattak.

Ezen események során a párválasztás is fontos szerepet játszott. A lányok bokrétát tűztek annak a legénynek a kalapjára, aki a szívük választottja volt így ő a farsangvasárnap táncesten a kalapjára tűzött virággal jelent meg, büszkén jelezve ezzel, hogy az ő szíve már foglalt. Leggyakrabban ezt követte a lánykérés ceremóniája és sokszor az esküvő is, hiszen ebben az időszakban még nem kezdődtek meg a földeken a munkálatok, így jutott idő a mulatozásra.

A bálók során a bálkirály és bálkirálynő választása is különleges esemény, ahol a legszebb és legötletesebb jelmezeket viselő résztvevők közül választják ki a győztest. A farsangi mulatóságok mind-mind vidámságot csempészenek az emberek lelkébe ezzel is erősítve a közösséget melyhez tartoznak. Az emberek ilyenkor összegyűlnek, hogy együtt ünnepeljék a tavasz érkezését, és búcsút vegyenek a téltől. A közös éneklés, tánc és mulatozás során megerősödnek a baráti kötelékek, és új élményekkel gazdagodnak a résztvevők.

Az ünnepi étkezések is fontos részei az ünnepnek, hiszen ilyenkor kerülnek az asztalra a gazdag, húsos levesek, a gulyás és a tipikus „részeses” hússok, vala-



mint a klasszikus fánk, amely tájegységenként más-más formában jelenik meg. Legismertebb a szalagos fánk, melyet különféle gyümölcsökből készült lekvárral, porcukorral fogyasztunk. Innen ered a torkos csütörtök hagyománya is, amikor zsíros, tartalmas ételeket fogyasztanak, hogy a közelgő nagyobbított alatt ne kerüljenek tiltott hozzávalók az ételekbe.

A farsangi hagyományok máig élnek Magyarországon, az óvodák és iskolák rendszeresen megrendezik a farsangi bálót, ahol a gyerekek fantasztikus jelmezeket készítenek maguknak és csodás műsorokkal állnak elő. Manapság a felnőttek körében is egyre inkább visszatérnek az elegáns álarcos bálók. A hagyományok ápolása nem csupán a múlttól való megemlékezést jelenti, hanem fontos üzenetet hordoz a jövő generációinak is: a hagyományok ápolása, a közösség ereje, a kreativitás és a mulatozás öröme a legszebb ajándékok közé tartozik. A farsangi időszak egy olyan ünnep, amely összeköti az embereket, és életre kelti a hagyományokat, hogy azok tovább éljenek a következő generációkban is. **BEA**



HIRDETÉS

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltra 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 m<sup>2</sup>-ben is kapható.  
A némediszőlői telephelyen  
hitelesített hidmérleggel  
ellenőrizheti a megvásárolt  
mennyiséget!

**Konyhakészre hasított  
AKÁC  
5800 Ft/q**

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



# AMIT A SZÖKŐÉVRŐL tudni érdeemes

**Februárban sokakban felmerül a kérdés, hogy vajon most van-e szökőév. Bár a fogalom ismert, sokan nincsenek tisztában annak pontos jelentésével és hogy miért is van rá szükség.**

**M**ivel a naptárunk nem tökéletesen illeszkedik a csillagászati évhez, szükség van egy korrekciós mechanizmusra. Ilyenkor egy extra napot, február 29-ét iktatunk be az évbe, hogy igazodjon a földi keringéshez és a szezonális változásokhoz.

A legtöbb országban használt Gergely-naptár célja, hogy biztosítsa az évszakok és az égitestek mozgásának összhangját. A csillagászati év hossza körülbelül 365 2422 nap, míg a naptári év 365 napos. A különbség mindössze egy kis eltérést je-

lent, amit négyévente egy plusz nappal pótolunk, hogy a naptár szinkronban maradjon a bolygó mozgásával.

A korrekciós rendszert úgy tervezték, hogy a nap hozzáadásának szabálya egyszerű legyen: minden olyan év szökőévvé válik, amely osztható négygyel. Azonban léteznek kivételek is, például azok az évek, amelyek oszthatók 100-zal, de nem oszthatók 400-zal. Ilyenek például a 1700, 1800, 1900, 2100, 2200 és 2300. Azok viszont, mint a 1600 és 2000, amelyek mindhárom szám-

oszthatóival rendelkeznek, szökőévek.

Ezért tehát az adott év februárja egy nappal hosszabb, és február 29-én találkozhatunk egy extra nappal. Sokszor tévesen szökőnapnak nevezik ezt a dátumot, de a szökőnap valójában február 24-e volt a római naptárban, amelyet *Julius Caesar* rendelt el, hogy a hónap 23-nak duplázott napjaként jelölje a különleges alkalmat.

Ez az esztendő nemcsak a naptárban okoz változást, hanem a különböző események időpontját is befolyásolja. A négyévente rendezett olimpiai játékok mindig szökőévben kerülnek megrendezésre, és ugyanez vonatkozik az amerikai elnökválasztásokra is. Tehát az ilyen évek könnyen beazonosíthatók. Azaz tudjuk, hogy tavaly volt szökőév.



A névnapok szintén egy érdekes aspektusa a szökőéveknek. Február 24-én, ami valójában a szökőnap, nincs névnap. Ilyenkor a márciusra eső névnapok előrébb tolódnak, így a február 25-i Mátyás-napot például a szökőévben is ezen a napon ünneplik. Egy másik példa, hogy Elemér névnapja szökőévben február 29-én van, míg más években február 28-án.

A naptárunk így igazodik az égitestek mozgásához, és a szökőév segít, hogy az évszakok időpontja mindig helyes legyen. Bár a számítási szabályok nem bonyolultak, sokan mégis tévesen hiszik, hogy február 29-e a szökőnap. Az igazi szökőnap valójában február 24-e, amely a római hagyományok szerint volt a különleges nap. **B**

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

# TAVASZI NAGYTAKARÍTÁS

## környezettudatos módon

A tavaszi nagytakarítás sokkal nagyobb jelentőséggel bír annál, mint a fizikai tér rendbetétele, lehetőséget ad arra is, hogy környezettudatosabb életmódot folytassunk. Ahogy a tavasz első napjai beköszöntenek, sokan érzik a vágyat, hogy felfrissítsék otthonukat. Az alábbiakban bemutatjuk, hogyan végezzük el a tavaszi nagytakarítást úgy, hogy minimalizáljuk a környezeti lábnyomunkat.

### 1. Tervezés és előkészületek

A tavaszi nagytakarítás előtt érdemes tervezni. Készítsünk listát azokról a területekről, amelyekre szükség van a takarításra. Legyünk tudatosak abban is, hogy mit szeretnénk megtartani, elajándékozni vagy kidobni. Az eldobandó dolgokat lehetőség szerint szelektíven gyűjtjük, így a hulladék mennyiségét is csökkenthetjük.

### 2. Természetes tisztítószer

A kereskedelmi forgalomban kapható tisztítószer sok esetben káros vegyi anyagokat tartalmaznak, amelyek nemcsak az egészségünkre, hanem a környezetünkre is ártalmasak. Helyettük választhatunk természetes összetevőkből készült tisztítószereket. Például:

- Ecet: kiválóan alkalmas a vízkő eltávolítására és a felületek tisztítására.
- Szódabikarbóna: hatékony zsíroltó és szagtalanító.
- Citrom: természetes fertőtlenítő, amely kellemes illatot is kölcsönöz.

Ezek az összetevők nemcsak hatékonyak, hanem környezetbarátak is, mivel biológiailag lebomlanak.

### 3. Energiatakarékos takarítás

Munkánk során figyeljünk arra is, hogy energiatakarékosan végezzük környezetünk tisztává varázsolását. Használjunk energiatakarékos világítást, és ahol lehet, természetes fényt. Ha lehetséges, válasszunk olyan takarítógépeket, amelyek alacsony energiafogyasztással rendelkeznek.

### 4. Hulladékcsökkentés és újrahasználat

A tavaszi nagytakarítás ideális alkalom arra, hogy átgondoljuk, mit tartunk meg és mit dobunk el. Az elajándékozott ruhák, bútorok vagy egyéb tárgyak új életet nyerhetnek másoknál. Az olyan platformok, mint a helyi közösségi oldalak vagy adományboltok, remek lehetőséget kínálnak az újrahasználatra. Ez általában a lelkünknek is jót tesz, miközben helyet csinálunk az új dolgoknak.



### 5. Zöld szokások

A tavaszi nagytakarítás során érdemes új szokásokat kialakítani.

- Tartsuk rendben az eszközeinket, hogy hosszabb ideig használhassuk őket.
- Vásároljunk helyi fenntartható forrásból származó termékeket.
- Készítsünk heti takarítási tervet, hogy elkerüljük a felesleges hulladéktermelést.

szépen mutatnak, hanem javítják a levegő minőségét is, mivel oxigént termelnek és felszívják a káros anyagokat.

A tavaszi nagytakarítás lényege nemcsak a rendrakás és lomok eltakarítása, hanem egy környezettudatosabban élnünk. A természetes tisztítószer használata, az energiatakarékos és a hulladékcsökkentés mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy otthonunk ne csak tiszta, hanem zöld is legyen. Ezzel nemcsak saját magunkat, hanem a környezetünket is óvjuk, így sokat tehetünk a fenntarthatóságért. Fontos megtanulnunk, hogy minden apró lépés számít! **BEA**

### 6. Zöld növények és levegőminőség

Minden szempontból hasznos, szép és ezért érdemes zöld növényekkel díszíteni otthonunkat. A növények nemcsak

**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%  
 JUTAÉKTŐL

**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

„C” kategóriás jogosítvánnyal  
rendelkező autóvezető,  
segédmunkást földmunkára,  
gépközlelőt forgó kotróra  
keresünk.

Bér megegyezés szerint.  
Tel.: 06-70/581-3355

## KONTÉNER

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

**Márta Ervin**

Tel.: 06-20/984 9242



## TOLLTISZTÍTÁS

PAPLAN, PÁRNA KÉSZÍTÉS

Elhasznált a paplan, párna?  
Hozza hozzánk tisztításra!

**06-30/212-8120**

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

# Felkészülés a tavaszi

# ALLERGIASZEZONRA

A legtöbb ember számára a tavasz a megújulás, a csodás virágok, a természet éledése és a friss élmények időszakát jelenti. Ugyanakkor az allergiás embereknek a virágzásal együtt számos kellemetlen tünettel is meg kell küzdeniük. A fák, a fű és a gyomok pollenjei szénanáthát okozhatnak, amely olyan problémákat vonhat maga után, mint a folyamatos tüsszentés, viszkető szemek, orrdugulás és torokfájás. Az idei évben azt mondják hamar lesz tavasz, az enyhe téli időjárás miatt sokszor már jóval március előtt elkezdődhet a szarvas, hiszen a növények korábban kezdenek el virágozni, ami a tünetek felerősödéséhez vezethet.

A szezonális allergiák tünetei tavasszal, nyáron és kora ősszel jellemzően a következő formában jelentkeznek: orrfolyás, köhögés, viszkető orr és torok, valamint vörös, könnyező szemek. Továbbá, az állandó orrcsepegés, a megduzzadt szemhéjak és a fáradtság is gyakori kísérője lehet a tüneteknek, amelyet a rossz alvás okoz.

A diagnózis felállítása viszonylag egyszerű. Az orvosok általában orr- és torokvizsgálatot végeznek, emellett bőrpróbával is azonosíthatók a leggya-

koribb allergének, mint például a pollen, a penész vagy a háziállatok szőre. A vizsgálatok során a bőrre cseppentett allergénoldat reakcióját figyelik, de vérvizsgálatok is segíthetnek a pontos diagnózis felállításában.

Ha szeretnéd csökkenteni a szezonális allergiás tüneteket, érdemes néhány praktikát bevezetni a mindennapjaidba.

Tavaszi allergiás reakciók esetén fontos tisztában lenni azzal, hogy mely növények okozhatják a legnagyobb problémákat. A leggyakoribb allergének az égerfa, mogyoró és nyírfa pollenje számít, míg a kőris-, platán-, tölgy-, fűz- és nyárfa hatása enyhébb.

Mivel a pollenek teljes elkerülése szinte lehetetlen, érdemes megtenni mindent a velük való érintkezés csökkentéséért. Otthoni környezetben a pollen-szűrős légkondicionáló berendezések hasznosak lehetnek, míg a kertben gyomirtással, fűnyírásal és az allergiát kiváltó fák eltávolításával mérsékelhetjük a pollenek jelenlétét. A pollen koncentrációja reggel 6 és dél között a legmagasabb, így ebben az időszakban célszerű kerülni a szabadban való tartózkodást. Érdemes elkerülni a szabadterei munkát és sportolást is, maszk

viselésével pedig a pollenek hatását csökkenthetjük.

Tartsuk zárva az ablakokat az autóban és otthon, és inkább reggel vagy este szellőztessünk, amikor a pollen mennyisége alacsonyabb. Az esti fürdés segít eltávolítani a hajba ragadt polleneket, míg a rendszeres kéz- és arcmosás is jótékony hatású. Az orr körüli krémek segíthetnek a pollenek megkötésében, fiziológiás sóoldattal pedig tisztíthatjuk az orrunkat. Ha szemtünetek jelentkeznek, napszemüveg és műköny használata ajánlott. Emellett fontos elkerülni a propoliszt, mézet, virágpórt és gyógynövényes teákat, mivel ezek fokozhatják az allergiás reakciókat.

Továbbá, az allergének ismerete segíthet a megfelelő kezelési terv kialakításában, ezért érdemes konzultálni az orvossal a lehetőségekről.

A szezonális allergiák kezelésének alapja az irritáló anyagok elkerülése, de az orvosok gyakran javasolnak vény nélkül kapható gyógyszereket, mint például az orrspray-k és szemcseppek, amelyek segíthetnek a tünetek enyhítésében. Súlyosabb esetekben az immunterápia is szóba jöhet. Ez a módszer a test immunválaszát célozza, fokozatosan kitettséget biztosítva az allergéneknek, amíg a szervezet toleranciát nem alakít ki. Az immunterápia általában három-öt éven át tart, és az allergiás betegek körülbelül 85%-ának jelentős javulást hozhat.

Összességében a szezonális allergiák kezelése nem csupán az allergének elkerüléséről szól, hanem a megfelelő információk és kezelési lehetőségek kihasználásáról is. A fenti tippek és kezelési lehetőségek figyelembevételével a tavasz ismét az új lehetőségek és a virágzás időszaka lehet, még a legnagyobb allergiás kihívások közepette is. Ne hagyj, hogy a szezonális allergia megakadályozza a szabadban töltött időt, és élvezd a természet szépségeit!

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](http://www.dugulasszakerto.hu)

## KERTÉPÍTÉS \* KERTRENDEZÉS

FAKIVÁGÁS \* GALLYAZÁS

FÜVESÍTÉS \* ÖNTÖZŐRENDSZER

TELEPÍTÉSE és JAVÍTÁSA

**06-20/511-7557**

INGYENES  
MUNKA-  
FELMÉRÉS



[kertetrendezek.hu](http://kertetrendezek.hu)







# MESTEREMBEREK

KIADVÁNYUNK HIRDETÉSI  
DÍJAI 2022 ÓTA VÁLTOZAT-  
LANOK – mert számítanak  
Ügyfeleink és az is,  
hogyan jelennek meg!



**Szőke Tamás**

Villany-, víz-,  
fűtésszerelő

+36-30/797-6808

szoketvill@gmail.com

## DUGULÁSELHÁRÍTÁS

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

NON-  
STOP

Haga Imre  
06-30/292-2149

Hívjon  
bizalommal!



dugulascsores.hu • dugulassos.hu

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

Zsindelyezés Veszélyes fák kivágása  
Beázás megszüntetése Térkövezés  
Esőcatorna-csere, javítás Külső homlokzati szigetelés  
Kéményfelújítás Tereprendezés  
Széldeszkafestés Lapostető-szigetelés  
Tetők mosása, tisztítása Festés, bontás

HÍVJON  
BIZALOMMAL!

## Asztalos

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

Nyílászárók gyártása, építése,  
szaunaépítés, lambériázás.



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

Családi és társasházak homlok-  
zati hőszigetelése, kőzetgyapot-  
szigetelés, ereszdeszka  
mázolás – állványozással is.  
Külső homlokzati felújítás,  
színezés, festés.  
Kiss István 06-20/333-4489

## VILLANYSZERELÉS

**Kajos Gellért**

06-20/331-2734

www.villanyszerelomonor.hu

## HŰTŐGÉPEK, MOSÓGÉPEK JAVÍTÁSA

Helyszínen,  
garanciával

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

## 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 anyagbeszerzés!  
Százszekretet 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**