Régió

2022. február • XV. évf. 2. szám

www.regiolapok.hu

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

MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB PÉLDÁNYSZÁMÚ, ingyenes, független hírújsága!

AKCIÓS MARKET CENTRAL KUPONOK!

9-10. oldal

ÉLJEN A JÓ ÁRAKKAL!
Vágja ki és vigye magával a kuponokat!

MARKET CENTRAL FERIHEGY
www.marketcentral.hu

KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:
Kulcsszerviz • Intersport PecaPláza • PatikaPlus Praktiker • Cafe Frei Isztambuli döner • Marika lángossütője Budmil Líra

LOKÁCIÓ

Megjelenik:
Pest megyében 99 000 pld-ban

9. oldaltól HELYZETBE HOZZUK!

2022. FEBRUÁR

KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu

MEGJELENIK: GYÁLON, GYÖMRŐN, MAGLÓDON, PESTSZENTLŐRINCEN ÉS PESTSZENTIMRÉN

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!

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

INGYENES FELMÉRÉS, kisebb javítások azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

NYUGDÍJASOKNAK! 15% KEDVEZMÉNY!

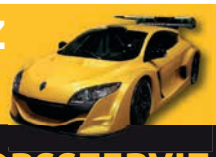
Árvai Richárd
06-30/475-2917
www.ifarbau.com

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó
GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS, -KARBANTARTÁS
BAXI Saunier Duval FÉG KONVEKTOR
06-30/662-70-87 www.gazvizfutes.eu

KEPA AUTÓSZERVIZ

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



AUTÓJAVÍTÁS ÉS GYORSSZERVIZ
Klímatöltés, -javítás és ózongenerátoros tisztítás
EREDETISÉGVIZSGÁLAT
HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA
Gumiszerelés, gumitárolás, futóműállítás, hibakódolvasás, -törlés
www.kepaszerviz.hu

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!
Az akció március 15-ig érvényes!

5 év garancia!

ÓRIÁSI ABLAKCSERE-AKCIÓ!

Műanyag ablakok, ajtók:
- A technológiánk által pár óra alatt beépíthetők egy családi ház ablakai, még télen is!
- Bontás és falsérülés nélkül is ki tudjuk cserélni a nyílászárókat, nincs kosz, nem kell festeni! (Bontás esetén szakszerű faljavítás.)

Fa nyílászárók utólagos gépi szigetelése:
- Működőképes faablakok szigetelése svéd horonymarásos technológiával, hézagmérés alapján, kosz- és pormentesen a helyszínen.
- Egy lakás ablakai 1–2 óra alatt, akár egy kabát áráért!

Redőny, szúnyogháló, roletta, napellenző, szalagfüggöny rövid határidővel!

Ács Ablak Team Kft

Hívjon! • 06-20/928-0758 • www.acsablakteam.hu

TETŐFEDŐ ÉS BÁDOGOSMUNKÁK

- Új tetőszerkezet építése, kocsibeállók előtetők, garázsok
- Új tetők fedése
- Régi öreg tetők felújítása, erősítése
- Lapostető szigetelése, javítása
- Bádogosmunkák
- Ázás megszüntetése, javítása rövid határidővel.

15% kedvezmény

Ingyenes helyszíni felmérés! Garancia!

Hívjon bizalommal hétvégén is!
Tel.: 06-20/421-2355

Ismerjük meg a régió polgármestereit!

MONORIERDŐ

Közel három évtizede él Monorierdőn, szíve-lelke a településé *Szente Bélának,* aki harmadik ciklusát tölti a polgármesteri székben. Szabadidejében is a kihívásokat keresi, extrém túrákon próbálgatja a határait. Vele beszélgettünk.

– Hol született?

– Budapesten, ott is nőttem fel. Édesapám budapesti, édesanyám ócsai származású volt. Most lesz 28 éve, hogy Monorierdőre költöztem.

– Milyen kisfiú volt?

– Ha ezt leírnánk... Átok rossz gyerek voltam és hiperaktív, olyan, mint most is vagyok, örökmozgó. Aki ismer, tudja, hogy nem tudok egy helyben megülni, általában jövök-megyek és intézkedek, gyerekkoromban is ilyen voltam. Mondhatnám, igen rossz gyerek, eleven fiú, amit a szüleim a sporttal próbáltak kompenzálni. Nyolcéves koromtól futballoztam és cselgáncsoztam, negyvenéves koromig aktív élsportoló voltam.

– Mi szeretett volna lenni, ha nagy lesz?

– Kiskoromban először katona. Katonai pályára készültem, azon belül is valamilyen műszaki vonalra. Az eredeti végzettségem gépjárműtechnikus, majd később a vendéglátói végzettségem is meglett. Az élet úgy hozta, hogy majdnem mindig a gépjárművek körül forgott az életemen. A vállalkozói szférába kerültem, autószerelő és gumis, valamint gyorsszervizem volt, kettő is, amiket Budapesten üzemeltettem.

– Milyen út vezetett a politikai pályához és a polgármesteri székhez?

– Ahogyan közeledtünk a rendszerváltozáshoz, a politikai élet folyamatosan változott, és egyre inkább megfogalmazódott bennem, hogy szeretnék valamit tenni a szűk lakókörnyezetemért, ami által élhetőbb lenne a település is. Figyeltem, ahogyan 2005-ben Monorról levált Monorierdő, és a fejlődés útjára lépett. Sokszor kikérte a tanácsomat az előző polgármester már akkor is, amikor még nem voltam a testület tagja. Lényegében évekig készültem arra, hogy bekerüljek a képviselő-testületbe, de nehéz volt összeegyeztetni a munkával, viszont mivel munkált bennem az elhatározás, sikeresen vettem az akadályokat. Mikor képviselő, majd alpolgármester lettem, teljesen megváltozott az életem. Vállalkozóként másként láttam a világot, mint az önkormányzati életbe csöppenve.

Szente Béla, Monorierdő polgármestere

Hirdetés

GERHÁT ATTILA
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ
VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS-SZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK JAVÍTÁSA, KARBANTARTÁSA, CSERÉJE ÉS BEÜZEMELÉSE
NONSTOP HÍVHATÓ:
+36-70/405-0030

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

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!
https://ronkhasitokft.webnode.hu
Akác: 3200 Ft/q kugliban
Vegyes: 3100 Ft/q + 200 Ft hasítás
06-70/605-4678
A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget.
EUTR szám: AA5932559

SZÜCS GRÁNIT
2200 MONOR, Ceglédi út 74. Információ: 06 30 431 5858
2700 CEGLÉD, Puskaporos u. 36. 6000 KECSKEMÉT, Ceglédi út 100.
Gránit síremlékek készletről, rövid határidővel!
Vállaljuk:
Egyedi gránit urna, egyes és duplás síremlékek
Gránit és mészkő:
ablakpárkány és kerítés fedlap készítését!
Több száz készleten lévő síremlékből választhat!
www.granitsirko.hu szucsgranit@gmail.com

– Hogyan került Monorierdőre?

– Több helyi és a járásból való ismerősöm is volt. Véletlenül sem gondoltam, hogy én egyszer itt fogok kikötni, de amikor arra jutottam, hogy elég volt a nagyvárosi életből és ingatlant kerestem, telket vásároltam, majd pedig építkezni kezdtünk. Ahogy teltek-múltak az évek, úgy fogadtak el a helyiek, mintha itt is születtem volna, monorierdői vagyok.

– Hogyan készül fel az ember arra, hogy polgármester legyen?

– Hétköznapi emberként nehéz elképzelni. Engem is értek meglepetések, amikor polgármester lettem. Képviselőként is magunkénak érezzük a települést, de a polgármesternek komplexen kell látnia és összefognia a települést, megfelelve a társadalmi elvárásoknak, a képviselőknek, az országos politikának, hogy a lehető legjobb döntést hozza a település érdekében. Sokrétű munka, érteni kell a joghoz, az építészethez, nekem segítséget jelentett a műszaki irányultság, és a sport is adott egy pluszt. Régebb óta regnáló polgármesterként megugrottam ezt az akadályt, de nem mondom, hogy mindent tudok, mert igaz a mondás, hogy a jó pap holtig tanul.

– Mivel tölti a szabadidejét?

– Szabadidővel. Az öregfiúkban most is futballozom, az itteni utánpótlásban az U7 és U9-es gyerekeknek én vagyok az edzője. Mivel elég közel áll hozzám a természet, extrém teljesítménytúrázom. A hétvégén is indulok egy több mint 60 kilométeres túrára a hegyekben. Este indulunk és másnap délben érünk be. A budai Vártól Szomorig megyünk, érintjük a Budai-hegységet, Pilist és Gerecsét.

– Komoly állóképességet kíván.

– Fejben dől el! Kell hozzá állóképesség is, úgy érzem, nem hagytam el magam. A korom nem érdekel, mert az nem fáj, és úgy hiszem, sem fizikailag, sem szellemileg nem hagyom el magam.

– Egyedül megy?

– Túrázni a családdal, extrém túrázni pedig párban vagy négyesével, mivel ezeken a túrákon egyedül nem lehet részt venni. Megfelelő felszerelés kell hozzá, és társ, hogy ha bármi történik, legyen segítség. Akkor is szeretek túrázni, amikor nehéz döntések előtt állok vagy nagyon tele van a fejem és zsong, olyankor kimegyek az erdő szélére a fák közé és sétálok. Elég csak a mocorgást hallanom, a madárcsicsergést vagy az erdő illatát éreznem, ez már önmagában sokat ad. Gyerekkoromban is szerettem kimenni papáékkal a földekre. Olyankor valahogy minden kitörlődik.

– A sok munka hogyan egyeztethető össze a családdal?

– Két lányom van, amikor kicsik voltak, nehéz volt. Tudom, hogy több időt kellett volna velük tölteni, ha más nem, próbáltam hétvégente családi programokkal pótolni őket. Mostmár felnőttek.

– Mire a legbüszkébb?

– Arra, hogy tudtam Monorierdőn a fejlődés útját követni. Már kézzelfogható a változás, a Monorról való leválás óta nagy utat járt be a település, ami a lakosság növekedésével is mérhető, sokan költöznek ide, mert jó Monorierdőn élni. Nehéz behozni a hosszú évtizedek lemaradását, de tudom és látom, hogy az idő minket igazol. Most is azon dolgozunk a fejlődés érdekében, hogy tovább gyarapodjon Monorierdő. Hat pályázatunk van jelen pillanatban elbírálás alatt.

– Nem lehet mindenkinek megfelelni, hogyan kezeli a kritikát?

– Nem mindegy, hogy ki mondja. A kritikából is sokat lehet tanulni, viszont a pletykákra nem reagálok. Az alaptalan vádakkal nemcsak engem bántanak, hanem mindenkit, akikkel dolgozunk, mert nem tudják, hogy mennyi munka áll egy-egy döntés mögött. Hál'istennek, ez a kevesebb. Amikor viszont elismerést kapunk, az felülír mindent. Az elismerés mögött tömeg áll, a kritika mögött meg egy-két személy.

Hirdetés

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, 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

Oravetz Anita kapta a Vas-Turcsányi Andrea-díjat

EGYÜTT KÖNNYEBB

Hernád Nagyközség Önkormányzata büszkén jelenti be, hogy kollégánk, *Oravetz Anita,* a Hernádi Alapszolgáltatási Központ vezetője kapta az Ország Közepe Többcélú Kistérségi Társulás által 2018-ban alapított Vas-Turcsányi Andrea-díjat a szociális munkában végzett kiemelkedő tevékenységéért.

Oravetz Anita szociálpedagógus, fejlesztőpedagógus a Hernádi Alapszolgáltatási Központ intézményvezetője. Pályafutását tanítóként kezdte, több mint 15 évig dolgozott a Huszka Hermina Általános Iskolában, ahol a gyengébb tanulási képességekkel rendelkező gyermekek tanítói és fejlesztőpedagógiai munkáját végezte el. 2013-ban kezdett Hernádon családgondozóként, majd szociális előadóként dolgozni. 2017-ben a képviselő-testület az újonnan létrehozott Hernádi Alapszolgáltatási Központ intézményvezetőjének nevezte ki. Aktívan közreműködött az új intézmény feladatellátásának kialakításában. Az Alapszolgáltatási Központ napjainkra a szociális alapellátás szinte valamennyi feladatát önállóan látja el Hernádon. Helyi igényeknek megfelelő ellátást nyújt a csecsemők húszhetes korától az idős kor alkonyáig. Feladatai közé tartozik a házi segítségnyújtás, szociális étkeztetés, családés gyermekjóléti szolgálat, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, bölcsődei ellátás biztosítása, és 2022. január 1-től a tanyagondnoki szolgáltatás.

Anita szakmai hitvallása: „Ha hajót akarsz építeni, ne azzal kezdd, hogy munkásokkal fát gyűjtesz, szó nélkül kiosztod közöttük a szerszámokat és rámutatsz a tervrajzra. Ehelyett először keltsd fel bennük az olthatatlan vágyat a végtelen tenger iránt."

Intézményvezetőként, szociális szakemberként az emberi méltóság tisztelete, a szolgáltatásokhoz való egyenlő hozzáférés biztosítása, az egymást segítő, építő jellegű együttműködés jellemzi.

Szakmai elhivatottsága, munkabírása példaértékű, mindig képes a megújulásra, ugyanakkor az eredmények megőrzésére, az értékek, hagyományok tiszteletben tartására, a jó gyakorlatok tudatosítására törekszik. Közvetlen kollégái a szociális alapellátás széles területén dolgoznak, mégis példaértékű módon tartja össze kis közösségüket. Anitára és kollégáira mindig lehet számítani.

Nagyon jó kapcsolatot tart nemcsak a hernádi, hanem a járásban található intézményekkel, munkatársakkal. Széleskörű tapasztalattal, magas szintű szakmai tudással rendelkezik, szívesen fordulnak hozzá segítségért a környékbeli kollégái, ő pedig készségesen nyújt segítséget. Az élet minden területén hisz a segítő együttműködésben – ahogyan mondani szokta – együtt könnyebb. *pm*

Hirdetés

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

Egyre több intézményben elérhető lesz az epipen – de mi is ez?

ÉLETET MENTHET

Nem sikerült megmenteni annak a hétéves, mogyoróallergiás kisfiúnak az életét Újpesten, aki azután lett rosszul, hogy egy születésnapi tortából fogyasztott az iskolában. Sokaknak azonnal a kalcium jut eszébe, mint csodaszer, ha allergiás reakcióról hallanak, ám ez sajnos városi legenda. A megoldás egy előretöltött adrenalin tartalmú önadagoló „toll” lenne, az ún. epipen, melyet egyre több iskola és intézmény szerez be ilyen vészhelyzetek kezelésére. Ehhez a kezdeményezéshez már Üllő és Gyömrő is csatlakozott.

Az allergén anyagokkal való érintkezés úgynevezett anafilaxiás túlérzékenységi reakciót indíthat be a szervezetben, mely akár percek alatt fulladáshoz, szívmegálláshoz vezethet. Ilyenkor nem kalcium beadása a megfelelő eljárás, hanem az epipen, egy egyszer használatos, hordozható, előretöltött, automata injekciós eszköz, amely súlyos allergiás reakció esetén adrenalint juttat be a szervezetbe. A betegek akár saját maguknak is be tudják adni.

A fenti tragédia kapcsán Gyömrőn és Üllőn civil kezdeményezés indította el a gondolatot, hogy ha ezzel az egyszerű módszerrel számos tragédia megelőzhető, akkor a két település bizonyos intézményeit felszerelik ilyen eszközzel.

Az anafilaxiás reakció leggyakoribb jelei: nehézlégzés, zihálás, a nyelv duzzanata, duzzanat/szorító érzés a torokban, az arc/ajkak/szemhéjak duzzanata, a beszéd akadályozottsága és/vagy rekedt hang, köhécselés vagy folyamatos köhögés, eszméletvesztés és/vagy összeesés, sápadtság és elesettség (kisgyermekek).

(Forrás: epipen.co.hu)

Hirdetés

Magócsi Ruhatisztító

Felvevőhelyek:
Gyömrő: Szivárvány ház, lottózó
Maglód: Fő út 10–12. – Kulcsmásoló, cipőjavító
Pécel: Baross utca 5. – Kulcsmásoló, cipőjavító
Nagykáta: Ady Endre u. 31. – Csempebolt
Sülysáp: Pesti út 27. • **Tápióbicske:** Fő tér – horgászbolt
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

Hirdetés

A Pest Megye Szépe Verseny győztese: Csasztvan Lilla

A 20 éves pesti Csasztvan Lilla még csak gimnáziumba jár, de már a Pest Megye Szépe Verseny első helyezettje, ráadásul bikini fitness versenyző is. 2021. november 12-én rendezték meg 4. alkalommal a megyei szépségversenyt, a győztesével beszélgettünk.

– Mesélj kérlek, magadról egy kicsit!

– Húszéves vagyok, Budapesten, a XV. kerületben lakom és még gimnáziumba járok, most, májusban fogok érettségizni. Utána egyetemre szeretnék menni, legfőképp a kereskedelem és marketing szak érdekel. A szabadidőmben edzem is, mert két éve bikinifitneszezem, amiben országosan első helyezett is lettem. Előtte pedig tíz évet szertortáztam válogatott szinten.

– A versenyzés hogy befolyásolja a tanulmányaidat?

– Ha egyedül csak a szépségverseny lett volna, akkor nem vene el sok időt. Ám közben volt fitneszversenyem is, amire szintén készülni kellett, így kicsit rizikós volt, hiszen olyan is megesett, hogy előbb el kellett jöjjek az iskolából, illetve nyilván nem volt annyi időm tanulni.

– Hogy jutottál el a versenyig? Hogy lehet felkészülni rá?

– Egy ismerősöm ajánlotta, megnéztem a kiírást és elmentem a castingra, hogy kipróbáljam magam. Végül nagyon jól sült el. Egy modelldivatiskolába jártunk próbálni heti egyszer-kétszer. Volt koreográfia- és járáspróbánk, utóbbin kifutójárást gyakoroltunk. Nagyon sok próbánk volt. Diétát egyáltalán nem kellett tartanunk, a versenyen színpadra lépés előtt csak salátát ettünk. A casting után a csapattal több csapatépítő programunk is volt, például fotózások, divatbemutató. Úgy éreztem, hogy egyáltalán nincs versengés köztünk. Nagyon jó csapat kovácsolódott össze, barátságok is születtek, mivel a Pest Megye Szépe verseny 2020-ban elmaradt a járványhelyzet miatt, ezáltal nagyon hosszú volt a felkészülési időnk. Viszont a végére azért nehéz volt végigcsinálni. Nekem szerencsére a színpadi mozgással nem volt bajom, mivel ugye bikinifittneszezem, ahol szintén mindig a színpadon vagyunk, illetve szertornában is rengeteg megmérettetésem volt. A színpadra állástól nem féltem, de azért sokaknál az izgulás elrontja az egészet, mert itt szerepelni és jó benyomást is kell kelteni.

– Hogy zajlott a verseny?

– A verseny előtti nap már odamentünk a helyszínre, próbáltunk, majd másnap reggel találkoztunk és indult a nap. Kaptunk egy alapsminket, majd elpróbáltuk az egész show menetét. Aztán elkészítették a hajunkat és befejezték a teljes sminket. Mivel én hozzá vagyok szokva a versenyhez, nem izgultam annyira és próbáltam élvezi a helyzetet. Az eredményhirdetéskor először a különdíjasok kapták meg az ajándékaikat, majd kihirdették a két udvarhölgyet és végül a királynőt is.

– Mi volt a nyeremény?

– Az elismerés mellett sok mindent kaptam: kozmetikushoz és cukrászdába utalványt, külföldi és belföldi utazási lehetőséget, egy autót, amit egy hónapig használhattam, élményhelikopterezést, élményvitorlázást a Balatonon, szóval rengeteg jó dolgot.

– Hogy érzed magad a verseny után?

– Kellett pár hét, hogy feldolgozzam, hogy mi is történt. Nagyon jó érzés volt, és sokat emelt az önbizalmamon. Persze ez ösztönöz is arra, hogy a jövőben több ilyen versenyen kipróbáljam magam. Ettől függetlenül természetesen nem érzem, hogy bármiben is más lenne az életem, ugyanolyan vagyok, semmivel nem vagyok több mint más, de azért ez egy jó visszajelzés volt számomra.

Jurik Bianka

Hirdetés

KERES–KÍNÁL

ÁLLÁS

Monori étterembe reggeliztető munkatársat keresünk azonnali kezdéssel 4 órás bejelentett munkára. Jelentkezni a következő telefonszámon lehet: 06-30/986-8988

BÁDOGOS SZAKÜZLET

BÁDOGOS SZAKÜZLET – Sülysáp, Határ u. 67. T.: 06-20/448-6940, e-mail: illebau73@gmail.com Nyitva: H: 8–14, K–P: 8–17 Szo: 8–12.

FUVARVÁLLALÁS

Zöldhulladék-elszállítás, áru-bútor-építőanyag szállítás, sittelhordás, lomtalanítás. Illési Attila E.V. Tel.: 06-70/237-6675

INGATLAN

Eladó ingatlanokat keresünk készpénzes ügyfeleink részére. Ha gondolkodik ingatlanja eladásán, forduljon bizalommal hozzánk. Jutalék: 1%-tól. Kispesti piac Üzletház, Kossuth tér 1. I. em. Tel.: 06-70/935-5181

KÁRPITOS

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

KERTGONDOZÁS

Tuják, bokrok metszése, kivágása, falvelelek összegyűjtése, egyéb kerti téliesítés, udvartakarítás, zöldhulladék elszállítással. Illési Attila E.V. Tel.: 06-70/237-6675

KÖLTÖZTETÉS, SZÁLLÍTÁS

Teherfuvarozás, költöztetés, áruszállítás, zöldhulladék szállítás, veszélyes fák gallyazása kivágása, darabolása. Tel.: 06-20/444-2906

MÉZ

Termelői MÉZdiszkont a Kispesti Üzletház I. emeletén. Minden gyógynövényes méz 1490 Ft/0,5 kg. Nyitva: cs,p: 8–12, szo:8–13. www.apifito.hu, Facebook: Mézdiszkont. Tel.: 06-70/607-4444

MOTORKERÉKPÁR

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

REDŐNY

Redőny, szalagfüggöny, szúnyogháló készítése, javítása. Tel.: 06-70/557-7855

TŰZIFA – TÜZELŐ

Eladó tűzifa! Akác, tölgy, bükk hasítva 25 cm-es 21500 Ft/m³, 33 cm-es 21 000 Ft/m³. Monoron 4m³-től a kiszállítás díjtalan. Az árváltozás jogát fenntartjuk. Koczó Zsolt Tel.: 06-20/343-1067 EUTR: AA5811522.

VÍZ, GÁZ, FŰTÉSSZERELÉS, -JAVÍTÁS

Gázkészülék-szerelés. Konvektorok, gázkazánok, vízmelegítők karbantartása, javítása, cseréje. Tel.: 06-70/502-2342

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: 99 000 példányban.

ISSN 2786-314X •Az újság bármely részének másolásával, terjesztésével, az adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jog fenntartva. • Értesüléseket 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.

Magyar Falu Program hírei Mikebudáról

A FEJLŐDÉS ÚTJÁN

Mikebuda, mint 5000 lakosnál alacsonyabb lélekszámú település 2022-ben is pályázik a Magyar Falu Programban meghirdetett támogatásokra. A napokban nyújtottak be két pályázatot is.

Az önkormányzati tulajdonban lévő ingatlanok fejlesztése című alprogram keretében, Faluházak fejlesztése címén a községházánk felújításához igényeltünk 35 millió forint támogatást. Ez az épület a község önállóvá válása évében épült, 70 évvel ezelőtt. Nem csupán az önkormányzat székhelyéül szolgál, hanem fontos információs és ügyfélszolgálati pontként is funkcionál, helyet adva más hivatali szerveknek is.

A tervezett beruházás révén megújulna az épület tetőszerkezetének cserépfedése, sor kerülne a fűtéskorszerűsítésre, burkolatfelújításokra, belső ajtók cseréjére, a villanyhálózat felülvizsgálatára, vizesblokkok felújítására, az ülésterem és a mellette lévő helyiség összenyitására, a hivatal előtti térburkolat kialakítására, akadálymentesítésre is. Ez utóbbi fejlesztés az idősebb, mozgáskorlátozott vagy kis gyerekkel érkező ügyfeleinknek nagy segítséget jelentene. Az említett felújítási munkálatokra még nem került sor az elmúlt évtizedekben, így mára elengedhetetlenné váltak.

Az elmúlt években három belterületi utca, tavasszal pedig egy újabb utca, az Erdő utca is szilárd burkolatot kap, mely beruházások forrása a Magyar Falu Program és egyedi kormánydöntés szerinti támogatás volt. Idén további két utca – a Sport és Jókai utcák – szilárd burkolattal történő felújítására kértünk 45 millió forint támogatást a Magyar Falu Program útépítési tárgyú pályázati kiírása nyomán.

E cikk írásával egyidőben érkezett meg nagy örömünkre, szintén a Magyar Falu Program keretében nyert forrásból, a kommunális eszközök beszerzésére kapott 15 millió forint támogatásból vásárolt MTZ traktor homlokrakodóval, földkanállal, pótkocsival és ágaprítóval együtt, a rézsűzúzó márciusban kerül leszállításra.

Reméljük, lehetőségünk nyílik a terveink megvalósítására, melyhez elég saját forrással egyébként nem rendelkezünk, így kizárólag a kért 100%-os támogatási intenzitású, vissza nem térítendő támogatásból történhet meg, melyet kistelepülés révén elsősorban a Magyar Falu Program nyújthat.

Mikebuda Község Önkormányzata

Hirdetés

Finanszírozási feltételek: FIX 7,49% THM: Az akciós finanszírozás 2022. február 15-től visszavonásig érvényes új SsangYong Korando gépjármű esetén. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 7,15%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 35%, futamidő: 24-60 hó, finanszírozott összeg: 1 000 000 Ft–6 000 000 Ft, konstrukció: zárt- és nyíltvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 3 599 000 Ft, futamidő: 60 hónap, THM: 7,49%, kamat összege: 593 040 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 593 040 Ft, havidíj: 59 884 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével történt, mértéke a feltételek változása esetén módosulhat. A finanszírozást az UniCredit Leasing Hungary Zrt. nyújtja. A Finanszírozó a lízingszerződés futamidejére teljes körű Casco biztosítás fenntartását írja elő. A Finanszírozó egyedi hitelbírálatot végez, a jóváhagyott végleges feltételeket, amelyek eltérhetnek a jelen hirdetésben feltüntetett feltételektől, az egyedi szerződés tartalmazza. A Finanszírozó mindenkor hatályos Üzletszabályzata, Általános Szerződési Feltételei és Hirdetménye elérhetőek a www.unicreditleasing.hu honlapon. A jelen hirdetésben közölt adatok nem teljes körűek, és nem minősülnek szerződéskötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítőként a Finanszírozó képviseletében jár el.

Ssangyong Délpest

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • www.ssangyongdelpest.hu

ertekesites@ssangyongdelpest.hu • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó illusztráció.

Régió ízei

Nemzetek Konyhája a monori gimiben

NYELVTANULÁS ÍZESEN

A Monori József Attila Gimnázium és Közgazdasági Szakgimnázium tanulói két idegen nyelvet tanulnak egyszerre: a fő nyelvük mellé az angol, a német, az orosz, az olasz és a francia közül választhatnak. Azonban az oktatás nem pusztán a nyelvtan és a szavak megtanításából áll az iskolában, ahogy *Molnár Tamásné Klári*, az intézmény egyik pedagógusa fogalmaz, a különböző kultúrák megismerése legalább annyira fontos, és még a tanuláshoz is meghozza a kedvet. Az iskola színes gasztronómiai programokon keresztül ismerteti meg a gyerekeket a különböző országokkal.

– Az angol munkaközösségek évek óta szerveznek teadélutánokat, ahol egy kis teázgatás és sütemény mellett összeülnek, beszélgetnek a diákok és a tanárok. Amikor a vírushelyzet még engedte, angliai utakra is volt lehetőség. A Valentin-napot is meg szokták ünnepelni egy sütisütő verseny keretein belül. Gyakran próbáljuk a gasztronómián keresztül megközelíteni a gyerekeket, hiszen enni mindenki szeret – mesélte Molnár Tamásné Klári.

Az iskola németes csapata Németországot mintázva tavaly ősszel Oktoberfestet szervezett. Természetesen nem sörözés zajlott az intézmény falai között, hanem hangulatos programokkal: udvari tánctanulással, vetélkedővel, fotófal készítésével és süteménysütéssel dobták fel a diákok hétköznapjait. Sajnos a járványhelyzetre való tekintettel az ételeket kizárólag otthon készíthették el, mindössze a recepteket oszthatták meg egymással, de így is nagy sikert aratott a kezdeményezés. Miután a többi csapat már megszervezte a maga programját, az olaszt, oroszt és franciát tanító pedagógusok is kitaláltak valami újat: megrendezték a Nemzetek Konyháját. – A gyerekek öt feladat közül választhattak – ezeket stílusosan fogásoknak neveztük. Készíthettek plakátot, amelyen egy adott ország tipikus ételeit lehetett bemutatni. Volt, aki receptet írt le oly módon, hogy saját fényképekkel illusztrálta a sütés különböző fázisait. Az ún. szószedetben a különböző országok ételekkel kapcsolatos szavait gyűjtötték össze, legalább 50 szót kellett leírni két nyelven. A negyedik feladat egy „ételsztori" volt: egy karácsonyi fogás történetét dolgozhatták fel PPT-ben. Valamint lehetett készíteni receptvideót is. A karácsonyi szünet végére esett a munkák leadási határideje. Mindegyikük nagyon színvonalasra sikerült, lehetett látni, hogy rengeteg energiát tettek bele a gyerekek. Díszítették, illusztrálták a beadott anyagokat. Nagyon büszkék voltunk, hogy ennyire aktívan dolgoztak. Az éves tematika következő lépése a „Süss velem!" program, amelyben néhány olasz sütemény receptjét készíthetik el otthon a diákokok, a sütés menetét dokumentálják, majd egy digitális tesztet töltenek ki az olasz gasztronómiával kapcsolatban. A beküldött sütiket az iskolában tanuló olasz diák, *Gaia Cattozzo* fogja értékelni – foglalta össze lapunknak a tanárnő.

A fődíj nyertese, Fejérvári Balázs carbonara tésztát készít

Természetesen a jól megérdemelt jutalom sem maradhatott el a végén: a résztvevők könyveket és édességet kaptak ajándékba. A Nemzetek Konyhájának sikerén felbuzdulva szeretnének új hagyományt teremteni az iskolában, és amint a vírushelyzet megengedi, a különböző ételeket akár együtt is elkészíthetik majd a diákok.

Nemzetközi nőnap – sokan nem tudják, honnan indult

MÉRFÖLDKŐ

Piros rózsa, csoki, plüssmackó – ma már csak az ajándékozás dominál március 8-án, ám érdemes visszaemlékezni, honnan indult a nőnap és miért fontos a jelenben, hogy minden évben megünnepeljük.

A nemzetközi nőnap alapvetően a női egyenjogúság és a nők emberi jogainak napja, a köré épülő mozgalom pedig kifejezetten nem a nők megkülönböztetését, kiemelését hivatott ünnepelni, sokkal inkább azt, hogy a nők is is a férfiakkal egyenlő értékű, egyenrangú tagjai a társadalomnak. A kiindulópontnak egy munkásmozgalmi, harcos, a nők egyenjogúságával és szabad munkavállalásával kapcsolatos demonstratív nap számít: 1857-ben New Yorkban ugyanis negyvenezer textil- és konfekcióipari munkásnő lépett sztrájkba az emberibb munkafeltételekért és béregyenlőségért.

Március 8. 1917 óta (Magyarországon 1948 óta) hivatalosan is a nők világnapja. Országunk a nőnapi felhíváshoz először 1913-ban csatlakozott, amikor az Országos Nőszervező Bizottság röplapokat osztott. A következő évben, 1914-ben már országszerte rendezvényeket szerveztek.

A nemzetközi nőnap létrehozóinak célja az volt, hogy ezen a napon az egyszerű, de mégis történelmet alakító nőket ünnepeljük, hiszen elődeik is nagy csatákat vívtak az egyenlő jogokért és lehetőségekért. Manapság számos különféle civil szervezet világszerte a nők elleni erőszak, a nőket érő családon belüli erőszak, a munkahelyi szexuális zaklatás, a prostitúció és az egyéb, a nők ellen elkövetett erőszak formái elleni tiltakozásuknak is hangot adnak ezen a napon.

MARKET CENTRAL FERIHEGY
www.marketcentral.hu

Kuponoldal
MARKET CENTRAL

Market Central Ferihegy Bevásárló Park

Cím: **2220 Vecsés, Fő út 246–248.**
Telefon: **06-29/557-000**
E-mail: **info@marketcentral.hu**
Web: **www.marketcentral.hu**

Isztambuli döner

Minden meleg ételre kedvezmény **10%**

2022. 02. 21-től 03. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.

Velünk pénzt takaríthat meg!

Vágja ki és hozza magával a kuponokat!

Kulcsszerviz

Kulcsmásolás és cipőjavítás **20%**

2022. 02. 21-től 03. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.

Praktiker

10%

2022. 02. 21-től 03. 20-ig
Részletek a hátoldalon.

CAFE FREI

10% kedvezmény minden termékre

Érvényes: 2022. 02. 21-től 2022. 03. 20-ig.
Részletek a hátoldalon.

MARIKA LÁNGOSSÜTŐJE
A játszótér mellett.

AJÁNDÉK COCA-COLA!

2022. 02. 21-től 03. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.

PatikaPlus GYÓGYSZERTÁRAK

20% kedvezmény Vichy termékekre

2022. 02. 01-től 28-ig.
További részletek a hátoldalon.

PECA PLÁZA HORGÁSZAT HATÁROK NÉLKÜL

10%

2022. 02. 21-től 03. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.

INTERSPORT

15%

2022. 02. 21-től 03. 31-ig.
Részletek a hátoldalon.

---

budmil

-20%

2022. 02. 21-től 03. 14-ig.
Részletek a hátoldalon.

Líra **15%**

Érvényes:
2022. 02. 21-től 03. 06-ig.
Részletek a hátoldalon.

---

budmil

-15%

2022. 03. 15-től 31-ig.
Részletek a hátoldalon.

Nyitvatartás:

TESCO: hétfőtől vasárnapig: 6–22 óráig.

ÜZLETEK ÁLTALÁNOS NYITVATARTÁSA:
hétfőtől szombatig: 10–20 óráig, vasárnap: 10–18 óráig

Az egyes üzletek és éttermek nyitvatartása ettől eltérő lehet.

Kérjük, hogy bevásárlóparkunk felkeresése előtt, tájékozódjon a https://marketcentral.hu/uzletek/ menüpont alatt!

Gépjárművel érkező vásárlóinkat 1550 FÉRŐHELYES ingyenes parkolóval várjuk!

A Market Central Ferihegy Bevásárló Parkban az alábbi üzletek szintén várják a vásárlókat:

Tesco, Biohair, Burger King, CCC, Deichmann, DM, ECOFAMILY, H&M, JYSK, KIK, Müller, Diego, Herbaház, Pepco, Sportfactory, Telenor, Vestar, C&A, Háda, Séf étterem, Sherry étterem, Fressnapf, Telekom, Waikiki

Az esetleges elírásokért elnézést kérünk! A Market Central Ferihegy üzemeltetése és az üzletek az elírásokkal kapcsolatban nem vállalnak felelősséget.

20% kedvezmény legalább 3 db kulcs másolása, vagy 3 pár cipő javítása esetén.
A Kulcsszerviz a parkolóban a játszótér mellett található, ahol élezés és elem-csere-szolgáltatás is igénybe vehető.

Velünk pénzt takaríthat meg!

Vágja ki és hozza magával a kuponokat!

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.
Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítése kizárt.
A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak!
Érvényesség: 2022. 02. 21-től 03. 30-ig.

2 db sajtos-tejfölös lángos vásárlása esetén 1 db dobozos Coca-cola üdítő ajándék.

Érvényesség: 2022. 02. 21-től 03. 30-ig.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.
Vásárlóként kizárólag egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítés kizárt.
A kupont fizetés előtt kérjük adja át a pénztárosnak!
A kupon kizárólag a Market Central Ferihegy bevásárlóközpontban található Café Frei üzletben váltható be.
Érvényesség: 2022. 02. 21-től 2022. 03. 20-ig.

10% KEDVEZMÉNY mindenre.*

*A kupon felhasználható 2022. 02. 21-től 03. 20-ig a vecsési Praktiker áruházban (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) személyes vásárlás esetén. A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, továbbá a kiárusításos és készletkisöpréses termékekre nem vonatkozik. Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel és egyéb kuponos, kártyás kedvezménnyel nem vonható össze! A 10% kedvezmény az egyes termékek bruttó árából kerül levonásra, a kerekítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kupon fizetés előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítése kizárt! **www.praktiker.hu**

15% kedvezmény

A kedvezmény kerékpárokra és fitneszgépekre és a már leárazott termékekre nem érvényes, más kedvezményekkel nem összevonható.

Érvényes 2022. 02. 21-től 03. 31-ig kizárólag a Market Central Ferihegy INTERSPORT-ban!

10% kedvezmény minden termékre.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

Érvényesség: 2022. 02. 21-től 03. 30-ig.

Kivéve az akciós kiszerelések.
Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható.
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.
A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak!
Érvényes 2022. 02. 01-től 28-ig kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

Bármely 2 teljes áras termék vásárlása esetén 15% kedvezményt adunk.

Az ajánlat más kedvezményekkel nem összevonható, és kizárólag a vecsési budmil Store Market Centralban érvényesek!

Az ajánlat 2022. 03. 15-től 31-ig érvényes.

15% KEDVEZMÉNY

A Kupon a vecsési Líra Könyvváruházban könyvvásárlás esetén váltható be (kivéve tankönyvek, szótárak és akciós könyvek).

Más kedvezménnyel nem vonható össze.
Egy alkalommal egy kupon váltható be.

2022. 02. 21-től 03. 06-ig.

2 pár cipő vásárlása esetén, 20% kedvezmény adunk.

Az ajánlat más kedvezményekkel nem összevonható, és kizárólag a vecsési budmil Store Market Centralban érvényesek!

Az ajánlat 2022. 02. 21-től 03. 14-ig érvényes.

SEGÍTSÉGET KÉRNI

nem gyengeség, hanem a változtatni akarás jele

Bár a szenvedélybetegség fogalma alatt gyakran az első, ami eszünkbe jut az alkoholizmus és a drogfüggőség, ezeken kívül is számtalan káros függőség létezik még, amik nem csupán az érintettekre, de a környezetükre is nagy hatással vannak. A Máltai Szeretetszolgálat segítő kezet nyújt minden olyan szenvedélybetegnek, aki rátérne a gyógyuláshoz vezető hosszú, de jobb életet eredményező útra.

„Velem is megtörtént az, ami oly sok emberrel. A párom úgy döntött nem akar velem közös életet. Nagyon csalódott voltam, belebetegedtem ebbe a történetbe. Azóta is iszom.” „Az osztálytársaimtól kaptam először füvet a középiskolában. Volt olyan, hogy hatan lőttük be magunkat, de csak ketten ébredtünk fel, a többiek meghaltak. Tudom, hogy egyedül képtelen vagyok abba hagyni. A drog megöl engem, ha nem kapok segítséget.” Ezen történetek szereplői kértek és kaptak segítséget, mert változtatni akartak az életükön.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat ingyenes programjai bárki előtt nyitva állnak, aki megtenné az első lépést egy jobb, tiszta élet felé. Bár úgy gondolják, hogy a legjobb megoldás minden esetben egy bentlakásos intézmény felkeresése, a szeretetszolgálat igyekszik minden eszközt megadni a leszokás eredményességéhez. Az alapgondozáson és a további terápiás lehetőségek feltérképezésén kívül a családtagok és hozzátartozók, illetve a szenvedélybetegek gyermekeinek segítésével is foglalkoznak, hiszen ilyenkor nagyon fontos, hogy a környezetük viselkedésén és lelki egészségén is segítsenek. Egyéni, csoportos és anonim terápiát tartanak, a gyermekekkel pedig iskolai keretek között is foglalkoznak.

Ha Ön úgy érzi segítségre szorul, bátran keresse a Máltai Szeretetszolgálat Szenvedélybetegsegítő Szolgálatát Monoron, a Kossuth Lajos utca 88. szám alatt (az OTP mellett), vagy keresse őket a 06/30/574-3115-ös (0-24h) vagy 70/660-1361-es telefonszámon.

Fontos, hogy belássuk, a szenvedélybetegség, ahogy a nevében is szerepel BETEGSÉG. A hozzátartozók és a környezet ne ítélje el szenvedélybeteg hozzátartozóját, hanem forduljanak ők is segítségért.

Csoportfoglalkozásainkon bárki anonim módon részt vehet. Szenvedélybetegek számára a csoportfoglalkozások hétfőnként 16–17 óra között vannak. A hozzátartozókkal közös csoport minden hónap első hétfőjén 16-17 óra között.

Intézmények számára igény szerinti, ingyenes, több alkalmas prevenciós foglalkozást tudunk biztosítani, ahol a szenvedélybetegség mellett az önértékelés fejlesztésére is hangsúlyt helyezünk.

VÍZSZERELÉS,
DUGULÁSELHÁRÍTÁS,
CSATORNATELEPÍTÉS
FÖLDMUNKÁVAL,
KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE
FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,
MOSDÓ, CSAPTELEP
CSERÉJE, BESZERELÉSE
06-70/635-7804
http://vizetszerelek.hu/

HIRDETÉS

ÁCS-TETŐFEDŐ
SZAKKÉPZETT MESTEREK
GENERÁL-KIVITELEZÉS
ALAPTÓL A TETŐIG
• cserepeslemez-fedés
• széldeszkázás
• bádogos munkák
• beázások javítása
• tetőszerkezet, ereszcsatorna javítása, cseréje
ALPIN TECHNIKÁVAL
KEDVEZŐ ÁRAK!
Ács Kapocs Építő Kft
06-30/919-4694

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

HODKERTÉSZ
a minőségi magyar termékek szállítója
Gyáli telephelyünkre keresünk
hosszú távra, egy műszakos munkarendbe
TARGONCÁS munkatársat
Telefon: 06-70/610-4404

Gyógynövények a tüdő egészségéért

A téli időszakban a tüdőnk különösen kitett a különféle környezeti ártalmaknak. Egészségét szerencsére nagyon sokféle gyógynövénnyel támogathatjuk.

A tüdő egészségének megőrzéséhez elengedhetetlen a rendszeres mozgás a szabad levegőn és a megfelelő étrend is. A gyógynövények szintén sokrétűen tudják támogatni a könnyű levegővételt. Összeállításunkban a legjobb tüdőre ható gyógynövényeket mutatjuk be.

Tavaszi kankalin

Hatóanyagai növelik a tüdő hörgőiben a nyáktermelést, ezáltal az nagyobb mennyiségben keletkezik és hígabb lesz, így köhögéssel könnyebben ürül. Fokozza a hörgők hámsejtjein elhelyezkedő csillósejtek mozgását, amely szintén elősegíti a tüdő tisztítását. Hatását klinikai vizsgálatok támasztják alá.

Orvosi pemetefű

Köptető, görcsoldó, gyulladáscsökkentő, antibakteriális és antioxidáns hatóanyagokat tartalmaz. Régóta alkalmazott gyógynövény köptetésre, hurutoldásra. Amerikában a legnagyobb mennyiségben forgalmazott gyógynövény.

Szurokfű herba

Illóolaj-komponensei az emésztőrendszerből felszívódva a tüdőbe kerülnek, ahol hígítják a nyákot, segítik eltávolítását, emellett antibakteriális hatást is kifejtenek. Baktériumok elleni hatása olyan kórokozók esetén is kimutatható volt, amelyek nem érzékenyek bizonyos antibiotikumokra.

Igazi édesgyökér

Reflexesen elfolyósítja a tüdőben képződő sűrű nyákot. Klinikai kutatásban jelentősen csökkentette a torokfájás és a köhögés mértékét a használata után 24 órával. Hatóanyagai gyulladáscsökkentők, antioxidánsok.

Orvosi tüdőfű

Az idei év slágere, amelynek hatása elsősorban népgyógyászati tapasztalatokon alapul. A modern gyógyszerek megjelenése előtt a tüdőfüvet tüdőtuberkulózis esetén gyakran használták más olyan növényekkel együtt, amelyekről később kiderült, hogy a tüdőfűhöz hasonlóan sok kovasavszármazékot tartalmaznak. Nagy mennyiségű antioxidáns hatóanyagot is tartalmaz.

Vadkakukkfű

A vadkakukkfűben nagy mennyiségben jelen lévő timol az egyik leggyakrabban alkalmazott és legerősebb hatású természetes antimikróbás anyag. A kakukkfű illóolaj-komponensei a tüdő hörgőiben hígítják a keletkező váladékot, ezzel segítve annak ürülését. Hatóanyagai csökkentik a hörgők görcseit, ezáltal csökkentik a köhögési ingert.

Gyömbér

Oldja a légúti görcsöket, légúti gyulladásoknál fokozza az immunválaszt. Növeli a vitalitást, segíti az emésztőrendszer működését, csökkenti az émelygést.

Papp János
Gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta

HIRDETÉS

JAVALLAT™
KAPSZULÁK SZUPERFINOM INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

A TÜDŐ EGÉSZSÉGÉT TÁMOGATJÁK:

WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET
Kamilla Drogéria • X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567
ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET
APOTÉKA Gyógynövénybolt • Üllői út 661. • Tel.: 06-70-268-9055
JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

CEGLÉD
Bio ABC • Kossuth Ferenc u. 5 • Tel.: 06-30-492-8819

ALBERTIRSA
Dédi Mama Gyógyboltja • Vasút u. 8. • Tel.: 06-20-438-3551

MONOR
Natura Bolt • Piac tér • Telefon: 06-20-424-3071

PÉCEL
Gyógynövénybolt • Rákos u. 18. • Telefon: 06-20-615-8075

TÉLI TŰZIFAVÁSÁR
SZEREZZE BE MOST TŰZIFÁJÁT!
EUTR szám: AA5856576
Számlával garantált mennyiség!
Házhoz szállítás
Tel.: 06-20/511-7557, 06-29/343-689
Erdei m³-ben is kapható. A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!
Konyhakészre hasított AKÁC 3 500 Ft/q
Konyhakészre hasított TÖLGY, BÜKK 3 300 Ft/q

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS
4–6m³-es konténerekkel. • Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.
MEGRENDELHETŐ:
SÓDER, HOMOK 01-04, TERMŐFÖLD, MURVA, SÁRGA HOMOK, KULÉ KAVICS, TŰZIFA, SZENEK, BRIKETTEK, TÉGLÁK, CEMENT, MÉSZ, ZSALUKÖVEK, BETONVAS, TÉRHÁLÓ
MAKA SÁNDOR: 06-29/333-347, 06-20/444-9963 • GYÖMRŐ, ÁLLOMÁS TÜZÉP

Merjünk ÁBRÁNDOZNI!

Az álmodozás rossz hírnévre tett szert. Gyerekkorunkban a legközelebbi ablakon való üres bámulás azt jelentette, hogy nem tudunk koncentrálni. Az öntudatlan firkálgatás a jelen iránti érdektelenséget jelezte. Az elkalandozókat gyakran a professzorok és a szülők hangja hívta vissza a valóságba. Újra és újra megerősítették azt az elképzelést, hogy az álmodozás olyan hajlam, amelyet meg kell javítani. Mostanra azonban ez a passzív tevékenység elveszett művészetnek tűnik. Ritkán várakozunk sorban vagy megyünk ki a mosdóba a mobilunk nélkül. Amikor nem vagyunk egy készüléknek lekötelezettjei, akkor is pörögnek fejünkben a teendőlistáink és a naptárbejegyzéseink.

„A kultúránk elfoglaltságban tart minket" – mondja *Deedee Cummings*, terapeuta és gyermekkönyvszerző. „Az, hogy túlterheltek vagyunk, kitüntetésnek számít. Ha pedig nem vagy az, akkor lusta vagy és nem dolgozol elég keményen". De a túlterheltség miatt kevés időnk marad az álmodozásra; pedig az álmok ugyanúgy az életünk részei, mint bármely más napi rutin, például a vízivás és a jó alvás. A mérsékelt álmodozás csökkentheti a stresszt és növelheti a termelékenységet, segíthet megoldani problémákat, kibontakoztathatja a kreativitásunkat, és „érzelmi lökést adhat".

A hollandok ezt niksennek hívják: semmit sem csinálni. A taoizmusban a Wu-Wei elv a nem-cselekvést, pontosabban a szándék nélküli cselekvést jelenti. A szándék nélküliség ennek megfelelően a stressz elleni küzdelem, illetve a gyakorlókat arra ösztönzi, hogy beavatkozás vagy erőfeszítés nélkül adják át magukat a dolgok természetes rendjének.

Néha kell egy kis ábrándozás.

Vladár Bea

HIRDETÉS
Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltra visszatekintő családi vállalkozásunk bővülő csapatába
GÉPKEZELŐKET KERESÜNK
Soós tészta
Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:
+36-29/351-350
www.soosteszta.hu

HIRDETÉS
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
KÍNÁLATUNK RAKTÁRRÓL
• Horganyzott ereszcsatorna
• Alumínium ereszcsatorna
• Színes alumínium ereszcsatorna 6-féle színben
• Különböző szegélyek – egyedi megrendelést is vállalunk
• Szerszámok, csavarok, tetőkiegészítők, tetőfóliák
Ács-tetőfedő-bádogos kivitelezést is vállalunk: 06-20/968-4155

Márta Ervin KONTÉNER
• TERMŐFÖLD
• sitt, szemétszállítás
• 3, 4, 8, köbméteres konténerek
• gépi földmunka, bobcat
• épületbontás

Tel.: 06-20/984 9242

A HALOGATÁS valójában érzelemkezelési probléma

Foglalkozzunk a valódi okokkal, amelyek miatt halogatunk, és nagyobb valószínűséggel fogjuk elérni céljainkat.

A világ országaiban bezárt irodák miatt sokan küzdünk azzal, hogyan maradjunk produktívak és hatékonyan dolgozhassunk otthonról.

Olyan szakértők, mint *Tim Pychyl* a kanadai Carleton Egyetemen és munkatársa, *Fuschia Sirois* a Sheffieldi Egyetemen (Egyesült Királyság) úgy gondolják, hogy a halogatás az érzelmeink kezelésével kapcsolatos probléma. Az a feladat, amit halogatunk, lehet, hogy unalmas, túl nehéz, vagy attól tartunk, hogy kudarcot vallunk, és hogy jobban érezzük magunkat abban a pillanatban, valami mást kezdünk el, például videókat nézünk.

A krónikus halogatás összefügg a mentális és fizikai egészségünkkel, a depressziótól, a szorongástól a szív- és érrendszeri betegségekig.

A halogatás – bár rövid távon hatékonyan elvonja a figyelmet – bűntudathoz vezethet, ami végső soron csak fokozza a kezdeti stresszt.

A halogatás érzelmi szabályozási nézete szintén segít megmagyarázni néhány furcsa modern jelenséget, mint például az online macskavideók nézésének divatja, amelyek több milliárd megtekintést eredményeztek a YouTube-on. Az emberek gyakran csak azért nézték a klipeket, hogy jobban érezzék magukat, amikor valami mást, kevésbé szórakoztatót kellett volna csinálniuk.

Talán nem csoda, hogy Fuschia Sirois kutatásai kimutatták, hogy a krónikus halogatás – vagyis a rendszeres, hosszú távú halogatás – számos negatív mentális és fizikai egészségügyi következménnyel jár, beleértve a szorongást és a depressziót, valamint a rossz egészségi állapotot, mint a megfázás és az influenza, és még súlyosabb állapotok, mint a szív- és érrendszeri betegségek.

Ha a halogatás érzelmi szabályozási probléma, ez fontos támpontokat kínál a leghatékonyabb megoldáshoz. Az elfogadás és elköteleződés terápián alapuló megközelítés, a kognitív viselkedésterápia egyik mellékága, különösen alkalmasnak tűnik. Megtanítja a „pszichológiai rugalmasság" előnyeit – vagyis az ember képes elviselni a kényelmetlen gondolatokat és érzéseket, ezek ellenére a jelen pillanatban maradni, és előnyben részesíteni azokat a döntéseket és cselekedeteket, amelyek segítenek közelebb kerülni ahhoz, amit az életben a leginkább értékelnek.

A kutatások azt mutatják, hogy amint megtettük az első lépést egy feladat felé, könnyebbé válik a követés.

Legközelebb, amikor halogatni akarunk valamit fókuszáljunk arra inkább, hogy mi a következő lépés. Ezzel eltereli a gondolatait az érzésekről és a könnyen megvalósítható cselekvésről. „Kutatásaink és megélt tapasztalataink egyértelműen azt mutatják, hogy amint elkezdünk valamit, általában képesek vagyunk folytatni. Az indulás a fontos, a többi jön magától." – mondta Fuschia Sirois. *V.B.*

LOKÁCIÓ HELYZETBE HOZZUK!
Kiadó: Apifito Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
Cím: Monor, Martinovics u. 18.
Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető
Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu
www.regiolapkiado.hu | E-mail: info@regiolapok.hu.
Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft. • ISSN 2786-2135

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

HIRDETÉS

MESTEREMBEREK

LAKATOS-MUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
- acélszerkezetű lépcsők
- toló-úszó-nyíló kapuk
- kőművesmunkák
- polikarbonát tetők
- festést nem igénylő deszkakerítések

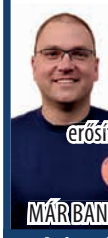
gyártását és szerelését vállalom Pest megyében.

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

HERENDI TAMÁS zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

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



Zárcsere műanyag és kínai ajtókban.
Előzze meg a betörést!
Törés- és másolásvédett, erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárak felszerelése.

MÁR BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS, VIAKOLOROZÁS

GIPSZKARTONOZÁS, BETONKERÍTÉS ELEMEK ÉPÍTÉSE
HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE
FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS

RIN-BAU Kft. • 06-20/274-6312

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

Ablakfer

SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857
www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

- Új tetőszerkezetek készítése
- Régi, öreg tetők felújítása, lécezés, fóliázás, szarufaerősítés
- Lapos tetők és garázsok szigetelése GV nehézlemezzel
- Munkálatainkra teljes körű garanciát vállalunk

15% KEDVEZMÉNY

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

TELJES KÖRŰ PADLÓBURKOLÁST VÁLLALOK!

SZÁMLÁVAL, GARANCIÁVAL

Parkettacsiszolás, laminált padló, szőnyeg és PVC-fektetés

ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473

VÁLLALUNK VÍZ-, KÖZPONTIFŰTÉS-SZERELÉST, FÜRDŐSZOBA FELÚJÍTÁST.

Bontástól a burkolásig.
KŐMŰVES ÉS GÉPÉSZETI MUNKÁKAT.
Lakosságnak és közületeknek.

SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal
06-30/421-2604
surmanmihaly0@gmail.com

Asztalos

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

Nyílászárók gyártása, építése, szaunaépítés, lambériázás.

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

FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST

VÁLLALUNK ALPINTECHNIKÁVAL AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.

HÍVJON MOST!

Telefon:
06-30/218-7023

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

1% jutaléktól!

ingatlan PIACI.com KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70/935-5181

Kossuth téri Piac Üzletház
Bp., 1191 Kossuth tér 1. I. emelet.

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

ÚJ ŠKODA FABIA GO, LIMITÁLT DARABSZÁMBAN.

ŠKODA
SIMPLY CLEVER

PORSCHE M5
1238 BUDAPEST, SZENTLŐRINCI ÚT

AKÁR **4 555 000** FT-TÓL

A megadott értékek a típusjóváhagyás során rögzített gyári felszereltséggel kerültek megállapításra, és a hirdetés feladásának időpontjában érvényesek. A nevezett értékek nem egyes járművekre vonatkoznak, nem részei a tájékoztatónak, hanem a különböző járműtípusok összehasonlítására szolgálnak a 715/2007/EK rendelet jelenleg érvényes előírásainak megfelelően. Ezen értékeket egyes többletfelszereltségek, tartozékok, valamint a vezetői szokások és egyéb, nem technikai jellegű tényezők (pl. környezeti feltételek) is befolyásolják. A ŠKODA FABIA GO modell (motorizáltság: 1.0 MPI 80LE) akciós induló alapára: 4 555 000 Ft. Ez a kedvezményes vételár kizárólag Porsche Bónusz 300 finanszírozással és Porsche Casco Bónusz biztosítással együtt érvényes. Országos szinten 50 darabban korlátozott mennyiség erejéig érhető el. Jelen hirdetés nem minősül ajánlattételnek. További részletekért érdeklődjön kereskedésünkben. Az akció meghosszabbításának joga fenntartva. A kép illusztráció, feláras többletfelszereltséget ábrázol.

www.porschem5.hu

A FABIA modellek WLTP szerint mért fogyasztása: 4,4 – 7,6 l/100 km, CO_2-kibocsátás: 99 – 173 g/km

MÁRKASZERVIZ MÁRKAFÜGGETLEN SZOLGÁLTATÁSAI

Kérje ajánlatunkat!

- Helyszíni műszaki vizsgáztatás
- Időszakos szerviz
- Karosszériajavítás teljes körű helyszíni kárfelvétellel
- Gumiszerelés
- Diagnosztika
- Klímatöltés, klímajavítás
- Olajcsere

Márkaszervizi környezet
Ingyenes fogyasztás minibüfénkből
Ingyenes wifi
VALÓS ALKATRÉSZKEDVEZMÉNYEK
AKCIÓS MUNKADÍJAK

1194 Budapest Hofherr Albert u. 38/D
Tel.: 06-1/377-42-82 • Mobil: 06-20/441-4944, 06-20/330-2507
E-mail: szerviz@ssangyongdelpest.hu
Waze: Ssangyong délpest