

Régió

2022. február • XV. évf. 2. szám

www.regiolapok.hu



AKCIÓS MARKET CENTRAL KUPONOK!

15-16.
oldal

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



KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

Kulcsszerviz • Intersport
PecaPláza • PatikaPlus
Praktiker • Cafe Frei
Isztambuli döner
• Marika lán-
gossütője
Budmil
Líra

LOKÁCIÓ

12. oldaltól

HELYZETBE HOZZUK!



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

www.lokacio.hu

Megjelenik:

Pest megyében 99 000 pld-ban

2022. FEBRUÁR

MEGJELENIK: VECSESEN, MONORON, ÜLLÖN,
TATÁRSZENTGYÖRGYÖN ÉS KÖRNYÉKÉN

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)
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása



Gránit sírkövek

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltra visszatekintő
családi vállalkozásunk bővülő csapatába

GÉPKEZELŐKET KERESÜNK



Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:

+36-29/351-350

www.soosteszta.hu

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



www.ifarbau.com

Árvai Richárd

06-30/475-2917

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebb javítások azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

**NYUGDÍJASOKNAK!
15%
KEDVEZMÉNY!**

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, futóműállítást,
hibakódolvasás, -törlés

www.kepaszerviz.hu

PROFIBOLT

**PALACKOS és
vezetékes, valamint
kombinált tűzhelyek**

INGYENES SZÁLLÍTÁS

a Loki007 kuponkód használatával



61 990
Ft-tól

Weboldalunkon még több háztartási
kis és nagy gép közül válogathat:

www.pob.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

Csülök & Csülök

Monor,
Ceglédi út 66.

Tel.: 06-30/098-90-96

NYERS, PÁCOLT HÚSOK
újra kínálatunkban!

**Korlátlan
ételfogyasztás
1690 Ft**



Nyitvatartás: hétfőtől szombatig: 10–20, vasárnap: 10–18

Szép-kártyát is elfogadunk: OTP, K&H, MKB

**GastLand
M0**

**ALL YOU
CAN EAT**

Megújult, kibővített étlappal



Szigetszentmiklós M0-ás autópálya 19. km

www.gastlandbisztrok.hu/hu/m0



GERHÁT ATTILA
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

**VÍZ-, GÁZ-,
KÖZPONTIFÜTÉS-
SZERELÉS**

**GÁZKÉSZÜLÉK
JAVÍTÁSA,
KARBANTARTÁSA,
CSERÉJE ÉS
BEÜZEMELÉSE**

**NONSTOP HÍVHATÓ:
+36-70/405-0030**



A MIRELITE MIRSA Zrt.
albertirsai telephelyére
azonnali munkakezdéssel

**KOMISSIOZÓ,
TARGONCÁS,
MINŐSÉGELLENŐR
MUNKATÁRSÁKAT
KERESÜNK.**

Önéletrajzot a
szekeres.krisztina@mirsa.hu
e-mail-címre várjuk.
Érdeklődni: 06-53/570-147



A MIRELITE MIRSA Zrt.
albertirsai telephelyére
azonnali munkakezdéssel

**ÁLTALÁNOS
KARBANTARTÓT,
GÉPLAKATOST,
VILLANYSZERELŐT ÉS
HŰTŐGÉPÉSZT KERESÜNK.**

Önéletrajzot a
szekeres.krisztina@mirsa.hu
e-mail-címre várjuk.
Érdeklődni: 06-53/570-147

SZÜCS GRÁNIT
2200 MONOR, Ceglédi út 74. Információ: 06 30 431 5858
2700 CEGLED, 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

A monori lengyel katonák története

A két nemzet közel ezeréves történelme során többször nyújtott segítő kezét egymásnak. Hol Lengyelország fogadta be azon magyarokat, akiknek menekülniük kellett, hol fordítva, Magyarország fogadott be menekülő lengyeleket. Az egyik ilyen magyar segítségnyújtás a második világháború kezdetén zajlott le.



Anáci Németország 1939. szeptember 1-én megtámadta a függetlenségét alig néhány évtizede visszaszerző, önálló Lengyelországot. Nem sokkal később a Ribbentrop–Molotov paktum értelmében a Szovjetunió is megkezdte a kelet-lengyel területek megszállását. A közel ezeréves lengyel-magyar jó kapcsolatnak köszönhetően, az 1939 márciusa óta akkor ismét létező közös lengyel-magyar határszakaszon (Kárpátalja és Lemberg megye között), megkezdődött a menekülő lengyelek fogadása. Összességében 100 ezer feletti lengyel személy érkezett Magyarországra, civilek, s az akkori lengyel hadsereg tagjai vegyesen. A német tiltakozás ellenére a magyar vezetés nem állította le a lengyelek befogadását. Sőt!

Ugyan a lengyel hadsereget közvetlenül a határátlépést követően lefegyverezték, és azokat, akik egyértelműen a lengyel hadsereg tagjai voltak, internálták egy erre a célra kialakított táborba Esztergom mellé, sok lengyel katonára magyar közvetítéssel indult tovább Nyugatra, ahol aktív tagjai lettek az ottani haderőnek.

Idehaza egyértelmű lett, hogy az addigi ideiglenes elhelyezési rendelkezések nem lesznek elegendőek a lengyel menekülteknek. Számos más, értékadó, szerteágazó intézkedéscsomag mellett a magyar vezetés megkezdte a lengyel menekültek, köztük a katonák „szétosztását” az ország területén.



Monoron több család jelentkezett, hogy szívesen elszállásolnának egy-egy lengyel menekültet. Minden társadalmi rétegből volt segítő szándékú lakos: híres iparos család, többgyermekes özvegyasszony egyaránt fogadott be katonát. Jelenleg úgy tudjuk, hogy a megszűnt lengyel hadsereg hat tagja érkezett Monorra: *Petruniak Stanislaw káplár, Taddeus Orlowsky, Tomczyk Wiktor, Jurczyk Stanislaw, Staniow Kazimir*, és egy fő ismeretlen, akinek a nevét nem sikerült kideríteni, legalábbis eddig.

A fiatal, életerős férfiak sok hasznos teendőt el tudtak végezni a családknál, de egyben egyfajta mini lengyel közösséget is alkottak Monoron, hiszen a háború évei alatt rendszeresen összejártak.

Mind a hatan a lengyel hadsereg tagjai voltak, de egyedül Petruniak Stanislaw rendfokozata ismert, ő káplár volt. Közülük ketten hazatértek a háború után, egyikük szinte azonnal, emiatt is veszített el a neve az emlékezet-



ben. Másikuk pedig, Taddeus Orlowsky 1956-ban. Hazautazásának ideje és célállomása egybeesett az akkori lengyelországi felkelés egyik helyszínével. A monori család, akiknél el volt szállásolva, hiába érdeklődött felőle egy lengyelországi kirándulás alkalmával, senki sem hallott a Magyarországot megjárt Orlowskyról. Vajon meg sem érkezett? A zavargásokban vesztette életét? Az ottani megtorlások névtelen áldozata lett? Nem tudjuk.

Az egykori lengyel menekült katonák közül négyen sosem tértek haza. Egyikük, Petruniak Stanislaw káplár élete tragikus véget ért. 1945 nya-

rán egy ellentmondásos balesetben vesztette életét, sírja Monoron, a katolikus temetőben van. Sírjaik elhanyagoltak voltak, mígnem gondos monori kezek rendbehozták őket, és legalább évente egyszer, a lengyel-magyar barátság évfordulóján, március 23-án meglátogatják.

Tomczyk Wiktor annál az özvegyasszonynál maradt, ahová elszállásolták. Saját gyermeke nem született, egy lengyel kötődésű család kedves Viktor bácsija lett, 1990-ben halt meg. Ez a család tette el.

A másik két lengyel katonára új életet kezdett Monoron. A Staniow és a Jurczyk család, illetve a leszármazottaik egy része ma is Monoron él, sokan ismerhetjük őket, bár a családok vezetéknéve kissé megváltozott, magyarosodott. A két egykori katonát családjaik temették el a monori római katolikus temetőbe.

Így válik egy ország történelme egy kisebb település történelmévé is.

Szőnyi Attila

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 éveket óta szerveznek teadél-



utánokat, 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 sütisítő 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 táncstanulással, 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, orosz 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 ételeivel 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 büszkéek voltunk, hogy ennyire aktívan dolgoztak.



A fődíj nyertese, Fejérvári Balázs carbonara készítő

Az éves tematika következő lépése a „Süss velem!” program, amelyben néhány olasz sütemény receptjét készíthetik el otthon a diákok, a sütés menetét dokumentálják, majd egy digitális tesztet töltenek ki az olasz gasztronómiával kapcsolatban. A beküldött süteket az iskolában tanuló olasz diákok, *Gaia Cattozzo* fogja értékelni – foglalta össze lapunknak a tanárnő.

Természetesen a jól megérdemelt jutalom sem maradhatott el a végén: a résztvevők könyvet 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.



Hirdetés



Dr. Sarrahi 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!

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 életem. A vállalkozói szférába kerültem, autó-

szerező és gumis, valamint gyorsszervizem volt, kető 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 lakóköznyezetemért, ami által élhetőbb lenne a település is. Figyeltem, ahogyan 2005-ben Monorról levált Monorierdő, és a fejlődés útjára lépett. Sokszor kérte 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.

– 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 pe-

dig 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, megfelelő a társadalmi elvárásoknak, a képviselőeknek, 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 mondas, hogy a jó pap hol-tig 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 délután érünk be. A budai Vár-



Szente Béla, Monorierdő polgármestere

tól Szomorig megyünk, érintjük a Budai-hegyiséget, 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 valamennyire minden kitörölődik.

– 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 hétvégeente családi programokkal pótolni őket. Mostmár felnőttek.

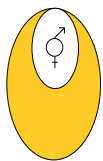
– Mire a legbüszkébb?

– 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 bánthatnak, 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.

A **Bro-Ker-Bét Kft.** a jogelődök révén már több mint 30 éve gazdálkodik és ebben a három évtizedben az ország egyik meghatározó baromfitenyésztőjévé vált. Az állattartás és a kapcsolódó szolgáltatások mellett a társaság tulajdonosai és vezetői mindig nagy hangsúlyt fektettek a jó vállalati légkörre és ezen felül a társadalmi felelősségvállalásra is. A járás sportegyesületeinek és egészségügyi intézményeinek, valamint az önkormányzatok támogatása az elmúlt években rendszeres volt és a mai napig is van rá példa, de 2017 óta elsősorban a Munkahely a családokért Alapítvány részére adományoz a társaság. Alapítvány céljai ugyanis teljesen megfelelnek a Bro-Ker-Bét által támogatott tevékenységeknek és a Munkahely a családokért Alapítvány a sokszínű programok szervezésével, családok támogatásával és a sportolás népszerűsítésével nagyon jó munkát végez.



BRO-KER-BÉT KFT



Munkahely a családokért Alapítvány

Eladó ingatlanokat keresünk

meglévő készpénzes ügyfeleink részére

a Dél-Pest megyei és Budapesten, a dél-pesti régióban

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

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



ingatlan
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

06-70-935-5181

Ha számít az ár, az **ingatlanpiaci** vár!

1% jutaléktól!

Vért ad és Fut az Üllő!

SEGÍTS, HA TUDSZ!

» Az Országos Vérellátó Szolgálat március 2-án ismét véradást szervez Üllőn, kérjük lakosainkat, hogy amennyiben egészségi állapotuk engedi, adjanak vért, amellyel másokon segíteni tudnak. A Fut az Üllő verseny szervezője, **Tóth Gábor** településünkön már korábban több segítő kezdeményezésben vett részt, ezúttal az Üllőn élő sportolókat, futókat hívja segítségül a véradás kapcsán.

2022. március 2-án minden résztvevőnek, aki 13–18 óráig a Kiss Sándor Művelődési Házban vért ad, egy nem átruházható ingyenes nevezést biztosít a Fut Az Üllő 2022 versenyre. Az idei Fut

az Üllő eseményre 2022. május 1-jén, a korábbi évhez hasonlóan Üllő város központjában kerül sor, amely idén egy igazi közösségi esemény lesz, számos kiegészítő sportos és szórakoztató elemmel.

Üllő Város Önkormányzata és a Fut az Üllő csapata nevében kérjük kedves sportos lakosainkat, sportklubokat, egyéni sportolókat, hogy egészséges vérükkel segítsenek másoknak.

Véradás időpontja: 2022. március 2. 13:00–18:00.

Helyszín: 2225 Üllő, Kiss Sándor Művelődési Ház, Gyömrői út 24.

Szaladjunk be egy véradásra, és segítsünk közösen! **Üllő Város Önkormányzata**



Egy véradással három ember életét mentheted meg!

Március 2-án véradás lesz 13–18 óráig.
Helyszín: Kiss Sándor Művelődési Ház
2225 Üllő, Gyömrői út 24.

Érdemes elszaladni vért adni,

mert minden véradónak egy nem átruházható ingyenes nevezést biztosít

a Fut Az Üllő 2022 versenyre a Szervező!

Segítsünk együtt másokon egészséges vérünkkel!

Szükséges iratok: személyi igazolvány, TAJ-kártya, laccímekártya.

Nyílt nap a Monori Rendőrkapitányságon

RENDŐRSÉG KÖZELEBRŐL

» Kicsik, nagyok és felnőttek is ellátogathattak a Monori Rendőrkapitányság munkatársai által 2022. február 2-án megrendezett nyílt napra. A szórakozás mellett a pályaválasztás előtt álló diákok is megismerkedhettek a rendőri hivatással.

Jó hangulatban telt a nyílt nap, melyet a Monori Rendőrkapitányság tartott az érdeklődőknek. A legkisebb ovisoknak és a diákoknak lehetőségük nyílt megtekinteni a rendőrök szolgálati fel-

szereléseit és gépjárműveit, valamint bepillantást nyerhettek az egyenruhások mindennapi munkájába is. – A rendezvény célja volt, hogy a fiatalok megismerhessék a rendőrség szervezeti felépítését, valamint felvilágosítást kapjanak a rendészeti szakgimnáziumi képzésre történő jelentkezés feltételeiről, a bűnügyi és a rendészeti szakterületen történő munkavégzésről. A felnőttek között is akadt, akiket érdekelt az iskola-
rendőrség állományába tartozás, vagy éppen a Nemzeti

Közszolgálati Egyetemre való bejutás. Kérdés nem maradt megválaszolatlanul – állt a Monori Rendőrkapitányság közleményében.

A rendőrök természetesen a legkisebb látogatóikra is gondoltak: sok gyermek a rendőrautót akarta kipróbálni, de olyan is volt, aki a fogdát részesítette előnyben. Az egyik ifjú reménység, **Zétény** már most úgy döntött, hogyha nagy lesz, rendőr lesz, édesanyja szerint döntése megingathatatlan. A kislánynak valóra vált az álma, amikor



egy közlekedési rendőr társaságában sétálhatta végig a kapitányság épületét. Megtanulta használni a szolgálati autó hangosbemondóját és szirénáját,

majd alaposan szemügyre vette az előállítóhelyiséget. Kipróbálta a bilincset, betétési sisakot, gumibotot, még ujjnyomot is rögzítettek tőle a rendőrök.

Kialakítás alatt a vasadi tájház

HOGY TOVÁBB ÉLJEN

► Vasad Község Önkormányzata saját forrásból vásárolta meg a művelődési ház mellett fekvő ingatlant 2021 januárjában.

A Magyar Falu Program Önkormányzati tulajdonban lévő ingatlanok fejlesztése – 2021 című alprogramban sikeresen indult és pályázott, így 24 999 539 Ft áll rendelkezésére a közösségi tér átalakításra, bővítésére.

Idén januárban a tetőszerkezet javítása és a csipkés széldecskák kihelyezése, kúpcserpezés, valamint a régi cserepek visszahelyezése történt meg.

Az épület teljes külső és belső felújítása idén tavasszal zajlik majd az udvarrendezéssel együtt. A tervek alapján egy igazi ékszerdoboz lesz a községnek ez a ház.

A munkák során elsődleges cél a tájjelleg megőrzése, valamint a hagyományos értékek továbbadása.

VB



Hirdetés

Pihenje ki magát és töltődjön fel a **Vesta Hotel**ben, Tápiószecsőn!

Termálvizünk izületi, mozgásszervi és nőgyógyászati problémák kezelésére alkalmas.

Wellness napijegyek
Felnőtt 3000 Ft • Diák: 2000 Ft
Nyugdíjas/gyerek: 1500 Ft
Családi jegy: 8500 Ft

10 alkalmas wellnessbérlet mellé **ajándék 30 perces masszáz**

Aromaterápiás vagy gyógymasszázs:
25 perc 5000 Ft

Svédasztalos vacsora
4900 Ft/fő előzetes bejelentkezés alapján

info@vestahotel.hu
06-20/452-0788
www.vestahotel.hu

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Teljes körű takarítással
Fertőtlenítéssel
Szagtalanítással

Molnár Péter +36-30/488-1688

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK CSÉVHARASZTON!

A BFB plus Kft. egy gyorsan növekvő, belga tulajdonban lévő, prémium kisállateledgyártással és -forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csévharasztban működő telephelyére keressük csapatunk új tagjait az alábbi munkakörökbe.

Gépbeállító

(több üzemegységünkbe, több műszak vállalásával)

Karbantartó

Géplakatos, villanszerelő
VAGY mechanikai műszerész végzettséggel, többműszakos munkarendbe)

Targoncavezető

(több üzemegységünkbe, több műszak vállalásával, érvényes targoncavezetői engedéllyel)

Üzemi operátor

betanított munkás (többműszakos munkarendbe, több üzemünkbe is)

- **Kiemelkedő fizetés + pótlékok**
- Biztos, hosszú távú munkalehetőség
- Ajánlói és egészségmegőrző bónusz
- Bejárás támogatás
- Szép-kártya juttatás
- Összetartó csapat, támogató vezetők

Céges buszjárat

(Cegléd–Ceglédbercel–Albertirsa–Pilis–Monorierdő–Monor–BFB plus Kft és vissza útvonalon)

Gyere hozzánk
CSÉVHARASZTRA DOLGOZNI!

BFB
plus



JELENTKEZZ:

+36-30/792-1319

Csévharaszt,
Nyáregyházi út 51.
hr@bfbplus.hu

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 bikinifitness-versenyző is. 2021. november 12-én rendezték meg 4. alkalommal a megyei szépségversenyt, a győztesével beszélgettünk.



– Meséj kérlek, magadról egy kicsit!

– Hűszéves 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 bikinifitnesszezem, 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 venne el sok időt. Ám közben volt fitnessversenym is, amire szintén készülni kellett, így kicsit rizikós volt, hiszen olyan is megesett, hogy előbb el kellett jöjjék az iskolából, illetve nyil-

ván 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 kovacsolódott 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 nehézz volt végigcsinálni. Nekem szerencsére a színpadi mozgással nem volt bajom, mivel ugye bikinifitnesszezem, 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 alapsmincket, majd elpróbáltuk az egész show menetét. Aztán elkészítették a hajunkat és befejezték a teljes smincket. Mivel én hozzá vagyok szokva a versenyhez, nem izgultam annyira és próbáltam élvezni a helyeztet. Az eredményhirdetésekor először a különdíjasok kapták meg az ajándékaikat, majd kihírdették a

két udvarhölgyet és végül a királynőt is.

– Mi volt a nyeregmény?

– 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

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

Ügyfelemnek
egy lépést
sem kell
tennie!



Artzt Sándor
Tel.: 06-20/321-6840

MEMO Állateledelel

Monor, Ady E. út. 47–49. • Albertirsa, Pesti út 68.



IDE MINDIG ÉRDEMES BETÉRNI!

Nyitvatartás: H–P: 7.30–18.00, Szo: 7.30–13.00, V: Zárva
Telefon: 29/411-050 E-mail: memofoodmonor@gmail.com

Széles választékkal és szakmailag felkészült eladóinkkal
várjuk kedves vásárlóinkat
a környék legnagyobb állateledelel-szaküzletében!

SZERELVÉNY – SAROK



Zalakerámia csempek, járólapok.
Fürdőszobabútorok.

Kazánok, cirkók, radiátorok,
acél-, műanyag- és rézcsövek.

Minden ami a víz-, gáz-,
fűtőszerszereléshez kell.

Fürdőszobát féláron!
Az otthonfelújítási támogatással
akár 50%-ot is spórolhat!

Monor,
Ady Endre út 22/A

KEDVEZŐ ÁRAK

Tel.: 06-29/996-659
Nyitva: H–P: 8–17, Szo: 8–12



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 Középe 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 tanítónak 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 család gondozóként, majd szociális előadónak 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, család- és 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 kezd, 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 példaeértékű módon tartja össze kis közösségüket. Anita 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**



Hírdetés

ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE
Már 15 000 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

Magó tűzép
Monorierdő, 4-es főút 43-as km
06-29/416-858, 06-30/974-1744
EUTR: AA5845901

Tűzifa, biobrikett, német brikett, lengyel szén!
Koromtalánító, alággyújtós kapható!

30 N+F téglá kedvező áron
Nádszövetek, betontermékek, betonacélok, ragasztók, Kingstone-vakolatok, Beton Epag tércövek

Ne bízza másra az anyagbeszerzést!
Százszázalékosan spórolhat, ha saját maga szerzi be építőanyagát!
Építőanyagok gyári ár alatt!

FÖLDMÉRÉS
épületfeltűntetés, telekalakítás
telekhatár-rendezés, kitézés,
tervezési alaptérkép készítése,
LÉZERSZKENNELÉS

Nadaplan-Geodézia Kft.
+36-20/244-3069
www.nadaplan.hu

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

cityfood



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

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

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-, bútór-, építőanyag-szállítás, sittelhoradás, lomtalánítás. 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 bútór áthúszása, javítása, bő szövétválaszték, rövid határidő, reális árak. Csordás György, tel.: 06-30/576-3456, csordaskarpit.hu

KERTGONDÓZÁS

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 gyógy-növényes 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

REDÓNY

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

TÜZIFA – TŰZELŐ

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



Magyar Falu Program hírei Mikebudáról

A FEJLŐDÉS ÚJÁN

► 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 községhezánk felújításához igényeltünk 35 millió forint támogatást. Ez az épület a község önállóvá válása évében épült, 70 évvel ezelőtt. Nem csupán az önkormányzat székhelyül 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 fűtőkorszerűsítésre, 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 gyerekekkel érkező ügyfeleinknek nagy segítséget jelentene. Az említett felújítási munkálatokra

még nem került sor az elmúlt évtizedekben, így mára elengedhetelenné 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 örömkökre, 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 rézsűűző 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 kistérségük révén elsősorban a Magyar Falu Program nyújthat.

Mikebuda Község Önkormányzata



ASZTALOS

Feladatai:

A cégünk által forgalmazott WC-fülkereszetek és zuhanyválaszfalak legyártásában való részvétel, illetve ezek külső helyszíneken történő telepítése

Elvárásaink:

- asztalos (vagy más, faipari/építőipari szakirányú) végzettség
- hasonló területen szerzett gyakorlat, tapasztalat
- önálló munkavégzés, problémamegoldó képesség, terhelhetőség

Amit kínálunk:

- változatos feladatok
- önálló és csapatban való munkavégzés

Bérezés: meg egyezési szerinti alapláb + jutalék



Munkavégzés helye:
Monor, Jókai u. 9–11.

Fényképes önéletrajzokat a következő címre várunk: hr@bandk.hu

MUNKATÁRSÁKAT KERESÜNK!

LÉZERVÁGÓGÉP-KEZELŐ

Két műszakos munkarendbe

Elvárásaink:

- gépkészítői tapasztalat, gyártásban, termelésben szerzett tapasztalat
- több műszakos munkavégzés vállalása
- műszaki rajz olvasási, mérési ismeretek
- önálló munkavégzés, problémamegoldó képesség, terhelhetőség

Előny:

- lézervágó-gépen szerzett szakmai tapasztalat

Feladatok:

- lézervágó-berendezés kezelése, kiszolgálása, esetenként programozása

Amit kínálunk:

- változatos feladatok
- önálló és csapatban való munkavégzés

Bérezés:

- meg egyezési szerinti
- műszakpótlék, túlórapótlék, munkaruha, munkába járás költségtérítése



www.bandk.hu

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírlap • Felelős kiadó: Szerkerka 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 2786-3131 • 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.

Új tűzoltóautó állt szolgálatba Nyáregyházán

FŐ A BIZTONSÁG

► A nyáregyházi polgárőrök 1994 óta segítik a környező településeket, valamint a Katasztrófavédelem tűzoltási és műszaki mentési tevékenységét, 2010-től pedig mint tűzoltóegyesület is feladatot vállaltak 16 fő képzett, vizsgázott önkéntes tűzoltóval.

Működésüket egy IFA típusú tűzoltóautóval kezdték, amit Monor Város Hivatásos Tűzoltósága adott át a csapatnak, számos felszereléssel együtt. A járműnek helyt adó, tűzoltószerként is szolgáló épületet Nyáregyháza önkormányzata biztosította, hogy megfelelő körülményeket biztosítson a

személyzet, a gépjármű, valamint a szükséges felszerelések, védőeszközök elhelyezésére.

Az egyesület jelenleg elsősorban a Nyáregyházán, Pilisen és Csévharaszton jelentkező káresemények felszámolásában nyújt segítséget, azonban az elmúlt évek során vonulási területükön, de még Pest megyén kívül is láttak el feladatokat – legyen szó árvízről vagy akár a szélsőséges időjárás okozta károk felszámolásáról.

Az autó az évek során többször esett át felújításra, de a sok évnyi szolgálat nem múlt el nyom nélkül. Egyre gyakrabban kellett komolyabb javításokat eszközölni rajta, melynek költségei is igen magasak voltak.

Ezért 2021-ben úgy döntött az egyesület tag-

sága, hogy gyűjtést szerveznek, és pályázati lehetőséget keresnek egy korszerűbb gépjármű beszerzéséhez. A Magyar Falu Program pályázata pont jókor jött, melyen sikerült ötmillió forintot elnyerni. Ezen felül Nyáregyháza, Pilis és Csévharaszt Önkormányzata, valamint civil támogatók is összefogtak, így végül sikerült annyi összeget összegyűjteni, ami lehetőséget adott a jármű cseréjére. Egy hazánkban bevett, korszerű Steyr Bronco 2000-es fecskendő vásároltak, ami a korábbi jármű műszaki paramétereit és felszereltségét messze túlszárnyalja. A jármű 400 literrel több oltóvizet szállít elődjénél lényegesen gyorsabban, összerékhajtású, beépített csörlővel, magas nyo-

**Raktári
ÁRUKÉZELŐT és
TARGONCAVEZETŐT
keresünk**
3 műszakos 8 órás
munkarendbe Gyálra.

Átlag bruttó bérezések:
463 000 – 487 000 Ft.

Ingyenes céges buszok:
Budapest, Cegléd, Ceglédbercel,
Albertirsa, Nyáregyháza, Monor,
Csévharaszt, Süllyás, Pilis,
Dánszentmiklós, Káva, Pánd,
Gomba, Úri, Mende, Maglód,
Üllő, Vecsés.

Érd: 06-70-779-4447



mású szivattyúval, kétféle gyorsbeavatkozával, valamint kárhely-megvilágító lámpával van felszerelve.

Az autó hivatalos átadására február 5-én került sor, melyen részt vettek a beszerzéshez további támogatást nyújtó települések polgármesterei, Pogácsás Tibor önkormányzati államtitkár, valamint a Katasztrófavédelem területi és megyei vezetői.

Télűzés a jégen

FUSS EL TÉL

► A farsang a vidámságával, a díszek és jelmezek színekavalkádjával arra hivatott, hogy a tél mielőbb kerekét oldjon. Farsangolni pedig lehet a szabadban kisérből égetéssel, farsangi bállal oviban, iskolában, kicsiknek nagyoknak, vagy éppen jégpályán.

Így történt Üllőn is, a Jégkristály Jégpályán, ahol február 5-én farsangi maszkabált tartottak.

Sok család érkezett az eseményre szebbnél szebb jelmezekben, gyorsan látványos farsangi forgataggá vált a jégpálya, ahol mindenki nagyszerűen érezte magát.



Hirdetés

Hirdetés

Magócsi Ruhatisztító

Felvehőhelyek:

Monor: Kossuth Lajos u. 41.

Üllő: Templom tér – Hableány Lakástextil üzlet

Vecsés: CBA – Varróda

Albertirsa: BB Ruházat a Polgármesteri Hivatal mellett

Cegléd: Rákóczi u. 34–36 – Kristály Gyorstisztító

Dabas: Fő út 46. – Élelmiszerboltban

Tisztíttassa szőnyegeit és ruháit háztól házig szállítással!

**Függönyök, lakástextilek tisztítása
Gyapjúágygöndű 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

**Vecsési nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

cityfood

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

Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com

Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!



A CÉGRŐL dióhéjban:

A **Shinheung SEC EU Kft.** leányvállalata a dél-koreai **SHINHEUNG ENERGY & ELECTRONICS CO. LTD**-nek, amely cég már az 1980-as évektől kezdve kimagasló helyet foglal el az ázsiai elektromos alkatrészgyártásban, és most Monoron alapozza meg az európai autópiacon is a helyét.
Cím: 2200 Monor, Ipar u. 20.

TERMÉKEINK:

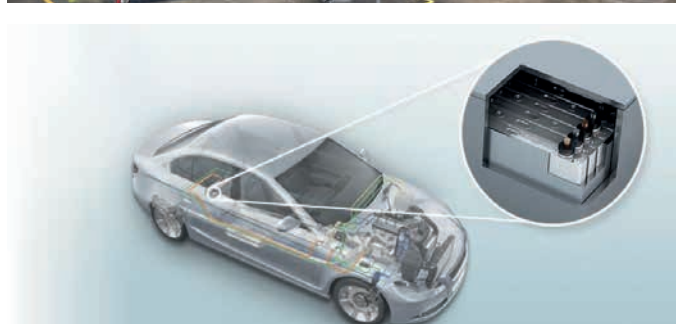
CAP ASS'Y Module és alkatrészei. Elektromos autók akkumulátorcelláinak biztonsági lezáró egysége, mely a robbanásveszélyt küszöböli ki.

MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Elérhető átlag havi 350 000 Ft bruttó fizetés pótlékokkal
- 12 órás munkarend 6–18/18–6
2 nappal, 2 pihenő, 2 éjszaka, 2 pihenő forgásban FOLYAMATOSAN
- +80% éjszakai pótlék
- Buszjáratok:
I. Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
II. Tápiószentmárton, Tápióbicske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba, Monor
III. Farmos, Tápiószéle, Tápiószőlős, Cegléd, Ceglédbercel, Albertirta, Monorierdő
IV. Bp. Nyugati pu., Bp. Keleti pu., Bp. Köki, Ferihegy 1., Vecsés, Üllő, Péteri, Monor
V. Budapest X. ker., XVIII. ker., Vecsés, Monor
- **Megfelelő létszám esetén buszjáratot indítunk**
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Év végi prémium az alapbér akár 50%-a
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet



Amennyiben felkeltettük érdeklődését
lépjen kapcsolatba velünk
e-mailen az **allas@shsec.hu** címen

Jelentkezés menete:

- e-mailben: válaszlevélben küldünk jelentkezési lapot
- személyesen: jelentkezési lap (helyben kitölthető) + önéletrajz zárt borítékban leadva 24 órás portaszolgálatunknál.

Többet megtudhat rólunk a következő weboldalakon:
www.shsec.hu • **http://lokacio.hu/shinheung-sec-eu-kft/**



JELENLÉGI FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

Főbb feladatok

- A gyártósor működtetése:
- Előkészített tálcák behelyezése
 - A gépek beállítása, karbantartása
 - Hibajelzések értelmezése és elhárítása
 - Rendszeres minőségi önellenőrzés
 - Jegyzőkönyvezés
 - Szerszámok javítása, cseréje

Minimális elvárások

- Mechanikai alapismeretek
- Elszánt tanulási szándék

Előny

- Tapasztalat fémmegmunkálásban, automatizált gépek működtetésében
- Minimális angol nyelvtudás
- Ipari jellegű szaktudás:
Elektromosság
Pneumatika
Lézeres hegesztés
Köszörű-, maró-, csiszológépek ismerete
- Targoncagósfőnök

Gépsori operátor/ Présgép kezelője

Minőség- ellenőrzés

- Az autógyártás szigorú minőségi kritériumainak való megfelelés biztosítása:
- Be- és kimenő áruellenőrzés
 - Folyamatellenőrzés
 - Mérőműszerek használata
 - Adatgyűjtés, analízis, kommunikáció a gyártósorral és a vevőkkel

- Angol nyelvtudás
- Excel-tábla kezelése

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek

NEMZETKÖZI NŐNAP

– sokan nem tudják, honnan indult

Piros rózsza, 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 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



ri munkásnő lépett sztrájkba az emberibb munkafeltételekért és béregyenlőségért.

Március 8. 1917 óta (Magyarországon 1948 óta) hivatalosan is a nők világnapja. Országunk a nőnap 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,

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

06-70/635-7804
<http://vizetszerlek.hu/>

BARNA TOJÓTYÚK
egyéves, jól tojó
650 Ft/db
15 db-tól ingyen szállítással
megrendelhető
Tel.: 06-30/860-2627

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.

HIRDETÉS

PROGRAMOK
2022 MÁRCIUS
CSERNAI PÁL KÖZÖSSÉGI KÖZPONT - PILIS

LADIES NIGHT
Nőnap parti
Nem csak Hölgyeknek!
Zenél: DJ. THOMX
Vendégeink lesznek a Hot Men Dances srácok.
2022.03.04. 21:30
Jegyárak: 2.000 Ft

BABAVÁRÓ Party
Musical komédia két felvonásban
2022.03.19. 19:00
Jegyárak: 3.990 Ft

A Dzsungel Könyve
Családi előadás
2022.03.20.
Jegyár: 2.490 Ft

További információ és jegyértékesítés a web-, illetve facebook oldalunkon:
www.csernaikozpont.hu; www.facebook.com/csepik; vagy személyesen:

CSERNAI PÁL KÖZÖSSÉGI KÖZPONT
2721 PILIS, GUBÁNYI KÁROLY UTCA 2-4. TELEFON: +3629-272439

06-70/775-8585
Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

Monoron INGYENES!
Monorierdő, Vasad, Csévharaszt, Péteri, Gomba és Bénye 300 Ft a szállítás.

Gyömrő, Pilis és Nyáregyháza
min. rendelés 5000 Ft + 300 Ft a kiszállítás.

Taverna Gyros
Részletes étlapunkat keresd Facebook-oldalunkon:

6000 Ft feletti rendelés esetén 1 literes Coca-Cola terméket adunk ajándékba!
Rendelésfelvétel: 11.00 és 20.30 között.

Havonta új AKCIÓK
Monor, Móricz Zs. u. 39.
Web: <http://lokacio.hu/taverna/>

Nyitva:
H-Szo: 11.00-21.00

Fensterm
Nyílászárók

- ✓ Egyedi méretre gyártás
- ✓ Ingyenes helyszíni felmérés
- ✓ Minőségi beépítés

Nyílászárók raktárkészletről!

Monor, Kossuth Lajos út 110.
Tel./Fax: 29/417-333
Mobil: 70/633-6201

Gyömrő, Szent István út 21.
Tel./Fax: 29/334-333
Mobil: 70/633-6063

www.nyilaszaro-monor.hu

Gyógynövények a tüdő egészségéért

A téli időszakban a tüdők 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, gyulladás-csökkentő, 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 használat után 24 órával. Hatóanyagai gyulladáscsökkentők, antioxidánsok.

Orvosi tüdőfű



Az idei év slágere, amelynek hatása elsősorban népgyógyászati

tapasztalatokon alapul. A modern gyógyszerek megjelenése előtt a tüdőfűvet tüdőtuberkulózis esetén gyakran használták más olyan növényekkel együtt, amelyekről később kiderült, hogy a tüdőfűhöz hasonlóan sok kvasavaszármazékot tartalmaznak. Nagy mennyiségű antioxidáns hatóanyagot is tartalmaz.

Vadkakukkfű



A vadkakukkfűben nagy mennyiségben jelen lévő timol az egyik leggyakrabban alkalmazott és legerősebb hatású természetes antimikrobás 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 ingeret.

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



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 Gyógypoltja • 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



Kuponoldal

MARKET CENTRAL

Market Central Férihegy 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
HORGASZAT HATÁROK NELKÜL

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.



Lira 15%

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



budmil®

-15%

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





**Gépjárművel érkező
vásárlóinkat
1550 FÉRŐHELYES
ingyenes
parkolóval
várjuk!**



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/menupont> alatt!*

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.
Vásárlásonként 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 kiadásra és készletkisöpülésre 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 fitnessgépekre 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 kiszerezések.
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 Lira Könyvárúháza
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.

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 várokozunk sorban vagy megyünk ki a mosdóba a mobilunk nélkül. Amikor nem vagyunk egy készüléknek lekötözöttjei, 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 jelent. A szándék nélkülség ennek megfelelően a stressz elleni küzdelem, illetve a gyakorlók arra ösztönzi, hogy beavatkozás vagy erőfeszítés nélkül adják át magukat a dolgok természetes rendjének.

Néha kell egy kis ábrándozás.

Vladár Bea

HIRDETÉS

ÁCS-TETŐFEDŐ
SAKKÉPZETT
MESTEREK

GENERÁL-
KIVITELEZÉS
ALAPTÓL
A TETŐIG

- cserepeslemez-fedés
- széldezkázás
- bádigos munkák
- beázások javítása
- tetőszerkezet, ereszcatorna javítása, cseréje



ALPIN TECHNIKÁVAL

KEDVEZŐ ÁRAK!

Ács Kapocs Építő Kft

06-30/919-4694

HIRDETÉS

TÉLI
TŰZIFAVÁSÁR



EUTR szám:
AAS856576

SZEREZZE BE MOST
TŰZIFÁJÁT!

Számlával garantált mennyiség!
Házhoz szállítás

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

Erdei m³-ben is kapható.
A némediszlói telephelyen
hitelesített hidmérleggel
ellenőrizheti a megvásárolt
mennyiséget!

Konyhakészre hasított
AKÁC
3 500 Ft/q

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK
3 300 Ft/q

JELENTKEZZ VECSÉSRE OPERÁTORNAK!

Humilitas Kft.

- **Magas fizetés: br. 345 000–420 000 Ft**
- **Ingyenes buszjárat** Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa, Pilis, Monor, Monorierdő, Üllő, Gomba, Káva, Bénye, Vasad, Cservarasz, Péteri, Ecser, Gyál irányából.
- **Családbarát munkahely**
- **Év végi jutalom**

06-20/215-06-99

f: Humilitas Group



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 – büntudathoz 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 melléága, 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 főként száljunk 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.**

HIRDETÉS

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!

Az akció március 15-ig érvényes!

5 év garancia!

ÓRIÁSI ABLA KC SERE-AKCIÓ!

Műanyag ablakok, ajtók:

- A technológiánk által pár óra alatt beépíthető 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 árértéért!

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

Ács Ablak Team Kft

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

LQKÁCIÓ
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 2786-2151

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

HIRDETÉS

VILLAMOSSÁGI ÜZLET

PETŐFI-VILL

Izmán Bolt Villamossági Kft.

Nálunk az ár nem ráz!



**Monoron és környékén
házhoz szállítás ingyen!
Bankkártyás terminál!**

Nyitvatartás:
H-P: 8–17.00,
Szo: 8–13

**VILLAMOSSÁGI
SZAKÜZLET**
C. F. GEMAR BOLT KFT.

• LAMPÁK
• ZSOK
• KABEL
• ZSOK
• SZERELVEK
• VILLAMOSSÁGI
• BONTÁS
• BONTÁS
• ALKATRÉSZEK
• BONTÁS/TERVEZÉS
• MEGTÉRÉS
Nézzon körül
...de!ul
T: 29/411-780



**Monor,
Petőfi S. utca 26.
Tel.: 06-29/411-780**



HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS, VIAKOLOROZÁS

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

RIN-BAU Kft. • 06-20/274-6312

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

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

**15%
KEDVEZMÉNY**

**VÁLLALUNK VÍZ-, KÖZPONTIFŰTÉSSZERELÉST,
FÜRDŐSZOBA FELÚJÍTÁST. Bontástól
a burkolásig. KÖMŰVES ÉS GÉPÉSZETI
MUNKÁKAT. Lakosságnak és közületeknek.**

30 év
szakmai
tapasztalattal

SURMAN MIHÁLY E-mail: surmanmihaly0@gmail.com Tel.: 06-30/421-2604

ÜVEGES és képergetező

Ivánszki Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
www.kego.hu

Indulás előtt hívjon!
06-30/214-7167,
06-29/415-874



Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.

**Megrendelőinket telefonon előre egyeztetett időpontban várjuk
a várakozás elkerülése érdekében.**

Rendelésfelvétel telefonon is!

LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

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

HERENDI TAMÁS zárszerelő

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

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

Zárcsere műanyag
és kőni ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.

**Speciális biztonsági zárok
felszerelése.**

MÁR BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334



HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

Tel.: 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

LAKATOSMUNKÁK

- Szerkezetlakatos munkák
- Úszó- és tolókapuk
- Küszöbcsere
- Kovácsoltvas kerítéskapuk, korlátok
- Garáztetők készítése fából
- Zsindelyezés, cserepezés
- Tetőfóliázás
- Kerítéskapuk gyártása
- Ablakrács, ajtó készítése
- Kiseb acélszerkezeti munkák kivitelezése
- Vaslépcső készítése

INGYENES ÁRAJÁNLAT
nyugdíjas kedvezmény

06-20/444-2906

KÜTFÚRÁS!

**Vízútforrás,
kompresszorozás,
meglévő kutak
engedélyez-
tetése.**

Köffer Lajos
06-20/997-1299

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**

Vecsési nagyüzemi konyha
**HŰTŐRAKTÁROS-
 KOMISSIÓZÓ**
munkatársat keres!

cityfood

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

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



Húsfüstölést vállalok
 Monoron nonstop!
 Rövid határidővel!
 Nagy tételben is!
 Füstölés akác-, bükk-, tölgyporral.

06-30/934-1335

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 némediszlói telephelyen hitelesített
 hídmérleg ellenőrizheti a mennyiséget.

EUTR-szám: AA5932559

MEMOBIKE
KERÉKPÁR SZAKÜZLET
 Monor Bajcsy-Zs. u. 6. Ajtai irodaház udvara!

Minőségi kerékpárok
 Nagyobb üzlethelyiség, szélesebb választék!

A strázsahegyi tekerő hivatalos támogatója.

Nyitvatartás: H: 13-17, K-P: 9-17, Szo: 8-13, V: Zárva
 Tel.: 29/414-499 • E-mail: memobike2011@gmail.com

MIRELITE MIRSA
 A MIRELITE MIRSA ZRT. albertirsai telephelyére, szakirányú végzettséggel rendelkező

MŰSZAKI VEZETŐT ÉS KARBANTARTÁSI VEZETŐT KERESÜNK.

Önéletrajzot a szekeres.krisztina@mirsa.hu e-mail-címre várjuk.
 Érdeklődni: 06-53/570-147

Vásároljon munkaruhát 10% kedvezménnyel!
 Üzletünkben történő prémium kategóriás munkavédelmi lábbeli vásárlása esetén **10% kedvezményt** adunk munkaruháinkra!

-10%

BÉKÉSI SECURITY

PUMA SAFETY
SPARCO
 Hivatalos Puma-Safety és Sparco márkakereskedés

uvex
EXENA
GIASCO
albatros
LAVORO
NO RISK

Védelem
 Cím: 2200 Monor, Kossuth Lajos utca 88/B (az OTP mellett)
 Tel: +3670/36-888-36, Web: bekesisecurity.hu