

Megjelenik: Pest megyében 99 000 példában

Régió



e-mail: info@regiolapok.hu

2022. március • X. évf. 3. 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, RAKOSCSABA, RAKOSKERT, GYÖMRŐ, MAGLÓD

HIRDETÉS

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Gyálon, Gyömrőn, Maglódon, Pestszentlőrincen és Pestszentimrén

2022. MÁRCIUS



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

www.lokacio.hu





ÁCS-TETŐFEDŐ

SAKKÉPZETT MESTEREK

ALPIN TECHNIKÁVAL

- cserepeslemez-fedés
- széldecskázás
- bádogos munkák
- beázások javítása
- tetőszerkezet, ereszcatorna javítása, cseréje

GENERÁL-KIVITELEZÉS

ALAPTÓL A TETŐIG

KEDVEZŐ ÁRAK!



Ács Kapocs Építő Kft.

06-30/919-4694

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI   

06-30/662-70-87  **www.gazvizfutes.eu**

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!



Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebb javítások azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

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

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, futóműállítás,
hibakódolvasás, -törlés

www.kepaszerviz.hu

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!
Az akció április 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 árértéktel!

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**

Tilos kutyák árusítása a kisállatbörzén

Sok évnek kellett eltelnie ahhoz, hogy Magyarországon is komolyan vegyék az állatok jogainak védelmét, mind jogalkotási szinten, mind a hétköznapi életben. Ennek az egyik üdvözlendő eredménye az, hogy a Monori Kisállatvásáron mostantól tilos kutyát, macskát és görényt árusítani. Hosszú évek óta a város egyik legnagyobb látogatottságú eseményének számít a kisállatbörze, ezért is volt szükség arra, hogy mindenki boldogan és elégedetten látogathasson ki a vásárokbá.

Darázsi Kálmán polgármester kezdeményezésére indultak egyeztetések állatvédő szervezetek bevonásával a Magyar Galamb- és kisállattenyésztők Országos

Szövetségével, a kisállatbörze szervezőjével arról, hogy a vásáron a kutyák, macskák és görények árusítása jobb körülmények közt történhessen. A megbeszélések alatt végül egyetértésben arra jutottak, hogy az említett társállatok értékesítése teljes egészében tilos lesz a jövőben. A lépés azért is fontos mérőföldkő a vásár – és egész Magyarország életében, mert sajnos még mindig nagy kárt okoznak az engedélyek és szaktudás nélkül működő szaporítók.

Hagyjuk a munkát a tenyésztőkre!

Az állattenyésztés egy szakma, amely komoly genetikai és anatómiai szaktudást igényel. Ahhoz, hogy egészséges, jó

idegrendszerű házikedvenceket tarthassunk, szükség van a tenyésztők hozzáértésére és erkölcsi normáira. Hiszen a fájó fogunkkal sem a szomszédhoz megyünk át, csak mert tart otthon fogót.

Az alkalmi, házi szaporítóknál néha nincs rossz dolga a kutyáknak, macskáknak vagy görényeknek. Ezzel szemben az ún. szaporítótelepek legtöbbször felháborító körülmények között működnek, szűk ketrecekben vagy koszos épületekben tartják a tenyészállatokat, akik alig bírnak mozogni, és szinte sosem látnak napfényt. Azonban mégis van valami közös a két tevékenységben, mégpedig az, hogy az állatoknak egyetlen dolga van: ki-termelni a profitot.



A világon egyre több helyen teszik meg ezt a lépést

Az elmúlt években a világ több pontján is megfogalmazódott az az igény, hogy kisállatokat csak minősített, hivatalos tenyésztőtől lehessen vásárolni, aki garanciát vállal az állatokra és ért a

szakmájához. Az Amerikai Egyesült Államokban Kalifornia állam volt az első, aki törvénybe iktatta az ún. kölyökgyárakból származó kutyák árusításának tilalmát, a monori lépéssel pedig mi is egy lépéssel közelebb kerülünk a valóban felelős állattartáshoz.

Hirdetés



Legyen
Viszonteladó
Partnerünk!

- Kiváló minőségű, valódi, főzött fagylaltok
- Országos logisztikai hálózat
- 42 féle íz, mentes, hozzáadott cukrot nem tartalmazó fagylaltok is!
- Partnereinknek modern hűtőpultot biztosítunk!

www.mannaice.hu/legyen-partnerunk



KÖMŰVESMUNKÁK rövid határidővel

- vakolás, falazás,
- betonozás
- hő- és vízszigetelés
- térkövezés
- kerítés építés
- kisebb tetőfedő, ácsmunkák
- nyílászárók ki- és beépítése

06-30/634-5024

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

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



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

Termálvizünk üzleti, 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 gyögmasszázs:
25 perc 5000 Ft

Svédasztalos vacsora
4900 Ft/fő előzetes bejelentkezés alapján

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

SZÜCS GRÁNIT
2200 MONOR, Ceglédi út 74. Információ: **06 30 431 5858**
2700 Cegléd, Puskaporos u. 36. 6000 KECSKEMÉT, Ceglédi út 100.

Gránit síremlékek készletéről, 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

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!
<https://ronkhasitokft.webnode.hu>
Akác: 3700 Ft/q kugliban
Vegyes: 3500 Ft/q + 200 Ft hasítás
06-70/605-4678
A némediszőlő telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

Ott segítenek, ahol tudnak az üllői önkéntes tűzoltók

Atavalyi évben is sok esetben segítettek a városban az önkéntes tűzoltók, az idei év első két hónapjában azonban alig volt megállásuk. Számos helyzetben állnak helyt a lakosság védelmében, mindezt a polgári munkahelyükön elvégzett munka után és teljesen térítésmentesen végzik. Az Üllői Önkéntes Tűzoltó Egyesület munkájáról Tóth Zoltán elnökkel beszélgettünk.

– Miért volt olyan megterhelő az elmúlt két hónap?

– A tavalyi évben harmincnyolc vonulásunk

volt, idén már most huszonnégynél tartunk. A január végi viharkár megdobta a számot: főleg további veszélyt jelentő fákidőleknél segítettünk, de előfordult, hogy villanyvezetésekre, úttestekre, kerítésre, lakóépületre szakadt egy-egy faág, és a szél is megrongálta a tetőket.

– Ilyenkor hogyan jut el önökhöz az információ, hogy indulni kell?

– A műveletirányító ügyeleten keresztül kapjuk az értesítést, a hivatalos szerv keres meg bennünket, ahova betelefonálnak a bajbajutot-

tak (112 segélyhívó). Ez az ügyelet osztja be a környékbeli önkénteseket, illetve hivatásosokat, hogy ki hova vonuljon. Mivel mi Üllő településre vállaltunk önálló beavatkozást, ezért főként Üllőre vonultunk, de idén már három másik városban is segítettünk, természetesen már csak azután, hogy az üllői káreseteket felszámoltuk.

– Az idei nádasztűz is kihívást okozott.

– Igen, Üllő és Vecsés között gyulladt ki egy ősnádas, a nagy része le is égett sajnos, az oka még mindig ismeretlen. A jelzést a mezőőröktől és a műveletirányítástól kaptuk, azonnal két autóval a helyszínre vonultunk és megkezdtük a beavatkozást. További segítséget kértünk, hamarosan a gyömrői önkéntesek, a 17., 19. kerületi és a monori hivatásos tűzoltó-egységek is a helyszínre érkeztek. Mivel a nádas lápos talajon van, autóval nem lehetett a területre menni.

Háti puttonyfecskendővel és kéziszerszámokkal tudtuk csak a tűz oltását végezni. A tűzoltás körülményeit az is nehezítette, hogy néhol még fagyos volt a talaj, de volt, ahol térdig merültünk a mocsárban.

– Halálos balesetnél is segítettek.

– Igen, Üllőn a Gyöngyvirág téri vasúti átjáróban két fő próbált gyalogosan átmenni a síneken a sorompó tilos jelzése ellenére. A vonat elütötte őket, mindketten életüket veszítették.

– Igénybe tudnak venni ilyenkor pszichológusi segítséget?

– Mi a hivatásos tűzoltókhoz hasonlóan képezük magunkat. Egy ilyen eseménynél a bevonulást követően mindig átbeszéljük taktikailag az adott hivatásos tűzoltó-egységet, ez a fajta belső kibeszélés is segíthet, ha valakiben felgyülemlettek olyan érzések, amiket nem tud feldolgozni.

Ha ennél többről van szó, akkor a hivatásos tűzoltóktól kérhetünk csapat-orvosi vagy pszichológusi segítséget is.

– Hogy néz ki az ügyeleti rend?

– Évente háromezer óra ügyeleti időt vállaltunk önálló beavatkozó státuszban. Ez azt jelenti, hogy ennyi időt kell riaszthatónak lennie egyszerre legalább négy főnek: egy gépjárművezető, egy tűzoltásvezető és két beosztott tűzoltó. Egy online felületen kell regisztrálnunk, ott számoljuk a ledolgozott időt, ez alapján kapjuk meg negyedévente a támogatást. Ha nincs meg a négy fő, akkor is tudunk vonulni, de akkor „csak” segítségnyújtásra, önállóan nem oldhatunk meg káresetet, akkor szükség van hivatásos tűzoltók jelenlétére is. Ilyen esetekben általában a vízszállítóval tudunk támogatást nyújtani a beavatkozó egységeknek.



Orvosi szolgálati lakás Táborfalván

FELAVATTÁK

► 2022. március 2-án ünnepélyes keretek között adták át a minden igényt kielégítő, patinás orvosi szolgálati lakást, mely a Magyar Falu Programon keresztül valósulhatott meg Táborfalván.

Pogácsás Tibor államtitkár, országgyűlési képviselő köszöntőjében gratulált a településnek az érezhető és látható folyamatos

fejlődéséért. Nagy Andrásné, Táborfalva Nagyközség polgármestere köszönetet mondott Magyarország kormányának, Táborfalva Nagyközség képviselő-testületének, a kivitelező hernádi Schön-Bau Kft.-nek és alvállalkozóinak, Vizer Pál műszaki ellenőrnek, Háfra László műszaki ügyintézőnek a projekt sikeres megvalósításért tett erőfeszítéseikért. Az ünnepélyes szalagátvágás előtt Szemők Andrea, az Örkényi Református Missziói Egyházközség lelkesze és Mészáros Csaba, a Táborfalvi Magyarok Nagyszonyja Római Katolikus Egyházközség plébániái kormányzója áldották meg az új épületet és a jelenlévőket.

Sevecsek Péter



Napelemes közvilágítás Monorierdőn

RÉGI ÁLM VÁLIK VALÓRA

► Önkormányzati költségvetésből napelemes kültéri közvilágítás került megvalósításra Monorierdőn. A Monori utat láttuk el 20 db lámpatesttel, amelyek március 9-én már működésbe is léptek.

A napelemes lámpatestek alaphelyzetben 30%-os erősséggel működnek, ha mozgást érzékelnek, akkor pedig 100%-os fényerővel világítanak. Ezzel egyidő-

ben a külterületi közutak (VP) fejlesztése pályázat keretén belül a Monori út felújítására is pályázatunk, közel egy km-es útszakaszra. Régi álmunk, hogy a Monorra vezető hátsó út öt méter szélesen legyen kialakítva, a kerékpárosokra is gondolva kerékpársáv-útjelek is fel legyenek festve, ami településünk határáig tart majd. Bízunk a pályázat sikeres elbírálásában!

Monorierdő Község Önkormányzata

Hirdetés

Kellemesen sült, mennyei illatú, rusztikus, kézzel nyújtott, kívülről ropogós tésztába öltöztetett finomságok!



*Kóstold meg
Lepényeinket!*



www.lepenyes.hu

Ismerjük meg a régió polgármestereit!

TATÁRSZENTGYÖRGY

Szehofner József bár még igen fiatal, egy teljes életnyi tapasztalatot tudhat a háta mögött. 2010-ben lett Tatárszentgyörgy polgármestere, de hitéleti, labdarúgó-játékvezetői, politikai szakértői és anyakönyvvezetői végzettséggel is rendelkezik, jelenleg pedig a szociálpolitikai tanulmányait folytatja. Az alig 40 éves, háromgyermekes édesapa mottója, hogy sosem szabad feladni az álmainkat, át kell lépni a határainkat a saját magunk és a közösségünk előnyére.



– Mikor költözött Tatárszentgyörgyre?

– Komáromban születtem, a szüleim Ácson éltek és az anyai nagyapám halála után kerültünk Bónyre, a gyerekkoromat pedig ott töltöttem és egészen az egyetemi éveim kezdetéig ott éltem. A Tatárszentgyörgyig vezető utam egy érdekes történet, az egyetemi éveimet Budapesten kezdtem a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen, majd a Századvég Politikai Iskola politikai szakértői szakirányán végeztem. Az egyetemen vállaltam már bizonyos közösségi feladatokat, majd az egyetemi éveim vége felé egy jó barátom azzal keresett meg, hogy milyen jó lenne, ha lemennék Dabasra és segítenék neki a Fidelitast megszervezni és megalkotni. Ez után költöztem Dabasra, megalapítottuk a Fidelitast, és itt indult el a politikai pályám 2004–2005 környékén. Ebből kialakult egy nagyon jó térségi kapcsolati háló, majd 2009-ben, a borzalmas roma-

gyilkosságok kapcsán kértek meg, hogy induljak el polgármesternek Tatárszentgyörgyön. Szerettünk volna a közösség morális helyzetén változtatni, és volt egy miszsióink mégpedig, hogy a település elinduljon egyfajta fejlődési úton, és ne szerep nélküli településként legyen továbbra is elkényezve. Elindultam polgármesterként, amit megnyertem, és még ebben az évben, 2009-ben ide is költöztünk.

– Mi szeretett volna lenni gyermekkorában?

– Már általános iskola hetedik osztályától kezdve nagyon foglalkoztatott a papi pálya. Nagyon berögzült elképzelés volt a fejemben, hogy mindenképpen közösségi szolgálatot szeretnék végezni, és minden tapasztalatot és tudást, amit szerzek, azt a közösségem hasznára szeretném fordítani. Ugyan sosem neveltek az egyház, illetve az Istenben való hit ellen, de nem is kaptam erősebb ösztönzéseket arra, hogy ezzel foglalkozzak. 1994-ben az USA-ban rendezték meg a labdarúgó-világ bajnokság döntőjét, amit a brazilok és az olaszok játszottak, a mérkőzés végén a győztes brazil csapat körbeállt, megfogták egymás kezét és az ég felé nézve, közösen fohászkodtak. Ez meghatározó pillanat volt az életemben, ekkor indult el bennem egy fejlődési folyamat, melynek kézzelfogható következménye lett a hitéleti tanulmányaim. Amiért aztán nem lettem pap, az egy két éves tisztá-

zó út volt az életemben, amikor el kellett döntenem, hogy családot szeretnék vagy pap leszek. A családot választottam, de a hit, a Krisztushit ma is meghatározó szerepet játszik az életemben.

– Említette a futballt, szeret focizni?

– Korábban fociztam, igen, de a térd- és bokasérüléseim miatt már nem tudok játszani. Az ember ilyenkor mindig keresi a kiutat, hogyha nem tud focizni, akkor mi legyen, hogy maradjon meg a kapcsolat a focival, így elvégeztem a játékvezetői tanfolyamot, megye kettes szintig jutottam, de akkor is jött egy sérülésem, akkor viszont már tenisz miatt, akkor viszont azoban semmiért nem hagynám el, egy évet most kihagytam a térdműtét után, de újrakezdtém, a focit viszont már nem.

– Mikor kezdett teniszezni?

– 2008-ban Dabason kezdtem el teljesen autodidakta módon. Nagyon szeretem Roger Federert, az ő mérkőzéseiből és oktató YouTube-videókból tanultam meg teniszezni. Tanulmányoztam, próbáltam lemásolni és teljesen át is lényegültem az ő játékaival, persze nem lettem olyan, mint ő ☺, de hogy milyen érzés egy olyan fonákokat ütni ezerből egyszer, mint Roger, az meg volt. Van Dabason egy teniszklub, ahol az első tízben mindig benne vagyok, de voltunk már a társammal, Gelle Petivel többször bajnokok is. Nagyon szeretem, mert, ahogy Federer fogalmaz, „ez egy olyan játék, ahol senkit sem tudsz hibáztatni, csak saját magadat”. Ez kellőképpen ösztönöz a fejlődésre. Nemrég csatlakoztam Gubacsi Zsófi-

ék teniszklubjához, ahol nagyon szeretek és úgy érzem, megtaláltam azt a közösséget, ahol jól érzem magam.

– Mi az, amire a legbüszkébb az életében?

– A gyermekeimre. Szerencsére mindhárman okosak, és jó a humoruk. A gyermekeim után amire a legbüszkébb vagyok még, hogy sem a pozíció, sem a sokak számára elérhetetlen kapcsolatok, sem a pénz nem változtatott meg, ugyanolyan ember maradtam, mint amilyen mindig is voltam.

– Vannak esetleg nagyon konkrét céljai a közel- vagy távoljövőre nézve?

– Tíz évre szoktam tervezni, nálam ez nagyon fontos, mert azt gondolom, hogy az ember tíz évente csinál egy nagy leltárt az életéről és a következő tíz évre kezd előre tekinteni. Ez nálam nagyon tudatos. A településen egészen konkrét céljaim vannak, többek között a horgásztó környékét szeretném rendbehozni, pihenőparkot létesíteni, szeretném kialakítani a Kultúrpalotánkat, és a Polgármestéri Hivatalt odaköltöztetni azért, mert szeretnék ide egy idősek otthonát és egy gyerekvédelmi központot. A magánéleti céljaim, természetesen elkerülni mindenféle sérülést ☺, hogy a sport mindig megmaradjon az életemben, emellett a szegedi szociálpolitikai tanulmányaimat, amiket most folytatok szeretném jó eredménnyel befejezni, illetve az angol és spanyol nyelvvizsgáimat megszerezni, emellett pedig a világot, amennyire csak tudom, felfedezni. Hiszen nagyon szeretek utazni.

Antal Fanni

Pest megye történelmi lehetőség előtt áll

Beszélgetés Szijjártó Péter külgazdasági és külügyminiszterrel



Február 15-én adták át Újhartyánban a Rehau – Automotive Kft. új beruházását. A gyár ünnepélyes átadása után Szijjártó Péter külgazdasági és külügyminiszterrel beszélgettünk többek között a régió gazdasági lehetőségeiről és az idetelepülő külföldi beruházásokról.

– Mit tapasztal, milyen a külföldi befektetők érdeklődése a térségünk iránt?

– A Pest megyei beruházások ösztönzésénél eddig komoly nehézséget jelentett, hogy az uniós jogszabályok miatt néhány szűk kivételtől eltekintve, regionális alapon nem adhattunk támogatást a beruházásokhoz. Most azonban mindez megváltozik: az Európai Bizottsággal folytatott hosszas tárgyalásokat követően tavaly év végén sikerült megállapodásra jutnunk, így az idei esztendő január elsejétől Pest megye egész területén már ötven százalékos mértékig támogatathatók a beruházások. Ez azt jelenti, hogy Pest megye történelmi lehetőség előtt áll.

– Milyen típusú cégek érkeznek hozzánk?

– Alapvetően három iparág kedveli ezt a térséget. Egyrészt a logisztikai vállalatok, hiszen a repülőtér és a főváros közelsége, valamint a fő közlekedési útvonalakkal való ellátott-

ság ezt a régiót kifejezetten értékesé teszi. A másik az autópálya: közel van Kecskemét és Győr, de a szlovák autógyárak is könnyen elérhetőek. Ez olyan centrális fekvés, ami az autópálya számára a kelet-nyugati szállítások esetén is fontos. A harmadik ágazat pedig az elektronika, tekintettel arra, hogy ott is gyors szállításra van szükség.

– Mi várható az idetelepülő cégek számára a növekedésében?

– Magyarország Európa egyik legvonzóbb beruházási közegét biztosítja ezeknek a vállalatoknak. Ennek több oka is van: a jó fekvésünk, a kiváló munkaerő, az infrastruktúra, a politikai stabilitás, valamint Európa legalacsonyabb adói. Ebből fakadóan a beruházások dinamikája még a világjárvány alatt sem esett vissza, folyamatosan nőtt a száma és a mértéke is. Most már látszik, hogy Magyarországon belül földrajzilag kiegyensúlyozottá váltak a fejlesztések: tavaly például Pest megyébe érkezett a legtöbb, de Borsod-Abaúj és Szabolcs-Szatmár-Bereg volt a második és a harmadik. A következő egy-két évben is dinamikus beruházásnövekedésre számíthatunk.

– A magyarországi cégekre mennyire jellemző a nemzetközi piac felé való nyitottság?

– Ez komoly vízvonalasztó a magyar gazdaság szempontjából. Emlékszem, hogy 2014-ben alapvetően nagy nemzetközi vállalatok által használt beruházás-ösztönzési programban alig volt olyan magyar cég, aki be tudott volna

szállni, és részese lehetett egy ilyen támogatásnak, mert nem tudott akkora beruházást végrehajtani. Ezzel szemben a tavalyi évben darabszámban a második legtöbb beruházást már a magyar vállalatok hajtották végre Magyarországon, ami azt jelenti, hogy létrejött a magyar tulajdonú vállalatoknak egy olyan szegmense, amelyek a nemzetközi piacokon is versenyképes termékeket tudnak előállítani. Ezek általában informatikával, autópálya beszállítással vagy élelmiszeriparral foglalkoznak. Emellett megjelent a vállalatoknak az a kategóriája, amely nem csak exportálni tud, de beruházni is képes külföldön: gyárat, üzemet létrehozni. Ezt is külön finanszírozzuk annak érdekében, hogy a nemzetközi vállalatok által Magyarországról hazaküldött profitnak egy részét ki tudjuk egyensúlyozni.

– Hogyan képzeljük el, mi a folyamata annak, hogy egy cég Magyarországra érkezik, milyen szerepet játszik ebben a Külgazdasági és külügyminisztérium?

– Amikor nagyvállalatok beruházásokat terveznek, akkor nagyon alapos pénzügyi elemzésnek kell alávetniük a beruházásukat, mert a tulajdonosok, a részvényesek ezt követelik meg. Ezért nagy tanácsadó cégekkel dolgoznak, akik felkeresnek akár tíz-tizenöt potenciális országot. Magyarország esetében a Befektetési Ügynökséget keresik meg, amely a minisztériumom irányítása alatt áll. Először nem is közlik, hogy ki a beruházó, csak elmondják a paramétereket: mekkora terület

kellene, mekkora energiaforrások, nagyjából milyen összegű beruházásról lenne szó, milyen támogatást lehetne hozzá kapni, mit tudunk ajánlani. Ezzel leszűkítjük két-három országra a lehetőségeket, és ekkor derül ki, hogy ki a beruházni szándékozó vállalat. Nagyon hosszadalmas tárgyalások vezetnek a célíg. A BMW-beruházásról több mint egy évet tárgyaltam. Kemény munka, mert nagy a verseny.

– Mit tapasztal, Pest megye 2014 óta milyen utat járt be?

– Mielőtt miniszter lettem volna, még Fidelitász elnökként sokat kampányoltam azért, hogy Pest megye jogilag kerüljön leválasztásra Budapestről, hiszen világos volt, hogy olyan fejlesztési forrásoktól vágják el a megyét, amik nem kompenzálhatók. Így Budapest közelsége legalább annyira hátrány, mint amennyire előny. Ezek a törekvéseink ellenzékéből, ifjúsági szervezetként nem voltak sikeresek, majd pedig 2022. január 1-jére értek be. Nem nevezném gyorsnak a folyamatot, de azt gondolom, hogy ebből Pest megye sokat fog profitálni.

Nyilvánvalóan a megyei településeknek számolniuk kell az agglomeráción belüli léttel. Azt látom, hogy sok településen megértették, hogy a beköltözők számának növekedésével párhuzamosan a közösségi tereknek és az infrastruktúrának, valamint a szolgáltatásoknak is bővíteniük kell. Azok a városok tudták megtartani a vonzerejüket, ahol a vezetők hosszú távon gondolkodtak és nemcsak egyszerűen nézték, ahogyan nő a városuk lakossága, de a szol-

gáltatások nem idomultak hozzá.

– Pogácsás Tibor országgyűlési képviselőt bevonják a régió fejlesztéseibe?

– Tiborral sokat dolgozom együtt. Amikor egy vállalat eldönti, hogy milyen helyszínt választ, onnantól kezdve még mindig nagyon sok kérdést kell megoldani, amit már alapvetően a helyiakkal együttműködésben tesszünk. Mint a közművesítést, a közlekedéssel kapcsolatos kérdéseket, a helyi adókkal kapcsolatos ügyeket, a helyi felelősségvállalás kérdéseit. Nagyon fontos, hogy ilyenkor a helyi parlamenti képviselő és a polgármester kellőképpen rugalmas és profi legyen. Tibor körzetében mindig minden gyorsan megtörténik, mindenre időben választ kapunk. Úgy lehet még elijeszteni egy beruházót, ha a vele kapcsolatos hatósági, állami, helyi eljárások lassan zajlanak. Az, hogy ő önkormányzatokkal foglalkozó államtitkár, nagy versenyelőny.

– Miniszterként nagyon sokrétű a munkája. Melyik szegmense áll önhez a legközelebb?

– Talán a beruházásösztönzés. Tekintettel arra, hogy mindig jó látni, amikor praktikus eredménye van az ember munkájának, és amikor azt látom, hogy létrejött valami, ami emberek, családok életét teszi könnyebbé, munkát, tisztességet ad az itt élőknek. Amikor egy-egy beruházási tárgyalás lezárása azzal ér véget, hogy a helyszín Magyarország és Újhartyán, az a folyamat legszebb része.

10 éves a Védelem Szaküzlet!

Egy évtizede a vásárlók szolgálatában

**Régió: Áprilisban lett tíz-
éves a Védelem Szaküzlet!
Ennek apropóján beszél-
getünk Békési Zsolt tulaj-
donossal. Gondolta volna
tíz évvel ezelőtt, hogy a va-
gyonvédelem után a keres-
kedelem területén is ennyire
sikeres lesz?**

Békési Zsolt: Biztos voltam benne, hogy amit elgondoltam az jó. Tudtam, hogy mit akarok jobban, profibban, másképp csinálni, mint mások.

**R: Mára országos hírvé a üz-
lete. Ez minek köszönhető?**

B. Zs.: Leginkább kollégáim hozzáértésének, ügyfélközpon-
túságának. Nagy hangsúlyt he-
lyezek az eladók képzésére, hogy
hozzaértőként tudjanak nyilat-
kozni a termékekről. A munka-
védelem a feje tetejétől a talpáig
védi a dolgozót. Munkatársaim-
nak hozzáértőként kell tudni se-
gíteni a kedves vásárlónak akár
fejvédelméről, talpátszúrás elleni
védelemről, akár légzés- vagy

leesés elleni védelemről legyen is szó. Rendszeresen vesznek részt
oktatásokon, továbbképzéseken.

**R: Kicsit kanyarodjunk vis-
sza a kezdetekhez! Honnan
indult és hol tart most a Vé-
delem Szaküzlet?**

B. Zs.: 2012-ben első üzletemet
20m²-en nyitottam meg, ma kö-
zel 300m²-es üzletben és 7 we-
báruházban várjuk a vásárlókat.
Forgalmunk az évek alatt a 17(!)
szeresére nőtt! A legnagyobb vi-
lágmárkák, mint a Puma, Uvex,
Sparco, Albatros, No Risk, Exena,
Lavoro meghatározó hazai forgal-
mazói vagyunk. Leesés elleni vé-
delem területén is a prémiumka-
tegóriát képviseljük a Kratos és az
Irudek termékeivel. Vásárlóink kö-
zött ugyanúgy megtalálhatók az
egy-két fős vállalkozások, mint a
több ezer fős multik vagy az önkor-
mányzatok, közintézmények. Sze-
mélyre szabott szolgáltatást nyújt-
unk partnereinknek a termékek
kiválasztásától a helyszíni méret-
próbán át, egészen a ruházat vagy a

védőeszközök dolgozók
részére történő kiosztá-
sáig, nyilvántartásáig.

**R: Úgy tudom, hogy
a topmarkabolt.hu webáru-
ház is önhez tartozik.**

B. Zs.: Igen, évekkal ezelőtt,
már a Top márka indulásakor
megláttam a lehetőséget ebben
az új, feltörekvő termékcsalád-
ban. Elsőként lettünk Top Márka-
bolt és ebben a magas minőséget
kedvező áron biztosító márkában
is országos szinten meghatározó
forgalmazókká váltunk.

**R: Sokat találkozunk ál-
láshirdetésükkel is, nehéz
megtalálni a megfelelő mun-
kaerőt?**

B. Zs.: Cégünk folyamatosan
bővül, növekedésünkhöz új mun-
katársakra is szükség van. És
igen, nehéz megtalálni azokat,
akik képesek velünk fejlődni, akik
rendelkeznek a kellő ambícióval,
hajlandóak tanulni, hogy egy or-
szágosan elismert, sikeres csapat
tagjai legyenek. Ha valaki úgy érzi



olyan, akit én keresek, az jelent-
kezzen bátran!

**R: Még nem esett szó a biz-
tonságtechnikai üzletáguk-
ról.**

B. Zs.: Pedig arra is nagyon
büszke vagyunk! A Hikvision és
a Dahua márkák tekintetében is
meghatározó szereplői vagyunk
a hazai biztonságtechnikai piac-
nak. Szaküzletünkben mérnök
kolléga bemutatókamerákkal vár-
ja a vásárlókat, a termékeket gyá-
ri oktatásban részesült szerelő-
ink telepítik. Ezen a területen is
a kompromisszumok nélküli, ma-
gas minőségben hiszek.

**R: Végezetül, akik még nem
tudnák a Védelem Szaküzle-
tet Monoron a Kossuth La-
jos utca 88/B alatt, az OTP
mellett vagy a munkavéde-
lembolt.hu internetcímen
találják meg.**

(x)

Hirdetés



**Minden eladott prémium
márkás munkavédelmi
lábbeli árából 1500Ft-ot
átutalunk az
Ökumenikus Segélyszervezet
számlájára, ezzel segítve a
háború elől menekülők
ellátását.**

**Köszönjük, hogy ezt
vásárlásával Ön is
lehetővé teszi.**



Munkaruházati kis- és nagykereskedés














Védelem Szaküzlet

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

A trauma közös

Az egész országot megrázta a 2022. február 24-én Ukrajna ellen indított orosz invázió, és ahogyan országszerte, úgy a régiókban is egy emberként fogtak össze a helyiek. Az első aggasztó hírekre elkezdődtek a gyűjtések, majd nem sokkal később jelentkeztek a szállásfelajánlók is.

Kijelenthetjük, hogy nincs olyan település a környékünkön, ahol ne mozdultak volna meg az emberek és az önkormányzatok a menekültek megsegítésére. Folyamatosan indulnak a szállítmányok a határ mellé, de a határ túloldalára is, valamint Budapestre, nagyobb szálláshelyekre, a Keleti és a Nyugati pályaudvarokra. Aki segíteni szeretne, tájékozódhat a települése közösségi oldalán a helyi lehetőségekről, keresheti a nagy civil szervezeteket, akik folyamatosan közzé teszik, hogy éppen aktuálisan mire van szükségük, de hívhatja az adományvonalakat is.

Az önkormányzatok pénzüsszeg elkülönítése mellett szervezik, hogy a településeikre érkezőket segítsék, koordinálják a gyűjtéseket. A magánszemélyek az otthonukat ajánlják fel, az itt maradók mellé állva mentorálnak vagy maguk is beszállnak a gyűjtésbe. Mindenki ott segít, ahol tud.

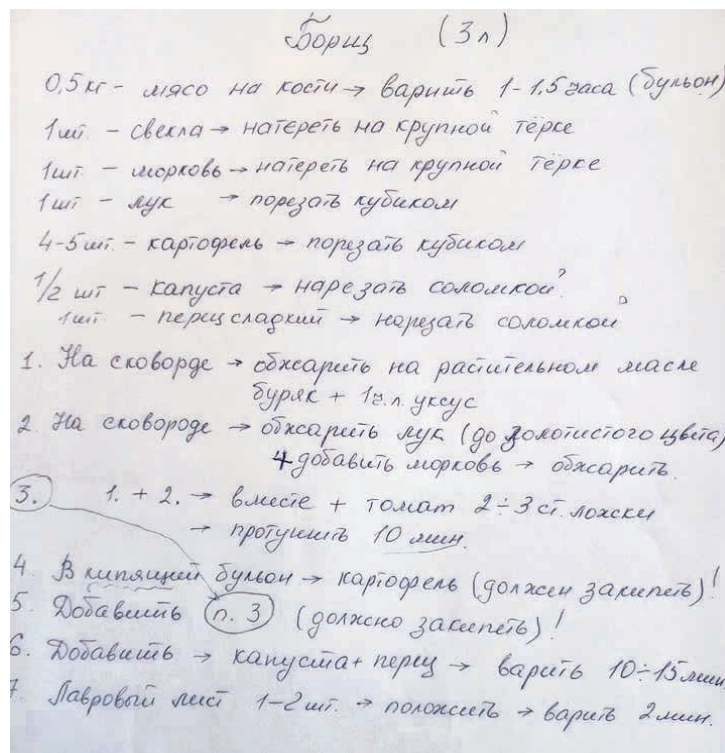
Hozzánk eddig két család érkezett. Anáék ötven voltak: anyuka, apuka és a három kisgyerekük, no meg a két kutyájuk. Csak megpihentek nálunk. Kijevből indultak, négy nap utazás után, Moldován és Románián keresztül érkeztek. Aludtak egy nagyot, majd indultak is tovább Németországba, az

ott élő barátaikhoz. Ana angoltanár, a férje, Sava pedig exportőr volt abban a régi életben, ami a hozzánk érkezésük előtt pár nappal ért véget.

A második család négyfős. Anyuka és a kilencéves nagylánya, valamint a nagyszülők érkeztek hozzánk. Egy napra tervezték, de mivel a Törökországba induló járatukra a repülőjegy ára a foglalás napján duplájára emelkedett, így meggyőztük őket, hogy inkább maradjanak még kicsit. Végül hat napig láttuk őket vendégül, de jóval pontosabb, hogy ők minket. Gyorsan összehoztuk, és a kislányunknak nővérei meg pótnagyszülei lettek, akik lesték minden kívánságát.

Ők hittek abban, hogy gyorsan véget ér ez a szörnyűség. Marina Harkov egyik bevásárlóközpontjának volt az igazgatója. A háború kitörése után még egy hétig bejárt dolgozni. A munkahelyére vezető úton nap mint nap szembesült azzal, hogy ez az élete kockázatásával jár. Végül a nagypapa munkahelyére, egy gyár óvóhelyére mentek. Négy nap után érezték azt, hogy nincs mire várniuk már. Elindultak. 16 óra alatt jutottak Harkovból Lvivbe, a vonat padlóján maradt nekik csak hely. Onnan Munkácsra érkeztek, majd egy hét utazás után Budapestre. Fáradtak és elgyötörtek voltak. A barátaiktól érkező hírek szerint az utcájukba, a házuk közelébe bomba csapódott. Néhány ruhát és az irataikat leszámítva mindenük Harkovban maradt.

Ittlétük alatt bevezettek bennünket az ukrán konyha rejtelseibe, meséltek a szokásaikról, és jó volt látni, hogy meny-



nyire egyformák vagyunk. Csak a nyelvünk más, de kézzel-lábbal, meg némi angollal egész jól elboldogultunk.

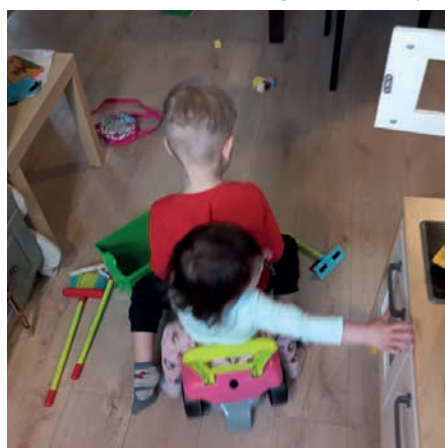
Közei barátainkhoz két család érkezett. Ők éppen Egyiptomban nyaraltak, amikor kitört a háború. Nem volt hova hazamenniük, ugyanis Kijev külvárosában lévő otthonuk megsemmisült. Lengyelországba készültek úgy, hogy Magyarországról intézték a leendő szállásukat, azaz a bizonytalanból tartottak a még bizonytalanabb felé, de nem volt választásuk. Nekik még meleg ruháik sem voltak, azonban az itt töltött alig egy hét alatt nemcsak bakancsot, de a befogadó családjuktól barátságot is kaptak.

Ez három történetfoszlány, de megszámlálhatatlan van a környezetünkben. A bevásárlás alatt hozzánk odalépő ismeretlen férfi, aki csokit nyom az ukrán kislány kezébe, a családsegítő munkatársa, aki szombaton délután a hívás-

tól számítva egy órán belül jön, hogy matracot hozzon, a nagypapa, aki házikolbászt küld.

Az ide érkezők félnek, rettegnek a jövőtől, melyre sűrű, átláthatatlan köd ereszkedik. Az ismeretlenbe tartanak, akkor is, ha Magyarország a célállomásuk. Az őket befogadók is félnek, teljes joggal, hiszen ismeretlenek érkeznek, akikkel nem beszéljük egymás nyelvét, de kinyitjuk előttük az otthonunk ajtaját. Egy közös van bennünk: a trauma mindenkié. Azoké is, akik a közösségi oldalakon kommentelve osztják meg a véleményüket és fejezik ki abbéli meglepetésüket, hogy nem kellene segíteni a menekülteken. Jó hatudják, ők is ventilálnak, és a felgyülemlett feszültséget trollkodják szét. Nem kell mindenkinek segítenie, ez nem verseny, itt senki sem fog „jó ember” plecsnit kapni. Ezt most csak túl kell élni. Mindenkinek, ukránoknak, magyaroknak, Európának.

KSZ



Vasád Kárpátaljára küldött szállítmányt

Vasád Község Önkormányzata a Vasadi Református Egyházzal közösen adománygyűjtést hirdetett a Kárpátalján lévő Gát testvértelepülésük javára. A faluban óriási összefogás eredményeként három kisbusznyival adománygyűlt össze, így mintegy hat tonna rakománnyal indult útnak március 2-án Marton József Zoltán polgármester, Tóth József, Csizmadia László és prof. dr. Tenke Sándor önkormányzati képviselő. Az adományok értéke a hárommillió forintot is meghaladja, melyek között öt darab nagy teljesítményű aggregátor is volt.



GERHÁT ATTILA
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

**VÍZ-, GÁZ-,
KÖZPONTIFŰTÉS-
SZERELÉS**

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

**NONSTOP HÍVHATÓ:
+36-70/405-0030**

Magócsi Ruhatisztító

Felvehőhelyek:

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

Közösségi ház felújítása Mendén

MINDEN IGÉNYT KIELÉGÍT

► Mende Község Önkormányzata a Magyar Falu Program keretében a Községi tér ki-/átalakítás és foglalkoztatás 2020 pályázaton megítélt 29 903 534 Ft támogatásból a közösségi ház középső szintjének belső felújítását valósította meg.

A felújítás fő célja az volt, hogy az épület fenntartási költségei jelentősen csökkenjenek, ezért a projekt keretében korszerűsítették az elavult fűtési rendszert, új radiátorokat építettek be, felújították az elektromos hálózatot, valamint csökkentették a helyiségek belmagasságát. Az épület középső szintje teljesen új köntös-

be öltözött, új PVC-padlóburkolat, ajtók, valamint klímaberendezések kerültek elhelyezésre. A műszaki átadás-átvételi eljárás 2022. január 20-án megtörtént, az épület felújított része új funkciókat el látva kezdte meg működését.

A közösségi ház a jelenlegi, felújított állapotában el tudja látni funkcióját, kulturáltabb környezetben kaphatnak teret a különböző rendezvények és programok. A felújított épületszinten helyet kapott a könyvtár, amely tágasabb, kellemesebb körülmények között várja az olvasni vágyókat, illetve külön helyiség áll rendelkezésre szabadidős tevékenységek végzésére.

Kaszanyi József polgármester



A vasadi könyvtárat a madarak is szeretik

FÉSZKET IS KAPNAK A FECSKÉK

► A Vasadi Könyvtárban kiemelten fontos a madarak védelme.



2020 óta a könyvtár munkatársai több videót is készítettek a téli madáretetés témájában, tavaly pedig megpályázták a Magyar Madártani Egyesület Madárbarát Munkahely címét.

2021 októberében kezdték el etetni a tollas barátokat a nagy hidegben és a költésük érdekében még odút is kihelyeztek az intézmény mellett álló nyírfára. Örömmel figyelték meg a környéken élő harkályokat, cinegét, de az év madarát, a zöld küllőt is lehetett látni a közsgben.

A hamarosan érkező fecskéknek is készülnek műfészkek kihelyezésével, amelyek szintén a napokban érkeztek meg a könyvtárba. **VB**

Bábelőadás Mikebudán!

ÁKOM – BÁKOM BÁBCSOPORT

► A Hamvas Béla Pest Megyei Könyvtár támogatásának köszönhetően 2022. április 26-án a Mikebudai Községi Ház színháztermében, ingyenes előadás keretében, az Egyszer volt... A Kiskondás című mesét tekinthetik meg az Ákom-Bákom bábcsoport előadásában.



A tanulságos mesét 3×5 méteres díszletben, szakértő kezek által készített gyönyörű bábokkal adják elő a csoport tagjai. Az előadás 9 órakor kezdődik, sok szeretettel várunk rá minden kedves érdeklődő gyermeket és kísérőjét!

Ocsénás Mihályné, könyvtáros

KERES-KÍNÁL

ÁLLAT

Napos és előnevelt hús, illetve kettőshasznú csibe különböző színben, továbbá pulyka és tojóhibrid megrendelhető. Cali Baromfikelető, Albertirsa 06304800912

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.

FESTÉS, MÁZOLÁS

Festés, mázolás, tapétázás. Homlokzat szigetelés, gipszkartonozás, meleg padló burkolás, kisebb kőműves munkák. Schvank Miklós Tel.: 06-20/310-8890

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, csordas-karpit.hu

KERTGONDOZÁS

Tuják, bokrok metszése, kivágása, fálvelelek összegyűjtése, egyéb kerti téliesítés, udvartakarítás, zöldhul-

ladék elszállítással. Illési Attila E.V. Tel.: 06-70/237-6675

Öntözőrendszer, telepítése és javítása, kertépítés kertrendezés, veszélyes fakivágása, gallyazás, füvesítés, ingyenes munkafelmérés, Tel.: 06-20/511-7557 kertrendezkek.hu

KÖLTÖZTETÉS, SZÁLLÍTÁS

Költöztetést, bútor szállítást, lomtalanítást, ház-nyaraló kiürítést, hagyaték elszállítást vállal cégünk kedvező áron. www.idelabutor.hu T.: 06-30/471-6578

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

REDŐNY

Redőny, szalagfüggöny, szűnyogháló 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 4 m³-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

Már két helyen is elérhető defibrillátor Űllőn

ÉLETET MENTHET

▶ Defibrillátort helyeztek ki a Űllő Városi Sportcsarnokba, amely használatához az edzők megfelelő egészségügyi oktatáson is részt vettek.

Az Űllői DSE a 2022 évi szezonra defibrillátor-készüléket kapott az MLSZ pályázati forrásának köszönhetően. Az életmentő készülékből a városban így már kettő is van, hiszen az orvosi rendelőben is található már egy. Az új defibrillátort a városi sportcsarnokba helyezték el, ahol Basic Life Support (BLS) oktatásban részesültek az edzők, **Prikrillné Erős Ildikó,**



Rudolf Jenő és Dobsa Ernő, hogy szükség esetén megfelelően tudják majd alkalmazni az eszközt. Számos olyan esetről tudunk, amikor a közelben lévő defibrillátor mentett életet. **J.B.**

Már Vasadon is leadható a használt sütőolaj

A KÖRNYEZETSZENNYEZÉS ELLEN

▶ Újabb szolgáltatással bővült a Vasadi Könyvtár és Művelődési Ház, március 11-től leadható az intézményben a használt háztartási sütőolaj és zsiradék, hiszen megérkezett a gyűjtőedény. A Vasadi Könyvtár és Művelődési Ház együttműködési megállapodást kötött a Biofilter Zrt.-vel, így a cég elszállítja az edényzet tartalmát, amikor tele lesz, a begyűjtött olajat zsírolvasztó

berendezésben, zárt rendszerben feldolgozzák. A végtermék, vagyis a tisztított növényi étolaj a biodízel iparágban hasznosul újra, amit a gázolajgyártás biokomponenseként használnak fel. A használt olajat és zsiradékot sose öntse a lefolyóba, inkább gyűjtse össze egy flakonban és vigye el az önhöz legközelebb eső használt háztartásiolaj-gyűjtő helyre, hiszen egyre több ilyen pont található a régióban. **VB**



Hirdetés



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitva: csütörtökön, pénteken 8-12, szombaton 8-13

Natura 2000 területen termelt GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT TERMELŐI MÉZEK



Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, kamillás, rozsmaringos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.

Minden gyógynövényes méz: 1490 Ft/½ kg

Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok, térszázszók termelői áron 490 Ft-tól.

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont • www.apifito.hu • 06-70/607-4444

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Szerkerka János Szerkesztő: Kovács-Solymosy Zsuzsanna • Kiadó: Régió Lapkiadó Kft.

Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69-71)

A nyomatásért 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. • 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 frásaink fizetett hirdetések.

Átadták a Jeltornyot Pusztavacson

MEGNYITOTT AZ ÜRGE PARK IS

► Hihetetlen változás, óriási munka után ünnepélyes keretek között átadták az Ország Középe Jeltornyot, miután hónapokig tartó munka után teljes felújítást követően méltó fényében tündökölt.

Március 11-én ünnepi beszédet mondott **Füri András**, a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatója, **Pogácsás Tibor** államtitkár, **Rácz András** államtitkár, **Zsírosné dr. Palaga Mária**, a Felső-Homokhátság Vidékfejlesztési Egyesület elnöke és **Jóri László**,

Pusztavacs polgármestere. Az ünnepélyes szalagátvágás után március 15. alkalmából koszorúzás és faültetés volt. Ezután a jelenlévők megismerhették az újonnan létrehozott Ürgeparkot, ami egy ismeretterjesztő játszótér gyerekeknek, valamint egy fényképezéshez kialakított fotókeretet is elhelyeztek itt.



A felújított emlékmű megőrizte jellegzetes formáját. A környezetében elhelyezett táblák és a kialakított pihenőrész viszont jobban szolgálja az idelátogató érdeklődők tájékoztatását és pihenését. Tűzrakóhely és wc is helyet kapott. A környező fákon kialakított madárodúk és bogárhotelek bújnak meg.

Az átadó óta nagyon fellendült a Jeltorny látogatottsága, és reméljük, sok embernek jelent továbbra is jó pihenést.

Szikoráné Erzsébet



Hirdetés

Új SsangYong Korando Style + már 7,49% THM-től, fix kamatozással!

Magas felszereltség, alacsony THM!
Használja ki kedvező finanszírozási ajánlatunkat és legyen Ön egy új SsangYong Korando Style + felszereltségű crossover.

LEGYEN
Korando
TULAJDONOS!

SSANGYONG
Made in Korea

- A konstrukció legfőbb részletei:
- Érintett típusok:
Új SsangYong Korando
 - THM: FIX 7,49%
(CASCO biztosítás megléte esetén)
 - Finanszírozási konstrukció:
Zárt- és nyíltvégű pénzügyi lízing
 - Futamidő: 24–60 hónap
 - Minimum önerő: 35%
 - Devizanem: HUF
 - Kamatozás: Fix
 - Minimum finanszírozott összeg:
1 000 000 HUF



Induló ár:
6 859 000 Ft

Használtautó-beszámítás

5 SSANGYONG
ÉV garancia

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5,91–8,61 l/100 km,
felszereltségtől függően.

Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.

CO₂ kibocsátás (vegyes): 155–197 g/km.

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 Markakereskedőjét, aki közvetítésként a Finanszírozó képviseletében jár el.

SsangYong Délpest

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • www.ssangyongdelpeszt.hu
ertesites@ssangyongdelpeszt.hu • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó
illusztráció.

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

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

**4–8 m³-es
konténerekkel**
Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163

Húsvéti hagyományok és ételek

A húsvét a kereszténység legnagyobb ünnepe. A Biblia szerint Jézus a pénteki keresztre feszítése után a harmadik napon, vasárnap támadt fel. Kereszthalálával nem a világot szabaddította meg a szenvedéstől, hanem minden ember bűnét váltotta meg, és feltámadásával győzelmet aratott a halál felett. A valláson kívül a tavasz eljövetelének ünnepe is, amelyet márciusban vagy áprilisban (a Hold állása szerint) tartanak.

A magyar húsvét elnevezés a böjti időszak végére utal, ami azt jelenti, hogy ekkor lehet újra húst enni.

A húsvéti sonka és a húsvéti ételek megáldása a vasárnapi misén a szertartás elengedhetetlen része.

A téli disznóvágást követően a sonka legjavát általában félreteszik, és sózott vagy füstölt formában tartósítják húsvéig. A másik elmaradhatatlan húsvéti étel a tojás! A tojás a húsvéti ünnep talán legjellegzetesebb jelképe. A kereszténység elterjedésével vált szokássá, hogy amikor megünnepelték Jézus Krisztus mennybe-menetelét, azaz a húsvétot, a hívők a feltámadást jelképező tojást ajándékoztak egymásnak.

Húsvéthétfő a locsolkodás napja. A víz megtisztító, megújító erejébe vetett hit az alapja ennek a szokásnak, mely aztán polgárosodott formában (kölnívízzel locsolás) megmaradt a városokban napjainkig. Bibliai eredetet is tulajdonítanak a locsolkodás hagyományának, eszerint a Krisztus sírját őrző katonák a feltámadás híret vevő, ujjongó asszonyokat igyekeztek lecsendesíteni úgy, hogy lelocsolták őket. Vi-

déken egykor kútvízzel, vödörből locsolták le a lányokat. A lányok a locsolóknak a húsvéti locsolóvers elszavalása után festett hímestojást adtak. A tojásfestésnek komoly hagyományai vannak Magyarországon egészen napjainkig.

Forrás: jelesnapok

Húsvéti hagyományos sós kalács

Hozzávalók:

Tésztához:

- 5 dl tej
- 1 kg finomliszt
- 20 dkg vaj
- 2 db tojás
- 2 ek cukor
- 1 ek só
- 6 dkg friss élesztő (kicsit fel kell futtatni tejben)

Kenéshez:

- 1 db tojás
- 1 csipet só
- 1 csipet cukor

Elkészítés:

Jól összedolgozzuk a tésztához szükséges összetevőket.



Megdagasztjuk a tésztát, majd fél óráig pihentetjük meleg helyen.

A tésztát 6 részre osztjuk, majd két, három fonatból álló kalácsot formázunk.

Mielőtt a sütőbe tennénk a tésztát, elkeverünk két tojást egy csipet sóval és cukorral, és jól bekenjük vele a kalácsokat, majd durva szemű sóval beszórkuk.

Előmelegített sütőben 200 fokon 20 percig sütjük, tűpróbával ellenőrizzük.

Húsvéti sárgatúró

Hozzávalók:

- 0,5 l tej
- 5 db tojás (ahány dl tej, annyi tojás)
- 2 ek cukor (ízlés szerint)
- 1 ek vaníliás cukor (ízlés szerint)
- 1 csipet só

Elkészítés:

A tejet a cukrokkal és a sóval felforraljuk. A tojásokat beleütjük egy tálba, és nagyon lazán villával éppen átkavarjuk.

Amikor a tej felforrt, beleöntjük a tojásokat, lassú tűzön folyamatosan kevergetve, addig főzzük, amíg a tojások túroszerűen össze nem állnak.

Vászonruhába rakjuk, összekötjük, felgátva hagyjuk kicsöpögni a levét.

Tálalásig hűtőben tároljuk.



PARTNEREINKNEK MUNKATÁRSÁKAT KERESÜNK

Tápióbicske–Pánd–Gomba–Monor–Üllő–Pilis útvonalon buszjárat!

- Targoncavezető
- Áruösszekészítő
- Árufeltöltő
- Raktári munkatárs
- Picker

Munkavégzés helyek:

- Szigetszentmiklós
- Dunakeszi
- Budaörs
- Üllő
- Soroksár
- Törökbálint

Amit kínálunk:

- Azonnali munkakezdés
- 8 órás bejelentett munka
- No. 1350–1700 Ft/óra
- Bejárátástámogatás
- Fiatalos, segítőkész kollégák
- Munkaruha és védőfelszerelés
- Hétvégi munkavégzés, túlóra lehetséges

Amit kérünk tőled:

- Pontos precíz munkavégzés
- Lelkesedés
- Több műszakos munkarend

Jelentkezni a **06-20/253-4044**-es számon vagy a **Kerepesi Rent** Facebook-oldalon tudsz! További álláslehetőségek a **kerepesirent.hu** oldalon

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

06-70/635-7804

<http://vizetszererek.hu/>

**Dr. Ray Péter
BŐRGYÓGYÁSZ**

2119 Pécel, Pesti út 6.

**Bejelentkezés:
+36-30/797-2674**

JACKFRUIT a legjobb húshelyettesítő

Ki gondolta volna, hogy a jackfruit – egy finom, vicces megjelenésű trópusi gyümölcs – divatos húspótlóvá válik? Az utóbbi időben egyre több étlapon találkozhatunk vele. Fantasztikus mindenben a mártogatástól a tacón át a szendvicsekig és még sok minden másban.

A jackfruit, magas rosttartalmú és alacsony kalóriatartalmú. Húsos állaga pedig igazán élvezetessé teszi az elfogyasztását. Aki még soha nem főzött vele, mindenképp próbáljon ki egy jackfruitreceptet!

Mi az a jackfruit?

A jackfruit egy trópusi gyümölcs, amely Délkelet-Ázsiában nő. Valójában ez a legnagyobb gyümölcsfa a világon – egy-egy gyümölcs elérheti a 70-80 kg-ot is!

A friss nyers jackfruit tüskés zöld héja és édes húsa mangóra emlékeztető ízű. A jackfruit egy egzotikus gyümölcs, amelyet a világ trópusi vidékein termesztnek. Dél-Indiában őshonos.

A Moraceae növény család része, amely magában foglalja a fügét, az eperfát és a kenyérgyümölcsöt is. A jackfruitnak tüskés külső héja van, és zöld vagy sárga színű.

A világ más részein az érett gyümölcsöt nyersen fogyasztják, vagy fagylaltnak és pékáruhoz adják. De Magyarországon még a friss jackfruit nem nagyon kapható. Általában konzerv vagy szárított formában tudjuk megvásárolni, az ázsiai boltokban, drogériákban vagy az élelmiszerboltok konzervrészlegén.

Míg az érett jackfruit rendkívül édes ízű, a konzervdobozokban kapható fiatal jackfruit szinte íztelen. Következésképpen ez egy nagyszerű üres vászon fűszerezéshez és sós ételek hozzáadásához. Sőt, ha szét szedjük az éretlen gyümölcsöt, a tépett húshoz hasonló szálas állagot kapunk. Enyhe ízének és húsos állagának köszönhetően tökéletes növényi alapú húspótló sült krumplival, tacóban és még sok minden másban!

A jackfruit lenyűgöző táplálkozási profillal rendelkezik

Mérsékelt mennyiségű kalóriát tartalmaz, egy csésze (165 gramm) adagban 155-öt tartalmaz. A kalóriák körülbelül 92%-a szénhidrátból, míg a többi fehérjéből és kis mennyiségű zsírból származik.

Ezenkívül a jackfruit szinte minden szükséges vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, valamint megfelelő mennyiségű rostot.

Egy csésze szeletelt gyümölcs a következő tápanyagokat biztosítja:

- Kalória: 155
- Szénhidrát: 40 gramm
- Rost: 3 gramm
- Fehérje: 3 gramm
- Vitamin A: 10% of the RDI
- Vitamin C: 18% of the RDI
- Riboflavin: az RDI 11%-a



- Magnézium: az RDI 15%-a
- Kálium: az RDI 14%-a
- Réz: a RDI 15%-a
- Mangán: a RDI 16%-a

RDI = Ajánlott napi bevitel

A jackfruitot fehérjetartalma teszi egyedivé a többi gyümölcs közül. Csészénként több mint 3 gramm fehérjét biztosít, míg más hasonló típusú gyümölcsökben, például az almában és a mangóban 0-1 gramm van.

A jackfruit számos antioxidánsban is gazdag, amelyek felelősek az egészségre gyakorolt jótékony hatásáért.

HIRETÉS

TAVASZI TŰZIFAVÁSÁR

EUTR szám: AA5856576

SZEREZZE BE MOST TŰZIFÁJÁT!

Számlával garantált mennyiség! Házhoz szállítás

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

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

Konyhakészre hasított AKÁC
3800 Ft/q

Konyhakészre hasított TÖLGY, BÜKK
3600 Ft/q

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4–6m³-es konténerekkel. • Kisebb mennyiségű szállítást is vállaljuk.

SÓDER HOMOK 01-04

TERMŐFÖLD MURVA

SÁRGÁ HOMOK KULÉ KAVICS

TŰZIFA SZENEK BRIKETTEK

CEMENT MÉS

ZSALUKÖVEK TÉGLÁK BETONVAS TÉRHÁLÓ

MAKA SÁNDOR: 06-29/333-347, 06-20/444-9963 • GYÖMRŐ, ÁLLOMÁS TŰZÉP

Az ételek EGÉSZSÉGES ARÁNYA

Az egészséges táplálkozás a jó egészség egyik fontos sarokköve, de ez nem jelenti azt, hogy mindig könnyű.



A testmozgással és a stresszkezeléssel együtt az egészséges táplálkozás csökkenti az életmódbeli betegségek kockázatát, és segít az egészségügyi állapotok kezelésében.

Az egészséges táplálkozás az otthonról távol és útközben is egyedi kihívásokat jelenthet.

Lehet, hogy az ember ilyenkor kísértésbe esik, hogy kihagyja az étkezéseket. Az is nehéz lehet, hogy kitaláljuk, hol vásárolhatunk tápláló élelmiszereket, eldöntsük, mit csomagoljunk az uzsonnás táskájába, és meghatározzuk, hogyan tartsuk fenn a kiegyensúlyozott étkezést, miközben étteremben étkezünk.

Ez az átfogó útmutató elmagyarázza, miként lehet fenntartani a tápláló étrendet minden helyzetben.

Az egészséges táplálkozás alapjai

Az egészséges táplálkozáshoz az öt élelmiszcsoportból – tejtermékek, fehérjében gazdag ételek, gabonafélék, gyümölcsök és zöldségek – különböző tápanyagokat kell bevinni.

Minden egyes élelmiszcsoport más-más fő tápértéket kínál, így az élelmiszcsoportok kombinálásával a jó egészséget támogató tápanyagok széles spektrumához juthatunk hozzá.

Példák az egyes csoportokba tartozó élelmiszerekre

- **Tejtermékek:** tej, sajt, joghurt, laktózmentes tej, dúsított szójatej.
- **Fehérjében gazdag élelmiszerek:** tenger gyümölcsei, hús, baromfi, tojás, borsó, bab, diófélék, magvak és szójatermékek.
- **Gabonafélék:** búza, rizs, zab, kukoricaliszt, árpa.
- **Gyümölcsök:** friss, konzerv, fagyasztott vagy szárított gyümölcsök és 100%-os gyümölcslevek.
- **Zöldségek** (nem keményítőtartalmúak): friss, konzerv, fagyasztott vagy szárított zöldségek (nyersen vagy főzve) és 100%-os zöldséglé.



Hogyan töltsse meg a tányérját egy egészséges étkezéshez?

Körülbelül a tányér felét pakoljuk meg nem keményítőtartalmú zöldségekkel, például spenóttal vagy kelkáposztával.

Ezután töltsük meg a tányér egynegyedét fehérjében gazdag ételekkel, például csirkével vagy hallal, attól függően, hogy mit szeretnénk.

Végül töltsük meg a tányér maradék egy-negyedét gabonafélékkel, például rizzsel vagy quinoával. Például sült fokhagymás vajjas csirke, vegyes zöldség és rizs, vagy sajtos szendvics teljes kiőrlésű kenyérből túróval és szeletelt paradicsommal.

Egészséges snackek

Párosítsunk egy gabonafélét egy fehérjében, zsírban vagy rostban gazdag étellel.

A szervezet lassabban emésztli meg a fehérjét, egészséges zsírokat és rostokat tartalmazó vegyes ételleket, mint a gabonafélét önmagukban. Ezáltal hosszabb ideig érezzük jóllakottnak magunkat, ami segíthet az egészséges testsúly és a vércukorszint kezelésében. Például egy alma diófélékkel vagy joghurt aszalt gyümölccsel és dióval.

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 ereszcatorna
- Alumínium ereszcatorna
- Színes alumínium ereszcatorna 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

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



Tel.: 06-20/984 9242



Vállaljuk
HŰTŐ-FŰTŐ KLÍMABERENDEZÉSEK
teljes körű telepítését, tisztítását,
karbantartását!

Tel.: 06-70/328-2883 • E-mail: bojteja@gmail.com



Gyáli telephelyünkre keresünk
hosszú távra, egy műszakos munkarendbe
TARGONCÁS és MŰSZAKVEZETŐ
munkatársat

Telefon: 06-70/610-4404

A boldog emberek 7 SZOKÁSA

Mindannyian szeretnénk boldognak érezni magunkat. De néhányan közülünk várják, hogy a boldogság az alapján érjen minket, hogy mikor következnek be bizonyos életesemények – például amikor valaki kiadja a következő nagy regnyét, megtalálja élete szerelmét, vagy megveszi álmai autóját.

A kutatások azt mutatják, hogy ez az izgalom, amit az adott esemény bekövetkezésekor érzünk, csak rövid ideig tesz boldoggá.

A valódi boldogság az, hogy mennyire vagy elégedett az életeddel, és mennyire érzed jól magad nap mint nap, függetlenül attól, hogy hogyan változik az életed és hogyan változik a hangulatod.



Úgy tűnik azonban, hogy a génjeink befolyásolják a boldogságunkat. Egy holland tanulmány megállapította, hogy azt, hogy valaki mennyire érzi magát boldognak az életével kapcsolatban, befolyásolhatják a DNS-ében bekövetkező változások, és az, hogy ez hogyan lép kölcsönhatásba a környezeti tapasztalatokkal – például a kapcsolatokkal, az egészséggel és a karrierrel.

Az epigenetika ezen új területére nem a születési DNS-ről szól. Hanem arról, hogy mit teszel a génjeiddel – minden életmódbeli döntésed megváltoztathatja a DNS-ed kifejeződését, és ez hosszú távú változásokhoz vezethet az egészségedben és a boldogságodban.

A jó hír az, hogy következetes erőfeszítéssel ellensúlyozhatod ezt a hatást, és életre szóló szokásokat alakíthatsz



ki a boldog élethez. Nézzük, hogyan is csinálják?

1. Segítenek másoknak
2. Élményeket vásárolnak
3. Lelassítanak és értékelik az életet
4. Prioritásként kezelik az alvást
5. Rendszeresen sportolnak
6. Dolgoznak a kapcsolataikon
7. Célokat tűznek ki

A boldog emberek növekedési gondolkodásmóddal is rendelkeznek. Hisznek abban, hogy tanulással és erőfeszítéssel fejlődhetnek. Emellett jobban alkalmazkodnak az új kihívásokhoz, mint a rögzült gondolkodásmóddal rendelkezők, és tudják, hogy le tudják győzni a nehéz helyzeteket, ami boldoggá teszi őket. Valójában a boldog emberek a kihívásokat a tanulás és a növekedés lehetőségeként kezelik. Ez azért van, mert a boldog emberek egyben pozitív emberek is.

Amikor a dolgok rosszul mennek, nem panaszkodnak, hanem hálásak, és neki-látnak a megoldás keresésének. A boldog emberek megtalálják a módját annak, hogyan kezeljék a stresszes helyzeteket, és hogyan lépjenek tovább. Boldog gondolatok, boldog elme.

Vladár Bea

HIRDETÉS

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



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

Autójavító és gumiszerviz

Minden típusú autó teljes körű javítása, szervizelése és műszaki vizsgáztatása. Autóklíma javítás és töltés.

Új és használt nyári gumibroncsok értékesítése.
Gumibroncs szerelés, javítás, tárolás.
TPMS szelepek forgalmazása, kódolása, cseréje.

Fűtő István • 06-20/336-9457
2360 Gyál, Vak Bottyán u. 69. • Nyitva: H–P: 7.30–17, Szo: 8–13
www.futo-szerviz.extra.hu

MÉREGTELENÍTÉS és salaktalanítás

Miért, mikor, mivel?

Atéli időszakban rendszerint kevesebbet mozgunk és több egészségtelen ételt fogyasztunk, így tavasszal sokunk szeretné méregteleníteni, salaktalanítani szervezetét. De vajon milyen tudományos alapja van ennek a két, rendszerint gyógynövényekkel végzett népgyógyászati módszernek?

A szervezetünkbe kerülő és képződő mérgeanyagokat alapvetően a májunk hatástalanítja, majd a májunk és a veséink választják ki, de a kiválasztási folyamatban a bőrünk és a tüdőnk is részt vesz. Ezért amikor méregtelenítésről beszélünk, elsősorban a máj méregtelenítő funkcióját kívánjuk serkenteni, de emellett a többi kiválasztó szervünk működését is támogatjuk.

A salaktalanítás inkább a vesék és a nyirokrendszer működésének fokozására koncentrál, ezzel az ízületek egészségét is támogatva.

Amikor jelez a szervezet

Vannak intő jelek, amelyek a szervezet anyagcseréjének és a méregtelenítő funkcióinak lassulását jelzik. Ilyen a gyakori fejfájás, az ízületi panaszok, az általános gyengeség, a fáradékonyság, a hosszan tartó rosszkedv (depresszió), az alvási zavarok, az emésztési problémák, a fertőzésekre való fogékonyság és a nehezen múló pattanások. Ezek mindegyikén javíthatunk, ha mozgással, egészséges táplálkozással vagy kedvező élettani hatású gyógynövényekkel serkentjük anyagcserénket.

A sokoldalú gyógynövény

A legtöbb gyógynövény nem csupán egyetlen szervünkre hat, hanem többféle hatást is kifejt. Ilyen például a szurokfű, amely javítja az emésztést, fokozza a májban a mérgeanyagokat is tartalmazó epefolyadék képződését és annak ürítését. Emellett hígítja a tüdőben képződő sűrű nyákot, így segíti annak ürülését, ráadásul kifejezetten erős antioxidáns hatású. Ez utóbbi azért is fontos, mivel ezek az antioxidáns anyagok képesek megkötni az egészségtelen életvitel miatt képződő, sejtkárosító szabad gyököket.



Szurokfű

A népgyógyászat kedvence

A népgyógyászat régóta használja tavaszi méregtelenítésre a pityangot (gyermeklancsfüvet), amelynek föld feletti és alatti részeinek együttes alkalmazása a legjobb megoldás. A veseműködés támogatásán túl a májfunkciókat is javítja, a gyökérben lévő inulin pedig prebiotikus hatású, így segíti a kedvező hatású bélbaktériumok fejlődését. A pityang közeli rokona az articsóka, amelynek a levelét használjuk a májműködés serkentésére. Kutatások igazolták, hogy antioxidáns polifenoljai is és flavonoidjai egyúttal védő hatást is kifejtenek a májra.

Ha cél a salaktalanítás

A csalán szintén sokoldalú gyógynövény, amelyet számos klinikai kutatás is alátámaszt. Ezekben a vizsgálatokban igazolták



Csalán

ízületi panaszokat és magas vércukorszintet csökkentő hatását is. A csalán salaktalanító funkcióját támasztja alá, hogy egy vizsgálatban az allergiás tüneteket is képes volt enyhíteni.

Közkedvelt salaktalanító gyógynövény a mezei zsurló is, amelynek a veseműködést serkentő vízhajtó hatása klinikai kutatásban megegyezett egy szintetikus vízhajtóval, ugyanakkor nem fokozta a fontos ásványi anyagok ürülését a szervezetből. A mezei zsurló nagy mennyiségű szerves kavasavat tartalmaz, amely erősíti a csontokat, illetve részt vesz a bőr és a lágy szövetek rugalmasságát biztosító kollagén szintézisében és stabilizálásában.

Így fokozhatjuk a hatást!

Egyes növényekben természetes módon megtalálható szaponinok segítik a hatóanyagok felszívódását, így sok gyógynövénykeverék tartalmaz szaponintartalmú növényeket. További előnyös tulajdonságuk, hogy növelik a vesék kiválasztását és segítik a tüdőben lerakódott nyák ürülését. Ezek a tulajdonságok mind fontosak lehetnek a méregtelenítésben és salaktalanításban. Nagy mennyiségű szaponint tartalmaz például a kankalingyökér, az édesgyökér és az aranyvessző is. Előbbi kettőt inkább tüdőtisztításra, utóbbit pedig veseműködés támogatására alkalmazhatjuk.

Papp János fitoterapeuta, gyógynövény-alkalmazási szakmérnök

Aranyvessző

HIRDETÉS



JAVALLAT[®]
 KAPSZULÁK SZUPERFINOM
 INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

**TAVASZI MÉREGTELENÍTÉS,
 SALAKTALANÍTÁS**



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
 Nemes Bio Life • Nemes u. 9. • Telefon: 06-70-671-5535

CEGLÉD

Bio ABC • Kossuth Ferenc u. 5. • Tel.: 06-30-492-8819
 Bio Fitt • Arany u. 4. • Tel.: 06-20-524-3469
 Herbatéka • Szent Imre herceg u. 13. • Tel.: 06-53-314-784

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

Jackfruitbolognese



Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók

- 1 doboz jackfruit, aprított
- 1 zacskó spagetti
- 1 db vörshagyma
- 1 db sárgarépa
- 1/2 cukkini
- 150 ml paradicsomszós
- 50 ml víz
- fűszerek (paprika, fokhagyma, bazsalikom, fokhagymapor, bors)

Elkészítés:

1. Kockázza fel a vörshagymát, majd

tegye egy serpenyőbe, kezdje el melegíteni.

2. Adja hozzá az aprított jackfruitot.
3. Adja hozzá a vizet, az apró kockára vágott sárgarépát és cukkinit.
4. Adja hozzá a paradicsomszószt, fűszerezze a fent említett fűszerekkel ízlés szerint.
5. Hagyja, hogy össze forrjanak a hozzávalók.
6. Külön lábasban, az előírás szerint főzze meg a sárgarépás Goodel-tésztát.
7. Tegye tányérra a tésztát, halmozzon rá a bolognese-ből.

Jackfruitburger

Hozzávalók 2 adaghoz:

A hamburgerhez:

- 1 doboz Jackfruit kocka, fűszerkeveréssel
- 1 evőkanál szójaszós
- 1 sárgarépa
- 1/4 vörös káposzta
- 2 db hamburgerzsemle
- petrezselyem

Az édes-savanyú szószhoz:

- 2 teáskanál liszt vagy kukoricakeményítő
- 80 ml hideg víz
- 1 teáskanál szójaszós
- 4 evőkanál datolyaszirup
- 2 evőkanál rizsecet
- 1 evőkanál paradicsomszós

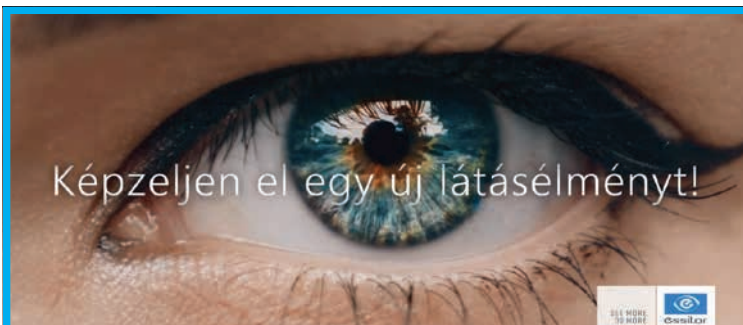
Elkészítés:

1. Melegítse elő a sütőt, állítsa be légkeverésre és 160 °C-ra. Készítse el a szósz: egy kis serpenyőben keverje össze a keményítőt vagy lisztet a vízzel, majd adja hozzá a többi összetevőt, keverje addig amíg csomómentes nem lesz. Forralja fel a mártást, majd csökkentse a hőt, a szósz lassan sűrűsödni fog. Vegye le a főzőlapról, hagyja a szósz tovább sűrűsödni.
2. Keverje össze a jackfruitkockákat a fűszerkeverékkel, majd adja hozzá a szójaszószt és egy evőkanál édes-savanyú szósz. Keverje össze, tegye egy tepsibe, majd 25 percig süsse az előmelegített sütőben.
3. Míg a jackfruittöltelék sül, a sárgaré-



pát és a vörös káposztát vágja vékony csíkokra. Vágja ketté a hamburgereket, tegyen az zsemle alsó felére a jackfruitből, majd adja hozzá az édes-savanyú szósz. Díszítse fel a zöldségekkel és néhány friss petrezselyemmel. Tegye rá a zsemle felső felét és már találhatja is a hamburgert.

HIRDETÉS



Képzelden el egy új látásélményt!

**EGYEDÜLÁLLÓ
LÁTÁSVIZSGÁLÓ ESZKÖZ
DÉL-PESTEN
A SZENTIMRE
OPTIKÁBAN!**

SZERETNÉ, HA LÁTÁSVIZSGÁLATÁT XXI. SZÁZADI ESZKÖZZEL VÉGEZNÉK?

Keresse fel üzletünket, ahol a látásvizsgálatot a dél pesti régió legmodernebb látásvizsgáló eszközével végezzük!

Ezt követően készíttesse el szemüvegét akár századpontos (0,01) dioptriaértékkel!

SZENTIMRE OPTIKA – FÓKUSZ BT.

Szemüvegtől készítés esetén a látásvizsgálat díját ÁTVÁLLALJUK ÖNTŐL!

1188 Bp., Nemes u. 1. • Tel.: 06-1/292-3339, 06-20/285-6683 • www.szentimreoptika.hu

**KLÍMATELEPÍTÉS
ÉS TISZTÍTÁS**

- Rövid szerelési határidővel!
- Ingyenes helyszíni felmérés!
- Otthonfelújítási támogatásra is! TL Clean Cool Kft.

Hívjon bizalommal!

06-30/596-0210

A LEGJOBB DIÉTÁK

50 év feletti nőknek

Ahogy a nők közelednek az 50-hez, a testük felkészül a menopauzára és az öregedés egyéb mellékhatásaira, illetve átesik azokon. Sok nőnek új és más megközelítést kell alkalmaznia az egészségének megőrzése érdekében, beleértve az étrendjük átalakítását, hogy hozzájussanak a szükséges tápanyagokhoz.

„Az 50-es évek a perimenopauzának és a menopauzának köszönhetően a nagy változások időszaka. Ez egy olyan időszak egy nő életében, amikor hormonális ingadozások vannak, ami változásokat okozhat az anyagcserében és a testsúlyban” – mondja Julie Kay, MS, RDN regisztrált dietetikus a Woman's Daynek. Kay a csonttritkulást, az osteoartritist és a vércukorszint-szabályozás változásait (a hormonális változások miatt inzulinrezisztencia léphet fel) is említi, mint egyéb állapotokat, amelyekkel a nők ebben a korcsoportban szembesülhetnek.

kus a Woman's Daynek. Kay a csonttritkulást, az osteoartritist és a vércukorszint-szabályozás változásait (a hormonális változások miatt inzulinrezisztencia léphet fel) is említi, mint egyéb állapotokat, amelyekkel a nők ebben a korcsoportban szembesülhetnek.

Mediterrán

A mediterrán étrend nagyszerű a szív egészségére, és megelőzheti a rákot és a cukorbetegséget. Nem korlátoz vagy iktat ki egyetlen élelmiszer csoportot sem, hanem mindent mértékkel fogyasztásra ösztönöz. Hulsebus megjegyzi, hogy a teljes kiőrlésű gabonafélék mellett a gyümölcsökből és zöldségekből származó szénhidrátokra helyezi a hangsúlyt, amelyek sok rostot tartalmaznak, és hosszabb ideig teltségérzetet biztosítanak.

Paleo

A paleo diéta egy magas fehérjetartalmú, alacsony szénhidráttartalmú étkezési terv, amely tojásban, zöldségekben, gyümölcsökben,

diófélékben és feldolgozatlan húsokban gazdag. Hulsebus szerint az alacsonyabb szénhidráttartalma előnyös az 50-es és idősebb nők számára, akik esetleg inzulinrezisztenciával küzdenek, és nem képesek úgy feldolgozni a szénhidrátokat, mint korábban.

Whole Foods

A teljes értékű valódi élelmiszerek, vagy „tisztá táplálkozás” terve elkerüli az összes feldolgozott élelmiszert, ami megelőzheti a gyulladást. Ez az étrend segíthet a hormonok kezelésében is, mivel a teljes értékű élelmiszerek nem tartalmaznak antibiotikumokat vagy tartósítószeret, amelyek nagy hormonbontók lehetnek.

Autoimmun protokoll (AIP)

Az Autoimmun protokoll (AIP) a bélrendszer helyreállítására és a gyulladások csökkentésére összpontosít, ami nagyon hasznos lehet az 50-es éveikben járó nők hormonális változásai mellett. Emellett eltávolíthatja a mérgező és kiváltó élelmiszereket, például a finomított cukrokat és a feldolgozott élelmiszereket, amelyek felszívódási zavarokat és gyulladást okozhatnak a bélben.

Magasabb fehérjetartalmú/mérsékelt szénhidráttartalmú étrend

A magas fehérje- és mérsékelt szénhidráttartalmú étrend fogyasztása segítheti a szervezetet a természetes öregedési folyamat során. Tanulmányok szerint a magasabb fehérjeszint támogatja a szervezet izomtömegét, mivel az az életkor előrehaladtával csökken, valamint teltségérzetet biztosít, csökkentve az elfogyasztott étel mennyiségét.

Bea



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!





MESTEREMBEREK

HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS, VIAKOLOROZÁS

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

RIN-BAU Kft. • 06-20/274-6312

**FAKIVÁGÁST,
GALLYAZÁST**
VÁLLALUNK ALPINTECHNIKÁVAL
AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.



HÍVJON
MOST!

Telefon:
06-30/218-7023

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

Asztalos

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

Nyílászárók gyártása, építése,
szaunaépítés, lambériázás.



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

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-,
KÖZPONTIFÜTÉS-
SZERELÉST,
FÜRDŐSZOBA FELÚJÍ-
TÁST. Bontástól
a burkolásig.
KÖMÜVES ÉS
GÉPÉSZETI MUNKÁKAT.**
Lakosságnak és
közületeknek.

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

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.

MÁRBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334



LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

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

TELJES KÖRŰ PADLÓBURKOLÁST VÁLLALOK!

**SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL**

Parkettacsizolás,
laminált padló,
szőnyeg és PVC-fektetés

ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473

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



**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!

**1%
jutaléktól!**

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 felszereléssel 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, felíras többletfelszereltséget ábrázol.

www.porschem5.hu

A FABIA modellek WLTP szerint mért fogyasztása: 4,4 – 7,6 l/100 km, CO₂-kibocsátás: 99 – 173 g/km



MÁRKASZERVIZ MÁRKAFÜGGETLEN SZOLGÁLTATÁSAI

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

Kérje ajánlatunkat!



Márkaservizi környezet
Ingyenes fogyasztás minibüfénekől
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