

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyál**

2021. JANUÁR



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu



Miért nehéz betartani

AZ ÚJÉVI FOGADALMAKAT?

2. old.

REGGELI SMOOTHIE

Igazi szuperélelmiszer a tápanyagban gazdag smoothie. Receptek, melyek jól indítják a napodat.

6. old.

5 FIATALÍTÓ JÓGAGYAKORLAT

Megunthatatlan az öt tibeti rítusnak nevezett gyakorlatsor, mely otthon is elvégezhető és sokak életébe hozott már örömet.

8. old.

VASÚTVONAL-fejlesztés

11. oldal

Régió



Megjelenik:
Pest megyében
94 300 példában
e-mail: info@regiolapok.hu

2021. január • XIV. évf. 1. szám

www.regiolapok.hu

PESTSZENTLŐRINC, PESTSZENTIMRE, GYÁL, FELSŐPAKONY

Kedves emberek mellett könnyű

► Üdítő érzés megállni egy pillanatra és valakinek akár csak egy pillanatnyi kedvességet adni. Győri Katinka, korábban üllői, már vecsési postásnak hálásak a lakók.

Részletek a 12. oldalon

Pécsi Ildikó emlékére

► A Kossuth-, Jászai Mari-díjas, érdemes- és kiváló színművészre emlékezünk.

Részletek a 13. oldalon



Lakásfelújítási támogatás

► Idén februártól a lakásfelújítási támogatás segítségével a minimum egy gyermeket nevelő szülők az otthonuk felújítására elköltött költségvetési összeg felét, de maximum hárommillió forint támogatást igényelhetnek vissza a Magyar Államkincstártól.

Részletek a 9. oldalon

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

GYÁL,
SZÉCHENYI
utca 6.

LION ÉLELMISZERBOLT

Nyitva:
H–V:
5–23-ig

AZ AKCIÓ 2021. JANUÁR 25-től 2021. FEBRUÁR 21-ig,
ILLETVE A KÉSZLET EREJÉIG TART!

**Első osztályú FRISS ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS
20%-kal TARTÓSAN csökkentett áron kapható
a Lion Élelmiszerbolt zöldségosztályán!**

Régi idők ínycsiklós házi kolbász	2980 Ft/kg	1800 Ft/kg
Zádor tarja	2750 Ft/kg	2350 Ft/kg
Füstölt csemegeszalonna	1699 Ft/kg	1350 Ft/kg
Goldi sajtkészítmény	1599 Ft/kg	1390 Ft/kg
Házi zsír 1 kg	980 Ft/db	689 Ft/db
Mizo uht 1,5% tej 1 l	319 Ft	279 Ft
Malko uht 1,5% tej 1 l	239 Ft	195 Ft
Apenta üdítő 1,5 l több ízben	239 Ft	199 Ft
Soproni dobozos sör 0,5 l	239 Ft	209 Ft
Miller 0,33 l	289 Ft	249 Ft
Ballantine's 1 l	8099 Ft	7599 Ft
Breff WC-illatosító golyó 3 db-os	999 Ft	819 Ft



**HIDEGTÁL-
RENDELÉST
FELVESZÜNK!**
06-70/419-2923

cityfood

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

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



Miért nehéz betartani az újévi fogadalmakat?

Talán még soha nem vártuk ennyire az új évet, mint most. A 2021 mindenkinek új erőt, új reménységet adott. Próbára tette az embereket a 2020-as esztendő. Amikor az óra elütötte az éjfél, most azok is tettek újévi fogadalmat, akik eddig talán soha. Vajon meddig tudjuk tartani magunkat ezekhez az elhatározásokhoz?

Az egyik leggyakoribb ok, amiért megszegjük újévi fogadalmainkat az, hogy kissé túlbuzgóak vagyunk, amikor meghozzuk őket, és túlzottan elkötelezzük magunkat. Ennek eredményeként a Franklin Covey szerint 40 százalékunk az elfoglaltságainkat okolja azért, mert nem tartjuk be a saját magunk által meghozott döntéseket. Talán könnyebb csak kis lépésekkel haladni, egyszerre csak egy változásra koncentrálni, hiszen bármikor tehetünk új fogadalmat, nem is kell hozzá új év, miért ne lehetne év közben, amikor az előző már jól megy, vagy akár el is értük a kitűzött célt.

Hogyan lehet növelni az akaraterőt és teljesíteni az újévi fogadalmat?

Íme néhány pont, amelyek pszichológiai, viselkedéstudományi és klinikai vizsgálatok alapján készültek, több száz ember bevonásával. A vizsgálatokat a Georgetown University pszichológus adjunktusa, Jelena Kecmanovic vezette.

1. Tisztázzuk és tiszteljük értékeinket

Kérdezzük meg magunktól, mit jelent ez a cél számunkra? Szeretnénk lefogyni, mert egy könnyebb, de erősebb testtel viszatérhetünk például egy olyan kedvelt hobbihoz, mint a túrázás, vagy csak a társadalmi elvárások és nyomás miatt?

Azok az emberek, akiket autentikus értékeik vezetnek, job-



ban teljesítik céljaikat. Ennek oka, hogy nem mások, hanem saját elvárásainak akarnak megfelelni. Alaposan vizsgáljuk meg tehát, mi is a célunk, és miért. Valamint, hogy összhangban állnak-e ezek a célok saját értékrendünkkel.

2. Határozzuk meg céljainkat pozitívan

Összpontosítsunk arra, amit el akarunk végezni, és ne arra, amit nem. Ahelyett, hogy keményen ragaszkodunk az elhatározáshoz, hogy nem fogyasztunk alkoholt, vállaljuk, hogy például csütörtökön és vasárnap este megiszunk egy pohár bort vacsora után. Ha eleve úgy teszünk fogadalmat, hogy tudjuk, ez nem büntetés, és nem kell szigorúan megvonni magunktól mindent, agyunk pozitívan értékeli ezt és jobb eredményekre számíthatunk.

3. Változtassuk meg környezetünket

A kutatások szerint azok emberek, akik rendkívül erős akarattal rendelkeznek ügyesen rendezik maguk körül a környezetüket is a kísértések elkerülésének érdekében. Tehát vegyünk ki min-

den hitelkártyát, bankkártyát a pénztárcánkból, és számoljuk ki mennyi az az összeg, amit feltétlen magunknál kell tartanunk, ha pénzmegtakarítás a célunk. Ne tartsunk egy tál M&M-et az íróasztalánál, ha egészségesen akarunk étkezni.

Ha munkatársaink rendszeresen hoznak édességeket, kérjük meg őket, hogy segítsenek a célunk megvalósításában (lehet, hogy inspiráljuk őket, és csatlakoznak hozzánk!), és csak különleges alkalmakra hozzanak sütitket.

A támogató barátok és családtagok drámai módon megnövelhetik a döntéseik elérésének esélyét. Csatlakozni egy olyan csoporthoz, amelynek tagjai gyakorolják a kívánt viselkedést, egy másik nagyszerű lehetőség az akaraterőnk megerősítésére.

4. Használjunk a fokozatos megközelítést

Amikor új célt tűzünk ki, kezdjük el a kicsivel és támaszkodjunk a korai sikerekre. Használjunk kevesebb cukrot a kávéban. Végül aztán el is hagyhatjuk az édesítőszeret. Meglepődhetünk, ha rájövünk, hogy az élet egyik területén bekövetkező változás – mint például az édeségektől való tartózkodás – más területeken is pozitív változást eredményez. Előfordulhat, hogy nagyobb távolságokra leszünk képesek kerékpározni, vagy épp emiatt mérsékeljük a koffeinbevitelt, mert cukor nélkül nem ízlik a kávé.

5. Képzeld el a jutalmakat, majd élvezd őket

Képzeld el az endorfin érzését, egy jó nagy futás után, vagy a napsütést a bőrön, amikor közeledünk a hegycsúcsra. Vegyük figyelembe az összes érzéket: illat, megjelenés, hang, érintés és ízlelés. A jutalmak szemléltetése megkönnyíti, hogy elérjük célunkat.

Ha nehéz elképzelni vagy megtapasztalni ezeket a jutalmakat az elején, gondoljunk kicsi ajándékokra, amelyeket adhatunk magunknak, amíg az új viselkedés pozitív hatásai be nem lépnek az életünkbe.

Képzeld el például, hogy kevesebbet kell dolgozni, miután befizettük a hitelkártya-adóssá-

HIRDETÉS

**KOMPLETT
LÁTÁSVIZSGÁLAT/
ORVOSI KONTROLL
KONTAKTLENCSE-
VIZSGÁLAT**

Sziget@optika

06-1/290-0011



1183 Budapest, Thököly út 3.
Rendelőintézet 5. emelet

got: mit tennénk a megmaradt szabadidőnkben és hogyan éreznénk magunkat?

+1. Legyünk kedvesek magunkkal, még kudarcok idején is

A legtöbb ember úgy véli, hogy az akaraterő növelése az, hogy megtagadja önmagát. Sokan nem mernek emiatt kedvesek lenni önmagukkal szemben mert, úgy érzik, hogy így hiányzik az önfegyelem. De éppen az ellenkezője igaz – az emberek, akik nem nézik el maguknak a kisebb-nagyobb hibákat, hosszú távon általában rosszabb helyzetben vannak a céljaik megvalósításában.

Engedjük magunknak némi lazítást, és ne feledjük, hogy embernek lenni azt is jelenti, hogy nem vagyunk teljesen tökéletesek. Amikor jólesik egy fánk, ne essünk kétségbe, és ne dobjuk be a törülközőt. Együk meg a fánkot és másnap folytassuk fogadalmunkat, hisz hosszútávon minden cél megvalósítható, és egy egy kisebb bukás nem akadályozhat meg senkit célja elérésében!

Új SsangYong Korando Style + már 2,99% THM-től, fix kamatozással!

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

Vadonatúj Korando modell



SSANGYONG
Made in Korea

- A konstrukció legfőbb részletei:
- Érintett típusok:
Új SsangYong Korando
 - THM: 2,99%-4,99%
(CASCO biztosítás megléte esetén)
 - Finanszírozási konstrukció:
Zártvégű pénzügyi lízing
 - Futamidő: 24–84 hónap
 - Minimum önerő: 30%
 - Devizanem: HUF
 - Kamatozás: Fix
 - Minimum finanszírozott összeg:
1 000 000 HUF



Induló ár:
6 299 000 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.

Az akciós finanszírozás visszavonásig érvényes. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 2,91%-4,61%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 30%, futamidő: 24-84 hó, konstrukció: zártvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: Finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 3 778 000 Ft, futamidő: 60 hónap, kamat mértéke: 2,91%, kamat típusa: rögzített, THM: 2,99 %, kamat összege: 231 871 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 231 871 Ft, havidíj: 53 865 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével, a 2,99 % THM érték esetében 2,91% kamat alapul vételével 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 teljeskörűek, és nem minősülnek szerződéskötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítőként a Finanszírozó képviseletében jár el.

SsangYong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.

Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT,
és KONYHAI KISEGÍTŐ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

**Jelentkezni lehet
a 06-1/700-4342
telefonszámon.**



**2360 Gyál,
Mátyás király u. 1.,
a Penny Market
mellett.**

**2360 Gyál,
Pesti út 118.,
a focipályával
szemben.**

**Hell
alma**
energiaital
0,25 l
189 Ft
helyett

**169
Ft**

Soproni
dobozos
sör 0,5 l
239 Ft
helyett

**205
Ft**

**Jager-
meister**
0,02 l
479 Ft
helyett

**379
Ft**

**Juhász
rosé bor**
0,75 l
1199 Ft
helyett

**999
Ft**

**Unicum
Riserva**
0,7 l
13 449 Ft
helyett

**11999
Ft**

**Jack
Daniels**
0,5 l
6 199 Ft
helyett

**5 599
Ft**

**Ballan-
tine's**
0,7 l
6 199 Ft
helyett

**5 499
Ft**

**Coca
Cola**
2,25 l
549 Ft
helyett

**469
Ft**

Az árak a készlet erejéig érvényesek!

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK



**egész évben
családok,
személyek részére**
napi 1 600 Ft/fő
vagy havi 30 000 Ft/fő
rezsivel együtt!

Munkáscsoportok részére
kedvezményesen napi 1 600 Ft/fő
ágynemű-, TV-, hűtőhasználattal
vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Telefon: 06-30/944-0689

**KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA**
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm

1500-1750 Ft



**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1850 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS 3750 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontypatkó, ropogós roston
sült kárasz, vegyes körettel

**ÓRIÁS
RETRO BURGER**

1200 Ft



A képek illusztrációk.

**ÓRIÁS
GYROS-TÁL**

1750 Ft



**Jéghideg
csapolt
meggy és
Heineken
SÖR
kapható!**



Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu
06-70/419-2923

À la carte ételeink:

Rántott csirkeszárny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein-szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1500 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1500 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csont nélküli csülök:	310 Ft/10 dkg
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	1200 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	230 Ft/10 dkg
Milánói makaróni:	1150 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	1200 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu



Sima/sajtos
HAMBURGER
500/550 Ft



AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft



**HIDEGTÁLAK
RENDELÉSRE!**

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.

VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:
1200 Ft

RENDELÉS:
06-70/419-2923

2021 január 25. – január 31.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Csirkegulyás Vargabéles	Thai csirkeleves Lencsefőzelék, füstölt csülökkel	Csontleves metélttel Malacsült, lila káposz- ta, főtt burgonya	Gulyásleves Házi rakott kelkáposzta	Sertésraguleves Burgonyafőzelék, házi sült kolbász	Májgombóclevés Rakott húsos burgonya	Gödöllői tyúkhúsleves Csirkebrassói
2	Zöldborsóleves Sertéspörkölt, galuska	Frankfurtiléves Lecsós rizses csirke	Zellerkrémleves Bolognai spagetti	Burgonyagombóc- leves Töltött káposzta	Zöldségleves Sült csirkecomb, rizibizi	Magyaros gombaleves Csülök Pékné módra	Gödöllői tyúkhúsleves Rántott szelet, rizibizi

2021 február 1. – február 7.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Túros csusza szalonnaporccal	Olasz zöldségleves Marhapörkölt, tarhonya	Róka Rudi leves Húsos rakott zöldbab	Csontleves, metélttel Libazúzapörkölt, tarhonya	Számadó Juhász levese. Rántott máj, burgonyapüré	Alföldi hús-gombóc- leves. Zsiványpecsenye, sült burgonya	Marhahúsleves Vadasmarcha, spagetti
2	Zöldséges karfiolleves Tejszínes-gombás csirke, rizs	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék, rántott szelet	Paradicsomleves Mátrai borzacská, tört burgonya	Zöldbableves Töltött göngyölt csirke, rizibizi	Szárnas erőleves Paradicsomos káposz- ta, fasírt	Brokkolikrémleves Csirkepörkölt, galuska	Marhahúsleves Csirke bécsiesen, rizibizi

2021 február 8. – február 14.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Jókai-bableves Házi fánk	Malacraguleves Házi disznótoros, pá- rolt káposzta, f.burg.	Jóasszonyleves Toros káposzta	Kaszásleves Roston csirke vadasan, tészta	Legényfogóleves Száras babfőzelék, sült kolbász	Erdélyi májgombóclevés Betyárpecsenye	Csirkeleves Csülkös pacal, főtt burgonya
2	Tarhonyaleves Bakonyi csirke, galuska	Zöldborsóleves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Tárkonyos burgo- nyaleves. Ropogós malacsült, párolt káposzta, f.burg.	Lencseleves Körömpörkölt, főtt burgonya	Pipileves gazdagon Milánói makaróni	Palócgyulás Házi rakott burgonya	Csirkeleves Borzas csirke, zöldséges rizs

2021 február 15. – február 21.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tiszai halleves Túros csusza	Görögleves Tökfőzelék, sertés- pörkölt	Gyümölcsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Húsleves gazdagon Hús-gombóc vadasan, tészta	Tárkonyos csirkeleves Tatárpecsenye	Vegyes gyümölcsleves Róka Rudi pörkölt, tészta	Kakascsontleves Sajttal töltött csirke, rizibizi
2	Marhagulyásleves Tavaszi rizses csirke	Tejfölös karamellésleves Rántott csirke, petre- zelymes burgonya	Budapestleves Spagetti carbonara	Zöldborsóleves Pincepörkölt	Kolbászos burgonyale- ves. Finomfőzelék, rántott szelet	Zöldborsókrémleves Vasi pecsenye, tört burgonya	Kakascsontleves Brassói aprópecsenye



A REGGELI SMOOTHIE

igazi szuperélelmiszer

Sárgabarackos mangós smoothie

HOZZÁVALÓK

- 6 sárgabarack meghámozva, kimagozva és felszeletelve (kb 2 bögre)
- 2 mangó meghámozva és feldarabolva (kb 2 bögre)
- 1 bögre tej, növényi vagy joghurt
- 4 evőkanál friss citromlé
- ¼ evőkanál vaníliakivonat
- 8 jégkocka
- citromhéj lereszelve

ELKÉSZÍTÉS

1. Tegyük a barackot, a mangót, a tejet, a citromlevet és a vaníliakivonatot a turmixba és 8 másodpercig turmixoljuk. Adjunk hozzá a jeget és további 8 másodpercig turmixoljuk.
2. Öntsük ki nagy poharakba, díszítsük lereszelt citromhéjjal, és azonnal fogyasztható.



Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

Zöldtea, kékáfonya és banán turmix

HOZZÁVALÓK

- 1 bögre víz
- 1 filteres zöldtea
- 2 evőkanál méz
- Másfél bögre fagyasztott kékáfonya
- Fél banán
- ¾ bögre növényi tej

ELKÉSZÍTÉS

1. Egy kis edényben forraljuk fel a vizet. Áztassuk bele a teafiltert 3 percig, majd vegyük ki. Míg meleg, keverjük hozzá a mézet.
2. Keverjük össze az áfonyát, a banánt és a tejet a turmixban.
3. Öntsük bele a teát a turmixgépbe, majd turmixoljuk össze sima állagúra az egészet. Magas pohárban tálaljuk a smoothie-t.



Karcsúsító smoothie

HOZZÁVALÓK

- 1 bögre fagyasztott erdei gyümölcs
- Fél bögre natúr joghurt
- Fél bögre narancslé vagy más gyümölcslé

ELKÉSZÍTÉS

Tegyük az összes hozzávalót a turmixba, és addig turmixoljuk, míg krémes állagú nem lesz.



HIRDETÉS

**Piacvezető cég vecsési
nagykereskedelmi raktárába várjuk**

RAKTÁROS MUNKATÁRS

jelentkezését.

FELTÉTEL:

áruösszeszerelő gyakorlat minimum egy év,
OKJ-s targoncás végzettség

Előny:

B kategóriás jogosítvány gyakorlattal



Fényképes,
bérigénnyel
ellátott
önéletrajzát a
penzugy2@ach.hu
e-mail címre
várjuk.

**Kiemelt fizetéssel
XVIII. kerületi
munkahelyre**

BEJÁRÓNŐT KERESÜNK



Tel.: 06-30/966-1515

**Biztos
állást
keresel
korrekt
fizetéssel?**

**Jelentkezz Vecsésre
OPERÁTORNAK**

**3 műszakos
munkarendbe!**

Feladat:

alkatrészek összeszerelése
(gépkelés, forrasztás, tekercselés,
kiegyensúlyozás, ellenőrzés)

Feltétel:

- 8 általános iskolai végzettség
- megbízhatóság

Amit kínálunk:

- átlagkereset: bruttó 290 000–320 000 Ft
- teljesítménybónusz
- jelenléti bónusz
- év végi jutalom

**A bejárás
céges busszal
az alábbi településekről
biztosított:**

Cegléd, Ceglédbercel,
Albertirsa, Pilis, Monor,
Monorierdő, Üllő, Gomba,
Káva, Bénye, Pánd, Vasad,
Csévharaszt,
Péteri, Ecser, Gyál
irányából

Jelentkezés:
70/882-1610,
munka@humilitas.hu



VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS- SZERELÉS

- Épületgépészeti munkák kivitelezése,
- Gázszerelés tervezéstől a kivitelezésig lakossági és közületi intézményeknek

SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal
06-30/421-2604

HERENDI TAMÁS zárszerelő

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

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

Zárcsere műanyag és kőzet ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem, erősített zárbetétek beszerelése.

Speciális biztonsági zárok felszerelése.

Hívjon bizalommal!
06-30/489-5334

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelyezés
- széldezkázás
- szegőelemek cseréje
- ereszcatorna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése
- beázások javítása

06-30/919-4694



**SZAKKÉPZETT
MESTEREK**

Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással**

**TÉLI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA 9856576

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

Konyhakészre hasított

AKÁC

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Konyhakészre hasított

TÖLGY, BÜKK

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

**VEGYES
tűzifa**

**33 000
Ft/erdei m³**

**AKÁC
tűzifa**

**38 000
Ft/erdei m³**

Márta Ervin KONTÉNER

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



Tel.: 06-20/984 9242

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres magasságig.



IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.

HÍVJON MOST!

Tel.: 06-30-218-7023

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitvatartás:

csütörtök, péntek, 8-12, szombat 8-13



**Minden
gyógynövényes méz:**

**990
Ft/ ½ kg**

Facebook: Mézdiszkont

Web: www.apifito.hu

Tel.: 06-70/607-4444

**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**

Vállalunk tetőfedő-, bádogos-, ácsmunkákat,

azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkenést.

Továbbá lapos tetők
szigetelését.



Hívjon bizalommal! Kertész Attila 06-20/216-8338



Lónyírást vállalom

egész Pest megyében akciós áron.

Érd.: 06-30/648-8038



FIATALÍTÓ JÓGAGYAKORLATOK

Megunthatatlan az öt tibeti rítusnak nevezett gyakorlatsor, mely otthon is elvégezhető és sokak életébe hozott már örömet.

Az emberek festik a hajukat, használják az öregedésgátló termékeket, plasztikai sebészhez fordulnak, gyógyszert szednek, mindent azért, hogy fiatalabbnak látszódjanak, mint a tényleges életkoruk.

Pedig van egy teljesen természetes módja annak, hogy ne csak fiatalabbnak látszódj, hanem fiatalabbnak is érezd magad. Több ezer évvel ezelőtt a tibetiek öt gyakorlatot fedeztek fel, ezeket Tibeti rítusoknak nevezik. Ezek a gyakorlatok amellett, hogy lassítják az öregedést, visszafordítják számukra hatását.

A Védák és más ősi szövegek a hinduizmusban és a buddhizmusban azt mutatják, hogy a jógát több mint 5000 éve gyakorolják.

A Tibeti rítusokat a nyugati emberekkel Peter Kelder 1939-ben ismertette meg. Ezek

kifejezetten a csakráink megerősítésére lettek kifejlesztve.

Az öt tibeti rítust sorban, egymás után érdemes gyakorolni. A tibetiek szerint viszont az is hasznos, ha legalább néhányat beiktatunk a napi rutinba.

Az első tibeti rítus

Állj egyenesen, és karjaidat, tartsd oldalra úgy, hogy a tenyered felfelé nézzen. Győződj meg róla, hogy a karjaid tökéletesen vízszintesek és a vállakkal egy vonalban vannak. Forogj az óramutató járásával megegyező irányban annyiszor, ahányszor kényelmes, állj meg, ha szédülsz, vagy ha elérd a 21-et. Ha egy pontot kinézel magadnak és forgás közben folyamatosan nézed, majd csak az utolsó pillanatban fordítod el a fejed, és újra megkeresed szemekkel a pontot, kevésbé szédülsz el. Ne felejtse el mélyen lélegezni, miközben forogsz!

A második tibeti rítus

Feküdj vízszintesen a padlóra. Lélegezz be mélyen, miközben egyszerre emeled a fejed és a lábad amíg a lábaid derékszögben állnak a testeddel. Majd próbáld a lábad nyújtva minél közelebb vinni a fejedhez.

Lassan lélegezz ki, amikor a fejed és a lábad visszahelyezed a padlóra. Teljesen lazítsd el az izmokat, amikor visszafekszel a földre. Ismételd meg 21-szer.

A harmadik tibeti rítus

Helyezkedj térdelő pozícióba a tested egyenes, a lábujjak hajlítva, a combok hátsó részén helyezkednek el a kezek, és az állad told a mellkasod irányába. Ahogy belélegezel, hajtsd hátra egyenesen a gerincet, és engedd, hogy a kezeid minél lejjebb csússzanak a combodon, a fejed dőljön hátrafelé, a vállaidat húzd vissza. Lélegezz ki, ahogy lassan visszamész az eredeti térdelő pozícióba. Ismételd meg 21-szer.

A negyedik tibeti rítus

Ülj le nyújtott lábbal, a lábujjak felfelé mutatnak, majd hajtsd az állad a mellkasodra és a tenyeredet tedd a padlóra. Ahogy belélegezel, a fejed hátrafelé halad, és lassan emeld fel a fenekedet, miközben egyszerre hajlítod a térdedet, amíg a tested vízszintes állapotba kerül. Lassan lélegezz ki, amikor visszatérsz az eredeti ülő helyzetbe. Ismételd meg 21-szer.

Az ötödik tibeti rítus

Az utolsó tibeti rítusnál fekédj hassal a földre, a kezed a mellkasod mellett legyen hajlítva, felső tested hátrahajlítva, fejed felfelé nézzen, majd kezedd told a tested felfelé úgy, hogy a feneked az ég felé mutasson a fejed pedig a föld irányába, közben lélegezz be. Majd kilégzésnél helyezkedj vissza az eredeti pozícióba. Ismételd meg 21-szer.

A rítusokat naponta egyszer reggel vagy este érdemes gyakorolni. Fontos megjegyezni, hogy csak annyiszor ismételd, amennyiszer kényelmes, idővel eléred a 21-et. A teljes rítus a kezdetektől a befejezésig körülbelül 15 percet vesz igénybe. Semmit sem veszítesz ha kipróbálsz ezeket a gyakorlatokat, viszont nyerhetsz erőt, vitalitást, jobb általános egészséget, fiatalosabb megjelenést és belső békét.

Vladár Bea

HIRDETÉS

LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó 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.

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

Decemberi rejtvényünk nyertesei

Decemberi rejtvényünk fősorában a monori City Drogéria feladványát olvashatják ki. A megfejtés: A rendszerváltás idején nyitott az üzlet.

A City Drogéria felajánlásával kisorsoltunk 2 darab 5000 Ft értékű ajándékutalvány, mely a monori City Drogériában váltható be.

Nyerteseink:

Gyenes Sándorné, Pécel,
Kajos Ilona, Monor

Gratulálunk nekik!

Boldog új évet kívánunk minden kedves olvasónknak!



Indul a lakásfelújítási támogatás

Idén februártól a lakásfelújítási támogatás segítségével a minimum egy gyermeket nevelő szülők az otthonuk felújítására elköltött költségvetési összeg felét, de maximum hárommillió forint támogatást igényelhetnek vissza a Magyar Államkincstártól. A részletekről Várkonyi Ádámot, közgazdász-jelzáloghitel szakértőt kérdeztük.



– Miért jó ez az új támogatás?

– Az eddigi támogatásoktól eltérően, mint például a CSOK, ezt a típust a házaspárok és élettársak egyik tagja is igényelheti, amennyiben csak ő felel meg az igénylési feltételeknek.

– Ki minősül gyermeknek?

– A 12. hetét betöltött magzat, a 25. életévét be nem töltött gyerek és a 25. életévét már betöltött, de tartósan beteg vagy megváltozott munkaképességű személy.

– Mekkora a lakásfelújítási támogatás összege?

– Az otthonfelújítási támogatás összege az ingatlan felújítására fordított, számlálkkal igazolt költségvetés fele, maximum hárommillió forint. A támogatás összegében az anyagköltségszámlák, illetve a vállalkozói díj számlái 50-50%-os arányban szerepelhetnek.

– Mit is jelent ez a gyakorlatban?

– Ha szeretnénk a teljes hárommillió forint támogatást igénybe venni, akkor hatmillió forintot kell az otthonunkra költeni. Az elköltött hatmillió forintról szóló számlákból vagy az anyagköltségnek vagy a munkadíjnak el kell érni a költségvetés 25%-át ahhoz, hogy megkaphassuk a maximum támogatást. Természetesen a maximum hárommillió forintnál ke-

vesebb támogatás is igényelhető, azonban ilyenkor is tartani kell a munkadíj és anyagköltség számlák minimálisan előírt arányát. Nagyon fontos, hogy a támogatás utólagos finanszírozású, azaz a teljes felújítási munkát költségeit saját zsebből kell megfinanszírozni, a támogatást pedig utólag kapjuk meg a Magyar Államkincstártól.

– Milyen feltételeknek kell megfelelni?

– A támogatás igénylésének egyik alapfeltétele, hogy az igénylő, együttes igénylés esetén legalább az egyik igénylő minimum egy éve – legfeljebb 30 nap megszakítással – folyamatos TB-jogviszonnyal rendelkezzen. A folyamatosság igazolásához az egyéves külföldi jogviszony is elfogadható, de az igénylés pillanatában az igénylőnek már magyar TB-jogviszonnyal kell rendelkeznie.

– Milyen munkák fogadhatók el a lakásfelújítási támogatás keretein belül?

– A rendelet 6.8-a pontosan megnevezi a munkákat, amelyekre igényelhető a támogatás, ettől eltérni nem érdemes, hiszen utólagos finanszírozáskor ezek nem lesznek kifizetve.

– Mikortól él a lakásfelújítási támogatás és meddig vehető igénybe?

2021. január 1. után lépett életbe és 2022. december 31-ig vehető igénybe. Azaz a legelső elfogadható számla keltének január 1. utáninak kell lennie. A legutolsó elfogadható számla kifizetésének pedig legkésőbb 2022. december 31-ig meg kell történnie. Az otthonfelújítási kölcsön 2021. február 1-től igényelhető. Aki igényli az otthonfelújítási kölcsönt, az legkorábban 2021. március 1-én adhatja be a lakásfelújítási támogatás iránti kérelmét a MÁK-nál.

– Milyen ingatlanok esetében vehető igénybe a lakásfelújítási támogatás?

– Az ingatlanak Magyarország területén kell elhelyezkednie. Az ingatlan-nyilvántartási besorolása lakásnak vagy lakóháznak kell lennie, valamint elfogadható a tanya vagy a birtokközpont lakáscélú épületei is.

– Az igénylő lakóhelyének milyen előírásai vannak?

– Az igénylőnek vagy igénylőknek és az igényléshez szükséges egy gyermeknek legalább egy éve az adott ingatlanban kell lakniuk az igénylés beadásához számítva. Ez alól a szabály alól három kivétel van: ha 12 hetes magzat vagy egy évnél nem régebben született gyermek után igényled a támogatást, akkor a gyermeknek nem kell egy éve az ingatlanban lagnia, ha a felújítási támogatással érintett

lakás tulajdonjogát a kérelem benyújtását megelőző egy éven belül szereztetted meg, akkor sem kell az egy éves otthlakási szabálynak megfelelned, hiszen nem is tudsz, mert előtte nem volt a tied. A tulajdonjog megszerzése lehet vásárlás ajándékozás vagy öröklés, vagy ha a felújítási támogatással érintett lakóingatlant saját telkekre építetted és még nem volt használatba vételi engedélyed.

– Milyen előírások vonatkoznak az ingatlan tulajdonlására?

– Az igénylőknek és kiskorú gyermekeiknek legalább 50%-os mértékű tulajdonjoggal kell rendelkeznie a felújítandó ingatlanban, ami be is van jegyezve az ingatlan-nyilvántartásban. Haszonélvező lehet, nem volt róla szó a rendeletben.

– Hogyan történik a lakásfelújítási támogatás igénylésének leadása?

– A lakáson végzett építési munkák befejezését és a legutolsó számla kifizetését követően 60 napon belül igényelhető. Az igényléseket a Magyar Államkincstárhoz kell benyújtani a szakemberekkel megkötött szerződésekkel, a számlákkal, egy a Kincstár által megadott számlarészletezővel és a MÁK honlapjára feltöltött igénylési dokumentumokkal együtt. A leadás történhet személyesen, postán és elektronikusan is. **ZS**

Hírde-

FÖLDMÉRÉS

épületfeltüntetés
telekalakítás
telekhatár-rendezés, kitzűzés
tervezési alaptérkép készítése

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

Tapasztalattal
rendelkező
**HEGESZTŐ/
LAKATOS**
kollégát keresünk
Monorra

Főbb feladatok, munkák:

- Rozsdamentes és szénacél-szerkezeti elemek, csőhálózatok hegesztése
- Hegesztőberendezések és -anyagok kezelői karbantartása
- Varratvégek köszörülése és igazítása

Munkavégzés helye: Makrofilit Kft.

Monor, Péteri út 014/19 hrsz. Tel.: 06-29/610-030
E-mail: makrofilit@makrofilit.hu

FOGTECHNIKA

MEGVÁRTHATÓ FOGSORJAVÍTÁSOK
RUGALMAS FOGSOR KÉSZÍTÉSE

2360 Gyál, Pesti út 67. A gyáli uszodával szemben.
Időpont-egyeztetés: 06-20/461-6000 • 06-20/560-5305

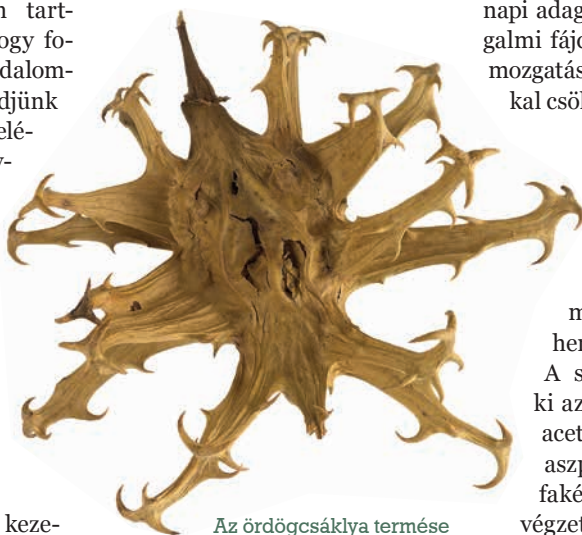
Gyógynövények az ízületek egészségéért

Az ízületeink akkor is fájhatnak, ha a háttérben nincs olyan elváltozás, amely ezt indokolná. Egyeseknek akkor kezd el sajogni a térdük vagy a derekuk, amikor melegfront érkezik fölénk, másoknak éppen ellenkezőleg, a hidegfront hatására növekszik a fájdalmuk.

Ha az orvos nem tartja indokoltnak, hogy folyamatosan fájdalomcsillapító gyógyszert szedjünk az ízületi fájdalmak kezelésére, mi se tegyük. Egyrészt azért, mert ezekhez a gyógyszerekhez is hozzászokik a szervezet, így egyre többet kell szedni belőlük ugyanazon hatás eléréséhez. Másrészt azért, mert minél tovább szedjük őket, annál több mellékhatásra kell számítanunk.

Az ízületi panaszok kezelésére a fájdalomcsillapítók helyett jól használhatók a gyógynövények. Hatásmechanizmusuk nem minden esetben ismert, de nagy részüknél nem csak a népgyógyászati tapasztalatok, hanem embereken végzett klinikai kutatások is alátámasztják a hatékonyságát.

A gyógynövények népszerűségét jól mutatja, hogy egy hazai egyetemi kutatásban a reumatoid artritiszben szenvedő betegek 92%-a kedvezően ítélte meg a gyógynövény-terápiát, míg más ízületi betegségek esetén ez az arány 76% volt.



Az ördögcsáklya termése

Akár magunk is gyűjthetjük őket!

A csalánlevél, a zsurló herba, a nyírfalevél és a ribizlilevél az ízületi panaszok kezelésének hagyományos gyógynövényei. Közülük a csalánlevéllel végezték a legtöbb vizsgálatot. Az egyik ilyen kutatásban 8955 oszteoarthritiszben vagy reumaotid artritiszben szenvedő beteg vett részt. A betegek fele régóta küzdött ízületi gyulladással, ezért már korábban is szedett nem szteroid gyulladáscsökkentőt. A korábbi kezelések megtartásával valamennyi beteg három héten

keresztül szedett csalánkivonatot. A vizsgálat végén a korábban fájdalomcsillapítót szedő betegek 64 százaléka arról számolt be, hogy jelentősen csökkentette a fájdalomcsillapítók szedését. 26 százaléuk teljesen abbahagyta a fájdalomcsillapító használatát, a többiek felére csökkentették a napi adagot. A betegeknek a nyugalmi fájdalom 55 százalékkal, a mozgatási fájdalom 45 százalékkal csökkent.

Fűzfa, az aszpirin ötletadója

Szintén népszerűek a szalicint tartalmazó gyógynövények, mint a réti legyezőfü herbája és a fűzfa kérge. A szalicinból fejlesztették ki az 1800-as évek végén az acetilszalicilsavat, amely az aszpirin hatóanyaga. A fűzfakéreggel több embereken végzett vizsgálatot is végeztek. Az egyik ilyen kutatásban azt kapták, hogy a hatására minden második embernek megszűnt a hátfájalma, egy másik kutatásban pedig olyan eredményesnek bizonyult, mint egy szintetikus fájdalomcsillapító.

India, Afrika és Dél-Amerika kincsei

Távoli vidékekről származik az ördögcsáklya, a macskakarom és a kurkuma. Talán ez utóbbi a legismertebb, hiszen gyökerét fűszerként is rendszeresen fogyasztjuk. Ízületi fájdalmat csökkentő hatását több kutatásban is

alátámasztották: a betegek több vizsgálatban is jelentősen csökkentették a fájdalomcsillapító mennyiségét, sok esetben teljesen el is hagyhatták azt. A fájdalomcsökkentés mellett egyéb tünetek is javultak, így csökkent a reggeli merevségük, a járási idejük és az ízületi duzzanatuk is.

Az ördögcsáklya Afrikából származó gyógynövény. Egy gyökerével végzett németországi kutatásban a kedvező hatása a vizsgált betegek 71 százalékanál jelentkezett. 52 százaléuk teljesen elhagyta az ibuproféntartalmú fájdalomcsillapító szedését.

A Dél-Amerikából származó macskakaromkéreg is számos klinikai kutatásban bizonyított. Az egyikben például a glükózamin-szulfáttal hasonlították össze. Legalább 20 százalékos fájdalomcsökkenésről a glükózamin-szulfátot szedők 89 százaléka, míg macskakarommal szedők 94 százaléka számolt be. A macskakarommal kezelt betegeknél a fájdalom mértéke és az ízületi merevség általában a felére csökkent, míg az ízület hajlítathatóság ugyanennyivel nőtt.

Bármelyik gyógynövényt is választjuk, fontos tudni, hogy a hatás kiváltásához hosszabb időre van szükségünk, mint a fájdalomcsillapítók esetén. A klinikai vizsgálatok tanúsága szerint a tünetek jellemzően 4-8 hét elteltével csökkennek számottevő mértékben.

Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta

JAVALLAT
TELJES ÉRTÉKŰ
GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK

GYÓGYNÖVÉNYEK AZ ÍZÜLETEK EGÉSZSÉGÉÉRT



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ITT IS MEGVÁSÁROLHATOD: BUDAPEST XVII. KERÜLET

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

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövény • Üllői út 661. Tel.: 70/268-9055
Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 1/290-6257
JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u. 103. • Telefon: 1/408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont • Piac üzletház • Tel.: 70/607-4444

ALBERTIRSA

Dédi Mama Gyógyszertár • Vasút u. 8. • Tel.: 20/438-3551

MONOR

Natura Bolt • Piac tér • Telefon: 20/424-3071

PÉCEL

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

Gyál felkészült a havazásra

CSÚSZKÁLHATNAK A GYEREKEK

►Szinte már hagyomány Gyál-on, hogy amint megjelennek a havazást hozó felhők, a Millenniumi Park szánkózódombjához kihelyezik a hócsúszkákat. Innentől kezdve nincs más hátra, mint várni a havazást, hogy a gyerekek csúszkát ragadhassanak.

nak. Az ötlet *Pápai Mihály* polgármester javaslatára valósult meg, és már harmadik éve nagy sikernek örvend a városban. Bízunk benne, hogy lesz idén szánkózásra alkalmas idő és hó, a gyáli gyerekek mindenesetre készen állnak.

Forrás: Gyál Város FB oldal



Hírdetés



Vasútvonal-fejlesztés

KOMOLY FEJLESZTÉS ELŐTT A 100A VONAL

►A kormány határozatával 20 milliárd forint támogatást biztosított a MÁV-nak, hogy Budapest legforgalmasabb elővárosi vonalán, Vecsés–Üllő–Monor között felújítsa a pályát és megszüntesse a lassújeleket. A 100a Budapest–Cegléd–Szolnok vasútvonalon napi 42 ezer elővárosi utas ingázik Budapestre, a vonalat pedig naponta több mint 230 vonat használja. A Budapesten belüli szakaszok kapacitásbővítése bonyolult átépítéssel lehetséges csak, ezért

itt átfogó átervezés szükséges a Nyugati pályaudvartól Kőbánya-Kispestig, ezt az előkészítési munkát a Budapest Fejlesztési Központ 2021-ben kezdi meg.

Az agglomerációs szakaszon egyszerűsített pályarekonstrukcióval is jelentős eredményeket lehet elérni. A kormánydöntés értelmében a MÁV decemberben 20 milliárd forint forrást kapott a Vecsés–Üllő, Üllő–Monor nyílt vonali szakaszok és Monor állomás pályafelújítására, így hamarosan elindulhatnak a munkálatok.

Régió Infó

FFP2-es szájmáskok készletről, azonnal!

Jellemzők:

- Minden arcformához beállítható,
- Puha és kényelmes viselet,
- Anyag: varrásmentes és meltblown alapanyag
- Kiszerezés: 2 db / tasak,
- Felhelyezés: gumis fülpánt
- Baktérium szűrési képesség: ≥ 95% (bevizsgálva)
- Standard: EN 149:2001+A1:2009
- Besorolás: FFP2 NR D
- Minősítés: CE és FDA



Biztonsági kamerák
Riasztórendszerek
Analóg HD kamerák
IP kamerák

Védőlábbelik
Egyéni védőeszközök
Munkavédelmi ruházat és felszerelés
Fej-, kéz-, hallás-, szemvédelem
Jól láthatósági ruházat



Üzletünk nyitvatartása:

Hétfőtől Péntekig: 8:00 - 18:00 óra között
Szombaton: 7:00 - 12:00 óra között



Védelem Szaküzlet

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

Könnyű kedves emberek mellett jónak lenni

Üdítő érzés megállni egy pillanatra és valakinek akár csak egy pillanatnyi kedvességet adni. Így tett Győri Katinka, korábban üllői, már vecsési postás, akinek állandó figyelmességét megköszönve összefogtak a lakók.



Hogy lettél postás?

– 2004-ben a GYES után a felénk járó postással beszélgettünk arról, hogy nyilván el fog jönni az idő, amikor a gyerek óvodába jár, és ez jó lehetőségnek tűnt.

– Mióta dolgozol Vecsésen?

– Tizennyolc éve dolgozom

postásként, ebből tizennégyet Üllőn, most pedig a negyedik évet töltöm Vecsésen.

– Mennyire tapasztalható az emberek kedvessége ebben a szakmában?

– Abszolút, s most a hideg is szalad a hátamon a jóindulatuktól. Nagyon sokan gondolnak

Hirdetés

Újságírókat keresünk!

Ha mindig is érdekelt a helyi témák, várjuk jelentkezésedet! Főképp, ha:

- Van újságírói végzettség, vagy ha nincs, akkor nem sajnálod az időt a szakma megtanulására.
- Jól és közvetlen stílusban kommunikálsz.
- Élvezed a változatos munkát.
- Szereted az embereket – és magad is.
- Laza vagy, de a munkádat felelősségteljesen, lelkiismeretesen végzed.
- Lételemed a csapatmunka, másokkal segítőkész vagy.
- Van jogosítványod és autód.

Hogy milyennek képzelünk el?



Ha felkeltettük érdeklődésed, küldd el fényképes önéletrajzod és rövid motivációs leveled a szekeszo@regiolapok.hu e-mail címünkre.

ránk, mindenki segít, bármire legyen szükségünk. Télen meleg teával, kávéval, nyáron hideg üdítővel, vízzel vagy akár jégkrémekkel kínálnak. Karácsonykor egy nagyon kedves néni nyugdíját vittem, aki egy kis terített asztallal várt. Süteménnyel, forró itallal és természetesen nagy szeretettel várt engem. Van egy kis barátom, egy pici lány, aki egy kézzel készített karkötőt ajándékozott nekem. Mindezt Üllőn is tapasztaltam, hihetetlenül jól esik. Nem nehéz ilyen kedves emberek mellett jónak lenni.

– Szereted a munkádat?

– Tizennyolc éve csinálom, több munkakörben is dolgoztam. Igen, nagyon szeretem, ez a kedvencem, hiszen járom a szabad levegőn az utcákat, remek emberekkel találkozhatok, feladatom sokrétű, rengetegen rám köszönnek, dudálnak, vagy intenek.

– A karácsonyi jókívánságosztás pontosan hogy történt?

– Csupán annyit írtam egy-egy post-itra, hogy „BÜÉK! – a postás”, kinyomóval készítettem papírfenyőfa és hóemberalakú formákat. A körzetemhez tartozó

utcákban hol a postaládákra, hol pedig borítékokra ragasztottam őket. Azt gondolom, hogy egész évben viszek nekik ilyen-olyan leveleket, s amilyen kedvesek velem, egy ilyen kis semmiséget igazán megérdemelnek. Akkor, ha csak elmosolyodnak, már maximálisan megérte, hiszen vannak olyanok, akik egyedül élnek, főleg most, ebben az időszakban nagyon jól esik jó kedvre deríteni őket. A másik indítatás az volt, hogy ne mindig csak a csekkeket vigyem, hanem egy kis boldogságot is.

– Vagyis nem ez volt az első alkalom.

– Nem, négy éve adok ilyen kis karácsonyi, újévi köszöntőket, amit persze azelőtt is mindig megköszöntek, de idén még inkább.

– Mi történt?

– Kítették többen is az oldalakra, hogy jól esett nekik ez a másnak apróságnak tűnő kis papírdarab, és a lakók ezekből a kommentekből szerkesztettek egy oklevelet nekem, ráírták, hogy „Köszönjük!”, és a hozzászólásokból néhányat kiragadva kitöltötték az elismerő tanúsítványomat. Nagyon meghatott. *Jurik*



"ÉN IS ILYEN GUKI POSTÁST AKAROK!"

"HATALMAS SZÍVE VANI EGY IGAZÁN KIVÉTELES EMBER!"

"NAGYON ARANYOS, KEDVES ÉS MINDIG SEGÍTŐKÉSZ!"

Köszönjük!

Hirdetés

IMPLANT DIAMOND

TITOK A MAGABIZTOS MOSOLY MÖGÖTT

A FOGBEÜLTETÉS FONTOSÁGA ÉS LEHETŐSÉGE

Magyarországon átlagosan minden lakosnak 8 foga hiányzik, ami komoly emésztési problémákat okoz. A sok év fogatlanság csontorvadáshoz és csonthiányhoz vezet, ami sok szakembernek lehetetlenné teszi a hiány pótlását.

A KORSZERŰ SEBÉSZI ESZKÖZÖK ÉS A TECHNIKA LEHETŐSÉGET AD ARRÁ, HOGY A CSONTHIÁNYT MÉRTÉKÉTŐL FÜGGETLENÜL MEGSZÜNTETHESSÜK, ÍGY KÉSŐBB IMPLANTÁTUMMAL ÉS FIXEN RÖGZÍTETT FOGSORRAL ELŐZHESSÜK MEG AZ EMÉSZTŐSZERVI BETEGSÉGEKET.

Pécsi Ildikó emlékére (1940–2020)

Nem mindennapi esemény volt, amikor pontosan tíz éve Pécsi Ildikó színművésznő, miután kétszer is volt önálló estje a monori cukorbetegeknél, a Jászai Mari Általános Iskola színpadán, két előadásban is szerepelt az ottani tanárok és diákok társaságában.



A Kossuth-, Jászai Mari-díjas, érdemes- és kiváló művész életművéért megkapta a Hazám-díjat, és abban az időben már a Halhatatlanok Társulatának örökös tagjává is megszavazták. Beszélgettünk vele, hogy miért vállalt szereplést egy vidéki iskola amatőrijeivel? – Nagyon szépen köszönöm, hogy itt

lehetek – válaszolta. – Örömteli pillanatokat jelentett nekem látni, hogy próbáról próbára egyre jobbak, bátrabbak lettek. Készítettem mindegyiküknek saját kezűleg névre szóló köszönőlevelet. Jó volt hallanom azt a fontos dolgot is, hogy itt minden „művész társ” gyönyörűen tud beszélni – mesélte a művésznő, majd a

gyömrői dr. Patkós Józsefrelődött a szó, aki Vecsés és Kistarcsa után Monoron is színházat alapító iskolaigazgató-rendező. – Nem tudom, honnan e képessége, de jó rendező, ahogy előző, vecsési közös munkánk során is érezhettem. „Szent örültnék” tartom, aki a művészetben szintén „fehér izzásban” tud alkotni.

Megkérdeztük dr. Patkós Józsefet, hogyan emlékszik a Pécsi Ildikóval közös munkára? – Nekem ez biztatást, bátorítást adott, a jövőre nézve is. Szakmaszeretete és baráti segítőkészsége mellett a fiatalság kedvelése volt az, ami ide vonzotta. Hiszen szavalóversenyeket, rendhagyó irodalomórákat is szervezett. Képes volt annak elismerésére is, ha egy vitás kérdésben nem neki lett igaza. Sokat tanultam tőle. A gyerekek írásos véleményéből is idézhetek: „Tök jó fej néni.” „Kedves volt velem.” „Még sohasem láttam őt élőben. Nagy megtiszteltetés volt, hogy eljött.”

Segítőkészségét 2016-ban egy avató szertartáson meg is örököztük: „2011-ben iskolánkban Tolsztoj Panov apó különös karácsonya című, gyerekeink és pedagógusaink által előadott meséjátékban való szereplésével egyik alapító tagjává vált az azt követő fél évtizedben a határainkon túl is előadásokat tartó Monori Színháznak. Nem felejtjük magas szakmaiságot, önzetlen segítőkészséget és kivételes kvalitásokat képviselő jelenlétét. Tanteszületünk jóváhagyásával Pécsi Ildikó színművésznőt a monori Jászai Mari Általános Iskola Tiszteletbeli Tanára kitüntetésben részesítem.”

Emlékét megőrizzük.

B.G.

Hirdetés



Gyere hozzánk Csévharasztra dolgozni!

A BFB plus Kft. egy nemzetközileg elismert belga tulajdonban lévő, kisállateledel-gyártással és -forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csévharaszton működő telephelyére keressük csapatunk új tagjait a következő munkakörökbe:

Jelentkezz:
HR@BFBPLUS.HU • +36-30/792-1319

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK!

Jelentkezz MOST!

EMELTÜK A BÉREKET!

- Kiemelkedő kereseti lehetőség MINDEN MUNKAKÖRBE!
- Túlóralehetőség
- Cafeteria
- Ajánlói bónusz (1 hónap és 6 hónap után is)
- 15 Ft/km bejárési támogatás

- Targoncavezető** (Többműszakos munkarendben – több üzemünkbe.)
- Operátor**/Betanított munkás/ (Többműszakos munkarendben – több üzemünkbe.)
- Molnár** (Többműszakos munkarendben)
- Karbantartó** (Többműszakos munkarendben, Géplakatos/Villanyszerelő/Mechanikai műszerész végzettséggel.)
- Gépkezelő/gépbeállító** (Többműszakos munkarendben)
- Termelési adminisztrátor**

Érdeklődni lehet a +36-30/792-1319-es telefonszámon vagy helyben a 2212 Csévharaszt, Nyáregyházi út 51. alatt.

KERES-KÍNÁL

ÁLLÁS

Gyáli pecsenyesütőbe pultost és konyhai kisegítőt keresünk. Albérletet, szállást családi házban, kedvezményes díjon tudunk biztosítani dolgozóink részére. T.: H-P 8-18 óra között, 06-70/419-2923, 06-30/944-0689

AJTÓ-ABLAK

Ajtó, ablak, redőny, reluxa, szúnyogháló, lakatosmunka. Szatmári Ferenc: 06-70/317-8857, www.ablakfer.hu

ASZTALOS

Asztalos! Konyhabútorok, szekrények, irodabútorok, korlátok készítése. Nyílászárók gyártása. Lambériázás, szaunaépítés. Érd.: Polónyi Ferenc, 06-30/397-2144

AUTÓ

Műszaki vizsgáztatás és felkészítés, eredetiségvizsgálat, gépjármű-diagnosztika, gumiszereles, -javítás, centrálás. Méhész János Kft. Monor, József Attila u. 108/38. Tel.: 06-29/416-123, muszakivizsga-monor.hu

AUTÓSISKOLA

Jogosítvány! Online képzések is! A, B, C, C+E, D kategóriák GKI. Gyorsított képzés. Tel.: 06-20/912-6359, www.tan-go.hu

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírlap • Felelős kiadó: Szekerka János • Szerkesztő: Kovács-Solymosy Zsuzsanna

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69-71) A nyomtatásért felel a nyomda ügyvezető igazgatója.

Kiadó és szerkesztőség címe: 2200 Monor, Martinovics u. 18. E-mail: info@regiolapok.hu

Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu

Terjesztés: Magyar Posta Zrt. Készült: 94 300 példányban. ISSN 2060-1719

Az újság bármely részének másolásával, terjesztésével, az adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jog fenntartva.

Ertesítéseket 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.

DISZKONT

AME diszkont – Monor, Dózsa Gy. u. 37., L.I.V.E. diszkont – Monor, Jókai u. 3-5. és az evedd.hu-n is megrendelhető sok diszkont áras termék. Jöjjön, vásároljon, rendeljen! Velünk megéri!

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Duguláselhárítás, ázások, csótörések megszüntetése, vízszereles. Érd.: 06-20/491-5089

DUGULÁSELHÁRÍTÁS bontás nélkül MAGÁNSZEMÉLYEK ÉS KÖZÜLETEK RÉSZÉRE. Tel.: 06-20/403-4041, 06-20/581-0586

EGÉJSÉG

Házhoz megyek! Fogors készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefon: 06-20/980-3957

ELADÓ – KIADÓ

Gyálon 100 m²-es különálló családi ház 270 000 Ft/hónap díjjal kiadó. A díj a rezsit tartalmazza! Érd.: 06-30/944-0689

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK egész évben családok, személyek részére napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt! Munkáscsoportok részére kedvezményesen napi 1600 Ft/fő ágynemű-, TV-, hűtőhasználatlalt vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt! Érd.: 06-30/944-0689

Eladó 140+20 m² hasznos alapterületű lakás téglapépületben, lakó-pihenő övezetben, Ecseren. Irányár 36,5 millió forint. Érd.: 06-30/972-6672

ÉTTEREM – VENDÉGLÁTÁS

TAVERNA GYROS MONORON - Mórész Zs. u. 39. Már Gyömrőre is! Rendeld házhöz kedvenceidet, vagy kérd elvitelre! Részletes étlapunkat keresd Facebook-oldalunkon: Taverna Gyros T.: 06-70/775-8585

FUVARVÁLLALÁS

Áru-bútor-építőanyag szállítás,

Hirdetés

zöldhulladék-elszállítás, sittelhordás, lomtalanítás. Érd.: 06-70/237-6675

GALLYAZÁS

GALLYAZÁST vállalkoz kb. 5 méteres magasságig. Igény szerint akár elszállítással is. T.: 06-30/218-7023

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS

Hűtőgépek, fagyasztók javítása, helyszínen, garanciával. Tel.: 06-30/960-8495, 06-70/426-3151

KÁRPITOS

KÁRPITOS! Bútor áthúszása, felújítása, javítása. Csordás György, Tel.: 06-30/576-3456

Konténer, sitt- és szemétszállítás, lomtalanítás. Rendelhető: sóder, homok, cement. Maka Sándor, Gyömrő, Állomás Tüzip. Tel.: 06-29/333-347, 06-20/444-9963

Konténeres hulladékszállítás 4-8 m³-es konténerekkel. Szabó Sándor. Tel.: 06-30/200-1163

LAKATOSMUNKA

Lakatosmunka Kerítés, korlát, lépcső, kapu gyártását és szerelését vállalom. Kun Attila Tel.: 06-20/219-6040, rennel.hu

MÉZ

Termelői mézek 1090 Ft/0,5 kg ártól Monoron és környékén 5000 Ft feletti vásárlás esetén ingyenes kiszállításal. Tel.: 06-70/607-4444

MOTORKERÉKPÁR

Régi motorokat keresek, vásárolok: Simson, Mz, Etz, Jáwa, Pannonia, stb. 06-20/572-5142

SZOBAFESTÉS; MÁZOLÁS

Szobafestés, mázolás, tapétázás, lépcsőházak festése. Precíz munkavégzés, reális áron. Érd: Sándor Zoltán 06-20/915-8392

TETŐFEDŐ

TETŐFEDŐ! Mindenféle tetők készítése, javítása. Ereszcatornák szerelése. INGYENES FELMÉRÉS,

kiseb javítások azonnali kezdéssel **GARANCIÁVAL!** 18 éve a lakosság szolgálatában! T.: Árvai Richárd 06-30/475-2917

Tetőfedés, ács munkák, bádогоzás, kisebb javítás, beázás. Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény. Ingyenes felméréssel. Hívjon bizalommal! Kertész Attila Tel.: 06-20/216-8338

Ács, tetőfedő, bádогоs szakképzett mesterek alpinetchnikával. Kedvező árak. Tel.: 06-30/919-4694

TÜZIFA – TŰZELŐ

Eladó tűzifa! 25 cm-es hasított tölgy, bükk, akác 20500 Ft/m³, 33 cm-es 20 000 Ft/m³, 25 cm-es hasított akác 20500 Ft/m³, 33 cm-es 20 000 Ft/m³. Mérőszalaggal lemérheti a mennyiséget! Koczó Zsolt tel.: 06-20/343-1067 EUTR: AA5811522

Hasított akác: 3400 Ft/q, tölgy, bükk: 3200 Ft/q, kalodás vegyes: 33 000 Ft/kaloda, kalodás akác: 38 000 Ft/kaloda + szállítás. A némedi szőlői hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget. Forest Vill Bt. EUTR: AA5856576. Tel.: 06-20/511-7557, 06-29/343-689

VILLANYSZERELÉS

Villanyszerelés, vezetékek korszerűsítése, kapcsolók, konnektorok kiépítése, cseréje kedvező áron. Juhász Béla 06-70/422-6359

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS – JAVÍTÁS

Víz-, gáz-, fűtésszerelés, gázkészülék-szerelés, -javítás, karbantartás, duguláselhárítás. Kaposvári Péter 06-30/662-7087, 29/739-983. www.gazfutes.eu

Víz-, gáz-, fűtésszerelés! Fürdőszoba-felújítás, duguláselhárítás. TELJES KÖRŰ GARANCIÁVAL! T.: 06-30/421-2604

ZÁRSZERELÉS

ZÁRSZERELÉS – SOS ajtónyitás, kínai ajtók, szalagzárak, biztonságizárak. **Herendi Tamás 06-30/489-5334**

Autójavító és gumiszerviz

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



- Új és használt téli gumiabroncsok széles méretválasztékban készletről kaphatók.
- Gumiabroncsok javítása, szezonális tárolása.
- Fék-, futómű-, motor-, váltójavítás, olajcsere, számítógépes motordiagnosztika, hibakódolvasás, -törlés.

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

Decemberi rejtvényünk nyertese

Előző lapszámunk rejtvényének megfejtése: Ha egészség van, minden van! Péter János gyógymasszőr felajánlásával kisorsoltunk 1 darab egyalkalmas lávaköves masszázst.

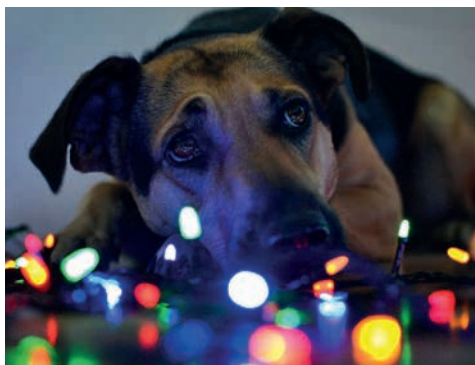
Nyertesünk **Janza István** Gyálról. Gratulálunk neki!

Rejtvényünk most év eleji pihenésre megy, hogy később újult erővel szórakoztathasson.

Boldog új évet kívánunk minden kedves olvasónknak!

Az idei szilveszter is sok állat számára volt megterhelő

Sokan örömmel várták az idei szigorításokat, néhányan azt gondolták, egyáltalán nem lehet majd pirotechnikai eszközöket használni, így az állattartók számára is kicsit nyugodtabban telhet majd a szilveszter. Bár valóban kevesebb volt a szökés és a baleset, de még így is jócskán volt dolga a helyi állatmentőknek.



Sajnos a szigorítást sokan félreértelmezték, ugyanis csak közterületen volt tilos pirotechnikai eszközt alkalmazni, a saját kertekben, magánterületen nem. De az érvényben lévő szigorításokhoz sem mindenki tartotta magát.

A Zöld Zebra Állat- és Természetvédő Egyesület székhelye Üllőn van, a tagok nagyon aktívan tevékenykednek, országszerte és külföldön is tartják a kapcsolatot a többi állatvédő szervezettel. – Összehasonlítottuk a különböző területek tapasztalatát, és arra jutottunk, hogy Üllőn az átlagnál rosszabb volt a hozzáállás, már karácsony után elkezdtek löni néhány helyen és a szilveszter utáni hétvégén, még szombat éjjel is – nyilatkozta lapunknak *Legendi Jutka*, a Zöld Zebra Állat- és Természetvédő Egyesület elnöke. – Másrészt sajnos az állampolgárok egyáltalán nem tartották be azt, hogy csak 1-es és 2-es kategóriájú piro-

technikai eszközöket használjanak: volt ezeknél komolyabb is, illetve a már évek óta betiltott petárdák is előkerültek. Az eltűnt állatok száma, amiről tudunk, átlagos volt. Nekünk háromról szóltak, emellett *Zsíros Katalin*, aki nem tartozik állatvédő szervezethez, de folyamatosan és lelkiismeretesen segít az üllői elvesztett-talált állatoknak, körülbelül 10 kutyáról tud, volt amelyiket többször is hazavittek. Az egyik kutyában nem volt mikrochip, szerencsére sikerült megtalálni a gazdákat, akiknek segítünk támogatott ellátással, azzal a feltétellel, hogy a kutyájuk ivartalanítva is lesz. Így egy kis öröm az ürömben, hogy eggyel több fellelősen ellátott kutya lesz a városban.

Előtt állatról szerencsére nem érkezett hír, talán ennyi előnye mégiscsak volt a szigorításoknak, mivel az emberek többnyire este 8 óra után már nem autóztak. A kijárási tilalom alól ráadásul felmentették az állatvédőket, az utcán lehetett az, aki olyan hivatalos szervezettől tudott igazolást adni, melynek fő tevékenysége az állatvédelem.

Legendi Jutka szerint az állatvédők nem győzik az állattulajdonosokat rendszeresen figyelmeztetni a szilveszterrel járó veszélyekre. – Idén volt olyan kutya, aki egy kennelben belül egy boxba volt zárva, azt szétörte, a kennelből is kijutott és világáig szaladt. De több harapott nyelvű kutyát is találtunk idén és sajnos évekkel ezelőtt mentettünk olyat is, amelyik a teljes nyelvét leharapta a kerti kennelben. Egy sokas állat bármi áron menekül. Ha egyedül van,

és nincs, aki nyugtassa, akkor kárt tehet magában, de másokban is, hiszen egy balesetnél még emberek is meghalhatnak. Az ideális persze az lenne, ha úgy tudnának az emberek szórakozni szilveszterkor, de máskor is, hogy az ne okozzon ilyen sokkos állapotot. Házi kedvenceinket még megvédhetjük, de a vadállatok teljesen védtelenek – mondta el Jutka.

Mit tehetünk, ha elveszett a háziállatunk?

– Érdemes a keresett állatot a város Facebook-csoportjába kitenni egy fotóval és rövid leírással, a tagok igen aktívak, gyakran hamar megkerülnek az elveszett kiskedvencek.

– Sokan nem gondolnak rá, de egyéb házi kedvencek is mikrochippezhetők, például a cicák, görények vagy malacok – sajnos idén szilveszterkor két törpemalac is kóborgott az utcákon. Ezzel ezek az állatok is kaphatnak egy esélyt arra, hogy hazakerüljenek, ha szervezet vagy olyan magánember találja meg őket, aki megnézi az azonosítót.

– Emellett még így, a XXI. században is érdemes papíralapú keresőplakátokat is kitenni forgalmasabb helyekre.

A NAV-nak fizetjük a gépjárműadót

NEM LESZ PLUSZ TEENDŐ

►A gépjárműadót 2021-től a NAV felé fizetjük, de a változás a gépjármű-tulajdonosokat nem érinti, plusz teendőjük nem lesz. A NAV minden érintettnek

határozatot küld majd a fizetendő adóról, az aktuális fizetési határidőkről és az új gépjárműadó-bevételi számláról. A gépjárműadó első részletét 2021. április 15-ig, a második részletét 2021. szeptember 15-ig kell befizetni a 410-es adónemhez tartozó, 10032000-01079160 számú NAV belföldi gépjárműadó bevételi számlára.

A 2020. december 31-ig keletkezett, változott vagy megszűnt adókötelezettséggel kapcsolatos kérdésekkel továbbra is az önkormányzatok adóhatóságaihoz lehet fordulni.

Régió Infó



Hirdetés

Magócsi Ruhatisztító

Fellevőhelyek:

Vecsés: CBA, kulcsmásló.

Üllő: Templom tér, Hableány Lakástextil üzlet.

Monor: Kossuth Lajos u. 41.

Tisztítsa szőnyegeit és ruháit háztól házig szállítással!

Függönyök, lakástextilek tisztítása Gyapjúágynemű tisztítása

Óvodáknak, iskoláknak, közületeknek egyedi reklámáron. Kérje ajánlatunkat!

Üzlet: 2200 Monor, Kossuth L. u. 41.

Nyitvatartás: hétfő–péntek: 8–17, szombat: 8–12
Tel.: 06-29/411-135, 06-30/232-5773

ŠKODA SUV-MODELLEK BÁRMERRE IS TARTASZ



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



PRÓBÁLD KI MÁRKAKERESKEDÉSÜNKBEN!

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. Az új személygépkocsi fajlagos üzemanyag-fogyasztási és CO₂-kibocsátási adatai megtalálhatóak az üzemanyag-gazdaságossági ismertetőben, amely ingyenesen hozzáférhető minden eladási helyen és a fogyasztóvédelmi hatóságoknál. A kép csak illusztráció.

www.porschem5.hu

PORSCHE M5
1238 BUDAPEST, SZENTLŐRINCI ÚT | 06 1 421 8220

A ŠKODA KAMIQ modellek WLTP szerint mért fogyasztása: 4,9–8,9 l/100 km, CO₂-kibocsátása: 111–202 g/km.
A ŠKODA KAROQ modellek WLTP szerint mért fogyasztása: 4,6–8,7 l/100 km, CO₂-kibocsátása: 120–212 g/km.
A ŠKODA KODIAQ modellek WLTP szerint mért fogyasztása: 5,0–11,7 l/100 km, CO₂-kibocsátása: 131–265 g/km.



KEPA AUTÓSZERVIZ



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Özongenerátoros tisztítás 4000 Ft-tól!

Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás

**HELYSZÍNI
MŰSZAKI VIZSGA**

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás
Futóműállítás**

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

www.kepaszerviz.hu

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére,
klímatisztításra

A kupon felhasználható:
2021. január 25-től 2021. február 19-ig.
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.

Autóalkatrész raktárba keresünk RAKTÁROST

**2 műszakos, 8 órás munkarendbe
Dunakeszire.**

Céges buszokkal a bejárás
Budapestről ingyenesen megoldott.

Átlag nettó bérezés:
220–260 000 Ft.



Érd: 06-70/419-0680

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



06-70/635-7804

<http://vizetszererek.hu/>

Bádogos, tetőfedő munkák,

korcolt lemezfedések,
előtetők, garázsok (fából vagy fémből),
kerítések készítését vállaljuk.
Rövid határidővel, garanciával.
Ingyenes helyszíni felmérés.

Tel.: 06-30/561-0865

**15%
nyugdíjas
kedvezmény!**