

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

2021. JANUÁR



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu



Miért nehéz
betartani

AZ ÚJÉVI
FOGADALMAKAT?

2. old.

HOGYAN HOZZUK KI A JÓ DOLGOKAT 2021-BŐL?

2020 után nagy reményekkel indítjuk a 2021-es évet. Mindenki azt várja, hogy ez az év jobb lesz, jobbnak kell lennie. De vajon átértékeltük a tavalyi évet? A sok rossz mellett észrevettük a jót is? Vagy csak arra fókuszáltunk mennyi negatívum történt? Legyen ez az év más!

3. old.

Elérhető a CityApp Sülysáp

15. oldal

Régió



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

2021. január • XIV. évf. 1. szám

www.regiolapok.hu

GYÖMRŐ, RÁKOSCABA, RÁKOSKERT, ISASZEG, PÉCEL, ECSEK, MENDE, SÜLYSÁP, TÁPIÓSZECSE, ÜRI

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 9. 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 11. oldalon

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

Mary Taxi



www.gyomro-taxi.business.site
www.facebook.com/taxigyomro
www.instagram.com/taxigyomro

06-30/8 390 390

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



29/739-983 • 30/662-70-87 • www.gazvizfutes.eu

cityfood

Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!

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

KÁRPITOS

Cégünk vállalja antik és modern bútorok
áthúzását, javítását, bútorvédőhuzat,
ajtókárpit és minden kárpitozással
kapcsolatos munka elvégzését.



Bő szövetválasztékkal, rövid határidővel,
reális árakkal várjuk megrendelőink
jelentkezését.

Tel.: 06-30/576-3456
E-mail: csordaskarpitos@gmail.com • Web: www.csordaskarpit.hu

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS
4–6 m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.



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

SZÉPSÉGFORRÁS
 S T U D I O

**IDÉN KÉSZÜL FEL
IDŐBEN A
BIKINISZEZONRA!**

 Karcsúsítás, zsírbontás,
narancsbőrgyilkos
alakformáló kezelések

**HATÉKONY,
GYORS EREDMÉNYEK**
**LEGYÉL TE IS
SZŐRTELEN!**
**VÉGLEGES
szőrtelenítés**
**Bajusz:
3500 Ft**

 06-70/630-0285 www.szepsegforrasstudio.hu

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 éjfélt, 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 túlbuzgók 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 végezte.

1. Tisztázzuk és tiszteljük értékeinket

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

Azok az emberek, akiket autentikus értékeik vezetnek, jobban teljesítik céljaikat. Ennek oka, hogy nem mások, hanem saját elvárásainak akarnak megfelelni.

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 tesszük 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 minden hitelkártyát, bankkártyát a pénztárcánkából, és számoljuk ki mennyi az az összeg, amit feltétlenül 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 megnövelhetik a döntéseik elérésének esélyét. Csatlakozni egy olyan csoporthoz, amelynek tagjai gyakorolják a kívánt viselkedést, egy másik 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 édességektől való tartózkodás – más területeken is pozitív változást eredményez. Előfordulhat, hogy nagyobb távolságokra leszünk képesek kerékpározni, vagy épp emiatt mérsékeljük a koffeinbevittelt, 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-adósságot: 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 megtagadjuk önmagát. Sokan nem mernek emiatt kedvesek lenni önmagukkal szemben mert, úgy érzik, hogy így hiányzik az önfelegyelem. 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!

Vladár B.

Lónyírást vállalok
egész Pest megyében
akciós áron.



06-30/648-8038

VILLANSZERELÉSI RAKTÁRBA
a XVII. kerületbe
és **GYÓGYSZERIPARI CÉGHEZ**
a X. kerületbe keresünk
RAKTÁROSOKAT és
TARGONCAVEZETŐKET
2 műszakos munkarendbe.
Átlag nettó bérek: **220–260 000 Ft.**



Érd: 06-70/423-3383

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

HOGYAN HOZZUK KI a jó dolgokat 2021-ből?

2020 után nagy reményekkel indítjuk a 2021-es évet. Mindenki azt várja, hogy ez az év jobb lesz, jobbnak kell lennie. De vajon átértékeljük a tavalyi évet? A sok rossz mellett észrevettük a jót is? Vagy csak arra fókuszáltunk mennyi negatívum történt?

Legyen ez az év más! Vegyük észre a jó dolgokat, hogy valóban jobb legyen! Egy új év kezdete mindig jó alkalom arra, hogy új szokásokat vezessünk be életünkbe. A legjobbat, amit magunkkal tehetünk, ha felismerjük mennyire szerencsések vagyunk és megismerkedünk a hála érzésével. Szánjunk időt arra, hogy átjárja a szívünket a hála és a boldogság érzése. Nagyszerű módszer, ha a nap végén egy kis füzetbe leírjuk, hogy melyek azok a dolgok, amiért aznap hálasak lehetünk. Kezdjük először három ilyen dologgal, ez nem olyan nehéz. Ha kitartóak vagyunk, jövő ilyenkor egészen biztos, hogy már nem is lesz elég egy oldal annak felsorolására, hogy egy nap alatt mennyi mindenért adhatunk hálát. Amikor ezeket az apró dolgokat felismerjük, rájövünk, hogy tulajdonképpen az életünk tele van rengeteg csodás dologgal, amit eddig észre sem vettünk.

Szinte mindenütt azt látjuk, halljuk, olvassuk, hogy legyünk hálásak mindenért és jobbá válik az életünk. Tegyük fel a kérdést, tulajdonképpen mi a hála? Mielőtt belekezdünk a hála gyakorlásába, nézzük meg mit is értünk ezalatt.

Különbő dolgok válthatják ki az elismerés vagy hála pozitív érzéseit, amelyek javítanak az ember életén és a jobb egészség felé vezethetnek.

„Összehasonlítottam magam egyik barátommal, aki mindent meg akar kapni a világtól és csalódott, ha nem a legjobb jut neki. Azt tapasztaltam, hogy jómagam egyre inkább a másik végletnél indulok, nem várok semmit, és hálás vagyok mindenért, még a legkisebb dolgokért is.” - *Ralph Waldo Emerson*

Emerson hasznos kutatásokat végzett abban a témában, hogy a hála gyakorlása

hogyan hat az életére. Feltárja a hála mögött álló jelenlegi pszichológiai állásfoglalásokat. Nézzük mindezt tudományos szempontból. Sokan köszönetüket fejezik ki, köszönetet mondanak valakinek, aki segített vagy valamilyen ajándékot adott nekik. Tudományos szempontból azonban a hála nem csupán cselekedet: pozitív érzélem is, amely biológiai célt szolgál. A pozitív pszichológia a hálát úgy határozza meg, hogy a tudósok akár mérni is tudják annak hatásait, és ezzel állítják, hogy a hála több, mint egy érzés: sokkal mélyebb elismerés valaki számára (vagy valami számára), amely hosszabb ideig tartó pozitivitást eredményez az ember életében. Hatással van arra aki adja és arra is aki kapja.

„A hála az elismeréshez hasonló érzélem, és a pozitív pszichológiai kutatások neurológiai okokat találtak, amelyek miatt oly sok ember részesülhet ebben az általános gyakorlatban, amelyben köszönetet mondunk életünkért, még a kihívások és a változások idején is.” - *Ralph Waldo Emerson*

A Harvardi Orvostudományi Iskola részletesen így írja le mindezt:

„A hála elismerés azért, amit az egyén megkap mindegy, hogy tárgyi, vagy nem kézzel fogható dologról van szó. A hála révén az emberek elismerik életükben a jóságot, a pozitív dolgokat. Ennek eredményeként a hála segít az embereknek, hogy nagyobb összhangban legyenek más emberekkel, vagy a természettel, de akár egy magasabb hatalommal is.”

Mindannyian ismerünk olyan embert akinek mindene megvan, mégsem boldog, és olyat is, akinek csak kevéske jutott, de akárhányszor találkozunk vele a szája sarkában mindig ott van az elégedett mosoly, mert ő hálás azért a kevésért is, amije van. Sokan várják, hogy egyszer csak mindenük meglesz és akkor végre boldogok lesznek. Sajnos erre hiába vár bárki, ha belül nem érzi. A hála az az érzés, ami elvezethet a boldogsághoz. Nem a boldogság tesz minket hálássá, hanem a hála az, ami boldoggá tesz minket.

BEA



Hogyan kezelik a stresszt az egyes csillagjegyek?

A stressz az élet elkerülhetetlen mellékhatása. Az élet egy olyan eleme, amelyel meg kell tanulnunk megbirkózni, de mindannyian ugyanúgy kezeljük? Természetesen nem! Íme néhány módszer a stressz kezelésére a horoszkópunk szerint.

A KOS

A kardinális tűzjel, mely hihetetlen energiával teli! A Kos hajlamos hirtelen dühbe gurulni, és ha ezt nem teszi, csak görgeti maga előtt a haragját, akkor vulkánkitöréssé válhat. A Kos-gőz leadásának legjobb módja a versenysporton keresztül történő kikapcsolódás. Bármiféle sport megfelel, ami engedi, hogy a Kos egészséges módon irányítsa fizikai erejét és energiáját. Felfrissülést és regenerálódást hoz számukra! Tehát a Kosok a sportban vezethetnek le harcos énjük stresszes tüneteit. (Természetesen nem fenyegető módon!)

A BIKA

Néhány asztrológus a Bikát az állatöv buddhájának nevezi, de nyugodt és kitartó természete ellenére a Bikában is van egy erős makacs vonal, amely akaratlanul is stresszes helyzetekbe sodorhatja őket. Ezeknek a Bikáknak a legjobb módja a belső nyugalom megtalálásában, ha azt csinálják, amit a legjobban tudnak; élvezzék az élet érzéki luxusait. Legyen szó finom ételekről, pazar takarókról vagy egy romantikus randevúról masszázsszal. A Bikáknak a finomabb, érzéki dolgokat kell élvezniük a stressz elhárításának érdekében.

Az IKREK

A társas interakció királynője. Könnyedén táncolhatnak egyik beszélgetésből a másikba, és lépést tudnak tartani mindenki tevékenységével – anélkül, hogy ütemet hagynának ki! Az Ikrek azonban hihetetlenül nyugtalanok válnak, amikor nincs semmi útközben, és ez depressziós állapotokhoz vezethet. Az Ikreknek a legjobb megbirkózási lehetőség az, ha elméjüket lefoglalják új dolgok megtanulásával, és ezeket a tapasztalatokat megosztják másokkal. Semmi sem izgatja jobban az Ikreket, mint az, ha megoszthatja szórakozását, új élményeit egy partin vagy összejövetelen.

A RÁK

Az állatöv ápolóiként a rákok folyton aggódnak valamin. Az sem segít, hogy hihetetlenül érzékenyek és empatikusak. A Rák imádja a gyermekkor kényelmét, és gyakran felidézi a régi szép időket, amikor gondtalan gyerek volt! Éppen ezért az egyik kedvenc szomorú, síró filmjük megnézése, valamilyen teljesen egész-



ségtelen rágcslálival, náluk a stressz enyhítésére szolgál. Elő a zsebkendővel! A sírás jó (és egészséges) felszabadulás.

Az OROSZLÁN

Nagyon erős, kitartó emberek, akik sokat tudnak tartani büszke vállukon. Amikor azonban értékelni kezdik önmagukat, kezdik elveszíteni arany fényüket. Annak érdekében, hogy újra a csúcsra kerülhessenek, ezeknek az Oroszlánoknak játékosabbá kell válniuk. A Rákhoz hasonlóan az Oroszlánok is keresik belső gyermeküket, így elengedve bizonyos felelősséget, és időt szánva egy játékra vagy egy vígjátékra, valóban segíthet a kedvük megváltoztatásában. A csillagjegyek közül ők vágnak leginkább a dicséretre, hogy tündökölhessenek.

A SZŰZ

Praktikusak és szeretik a szervezettséget. Ha otthonuk rendezetlenségben van, vagy ha valami porszem kerül a terveikbe, akkor aggódni kezhetnek az ellenőrzés hiánya miatt. Ezeknek az embereknek előnyös, ha a haszontalan dolgokat eltávolítják otthonukból, és szervezettebb teret teremtenek – és természetesen ők valóban élvezik ezt a folyamatot! Nyugodtan takaríthatja a házat annak ellenére, hogy mások azt mondják, hogy ez nem „pihentető”. Végül is ha ettől jobban érzi magát, miért ne?

A MÉRLEG

Általában a legnyugodtabbak és kiegyensúlyozottabbak az összes állatöv közül, de ez nem teszi őket teljesen immunissá az élet nyomásával szemben. Ezek a békefenntartók általában semmilyen formában nem szeretik az agresszivitást, és kapcsolataik az elsődleges prioritások. A Mérleg számára a stresszhelyzetekkel való megbirkózás legjobb módja az, ha megbeszél a többi emberrel, és érzelmi megnyug-

vást szereznek arról, hogy valaki más is van a csapatában, és nincsenek egyedül.

A SKORPIÓ

Skorpió az állatöv legintenzívebb jegye. Képesek elviselni elképzelhetetlen szintű stresszt, de ez nem azt jelenti, hogy ezt kellene tennie. A Skorpió nagyon mély és lelki jegy. Nem rajong a könnyű és bolyhos dolgokért, egyszerűen csak meg akarja érteni a dolgok igazságát. A stressz megszüntetésének legjobb módja az, ha elmélyül a saját pszichéjében, és így saját terapeutájává válik. A Skorpiók nem félnek szembenézni a tükörrel, ezért elméjük legmélyebb részeinek felfedezése során saját belső békéjüket találják meg.

A NYILAS

Nehéz elképzelni egy jókedvű Nyilas befelé fordulását, de az az igazság, hogy nagyon jól elrejtik a stresszt. Ha egy Nyilas ilyen helyzetbe kerül, úgy érezheti, hogy futásra ösztönzi. Ezek az emberek szeretik a szabadságot és az utazást, és úgy érezhetik, hogy a beszűkült elmék és az elnyomó rutin fogva tartja őket. A stressz enyhítésének nagyszerű formája egy másik országba való utazás lenne, de ha a költségvetés nem teszi lehetővé, akkor akár egy kempingezés is megteszi. A kaland és a szabadtéri tevékenység megnyugtatóan vándorló lelküket.

A BAK

Amit a legtöbb jegy a legkevésbé pihentető tevékenységnek tartana, a Bakokat boldoggá teszi, és ez munka. Ezek az emberek az állatöv munkamániásai, és valószínűleg keményebben akarnak dolgozni, amikor érzik a stressz örlődését, azonban az életnek egyensúlyra és leállásra is szüksége van. Egy átbuzított éjszaka a munkatársakkal nagyszerű módja lehet a kikapcsolódásnak anélkül, hogy a munkahelyen maradna.

A VÍZÖNTŐ

Humanitáriusok a vízöntők. Valóban túlgondolkodó és összetett ötletekkel nehezíthetünk ezekre az emberekre? Néha el kell szakadniuk a kollektívától, és egy ideig önmagukra kell összpontosítaniuk – a vízöntőknek van néhány nagyon egyedi és eredeti hobbi-juk, amelyekkel jól érezhetik magukat. Legyen egy kis szünet, az éppen aktuális kutatómunkában és irány a modellrepülőzés.

A HALAK

Álmodozók, és máris képesek elkerülni a stresszt azzal, hogy egyszerűen úgy tesznek, mintha nem is létezne, és ez remek megközelítés! Nagyon érzékeny vízjegyek, amelyek együtt úszhatnak az áramlással, mint az őket képviselő Halak. A legjobb módja annak, hogy megbirkózzanak a stresszel, valójában egy kicsit megúszva a valóságot, de olyan egészséges módon, mint a zene, a fantáziafilmek, vagy egyszerűen csak fantáziájuk segítségével távoli helyekre történő utazás.

V.Bea

SZERELEM, ÓH!

A „Szerelm, óh!” az Oscar-jelölt szerző legkedveltebb színpadi műve. A néha abszurdba hajló, szatirikus bohózat hallatlanul szórakoztató, játékosan gondolkodtató.

Szerelm. Örököld téma. El nem fogó kérdések, válaszok végtelen variációi...

MILT Kérdezd meg, Harry, hogy miben hiszek!

HARRY Miben hiszel, Mil?

MILT A szerelemben hiszek, Harry.

HARRY A szerelemben?

MILT A szerelemben. Elhiszed, hogy ma szerelmesebb vagyok, mint az esküvőm napján?

HARRY Nem mondom...

MILT De bizony. De a feleségem nem akar elválni. Féltre ne érts.

Nagyszerű nő, bármit megtennék érte. De ha a szerelem elmúlik,

mi marad? Nincs mámor, nincs izgalom, nincs meglepetés...

Nézd, itt a képe... (tárcájából fényképet vesz elő)

HARRY Ő a feleséged?

MILT Dehogy, ő Linda, az a lány, akibe szerelmes vagyok.

Milt (Tűzkő Sándor) elég nagy szélhámos. Sokat hazudozik, mindig a pillanatnyi érdekek alapján mond valamit vagy hoz meg döntéseket. „Hozzám képest elég nagy svihák a srác, de nagyon jó játszani. És hát a darab végén ő is megkapja a magáét...” – mondja darabbéli karakteréről Tűzkő Sándor.

Harry (Stubnya Béla) mindig tervezgetett, új ideák, kutatások, felfedezések jártak az eszében, ám aztán mégis úgy alakul az élete, hogy egy magányos, kiábrándult fickó vált belőle. Hogy hová fejlődik Harry karaktere? Kiderül a darab végére.

Ellen (Nagyvárad Erzsébet) a nő a történetben. A NŐ. Ő az oka, célja és értelme mindennek, mit e szerelmi komédia férfiszereplői elszenvedni kénytelenek.



GÓZON GYULA
KAMARASZÍNHÁZ

1172 Budapest, XV. u. 23.

Jegyek: <https://online-gozongyula.jegy.hu/#/event>

Murray Schisgal:

Szerelm, óh

– szatirikus bohózat

Fordította: **Karinthy Ferenc**

Szereplők:

Nagyvárad Erzsébet

Stubnya Béla

Tűzkő Sándor

Rendező: **Tasnádi Csaba** Jászai-díjas

HAVI ELŐADÁS IDŐPONTOK
megtekinthetők a **gozon.hu**-n

**ÉLŐ INTERNETES
KÖZVETÍTÉSEKKEL
várjuk nézőinket!**

Tartson velünk ONLINE!
www.gozon.hu



A rendkívül szórakoztató előadást a Jászai Mari-díjas Tasnádi Csaba rendezzi, ami már önmagában is garancia a sikerre! (x)

IGYUK vagy ne igyuk?

A kávéfogyasztás előnyei az emberi szervezetre

A z amerikai Nemzeti Kávé Szövetség (NCA) 2018-ban megállapította, hogy az emberek 64% kávézik napi szinten.

Bármilyen hihetetlen, a kávénak számos egészségügyi előnye létezik!

1. Segít tovább élni

Az Egyesült Államokban a Dél-kaliforniai Egyetem és a Hawaii Egyetem, a Nemzeti

Rák Intézet, valamint a Hawaii Egyetem egy hatalmas multi-etnikus tanulmány részeként körülbelül 180 000 amerikai kávéfogyasztási szokásait figyelték meg 1993 és 2017 között.

Azok, akik naponta két vagy több csésze kávé ittak, 18% -kal kisebb valószínűséggel haltak meg a vizsgálat kezdete óta eltelt 24 évben, mint azoknak a résztvevőknek a 16% -a, akik soha nem ittak kávé. Még azoknál is, akik kevesebb kávé ittak magasabb volt a túlélési arány, mint azoknál, akik egyáltalán nem ittak. Végül azt állapították meg, hogy az egyes országokban a legtöbb kávé fogyasztó emberek 12 illetve 7% -ánál kevesebb eséllyel haltak meg korábban és kisebb volt szívbetegség, vesebetegség vagy stroke előfordulása is.

2. Fokozhatja a libidót

Számos forrás tévesen állította, hogy a koffein negatív hatással lehet a libidóra.

A jó hír az, hogy ez egy mítosz! Valójában a koffein több szexre motivál, hisz tovább tart ébren hogy stimuláló hatását már ne is említjük.

3. Lendületet ad a napnak

Tanulmányok kimutatták, hogy a koffein pozitív hatással van a résztvevők memóriájára, hangulatára, éberségére, energiaszintjére, fizikai teljesítményére, reakcióidejére és általános mentális működésére – arra utalva, hogy a kávéfogyasztás segíthet hosszabb ideig koncentrálni, és jobb eredményeket elérni.

4. Segíthet a zsírégetésben és a fogyásban

Amellett, hogy energiát ad a nap folyamán, a koffeint évtizedek óta használják a zsírégetés és a fogyás egyik módjaként. Ennek jó oka van, mivel a kutatások kimutatták, hogy a koffein akár 11% -kal növelheti az anyagcserét.

Azáltal, hogy fellendíti az anyagcserét és segíti az emésztőrendszert, a kávé energiát adhat az aktívabb, egészségesebb élethez.

...és most szánjunk néhány percet egy újabb csésze kávéra!
V.B.





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 látszódjának, 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 hatásos 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.

Rákoscsabán, Gyömrőn és környékén

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 kezddel 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



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 főszórában 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!





MESTEREMBEREK

FÖLDMÉRÉS

épületfeltűntetés, telekalakítás,
megosztás, határrendezés, telek felmérés,
GPS mérés

Bán Péter
földmérő mérnök

06-30/302-7761 • banpeti87@gmail.com

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163



LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

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

HERENDI TAMÁS zárszerelő

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

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

Zárcsere műanyag
és kőni ajtóknak.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárok
felszerelése.

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszerelés,
javítás, centrírozás
- gépjármű-
diagnosztika
- időszakos karbantartás
- futóműállítás



MÉHÉSZ JÁNOS Kft. 2200 Monor, József A. utca 108/38. (Gomba felé vezető út)
Telefon: 06-29/416-123 • **www.muszakivizsga-monor.hu**

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

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres
magasságig.

IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.
HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023



Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással**

**TÉLI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA5856576

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

Konyhakészre hasított
AKÁC
3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK
3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitvatartás:
csütörtök, péntek, 8–12, szombat 8–13



**Minden
gyógynövé-
nyes méz:**

990
Ft/½ kg

Facebook: Mézdiszkont
Web: **www.apifito.hu**
Tel.: 06-70/607-4444

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

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

Ács tetőfedő
bádogos mesterek
Alpintechnikával.
Kedvező árak!

06-30/919-4694





A REGGELI FUTÁS ELŐNYEI

A futás kétségtelenül remek módszer a fitness céljainak elérésére. Emberek milliói, fiatalok és idősek egyaránt, sokféle előnye miatt kezdenek ebbe a sportágba, mivel ez a testmozgás egyik legegyszerűbb formája is .

Vajon van-e olyan konkrét idő, amelyik a legjobb a futáshoz. Egyáltalán számít? Biztosan láttuk már, hogy sok ember kocog a kora reggeli fényben, és azon elgondolkodtunk már, mi motiválja őket. Ki korán kel aranyat lel, ahogy a mondás tartja. Kutatások szerint a futás legjobb ideje a kora reggel.

Szóval, hogyan inspirálhatjuk magunkat, hogy a szívünk gyorsabban pumpáljon, miközben az emberek többsége még mindig ágyban van? Íme néhány előnye a korai futásnak:

1. Javítja a napi termelékenységet

Kiderült, hogy a reggeli futás segít abban, hogy gyorsabbak legyünk a nap folyamán. Ez azért van, mert a testmozgás mind szellemi, mind fizikai stimulációt ad. Ez nem csak növeli az éberséget, hanem segít a megfelelő időben felkelni az ágyból.

Egy jó futás után több endorfin és adrenalin áramlik a testben. Ennek eredményeként olyan remek érzést kapunk, amely órákig tarthat az edzés befejezése után.

2. Javítja a szív egészségét

Csaknem a felére szeretné csökkenteni a szívbetegségek kockázatát. Minden nap ötperces futás áll köztünk és a szív- és érrendszeri betegségek alacsonyabb kockázata között. A kutatások azt mutatják, hogy a futóknál 27%-kal alacsonyabb a korai halálozás aránya és 30%-kal alacsonyabb a szív- és érrendszeri problémák okozta halálozás kockázata. Ez minden futóra igaz, függetlenül attól, hogy milyen gyorsan futnak vagy meddig.

A futás minden szempontból segít abban, hogy egészségesebbek maradjunk és tovább éljünk.

3. Ugrásszerűen elindítja az anyagcserét

Két dolog történhet az elfogyasztott étellel. Vagy fogyaszthatja a test energiaforrásként, vagy akár zsírként is elraktározhatja. Ha fitten akarjuk tartani magunkat, vagy fogyni próbálunk, akkor nem szeretnénk, ha testünkben felhalmozódna a zsír.

Ebben az esetben reggel el kell kezdeni futni, mielőtt reggelizünk. Ez azért van, mert edzés után a test az étkezéssel helyreállítja saját magát, nem pedig tárolja azt. Sőt, a reggeli kocogás fokozza az anyagcserét, és segíti a szervezetet a nap folyamán kalóriát égetni. Ez azt is jelenti, hogy valószínűleg éhesnek érezzük magunkat a befejezése után, így kevésbé valószínű, hogy kihagyjuk a nap legfontosabb étkezését.

4. Az ízületek egészsége

Volt idő, amikor az emberek úgy gondolták, hogy a futás káros az ízületeknek. A legfrissebb tanulmányok azonban azt mutatták, hogy a futóknak valójában kisebb az esélyük az ízületi problémák kialakulására. Ennek az

Rákoscsabán, Gyömrőn és környékén

az oka, hogy a futók valószínűleg fittesek és kevesebb súlyt viselnek, ezáltal csökkentve az ízületek megterhelését.

A reggeli futás a jobb és fejlettebb izomerőhöz is kapcsolódik, amely segít csökkenteni az osteoarthritis esélyét.

5. Javul a mentális egészség

A futás nagyon pozitív hatással van a mentális egészségére. A reggeli futást befektetésként tekintheti testére. Ez az önértékelés és az eredményesség érzetét kelti. A kinti futás különösen hasznos, mivel lehetőséget ad arra, hogy befogadjuk a természet gyönyörű látványát. Minél korábban futunk, annál többet fogunk észrevenni, mivel nem lesz sok ember vagy autó a közelben.

6. Javul az alvás minősége

Ha azon emberek közé tartozunk, akik sokáig hánykolódnak, mielőtt elaludnának, mérlegelni kell a futást. Tanulmányok azt mutatják, hogy a reggelente edző emberek több időt töltenek mély alvásban, mint azok, akik délután vagy este edzenek.

A jó alvás további akadály a rutin hiánya. Néhány nap korai kelés után, hogy fut-hassunk, este korábban fáradtnak érezzük magunkat. Miután kialakul a lefekvés és az ébredés rutinja minden nap ugyanabban az időben, javul az alvás minősége is.

7. Segít az összhang megteremtésében

Sokszor eltervezzük a testmozgás estéire, de ugye az is sokszor előfordul, hogy már túl fáradtak vagyunk hozzá, ezért kihagyjuk. A reggeli futás lehetővé teszi, hogy haladéktalanul megkapjuk az alapvető edzéseket. Ez segít abban is, hogy felszabadítsuk estéinket a társasági élet és a pihenés érdekében.

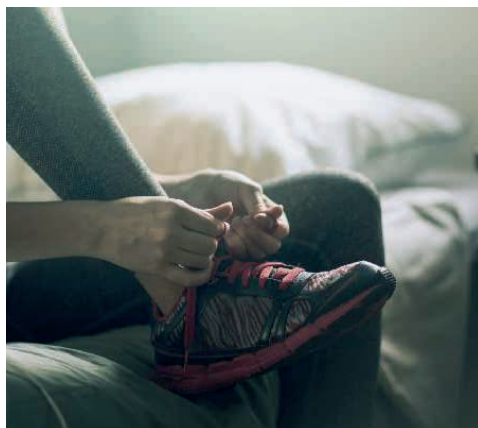
Biztonságban maradni

A sérülések elkerülése érdekében fontos, hogy minden testmozgás előtt és után nyújtózkodjunk. Ha reggel futunk, akkor érdemes befektetni néhány fényvisszaverő futófelszerelésbe is. A reggelek az év több hónapjában meglehetősen sötétek lehetnek, így a sofőröknek nehézségekbe ütközhet a reggeli kocogók felfedezése. Vásárolhatunk fejlámpát is, amely láthatóvá tesz a járművezetők számára, és segít abban is, hogy lássuk, merre tartunk.

Következtetés a reggeli futásról

A reggeli futásnak számos előnye van. *Benjamin Franklin* szavai szerint: „Korán lefeküdni, korán kelni, ettől az ember egészséges, tehető és bölcs lesz.”

VB



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 Üllön, most pedig a negyedik éve met töltem Vecsésen.

– **Mennyire tapasztalható az emberek kedvessége ebben a szakmában?**

– Abszolút, s most a hideg is szalad a hátamon a jóindulatuktól. Nagyon sokan gondolnak ránk, mindenki segít, bármire legyen szükségünk. Télen meleg teával, kávéval, nyáron hideg üdítővel, vízzel vagy akár jégkrémekkel kínálnak. Karácsonykor egy nagyon kedves néni nyugdíját vit-

tem, 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 Üllön is tapasztaltam, hihetetlenül jól esik. Nem nehéz ilyen kedves emberek mellett jónak lenni.

– **Szeretted a munkádat?**

– Tizen-nyolc éve csinálom, több munkakörben is dolgoztam. Igen, nagyon szeretem, ez a kedvencem, hiszen járom a szá-

bad 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 „BÚÉK! – a postás”, kinyomóval készítettem papírfenyőfa és hóemberalakú for-

mákat. 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 Bianka



Hirdetés

FFP2-es szájmáskok készletről, azonnal!

Jellemzők:

- Minden arcformához beállítható,
- Puha és kényelmes viselet,
- Anyag: varrásmentes és meltblown alapanyag
- Kiszárlás: 2 db / tasak,
- Felhelyezés: gumis fülpánt
- Baktérium szűrés 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

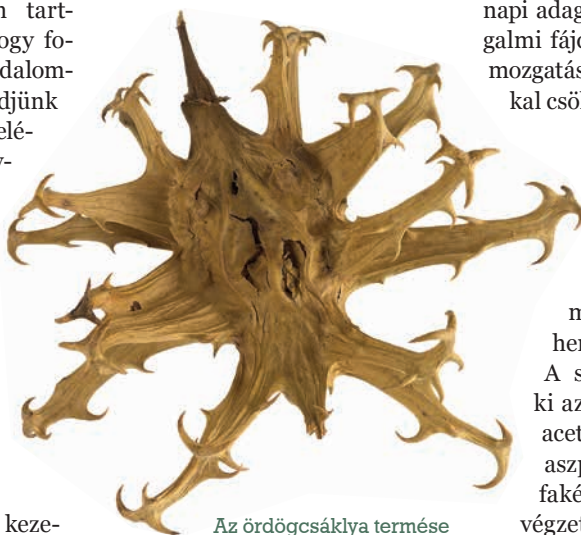
Gyógynövények az ízületek egészségéért

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 fájalmuk.

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 részüknek 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 csökkenthették 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

JAVALLATTM
TELJES ÉRTÉKŰ
GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK

GYÓGYNÖVÉNYEK AZ ÍZÜLETEK EGÉSZSÉGÉRT



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

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.§-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. Használólevél 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**

Hirdetés

FÖLDMÉRÉS

épületfeltűntetés
telekalakítás
telekhatár-rendezés, kitzűzés
tervezési alaptérkép készítése

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

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

Főbb feladatok, munkák:

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

Munkavégzés helye: Makrofil Kft.

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

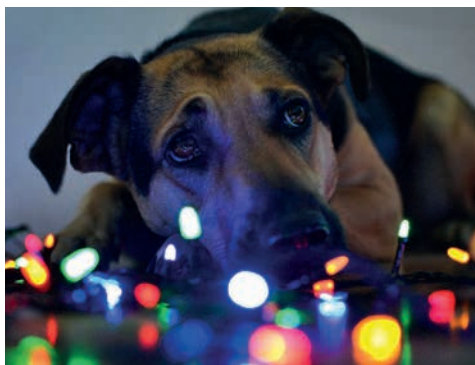


**Kft., bt. egyszerűsített
végelszámolóval kapcsolatos
ügyintézés.**
Hívjon, vagy írjon! 06-29/325-337 • j.prohaszka@adotervezokft.hu
Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

Adótervező Kft. • 2234 Maglód, Katona J. u. 62.
06-29/325-337 • www.adotervezokft.hu

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, országsszerte 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 lőni 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.

Elűtött 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 világgá 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?

– Érdekes 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 megnézeti az azonosítót.

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

Hirdetés

IMPLANT DIAMOND

TITOK A MAGABIZTOS MOSOLY MÖGÖTT

A FOGBEÜLTETÉS FONTOSSÁGA ÉS LEHETŐSÉGE

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

A KORSZERŰ SEBÉSZI ESZKÖZÖK ÉS A TECHNIKA LEHETŐSÉGET AD ARRA, 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 megválasztották. 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 Józsefrel találkozott 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 örültem” 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. Szakmásterete 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.

Hírdetés



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 bejárás 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 Csévharaszti, 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, szűnyogháló, 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, centrozás. 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 hírség • 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! Vélünk megéri!

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

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

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

EGÉSZSÉG

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

ELADÓ – KIADÓ

Gyalon 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-, hűtőhasználat vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt! Érd.: 06-30/944-0689

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

ÉTTEREM – VENDÉGLÁTÁS

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

FUVARVÁLLALÁS

Áru-bútor-építőanyag szállítás,

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

GALLYÁZÁS

GALLYÁZÁST 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 kiszállítás. 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 árakon. 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, ácsmunkák, bádогоzás, kisebb javítás, beázás. Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény. Ingyenes felméréssel. Hívjon bizalommal! Kertész Attila Tel.: 06-20/216-8338

Ács, tetőfedő, bádогоs szakképzett mesterek alpinechnikával. 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 szőlő hídmerlegen 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, biztonsági zárok. **Herendi Tamás 06-30/489-5334**

Hirdetés

Magócsi Ruhatisztító

Felvehőhelyek:
Nagykúta: Ady Endre u. 31. Csempé Bolt.
Gyömrő: Szivárvány ház, lottózó.
Sülysáp: Pesti út 27.
Tápióbicske: Fő tér, horgászbolt.

Tisztíttassa szőnyegeit és ruháit háztól házig szállítással!

Függönyök, lakástextilek tisztítása
Gyapjúágy nemű 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

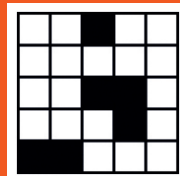
Decemberi rejtvenyünk nyertese

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

Nyertesünk **Janza Istvánné** Gyárlól. Gratulálunk neki!

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

Boldog új évet kívánunk minden kedves olvasónknak!



Elstartolt és letölthető Sülysáp városapplikációja

A hasznos és érdekes helyi információk mellett azonnali információközlésre is nyílik lehetőség az új alkalmazásban. A CityApp Sülysáp mind IOS, mind Android (7-es verziótól fölfelé) rendszeren is elérhető.

Egy mai modern településtől szinte kötelező elvárás, hogy „el tudja adni” az értékeit, legyen az kulturális, turisztikai, vagy akár a befektetőknek szóló üzleti érték. Azonban még ettől is fontosabb, hogy az ott élőknek olyan információs támogatást nyújtson, amely megkönnyíti az életet a mindennapok útvesztőiben. Ezekben nyújt segítséget számunkra a CityApp Sülysáp.

Az X, Y és Z generáció számára nem kell elmondani, hogy mi is az a városapplikáció, a kicsit idősebbek viszont nem biztos, hogy tisztában vannak az elnevezés jelentésével.

A városapplikáció egy telefonos keretalkalmazás, amely magába foglal minden információt, amire egy vá-

roslakónak, vagy turistának szüksége lehet. Kultúra, sport, egészségügy, polgármesteri hivatal, közlekedés, kereskedelem, szolgáltatások, oktatás, láttnivalók, hírek, programok. Magyarul, ha valaki letölti a telefonjára az alkalmazást, máris megnézheti, hogy mikor rendel a háziorvosa, vagy milyen rendezvények lesznek az előttünk álló hétvégén – már amikor lehet rendezvényeket szervezni. Az alkalmazás segít abban, hogy mindannyian könnyen hozzájussunk a számunkra fontos, lakóhelyi információkhoz.

Keressék az alkalmazást a Google Play áruházban és az AppStore-ban! Töltsék le és használják! *Horinka László polgármester*



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 teendők 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

részletet 2021. szeptember 15-ig kell befizetni a 410-es adónehhez tartozó, 10032000-01079160 számú NAV belföldi gépjárműadó bevételi számlára.

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

Régió Infó



Hirdetés

BŐRGYÓGYÁSZATI MAGÁNRENDELÉS

Dr. SZÉVER KRISZTINA

Bőrgyógyász, nemibetegségek szakorvosa és kozmetológus

Budapest,
XVII. kerület Rákoskert,
Zrínyi u. 226. I. em.

SZERDA

Nagykát,
Gyóni Géza u. 13. I. emelet
(vasútállomásnál)

PÉNTEK

Bejelentkezés szükséges (hétköznap 8–18h)

Tel.: 06-30/881-8998

- **Ekcéma**, atópiás dermatitis, allergiás eredetű bőrbetegségek
- **Pattanásos bőr** (acne), rosacea, perioralis dermatitis, seborrhoeás dermatitis
- **Haj-;** hajás **fejbőr** betegségei
- **Körömgomba** és egyéb gombás betegségek kezelése
- **Vírusos szemölcsök** kezelése
- **Anyajegyek** műszeres vizsgálata és ellenőrzése.
- **Bőrgyógyászati rákszűrés** és gondozás
- **Pikkelysömör** kezelése
- Időskori **növedékek**, kötőszöveti növedékek, angiomák eltávolítása
- **Krónikus sebek** (lábszárfekély, felfekvés, diabéteszes, traumás sebek) és **vastagláb** (vénás elégtelenség, nyirokódéma, lipódéma) kezelése

**Februárban
20% kedvezmény**
a vizsgálati díjból
a hirdetés bemutatására!



**Szeretettel várom
kedves pácienseimet!**

AKÁCTÜZIFA- AKCIÓ



EUTR szám: AA5842616

Erdei m³-ben (1mx1mx1,7m)
29 500 Ft/m³
leszállítva darus autóval.

Érdeklődni:
06-29/333-347
Mobil: 06-20/444-9963

Újságírókat keresünk!

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

- Van újságírói végzettséged, 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
képzelnék
el?



RÉGIÓ
LÁTKIADÓ KFT.

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS



ÚJ CSATORNA ÉPÍTÉS,
CSŐKAMERÁZÁS
GARANCIÁVAL!

Szabó Gergely E.V.
+36-30/603-1703

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



06-70/635-7804

<http://vizetszererek.hu/>



Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu

CÉG MEGSZÜNTETÉSE



Hívjon,
vagy írjon!

Tel: 06-29/325-337

E-mail: j.prohaszka@adotervezokft.hu

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

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

cityfood

Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!

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

