



KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

Kulcsszerviz • Intersport
PecaPláza • PatikaPlus
Praktiker • Fressnapf
Isztambuli döner
Vision Express
Budmil
Líra

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

2021. FEBRUÁR



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu

MEGJELENIK: GYÖMRŐ, RÁKOSCSABA, RÁKOSKERT,
ISASZEG, PÉCEL, ECSEK, MENDE, SÜLYÁS, TÁPIÓSZECSE, ÚRI



ALVÁS
kiskedvencünkkel
2. old.

FARSANGTÓL HÚSVÉTIG

Mely neves napok kísérik végig a farsang és a böjt idejét?

3. old.

MI AZ A NIA?

Tánc, mely harmóniát teremt a test és a lélek között.

9. old.



SÜSSÜNK FÁNKOT, édessünk kiszababot!
13. old.

HIRDETÉS

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4-6m³-es konténerekkel.

Kisebbségi mennyiség szállítását is vállaljuk.

SÓDER
HOMOK 01-04

TERMŐFÖLD

MURVA

SÁRGÁ HOMOK

KULÉ KAVICS

MEGRENDELHETŐ:

CEMENT MÉSZ

ZSALUKÖVEK

TÉGLÁK

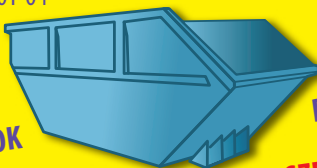
BETONVAS

TÉRHÁLÓ

TÜZIFA

SZENEK

BRIKETTEK



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

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917



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

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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



Alvás kiskedvencünkkel

A kutyatulajdonosok számára már nem elfogadható, ha szőrös barátjukat visszahelyezik a kutyaházba. Valójában a megkérdezett kislattartók 55 százaléka mondta, hogy kedvencükkel megosztják az ágyukat. De jó ötlet-e a kislattal való alvás?

1. Csökkenti a depressziót

Egy nemrégiben készült tanulmány megállapította, hogy azok az emberek, akik kutyákkal vagy cicákkal végeztek terápiát, kevesebb depressziós tünetről számoltak be.

Ha a velük való egyszerű interakció képes kezelni a depressziót, képzelje el, mit tehet a mellettük alvás! Jelenlétük segít ellazulni, és növeli az oxitocint, a boldogság vegyi anyagának áramlását. Ez lényegében élő antidepresszáns teszi háziállatunkat!

2. Elősegíti a theta agyhullámokat

Arra a tényre építve, hogy a kedvenc háziállatunkkal való alvás növeli az oxitocin áramlását,

szintén mély hatással van arra, hogy milyen mélyen alszunk. A velük való alvás és az élményt kísérő vegyi anyagok elősegítik a theta-agyhullámokat, amelyekről ismert, hogy az alvás REM szakaszában fordulnak elő.

Tehát, amikor legközelebb kedvence közelében alszik, képzelje el, hogy a szíve egyenletesen dobog, miközben a legmélyebb, legfiatalítóbb alvást tapasztalja.

3. Növeli a biztonságérzetet

A biztonság érzése nagy szerepet játszhat abban, hogy mennyire jól alszik. Egy nemrégiben készült tanulmány feltárta, hogy a háziállat jelenléte az ágyban hogyan befolyásolta a nők alvásminőségét, és megállapította, hogy ez biztonságosabbá és kényelmesebbé teszi számukra az alvást.

4. Kiküszöböli az álmatlanságot

Kevés rosszabb dolog van, mint éjszaka ébren feküdni, amikor nem tudunk aludni. Jó hír azok számára, akik szorongás okozta

Vecsésen, Monoron és környékén

álmatlanságban szenvednek, az ágyban lévő kisállat segíthet!

Tanulmányok szerint ha egy kutya vagy cica az ágyunkban van, a szorongás enyhítésével a hiperaralia és a hipervigilancia módosításával segíthet az álmatlanság enyhítésében.

5. Csökkenti a magányt

Az egyedül alvás fokozhatja a depresszió és a kényelmetlenség érzését. Mi lehet a magány elleni küzdelem jobb módja, mint egy élő ágymelegítő? A társaság, a biztonság és a pihenés, amelyet kutyája nyújthat, kiváló ok arra, hogy együtt aludjon velük.

6. Csökkenti a stresszt

Hallott már a „The Pet Effect”-ről? Ez a jelenség magában foglalja a stressz és a szorongás csökkentett szintjét, amíg kedvencünk körülöttünk van. Mint már korábban említettük, a háziállat simogatása oxitocin felszabadulásához vezet, amely csökkenti a stresszt és emeli a jó kedvet. Ez segíthet a pulzus csökkentésében, a stressz hatására bekövetkező kortizolszint csökkentésében és végső soron a jobb éjszakai pihenésben.

7. Megőrzi a szív egészségét

Mivel a világban a szív- és érrendszeri betegségek a legfőbb halálozási okok között szerepel, az egészséges szív mindenképpen fontos. Jó hír a kedvtelésből tartott állatok tulajdonosainak – az American Heart Association tanulmánya összefüggést talált az állattartás és az egészséges szív között.

HIRDETÉS

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

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

Életjáradéki szerződést kötne?

**Diplomás, biztos
egzisztenciával rendelkező
fiatal család életjáradéki
szerződést kötne ottlakás
nélkül, befektetésnek.**

- Magas szerződés-kötési díj (induló rész)
- Havi fix, biztos bevételi forrás a nyugdíjon felül
- Rezszi átvállalása
- Közös költség átvállalása
- Lakásbiztosítás kötése és átvállalása
- Ingatlan műszaki állapotának megőrzése

Kérjük, érdeklődjön
a következő telefonszámon:

06-20/852-4921

Kimutatták, hogy az állattartás csökkenti a háziállattartók szisztémás hipertóniáját, annak ellenére, hogy hasonló testtömeg-indexekkel és társadalmi-gazdasági profilokkal rendelkeznek.

**Monoron,
a Strázsahegy legmagasabb
pontján**

www.szazaspince.hu

**SZÁZAS
Pince
RENDEZVÉNYHÁZ**

Tel.: 06-70/329-7773



Vízkeresztől húsvétig

A farsangi szezon már hivatalosan is elkezdődött. Sokszor halljuk mostanában, hogy jó lenne, ha megint minden olyan lenne, mint régen. Egy biztos, hogy semmi nem lesz már olyan, mint régen. Hogy ez jó vagy rossz hír, ki-ki döntse el maga. A változás nem mindig rossz, még ha az odavezető út nem is mindig zökkenőmentes. A tavalyi évben minden megváltozott és ezt nem hagyhatjuk figyelmen kívül. Idén a farsang is más lesz. Nem lesz Riói karnevál, ami a világ legnagyobb farsangi felvonulása. Legutóbb 1912-ben mondták le a híres fesztivált az akkori külügyminiszter, ifjabb Jose Maria da Silva Paranhos halála miatt. A Velencei karnevált is csak online kísérhetjük figyelemmel. A hagyományok viszont maradnak! Ha nem is lesznek idén álarcos bállok, a telet valahogy mégiscsak elűzzük! A farsangi fánkokat pedig vétek lenne nem kisütni.

Nem árt tudni, hogy melyek azok a neves napok, melyek vízkereszt és húsvét között végigkísérik a farsang és a böjt idejét.

Vízkeresztkor, január 6-án veszi kezdetét a farsangi időszak. Ez a téltemetés, a tavaszvárás ünnepe. A farsang végét a hamvazószerda jelenti. Ezt a húsvét dátumától számoljuk vissza, így a farsang nem min-

dig azonos hosszúságú. A farsang, vízkeresztől, a húsvétot megelőző negyvennapos nagybőjt kezdetéig, azaz hamvazószerdáig tart.

Idén a farsang január 6-tól, február 17-ig tart.

A torkos csütörtök a hamvazószerda előtti csütörtök. A farsang utolsó hete, vagyis a főszezon.

Idén a torkos csütörtök február 11-én volt.

A „farsang farka”, mely a farsang utolsó vasárnapjától húshagyókeddig tartó három nap. Ilyenkor rendezik hazánkban a Mohácsi busójárást.

A húshagyókedd a farsangi szezon utolsó napja. A nagybőjt kezdete előtti utolsó nap. Mindig 47 nappal előzi meg a húsvétot, a „farsang farkának” utolsó napja.

Idén a húshagyókedd február 16-án lesz.

Vízkeresztől hamvazószerdáig tart a farsangi időszak. Ez a húshagyókedd utáni nap. Ekkor kezdődik a negyvennapos nagybőjt is. Húsvétól negyven napot kell visszaszámolni.

Idén a hamvazószerda február 17-én lesz.

Húsvétvasárnap a tavaszi napéjegyenlőség utáni első holdtöltét követő vasárnap.

Idén a húsvétvasárnap és húsvéthétfő április 4-5-re esik.

Vladár Bea

HIRDETÉS

Mary Taxi

06-30/8 390 390

Hívjanak bizalommal a hét bármely napján!

Állunk rendelkezésre Gyömrő, Péteri, Üllő, Monor, Pécel, Gomba, Pánd, Maglód...

Rákoscabán, Gyömrőn és környékén

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

3

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

GÉPI FÖLDMUNKA

**Közmű, alap és árokásás
Tereprendezés
Épületbontás
Betontörés**

Sankó és Társa

KONTÉNER SZÁLLÍTÁS

**Építési törmelék
Zöldhulladék
Hulladék
Vegyes**

Korrekt árakkal és precíz munkával állunk rendelkezésükre

ÖMLESZTETT ÁRU

**Homok
Kavics
Murva
Sóder
Föld**

06 20/548-6023

info@sankoestarsa.hu

www.sankoestarsa.hu

CSEREPES ÉS TRAPÉZLEMEZ, SÍKLEMEZ

**AKCIÓS ÁRON KAPHATÓ
azonnal, készletről.**

Egyedi méret esetén
rövid gyártási idővel is
megrendelhető.

DÁNYI-LEMEZ Kft.

2118 Dány, Vasártér utca 5.

+36-70/430-8446

danyilemez@gmail.com

www.danyilemez.hu



A tápióka csodálatos egészségügyi előnyei

Nem csak finom puding készítésére használják!

A tápiókának más egészségügyi előnyei is vannak, többek között az emésztés javulása, koleszterinszint-csökkentő szerként és a súlygyarapodás segédeszközeként. Ez segíthet az anyagcsere aktivitás javításában, a csont ásványi sűrűségének fenntartásában, megelőzve egyes neurodegeneratív betegségeket.

A tápióka a manióka gyökeréből kivont keményítő, amelyet a világ számos részén élelmiszer-alapanyagként használnak. Szinte csak tiszta szénhidrátokból áll, és minimális fehérjét, rostot, tápanyagot tartalmaz. A manióka Dél-Amerika őshonos zöldsége, amely trópusi és szubtrópusi régiókban terem. Amellett, hogy a tápióka napi több millió ember számára biztosítja a táplálékot világszerte, a gluténmentes sü-

tés során a búzaliszt népszerű helyettesítőjévé vált. A tápióka szárított termék, amelyet általában fehér lisztként, pehelyként vagy gyöngyként értékesítenek.

Kalciumtartalma miatt szerepet játszhat az osteoporosis kialakulásának megakadályozásában. Vasat is tartalmaz, ami egy nélkülözhetetlen ásványi anyag, melyre szükségünk van az oxigén szállításához a testben.

A tápióka nem tartalmaz telített zsírt, így csökkenti a szívbetegségek kockázatát.

A tápiókakeményítő gluténmentes helyettesítője a búzalisztnek, így ideális alternatíva a lisztérzékenységekben szenvedőknek. Nagyon könnyen emészthető, ezért jó választás az irritábilis bélszindrómában és más emésztési problémákban

szenvedők számára. A tápiókakeményítő nem tartalmaz zsírt vagy koleszterint, ami egészséges választás azoknak, akik koleszterin- és telített zsírbevitelüket figyelik. Nagyon alacsony a nátriumtartalma.

Fontos!

A tápiókakeményítő magas glikémiás indexű. A magas glikémiás indexű ételek az inzulin és a vércukor gyors növekedését okozhatják, és csak mértékkel szabad őket fogyasztani.

MANGO SAGO

A Mango Sago egy népszerű ázsiai desszert, amelyet gyakran találnak a különféle ázsiai országok étlapján.

Hozzávalók: kókusztej, 1/4 csésze tápióagyöngy, 1/2 csésze cukrozatlan aprított kókuszdió, 2 evőkanál méz, 1 friss mangó, hámozva és aprítva, 1 lime reszelt héja, kevés méz a tetejére.

Öntsük a kókusztejet egy serpenyőbe, és közepes lángon addig melegítsük, amíg fel nem forr. Hozzáadjuk a tápiókat és a felaprított kókuszt, gyakran kevergetve 15 percig főzzük. Keverjük hozzá a mézet, és tegyük a hűtőbe, hogy összeálljon. Kanalazzuk a tápiókapudingot tálakba, tetejét mangódarabokkal, limehéjjal díszítsük, és csepegtessünk egy kis mézet rá.



SABUDANA KHEER

A Sabudana kheer krémes, finom puding Indiából. Tápióagyönggyel, tejjel, cukorral és dióval készült, ez a puding nagyon könnyen elkészíthető. Tökéletes megédesítője lehet a böjti napoknak. Az indiaiak Navratri fesztivál során készítik és fogyasztják.

Hozzávalók: tápióagyöngy, magtej vagy teljes tej, cukor; jaggery vagy pálma cukor is használható, kesudió, pisztácia és mandula keveréke, mazsola (lehetőleg arany mazsola), zöld kardamom por.

Forraljuk fel a tejet egy serpenyőben. Az első forralás után adjuk hozzá a tápióagyöngyöt, apróra vágott diót és a mazsolát. Főzzük alacsony lángon 20-25 percig, vagy amíg a tej besűrűsödik, és a gyöngy áttetszővé nem válik. 8-10 perc után keverjük tovább, hogy a tej ne tapadjon az edény aljára. Adjuk hozzá cukrot és kardamomport. Keverjük össze és főzzük még 2-3 percig, majd vegyük le a tűzről.



HIRDETÉS

**Operátori/
Gépkezelői
állások!**

deleco br. **300.000-350.000** Ft/hó
+ CAFETERIA

AZONNALI kezdés

IGYENES busz

KÖNNYŰ feladatok, barátságos vezetőség

VÉGZETTSÉG nélkül

Betanított munkalehetőségekkel várunk
Maglódon és Pécelen!

KIEMELKEDŐ bónuszok

Hívj minket még ma!
06 30/523-6115

HIRDETÉS

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



Kuponoldal MARKET CENTRAL

Market Central Ferihegy Bevásárló Park

Cím: 2220 Vecsés, Fő út 246–248.

Telefon: 06-29/557-000

E-mail: info@marketcentral.hu

Web: www.marketcentral.hu



budmil
-10%

2021. 02. 15 -től 03. 28-ig.
Részletek a hátoldalon.



Líra

15%

Érvényes:
2021. 02. 15-től 28-ig.
Részletek a hátoldalon.



budmil
-15%

2021. 02. 15 -től 03. 28-ig.
Részletek a hátoldalon.



INTERSPORT
20%

2021. 02. 28-ig.
Részletek a hátoldalon.



Praktiker
10%

2021. 02. 15-től 03. 14-ig
Részletek a hátoldalon.



Kulcsszerviz
Kulcsmásolás
és cipőjavítás **20%**

2021. 02. 15-től 03. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



PECA PLÁZA
HORGASZAT HATÁROK NELKÜL

10%

2021. 02. 15-től 03. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



Isztambuli döner

Minden
melegételre
kedvezmény

10%

2021. 02. 15-től 03. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



VISION EXPRESS

20%

2021. 03. 01-től 03. 07-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

2 db Vichy termék vásárlásakor
a második termékre
50% kedvezmény

2021. 02. 28-ig.
További részletek a hátoldalon.



20%

2021. 02. 15-től 03. 03-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

La Roche Posay Lipikar
és Cicaplast terméksaládra

20% kedvezmény

2021. 02. 28-ig.
További részletek a hátoldalon.





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



Nyitvatartás:

TESCO: hétfőtől vasárnapig: 6–19 óráig

ÜZLETEK ÁLTALÁNOS NYITVATARTÁSA:

hétfőtől szombatig: 10–19 óráig, vasárnap: 10–18 óráig

Egyes üzletek nyitvatartása ettől eltérő lehet!

Kérjük, tájékozódjon honlapunkon a www.marketcentral.hu, **üzleteink menüpont** alatt!

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

Tesco, Biohair, Burger King, CCC, Deichmann, DM, ECOFAMILY, H&M, JYSK, KIK, Müller, Diego, Herbaház, Pepco, Sportfactory, Telenor, Vestar, C&A, Praktiker, Háda, Séf étterem, Coffee Shop, Sherry étterem, Frei cafe, L.C. Waikiki

Az esetleges elírásokért elnézést kérünk!

A Market Central Ferihegy üzemeltetése és az üzletek az elírásokkal kapcsolatban nem vállalnak felelősséget.

**2 db vagy több termék vásárlásakor
15% kedvezményt adunk
minden teljes áras termékünk árából.**

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

Az ajánlat 2021. 02. 15-től 03. 28-ig. érvényes.



**15% KEDVEZMÉNY
MINDEN KÖNYVRE.**

Akciós könyvekre, szótárakra
és tankönyvekre nem érvényes.

2021. 02. 12-től 28-ig.

**1 db termék vásárlásakor
10% kedvezményt adunk
minden teljes áras termékünk árából.**

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

Az ajánlat 2021. 02. 15-től 03. 28-ig. érvényes.



**20% kedvezmény legalább
3 db kulcs másolása,
vagy 3 pár cipő javítása esetén.**

**A Kulcsszerviz a parkolóban a játszótér
mellett található, ahol élezés és elem-
csere-szolgáltatás is igénybe vehető.**

10% KEDVEZMÉNY mindenre.*

*A kupon felhasználható 2021. 02. 15-től 03. 14-ig a vecsési Praktiker áruházban (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) személyes vásárlás esetén. A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, továbbá a kiadásításos, tartósan alacsony árú és készletkiszáras termékekre nem vonatkozik. Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel és egyéb kuponos, kártyás kedvezménnyel nem vonható össze! A 10% kedvezmény az egyes termékek bruttó árából kerül levonásra, a kerekítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kupon fizetés előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítése kizárt! www.praktiker.hu

**20% kedvezmény
a teljes vásárlásra,
a már leárazott, akciós termékekre is.**

A kerékpárokra nem érvényes az ajánlat,
más kedvezményekkel nem összevonható.

Érvényes 2021. 02. 28-ig, kizárólag
a Market Central Ferihegy INTERSPORT-ban!

**20% kedvezmény minden termék
teljes fogyasztói árából.**

A kupon kizárólag a Market Central Ferihegy
Bevásárlóközpontban található Vision Express üzletben
váltható be a kuponon feltüntetett időszakban felvett
megrendelések esetén.

A kupon kedvezménye más akcióval
nem vonható össze.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.
Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon
használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható,
utólagos érvényesítése kizárt.

A kupont a fizetés előtt kérjük,
adja át a pénztárosnak!

Érvényesség: 2021. 02. 15-től 03. 30-ig.

**10% kedvezmény
minden termékre.**

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

Érvényesség: 2021. 02. 15-től 03. 30-ig.

Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át
a pénztárosnak!

Érvényes 2021. 02. 28-ig
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plus-ban.

**20% KEDVEZMÉNY
egy szabadon választott felszerelés árából!***

*A kupon 2021. 02. 15. és 03. 03. között
váltható be a Fressnapf Ferihegy Áruházban.

A kupon egyéb kedvezményekkel nem vonható össze
és az ajándékkártyára nem vonatkozik!
A kupon egy alkalommal használható fel, készpénzre nem
váltható, értékéből készpénz nem adható vissza.
A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak!
Sérült, hamis kupon nem áll módunkban elfogadni.

Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át
a pénztárosnak!

Érvényes 2021. 02. 28-ig
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.



MESTEREMBEREK

Családi és társasházak
homlokzati hőszigetelése.

Homlokzat színezés, festés,
ereszdeszka-mázolás.
Állványozással is.

Kerítések, lábazatok, díszkő
burkolása.

Szobafestés, mázolás, tapétázás.

MINŐSÉG, GARANCIA!

Kiss István: **06-20/333-4489**
deltabau54@gmail.com



HERENDI TAMÁS zárszerelő

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

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

Zárcsere műanyag
és kőni ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

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



**Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334**

DUGULÁSELHÁRÍTÁS



**ÚJ CSATORNA ÉPÍTÉS,
CSŐKAMERÁZÁS
GARANCIÁVAL!**

Szabó Gergely E.V.
+36-30/603-1703

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOPOS

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

- zsindelezés
- szélvédőszárazás
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcatorna javítása, cseréje,
takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje, fedése

Ács tetőfedő
bádogos mesterek
Alpintechnikával.
Kedvező árak!

06-30/919-4694

TELJES KÖRŰ BURKOLÁST VÁLLALOK!

**SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL**

MELEGBURKOLÁS

Parkettacsizolás, laminált padló,
szőnyeg és PVC-fektetés

HIDEGBURKOLÁS

Fürdőszobák, nappalik, konyhák

ANGYAL RÓBERT

06-70/632-7473

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

Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált
mennyeség!
Kiszállítással**

**TÉLI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA385676

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

Konyhakészre hasított
AKÁC

3400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK

3200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres
magasságig.



IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.

HÍVJON MOST!

Tel.: 06-30-218-7023

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS- SZERELÉS

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



SURMAN MIHÁLY

30 év szakmai tapasztalattal

06-30/421-2604

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

Demeter Sándor – ács, tetőfedő

Tel.: 06-30/326-8727



KÁRPITOS

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

Bő szövétválasztékkal, rövid határidővel, reális árral várjuk megrendelőink jelentkezését.



Tel.: 06-30/576-3456

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com

Web: www.csordaskarpit.hu



**Fémépület-
Gyártó, Szerelő Kft.**

2241 Sülysáp, Kossuth Lajos u. 165.

Email: femepulet@gmail.com

Mobil: +36-20/382-0729

https://femepulet.business.site

- fémlemez tetőfedés és ereszcatorna-szerelés
- teraszok fedése, poli-karbonát-szerkezetek kialakítása
- kerítés-, kapuagyártás, -szerelés
- könnyűszerkezetes garázs-, színpítés
- könnyűszerkezetes csarnoképítés
- egyedi konténergagyártás



ÁCS-BÁDOGOS-TETŐFEDŐ -KERTÉPÍTŐ



*Legyen rendben háza kertje,
én ezt kínálom önnek egyben!*

Tomi Carpenter 06-30/184-4993

Pénztárcabarát megoldások

A megrendelő érdekében

Mindennemű famunka

Teljes felszereléssel

Örökös garancia a munkára

Tavas váró gondolatok



Hajnal előtt mindig a legnagyobb a sötétség. Ezzel biztatjuk magunkat, a meleg szobában, miközben odakinn egyik nap a tavasz illata furakodik orrunkba, másnap pedig a jeget kell vakarnunk a szélvédőről. Úgy tűnik, különösen hosszúra nyúlik a várakozás ebben az évben. Talán még soha nem voltunk ilyen sokat otthon, de már mindenki végére ért a karácsonyra kapott könyveknek és végignézte az összes filmet, a kedvenceket többször is. Néhány nappal ezelőtt rügyeket láttunk a magnóliafán és előbújtak a hóvirágok. Sójajtva kértük, hogy maradjon mostmár így. Nagyon várjuk a tavaszt. Most nemcsak a tél a hideg és a szürkesség teszi próbára türelmünket, hanem a bezártság, az elszigeteltség is. A tavasztól várjuk a megváltást. Már nem sok van hátra, így természetes, hogy meleg szellőkről és élénkzöld fűről álmodozunk. Szó szerint visszaszámoljuk a napokat, amíg végre virágokat fotózhatunk, sétálhatunk kabát nélkül, és a napsütésben, a teraszon olvashatjuk az újságot vagy

kedvenc könyvünket. A cinegék is egyre bátrabban hívják a rügyeket a fák ágain. Nyitnikék! Talán ez az utolsó fagyok egyike és a napok hosszabbodni kezdenek, ledobhatjuk a sálát és a kesztyűt, a kora reggeli órákban pedig a madarak vidám énekére ébredhetünk. Várjuk, hogy a napsugarak melegítsék a hátunkat. Idén egy kicsit talán jobban várjuk, mint máskor. Álmodunk arról, hogy végre kedvenc kávézóinkban kávézhassunk, talán az első langyos szellővel együtt utazhatunk, vagy láthatjuk barátaink nevető arcát egy éjszakába nyúló beszélgetés során és végigugráthatunk egy koncertet úgy, mint rég. Talán hamarosan visszakaphatjuk szabad életünket. Bizunk a tavasz vidám, sorsfordító, csodatévő erejében. Végeláthatatlannak tűnő várakozás ez, de már február van és a természetet nem lehet megállítani, hamarosan beköszönt a tavasz és ennek semmi sem állhat útjába. Új kezdet, megújulás, újrakezdés lesz, amelyre a hosszú, sötét tél után mindannyiunknak óriási szükség van.

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!

Helyesbítés:

Januári lapszámunkban az AA5842616 EUTR számhoz tartozó hirdetésben, az AKÁCTÚZIFA AKCIÓ téves áron: 29 500 Ft/m³ leszállítva darus autóval – jelent meg. Érdeklődni: 06-29/333-347 vagy a 06-20/444-9963 telefonszámokon lehet.

Mi az a nia?

A nia egy olyan tánc alapú mozgásforma, amelynek mozgatórugója az öröm és a felszabadultság. Harmóniát teremt a test és a lélek között.

Arörvidítés jelentése (Neuromuscular Integrative Action), az idegrendszer, a légző- és keringési rendszer mozgással történő harmonizálását fogalmazza meg. A nia célja az egészséges emberek világméretű közösségének egyre nagyobbra növelése és összefogása. Megalkotója, *Debbie és Carlos Rosas* abban hisz, hogy minden ember felfedezheti, felszabadíthatja és fokozhatja egyéni lehetőségeit egy teljes és értelmes élet megéléséhez, érkeik bevonásával és testük meghallgatásával. Debbie Rosas már elmúlt 70 éves, de még mindig aktív és boldog niaoktató. Ez egy több mint 25 éve nemzetközileg elismert gyakorlat, amely

a test tudományán alapul. Megfelelő eszközökkel és oktatással növelhetjük önbizalmunkat és boldogságunkat. Bármely korú és alkatú ember számára nyitott a lehetőség. A gyakorlatokat mezítláb, léleksímogató zenére végzik több mint 45 országban. Minden tapasztalat az egyéni igényekhez és képességekhez igazítható. Bárki megkezdheti saját, örömteli útját niával. Ez egy nagyszerű lehetőség, hogy miképp alakítsuk pozitívan az érzéseinket, küllemünket, gondolkodásunkat és életmódunkat.

Hogyan működik a nia?

A nia a tai chi, taekwondo, aikido, jazztánc, modern tánc,



duncantánc, jóga, Alexander-technika és *Moshe Feldenkrais* tanításaiból merít. Egyedülálló kombinációja 52 mozdulatnak. A sokszor ismételt, bárki számára könnyen végrehajtható mozdulatok jótékony energetikai hatásukkal harmonizálják a testet és a lelket, és segítik a szervezetben az életenergia áramlását. A merev kezdők és a fitt sportolók több intenzitásszint közül választhatják a niát a saját igényeikre szabva. Nincsenek szigorú szabályok, bár az érke-

lés, a megfigyelés fontos része a foglalkozásnak, mégis a lényeg a feloldódás, az ősi erővel bíró tánc által kiváltott „transzállapot” megélése. Egyszerűen nem lehet rosszul csinálni!

„Nagyon fontos, hogy az emberek megismerjék a testet, ami- ben élnek, és amit használnak. Megtanítjuk, hogy miként mozogjanak, akár testtanításnak is lehetne hívni a niát. Ez igazából a nia titka, megtanítjuk, hogyan értelmezd a jeleket, melyeket a tested ad.” (*Debbie Rosas*)

HIRDETÉS

**Vecsési
nagyüzemi konyha**
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!



**Jelentkezéseket
fényképes
önéletrajzzal várunk.**

karrier.city@gmail.com



Mackónapon jószolt a medve

NEM BÚJT VISSZA

»A néphagyomány úgy tartja, hogy február másodikán a medve felkel téli álmából, előbújik a barlangjából, és az árnyéka alapján meg lehet jósolni az elkövetkezendő hetek időjárását. Ha meglátja az árnyékát, mert tiszta, derült az idő, akkor megijed és visszamegy aludni, ami azt jelenti, hogy még sokáig fog tartani a tél. Ha viszont nem látja meg az árnyékát a borús, zord időjárás miatt, akkor enyhülni fog a tél és közel a tavasz. Idén

úgy fest, hamar véget ér a tél, mivel másodikán felhős-esős időnk volt.

A Tápiószecsői Pöttöm Óvodában nem bízták a véletlenre a medvejóslást, és a kis ovisok Macinapot tartottak. Volt sok-sok mackó, barlang, játék és kacagás, még macis sütik is. A Pöttöm ovisok biztosan jól érezték magukat, és az ő mackóik sem bújtak vissza aludni, inkább a gyerekszívajt és a forgatagot választották. *Régió infó*

Forrás: Tápiószecsői Pöttöm Óvoda Facebook-oldala



Bálatűz után nyomoztak

MEGTALÁLTÁK AZ ELKÖVETŐT

»A monori rendőrök eljárást indítottak az ellen a 41 éves férfi ellen, aki a gyanú szerint egy gombai tanyán körbálákat és raklapokat gyűjtött fel.

Egy gombai külterületen épülőben lévő tanyán keletkezett tűzről érkezett bejelentés 2021. január 22-én este. A tűzoltók a lángokat megfékezték, a tűzvizsgáló a helyszíni szemle közben flakont, égésgyorsítót és papírt talált, amely

szándékosságra utalt. A bekerített telken 300 bála réti széna és 700 raklap vált a lángok martalékává. A monori rendőrök forró nyomon indultak és másnap este előállítottak egy 41 éves helyi férfit.

A több millió forintos kárt okozó rongálást az elfogott férfi tagadta, vallomást nem tett. A Monori Rendőrkapitányság rongálás bűntettének megalapozott gyanúja miatt folytatja vele szemben a további eljárást. *Police.hu*



Finomsággal segíthetünk

TÉGY JÓT!

»Gyömrő egyik pékségben bizony felfüggesztett kaphat a betérő. Ám itt nem kell aggódnia senkinek, a jó ügy érdekében segíthetünk egy kávéval vagy finom kakaós csigával.

A pékség dolgozói egy kedves vásárlójuktól hallottak a kezdeményezésről, ami már országszerte több üzletben is jól működik. A cél a jótékonykodás. Ha valaki betér a pékségbe, vásárolhat úgy is, hogy a terméket nem viszi magával, hanem felírják egy cetlire, hogy 1 kávé és két zsemle. A kis papírt pedig kitűzik a „Felfüggesztettek” táblára. Amennyiben bárki úgy érzi, hogy megéhezett vagy jól esne neki egy meleg ital, de nincs nála elegendő pénz, néhanem engedheti meg magának, vagy csak megkívánta a kitűzött tételt, bátran választhat a felfüggesztett ajánlatok közülük. Nincs



is más dolga, mint leszedni és beváltani a cetlit a finomságra. Kétség sem fér hozzá, hogy remek kezdeményezés ez. *JB*

Napelemek az óvodán

FEJLŐDŐ TELEPÜLÉS

►Befejeződött a csévharaszi Csi-csergő Napközi Otthonos Óvoda napelemes rendszerének a kiépítése. A beruházás 4,5 millió forintba került, ebből 3,3 millió forint értékben pályázat útján érkezett

a támogatás. Ezzel a beruházással a csévharaszi önkormányzat valamennyi közintézménye napelemes rendszerrel lett ellátva. Így nemcsak az energiaköltségeik csökkennek, de a környezet megóvásáért is tesznek.

Régió Info



Befejeződött a nyomozás

ROSSZ VÉGE LETT

►Alkalmi szállásadójára támadt egy 57 éves férfi Ecseren 2020. március 16-án délután. A napközben már sűrűn poharazó Gy. István összeveszett későbbi áldozatával, fenyegette, majd késsel kezdett felé hadonászni. A 37 éves jötevő próbált egy udvaron felkapott csődarabbal védekezni, ám az egyik suhintás elérte, felkarja megsebesült, mint később kiderült, könnyű sérüléssel megúsza a támadást. A helyszínen elfogott Gy. István ellen súlyos testi sér-



tés bűntett kísérletének megalapozott gyanúja miatt folytatott eljárásban a szükséges eljárási cselekményeket a Monori Rendőrkapitányság munkatársai végrehajtották, az ügy iratait átadták az ügyészségnek.

Police.hu

Farsangi finomság

Püspökkenyér

►A farsang jellegzetes édessége a farsangi fánk – amit pampuskának is neveztek –, és a csörögéfánk vagy herőke. Ezek sütéséhez sok tojás kell, de csak a sárgája kerül a tésztába, nincs szükség a tojásfehérjére. Így a farsangi időszakban felszaporodhat ez az alapanyag, melyre az én megoldásom most a püspökkenyér lett. Ami a fánkhoz hasonlóan szintén egy régi hagyományokra visszatekintő sütemény, mely annyi-féleképpen variálható, ahány háztartásban készítik el. Az én püspökkenyerem igazán köny-

nyen elkészíthető, csak néhány alapanyag kell hozzá, viszont nagyon finom.

Elkészítése:

6 db tojásfehérjét 20 dkg porcukorral kemény habbá verünk, majd óvatosan hozzákeverünk 6 evőkanál lisztet és 1 sütőport.

Apróra vágott, fahéjjal megszórta almát, mazsolát és diódarabkákat keverünk a tésztába. Kivajazott, lisztezett őzgerincformába öntjük és 170 fokon 20-25 perc alatt megsütjük.

Ha kihűlt felolvasztott étcsokoládéval is bevonhatjuk. Jó évágyat kívánok hozzá!

Zemen Pálné



Hirdetés

BFB plus

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

**KÖZTÜNK A HELYED,
DOLGOZZ NÁLUNK!**

**Jelentkezz
MOST!**

**EMELTÜK
A BÉREKET!**

Gyere hozzánk Csévharasztra dolgozni!

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

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

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:

Gépkezelő/gépbeállító
Többműszakos munkarendben

Targoncavezető
Többműszakos munkarendben – több üzemiünkbe

Karbantartó
Többműszakos munkarendben, Géplakatos/Villanyszerelő/Mechanikai műszerész végzettséggel.

Túl vannak az általános iskolás diákok a felvételin

Idén január 23-ra esett a középiskolai központi írásbeli felvételi vizsgaidőpontja. Összesen mintegy 75 ezer tanuló tett vizsgát matematikából és magyar nyelvből az egészségvédelmi intézkedések szigorú betartásával. A megkérdezett általános iskolai tanárok szerint idén nem volt könnyű dolguk a diákoknak.

Dósa Krisztina, a Sülly-sápi Móra Ferenc Általános Iskola osztályfőnöki munkaközösség vezetője elmondta, hogy tanulóikat osztályfőnökeik is elkísérték a nagy megmérettetésre, amelyről egyes érzelmekkel jöttek ki a gyerekek. Többen elkeseredtek, mert érzéseik szerint sok feladatot elrontottak, mindkét feladatsort nehéznek találták. – A matematika minden évben nehezebbnek bizonyul, mint a magyar, mivel sok időt elvesznek a számolások, és az egy feladaton belül lévő részfeladatok. Az idén sem volt ez másképp. Annyi volt a különbség, hogy több diák elmondása szerint most a magyarra is kevésnek bizonyult a 45 perc. A délután folyamán megnézhették a megoldókulcsot, és sokan



megnyugodhattak, mivel hozzávetőlegesen ki tudták számolni a pontjaikat – részletezte Dósa Krisztina.

Az üllői általános iskola diákjainak jelentős része a négyosztályos középiskolai képzésben gondolkodik a nyolc osztály befejezése után. Az elmúlt évek ta-

pasztalata azt mutatja, hogy bő kétharmaduk megy szakközépiskolába vagy gimnáziumi képzésbe, míg a szűk egyharmaduk a szakiskolai képzést választja. Minden évben magyarból és matematikából is középiskolai előkészítő tanárok készítik fel azokat a gyerekeket, akik szeretnék

ezt a lehetőséget igénybe venni, természetesen a felvételi után az idei feladatsorokat is végig beszélték a diákokkal. – Az az általános tapasztalat, hogy a matematika feladatsor idén könnyebb volt, mint a magyar, illetve, mint az azt megelőző években – válaszolta kérdésünkre *Barna Tibor*, az Üllői Árpád Fejedelem Általános Iskola igazgatója. – Van néhány olyan diákunk, aki hatosztályos képzésre jelentkezett, tőlük az a visszajelzés érkezett, hogy a matematika volt a nehezebb, és a magyar sikerült jobban. A tanárok minden évben nehéznek ítélik meg a feladatsorokat, idén pedig azt mondták, hogy a magyar feladatsorban kifejezetten nehéz volt részpontokat szerezni. Akik hatosztályos iskolába jelentkeztek, az ő feladataik jóval inkább egy kompetenciaméréshez hasonlítanak: készségeket, képességeket és tehetségeket keresnek, míg a nyolcadikosoknak ennél egy fokkal könnyebb – mondta el az igazgató.

Cikkünk megjelenésekor már tudni fogják a diákok az eredményt, innen is kívánunk minden felvételizőnek sikereket gazdag továbbtanulást. Reméljük, minden diák megtalálja a számára legjobb középiskolát.

Régió Infó

Tavasszal kezdődik a 31-es felújítása

FELLÉLEGEZHETÜNK!

►Megújul a 31-es főút teljes Pest megyei szakasza – kezdi *Czerván György* országgyűlési képviselő a közösségi oldalán megjelent videóban, melyben részletezi is a felújítás egyes szakaszainak ütemét.



Ezek alapján idén tavasszal kezdődik a Mende felüljáró és Tápiószecső Magdolnatelep közötti 10 kilométeres szakasz felújítása, majd folytatódik Szentmártonkátá Tölgyes csárdától Nagykátán keresztül a megyehatárig terjedő közel 15 kilométeres részén.

A Mende–Sülly-sápi közötti útszakaszon zajló munkálatokkal egy időben a NIF Zrt. a körforgalmi csomópontok kiépítését végzi majd. Ez Sülly-sápon a Piac tér mellett, Nagykátán pedig a 31-es főút és a 311-es út csomópontjának körforgalommá alakítását jelenti.

Jövő tavasszal fejeződik be az Úri–Gomba közötti, 3113-as út másfél kilométeres szakaszának felújítása, ami a 31-es munkálatai alatt alternatív kerülő útvonalat jelent majd a 4-es autótól felé. **RI**

Száz éve született Tabányi Mihály, a harmonikakirály

A HANGSZER MESTERE

►1921. február 1-jén, Pilisen látta meg a napvilágot a magyar harmonikakirály, *Tabányi Mihály*. Gyermekkorát már Albertirsán töltötte, a Zeneakadémián gordon és orgona szakon végzett, de itthon és világszerte, mint a harmonika nagymestere vált ismertté.

Bejárta a nagyvilágot, számtalan hazai és nemzetközi verseny győzteseként szerepelt, olyan nagyságokkal játszott együtt, mint *Les Pauls*, *Doris Day*, *Art Van Damme*, kísérte *Frank Sinatra*t és *Dean Martint*. Itthon a 40-es és az 50-es évek legkedveltebb szórakoztató művésze, az ország legnépszerűbb dzsesszenésze cím birtokosa. Gyakori fellépőtársai voltak *Karády Katalin*, *Honthy Hanna*, *Sárdy János*



Fotó: Fortepan

és a *Latabár* testvérek. Mindent megtett azért, hogy a harmonikát elismertesse klasszikus hangszerként. A rengeteg siker, kitüntetés és díj mellett az tette a legboldogabbá, amikor *Kodály Zoltán* úgy nyilatkozott, elismeri a harmonikát koncerthangszerként, ha Tabányi játszik.

2019. július 2-án, 98 éves korában hunyt el. **R.H.**

Süssünk fánkot, égezzünk kislebábót!

A hagyományos farsangi mulatságok megtartására ugyan nincs lehetőség, a farsangi időszak mégsem telhet hagyományok nélkül. Nézzük sorra!

A hagyományos farsangi mulatságok megtartására ugyan nincs lehetőség, a farsangi időszak mégsem telhet hagyományok nélkül. Nézzük sorra!

Télülő égetés

A téltemetés egyik jellegzetes szereplője a kislebáb, amit általában gyermekek készítenek, majd zajkeltő szerszámokkal és a bábuval a főtérre vonulnak. Ott télbúcsúztató rigmusokat kántálva meggyújtják a bábót, melyre korábban gondúzó cédulákat tűztek. Ezzel temetik a telet és minden rosszat, amitől szeretnének megszabadulni. A kislebáb elégetésére az Üllői Önkéntes Tűzoltó Egyesület felügyelete mellett kerül sor, amelyet a város Facebook-oldalán fognak megmutatni.

Szalagos fánk larsangra

A fánk sütés szokása nemcsak a farsanghoz, de a párválasztáshoz is aktívan kapcsolódott, hiszen a farsang időszaka egybeesett a háztűznézővel. A szalagos fánk szalagja a jegygyűrű kerek formáját szimbolizálta, így, ha legény érkezett egy családhoz, mindig fánkkal kínálták. Állítólag, ha a lány megfelelt fánkját a fiúval, ezzel tudta kifejezni felé, hogy viszonzozza érzéseit. Bizonyos régiókban emellett a fánknak mágiikus erőt is tulajdonítottak: úgy tartották, ha a bőjti időszakban



fánkot esznek, akkor a legnagyobb tavaszi vihar sem lesz képes elsöpörni a házuk tetejét.

Tóth Balázné egy nagyon régi szakácskönyvből készíti a farsangi fánkot. A receptet fejből tudja, annak ellenére, hogy évente csak egyszer készíti el ezt a finomságot. Azonban minden évben tudja azokat a kis apróságokat, melyektől a fánk egy kicsit különlegesebb lesz az átlagostól. – Az ember általában mindig a farsangi időszak idején süt fánkot, év közben máskor szinte eszünkbe sem jut. Az arányokat tudom, de az már nem szerepel a szakácskönyvben, hogy mindig meleg helyen készítsük a fánkot, vagy hogy a tésztába tegyünk egy kis citromhéjat vagy egy kicsivel több vaníliás cukrot használjunk. Az ízesítéssel egye-

nileg játszhatunk, hogy egy kicsit feldobjuk. Nagyon kell vigyázni: nem szabad sem túl forró, sem túl hideg olajban sütni, de mindenképp bő olajra van szükség, és akkor lesz szép szalagos, ha fordítva tesszük bele, mint ahogy kiszaggattuk a szaggatóval. A tésztát is nagyon alaposan ki kell dolgozni: az én kezem már gyorsan elfárad, így mindig a férjem fejezi be, neki még erős a karja, ráadásul szakács volt a katonaságnál. Időt kell adni a kelesztésre is, tényleg a duplájára kell növesztetni, sőt még szaggatás után is érdemes letakarva pihentetni egy fél órát. Biztos van a szépségének is jelentősége, előfordul, hogy nem lesz olyan szép szalagos, de az íze attól még ugyanolyan! – mesélte.

V.Ny.L.

A fánk egyesek szerint már a rómaiak asztalán is ott volt: a természet közelgő újraéledését ünnepelték meg a kerek, mandulás, fánkyszerű édességgel. A fánk receptjének eredetére egyébként többféle magyarázat is kering: az egyik Marie Antoinette-hez kötődik. Állítólag az uralkodó álarcban megszökött egy farsangi mulatságból Párizsban, és mivel megéhezett, egy utcai árustól fánkot vásárolt. Anynyira ízlett neki, hogy később a palotába hívatta az árust, és kikérdezte a receptről. Attól kezdve kedvenc csemegéje lett a királyi farsangi lakomának. A francia fánkot Beignet néven ismerjük.

Egy másik mese szerint a fánkot egy bécsi pékasszony-nak, Krapfennének köszönhetjük, aki illatozó, finom kenyereket süített a pékségében, ahol mindig hosszú sorokban álltak a vásárlók. Egyszer a pékné úgy felbosszantotta magát a türelmetlen vevőkön, hogy hozzájuk vágott egy kis kenyértésztát, azonban elvettette a dobást, a tészta pedig a forró olajban landolt, és pár perc alatt ropogósra sült. Ezért kapta a Krapfen nevet.

A fánk hazai meghonosodását Mátyás királyhoz és feleségéhez, Beatrixhoz kötik. Állítólag az itáliai karneválok révén kedvelték meg a fánkot és hozták „divatba” Magyarországon is. (Forrás: izekblogja.blog.hu)

Hirdetés

IMPLANT DIAMOND

TITOK A MAGABIZTOS MOSOLY MÖGÖTT

FOGÁGYBETEGSÉG DIAGNOSZTIZÁLÁSÁNAK ÉS MEGELŐZÉSÉNEK FONTOSÁGA

Az utóbbi időben számos kutatási eredmény rámutatott arra, hogy a fogágybetegség amellett, hogy a fogak elvesztéséhez vezethet, komoly kockázati tényezőt jelenthet bizonyos szisztémás megbetegedések kialakulásában. Összefüggést mutattak ki a szívbetegséggel és szívinfarktus, cukorbetegség, ízületi betegséggel, tüdőbetegséggel, stb.



KERES-KÍNÁL

AJTÓ-ABLAK

Ajtó, ablak, redőny, relaxa, szünypog-háló, lakatosmunka. Szatmári Ferenc: 06-70/317-8857, www.ablakfer.hu

ÁLLÁS

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

ASZTALOS

Asztalos! Konyhabútorok, szekrények, irodabútorok, korlátok készítése. Nyílászárók gyártása. Lambériázás, szaunaépítés. Erd.: 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

BURKOLÁS

MELEG-ÉS HIDEGBURKOLÁS! Teljes körű burkolást vállalok! Számlával, garanciával. Erd.: Angyal Róbert, 06-70/632-7473

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

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.

sok diszkont áras termék. Jöjjen, vásároljon, rendeljen! Vélünk megéri!

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

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

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

EGÉSZSÉG

Házhoz megyek! Fogsor 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! Erd.: 06-30/944-0689

ALBÉRLLETEK 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 ágytérlet, TV, hűtőhasználat vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt! Erd.: 06-30/944-0689

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

ÉTTEREM – VENDÉGLÁTÁS

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

FAKIVÁGÁS

Veszélyes fák vizsgálata, kezelése, igény szerinti kivágása rövid határidővel. Tel.: 06/30-726-6159

FUVARVÁLLALÁS

Áru-bútor-építőanyag szállítás, zöldhulladék-elszállítás, sittelhordás, lomtalanítás. Erd.: 06-70/237-6675

GALLYAZÁS

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

GÁZKÉSZÜLEKSZERELÉS

Gázkészülékszerelés. Konvektorok, gázkazánok, vízmelegítők karbantartása, javítása, cseréje. T.: 06-70/502-2342

HŐSZIGETELÉS

Családi és társasházak homlokzati hőszigetelése. Homlokzatfestés, ereszeszka-mázolás. Kiss István: 06-20/333-4489

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

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

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

KOZMETIKA, MASSZÁZS

Házhoz megyek! Kosmetikus, ayurvédikus- és svédmasszázor Sári Andrea 06-70/6199-341

LAKATOS MUNKA

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS

Lakásfelújítást vállalom kedvező áron. Szobafestés, burkolás, parkettázás, gipszkartonozás, bontás, hőszigetelés. Garanciával. Tel.: 06-30/973-2451

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

NAPELEM

Napelemtelepítés, ingyenes felmérés, engedélyeztetés, tervezés, kivitelezés, kedvező árak. NAPHASZON Kft. +36-70/333-9632, naphaszon@gmail.com, www.naphaszon.hu

SÍRKÓ

Juhász Sírkő JUHÁSZ-ÉPKŐ Kft. Monorierdőn a 4-es főút mellett.

Sírkövek, párkányok, pultlapok, betűvésés. Tel.: 06-20/957-8607

SZOBAFESTÉS; MÁZOLÁS

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

TETŐFEDŐ

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

TŰZIFA – 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. A némedi szőlői hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget. Forest Vill Bt. EUTR: AA5866576. Tel.: 06-20/511-7557, 06-29/343-689

VILLANSZERELÉS

Villanszerelés, 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 zárak. Herendi Tamás 06-30/489-5334

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

Kossuth téri Piac Üzletház • Budapest, 1191 Kossuth tér 1. l. em.



**ingatlan
PIACI.com**
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

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

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

**1%
jutaléktól!**

Kisállatbörze 2021-ben

NYIT A KISÁLLATVÁSÁR

►A monori kisállatbörze 2021-es időpontjai már elérhetőek, idén is hat alkalommal kerül megrendezésre a vásár. Fontos, hogy 2020-ban új helyszínre költözött a rendezvény.

A Magyar Galamb- és Kisállattenyésztők Országos Szövetsége által rendezett börze a 4-es főút melletti 11 hektáros külterületi ingatlanon található. Az új helyszínt a 4-es úton, Monort Monorierdő felé elhagyva érhetjük el. A GPS koordinátái a következők: 47.320938, 19.461309.

A börze tervezett időpontjai a 2021-ben: **március 14., április 11., május 9., augusztus 8., szeptember 12. és október 10.**



A kisállatvásár a megjelölt vásánapokon reggel 6 órától délután 13 óráig tart nyitva.

A szervezők az időpont és a programváltoztatás jogát fenntartják.

Régió info

Önkormányzatok pályázhatnak

TELEPÜLÉSTÁMOGATÁS

►Kiírásra került az önkormányzati feladatellátást szolgáló fejlesztések támogatását célzó belügyminisztériumi pályázat, mely

olyan önkormányzati feladatokhoz nyújt támogatást, amelyeket egyéb pályázati forrásokból nem lehetne ellátni. A pályázatban önkormányzati feladatellátást szolgáló épületek, így bölcsődék, óvodák, közös önkormányzati hivatalok, belterületi infrastruktúra – utak, hidak, járdák – felújítására, valamint sportfejlesztésre igényelhető támogatás. Minderre idén 6 milliárd forint áll rendelkezésre: intézményfejlesztésre 2 milliárd forint; sportfejlesztésre 500 millió forint; valamint út- és járdafelújításra 3,5 milliárd forint. A pályázatok elektronikus benyújtásának határideje 2021. március 12., döntés pedig 2021. június 30-áig születik.

Régió info



Hirdetés

Eladó ipari ingatlan

Sülysáp Város Önkormányzat az önkormányzat vagyonáról és vagyongazdálkodási szabályairól szóló rendelete alapján pályázati felhívást tesz közzé, mely célja egy önkormányzati tulajdonú ingatlan hasznosítása adásvétel vagy bérlet útján.

A z ingatlan Sülysápon található, az Ipar utca 17. szám alatt. Alapterülete 7.850 m². Sülysáp külterületén, a 31-es főúttól 200 méterre található, aszfaltozott úton megközelíthető. Az épület 2015-ben épült acélszerkezetű ipari csarnok, tervrajzai a www.sulysap.hu honlapon megtekinthetők. A terület övezeti besorolása a Helyi Építési Szabályzat szerint Gip-3 ipari-gazdasági építési övezet.

Amennyiben a pályáztevők vételi ajánlatot tesznek, annak minimális összege 225 000 000 Ft (adó alól mentes) lehet. Az ajánlott bérleti díj minimális összege pedig 1 000 000 Ft/hó (adó alól mentes). A bérlet időtartama a szerződéskezdéstől számított 5 év, mely meghosszabbítható. A bérleti díj nem tartalmazza az épület

rezsiköltségét, a közüzemi díjak teljes egészében a bérletet terhelik.

A pályázatot **2021. március 19. 12.00-ig** zárt borítékban kell eljuttatni a Sülysápi Polgármesteri Hivatalba (2241 Sülysáp, Szent István tér 1.) A borítékra a „Pályázat a Sülysáp, Ipar u. 17. szám alatti ingatlan hasznosítására” jelíggel kell feltüntetni. A pályázatok elbírálásáról a képviselő-testület 2021. március 31-ig dönt.

A pályázati dokumentumok a város honlapján, a www.sulysap.hu oldalon érhetőek el, a Polgármesteri Hivatal/Hirdetmények menüpont alatt. További információ a 06-29/635-449 telefonszámon vagy a fodor.julia@sulysap.hu e-mail-címen kérhető. Az ingatlan előre egyeztetett időpontban megtekinthető.

Sülysáp Város Önkormányzata



FÖLDMÉRÉS

épületfeltüntetés
telekalakítás
telekhatár-rendezés, kitűzés
tervezési alaptérkép készítése

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

Budapest 17. kerületi

betonüzem
MIXERBETONt
kínál eladásra
korrekt áron.

Tel.1: 06-70/336-7853
Tel.2: 06-70/613-0316

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:

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

Magócsi Ruhatisztító

Felvevőhelyek:

Nagykátá: Ady Endre u. 31. Csempe Bolt.

Gyömrő: Szivárvány ház, lóttózó.

Sülysáp: Pesti út 27.

Tápióbicske: Fő tér, horgászbolt.

Tisztíttassa szőnyeget 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



Kft., bt. egyszerűsített
végelszámolással kapcsolatos
ügyintézés.

Hívjon, vagy írjon! 06-29/325-337 • j.prohaska@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

Védelem Szaküzlet

**FFP2-es szájmaszkok
készletről, azonnal!**

Jellemzők:

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

1 995 Ft / db
2 db / csomag

CE FFP2
EN149:2001+A1:2009
KN95



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

Biztonsági kamerák
Riasztórendszerek
Analóg HD kamerák
IP kamerák



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

TÉLI AKÁCTŰZIFA- AKCIÓ



EUTR szám: AA5842616

Erdei m³-ben (1mx1mx1,7m)
leszállítva darus autóval.

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

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

cityfood

Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!

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



Luxury Glass
PROFESSZIONÁLIS
ÜVEGTECHNIKA
06 70 / 397 - 3226
HELLO@WWW.LUXURYGLASS.HU

ÉPÍTETT ÜVEG ZUHANYFALAK
ZUHANYKABINOK



NYOMTATOTT

FÜRDŐSZOBAL ÜVEGBURKOLATOK
EGYEDI NYOMTATOTT