

LOKÁCIÓ

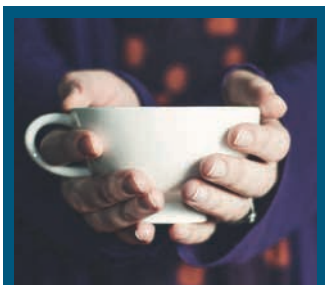
HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyál**

2020. MÁJUS



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu



**A LAZÍTÁS
öt nagyszerű módja,
HA OTTHONRÓL
DOLGOZUNK**

2. old.

**KIS LÉPÉSEK
A BÁTORSÁGHOZ**
Sokféle módon
tanulhatjuk meg
a félelmeink
leküzdését.

4. old.

**10 MÓDSZER,
HOGY A GYEREKEK
egészségesen
táplálkozzanak**

8. old.

Interjú **TALLIÁN MARIANNAL** 13. oldal

Régió



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

2020. május • XIII. évf. 5. szám

www.regiolapok.hu

PESTSZENTLŐRINC, PESTSZENTIMRE, GYÁL, FELSŐPAKONY

5 gyógynövény szorongásra

» A szorongás, a félelem és az idegesség az emberi élet velejárója. Természetes reakció új, váratlan vagy megterhelő élethelyzetekben.

Részletek a 10. oldalon

70 éves a Férihegyi repülőtér

» Férihegy nevét hallván mindenkinek fővárosunk reptere jut eszébe, amelyet 70 évvel ezelőtt nyitottak meg.

Részletek a 11. oldalon



Otthonteremtési program gólyáknak

» Felsőpakony megbecsüli a településre érkező gólyákat, a nagy madarak oszlopra szerelhető fészektartókat kapnak.

Részletek a 9. oldalon

HIRDETÉS

Acél-szerkezetes Bomstal garázsok
Korszerű technológia!

165.000 Ft-tól

Horganyzott vázszerkezet, színes lemez 3x5 m (sötétbarna, zöld, sötétpiros és fehér színben)

Csarnokok, tárolók különböző méretben

Nyári akció!
Színes kerti tároló 2x3 m **110.000 Ft**
Kutyakennel 3x2 m **109.800 Ft**

**Megrendelés: 06-30/747-7376
06-30/748-5923 www.bomstal.hu**

Áraink a szállítást, összeszerelést is tartalmazzák!

Az akció részleteiről érdeklődjön telefonon, vagy látogasson el honlapunkra!

**BODO KONTÉNER
KONTÉNERSZÁLLÍTÁS
kedvező áron! 6000 Ft/m³-től**

**KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS
GÉPI FÖLDMUNKA
4, 6 és 8 m³**

AMIT VÁLLALUNK:
• Konténeres sít- és törmelékiszállítás Gyál, Ócsa, Vecsés, Gyömrő, Maglód és Monor vonzáskörzetében.
• Föld elszállítása
• Szemet elszállítása

STOP

Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!

Mindenféle tetők készítése, javítása
Ácsszerkezet építése
Ereszcatornák szerelése
Lapostetők szigetelése, javítása

**INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!**

Árvai Richárd 06-30/475-2917, 06-20/271-2401

A LAZÍTÁS ÖT NAGYSZERŰ MÓDJA, ha otthonról dolgozunk

Lazítsunk!

Mivel sokan otthonról dolgoznak, új rutinokat kell kialakítani egy nem megszokott kihívásokkal teli munkakörnyezetben.

Priyanka jóléti szakértő, az Ájurvéda, az akupunktúra és a naturopathia szakértőivel megvizsgálta ezt az új helyzetet. Nézzük mit tanácsol?

Ébredjünk lassan!

Engedjük meg magunknak, hogy lassan keljünk fel. Ahelyett, hogy az ébresztő irritáló hangjára kiugranánk az ágyból, pislogva nyissuk ki a szemünket, és tudatosan lélegezzünk, hogy felébredszük és kiegyensúlyozzuk az idegrendszert. Nagyon jó ébresztő ital, ha három kanál ösz-

szetört koriander magot áztatunk egy pohár vízben egy éjszakán át, majd reggel elfogyasztjuk.

Hozzunk létre egy lejátszási listát!

A világunkban minden eltérő frekvenciára rezeg, és mi, emberek sem vagyunk kivételek. A hallgatni kívánt zene befolyásolja gondolatainkat, érzelmeinket és energiáinkat, így figyelmesen válasszunk! A lágy frekvenciák, például a klasszikus zene vagy a mantrák hallgatása a nap indításakor pozitív érzelmeket, gondolatokat ébresztenek.

Együnk tudatosan!

Reggelire a test ideális esetben 12 órán keresztül böjtöl,

hogy eközben megnyugodjon az emésztőrendszer, és lehetővé tegye a szervezetnek, hogy méregtelenítsen, fenntartsa az egyensúlyt. A turmixok kiválóan segítik az immunitás fokozását. Délben a test képes több cukrot emészteni, például komplex szénhidrátokat és keményítőtartalmú ételeket. Szeretjük az összetett szénhidrátokat (mint például teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, bab) és a keményítőtartalmú zöldségeket (amelyek szintén összetett szénhidrátok). Ezeket jó, ha két csoportba osztjuk.

Végül a vacsora legalább három órával elalvás előtt történjen, hogy a test jobban megemésztse az étel nagy részét

és alvás közben végezhesen más alapvető, regeneráló funkciókat. Alakítsuk ki lefekvés rutinját

Miután ésszerű órában abbahagytuk a munkát, kapcsoljunk ismét lágy pihentető zenét, vagy meditációt. Ez segíti a pihenésüzemmódba váltást. A gondolatok kikapcsolása kulcsfontosságú a megfelelő alváshoz.

Digitális detox

Mivel otthonunk az irodánk is lett egyben, tisztítsuk meg a feszültségtől. Így távol leszünk minden olyan értesítéstől, amely megakadályozhatja a kikapcsolódást. Ritkán van olyan, ami nem tud várni a következő munkanapig.

Vladár B.

HIRDETÉS



**KLIMABESZERZÉS,
KLIMABESZERELÉS,
KLIMAKARBANTARTÁS,
KLIMAJAVÍTÁS EGÉSZ ÉVBEN.**
BORBÉLY ANDOR: 06-70/276-0022

INGYENES KISZÁLLÁS és TANÁCSADÁS

Klíma-szerelés	Klíma-karbantartás
50 000 Ft-tól	5 000 Ft-tól

A nehéz piaci helyzetben is segítünk, ha ingatlant adna el vagy vásárolna.

Hitelügyintézői, energetikusi és ügyvédi háttérrel tudom támogatni önt.

Szabó Krisztina
szakképzett ingatlanértékesítő
06-70/427-7973

Hívjon bizalommal!



Építőipari munkatársakat keresünk
jó hangulatú családias csapatunkba.



Kőműves szakmunkás: 2500–3500 Ft/óra
Kőműves segéd- vagy betanított munkás: 1500–2000 Ft/óra
Munkavégzés helye: főképp Monoron és 20 km-es körzetében

További információért keressen bizalommal: 06-70/639-9733

Márta Ervin
KONTÉNER

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



Tel.: 06-20/984 9242

3 lépés **AZ EGYENSÚLY** megteremtéséhez az életedben

A stressz, kialvatlanság, tápanyagszegény étkezés, kevés testmozgás rányomja bélyegét mentális állapotunkra. Mindez elkerülhető a yin és yang jobb összehangolásával. Clare Russell alapvető fontosságú hármasa segítségünkre lehet ebben.

Reggeli gyakorlat A nap folyamán saját yin és yang ciklusunk van. Amikor reggel kijövünk az álmidőből, ez egy csodálatos hely, ahol lassan és szépen áttérhetünk a yangba. Legtöbbször túl hirtelen csináljuk. Felkeléskor ne ellenőrizzük e-mailjeinket, és ne keressünk azonnali információkat. Ehelyett célozzuk meg, hogy a testünkben és az itt és mostban legyünk néhány percig. Ígyunk egy csésze teát.

Esti gyakorlat A nap végén át kell lépnie a munkahelyi yangból yinbe, hogy kapcsolatba kerülhessünk családjunkkal, barátainkkal, szereteteinkkel és önma-

gunkkal. Lassítsunk. Ha otthonról dolgozunk sétáljunk egyet munka után, ha nem, akkor érdemes egy megállót sétálva megtenni hazáig.

Engedjük el a belső ellenséget! Hagyjuk abba a gondolkodást, miszerint, ha „ha X-et csinállok, akkor el fogom érni Y-t”. Döntsük el, hogy a jelenben vagyunk, nem a jövőben és nem a múltban. Mondjunk el egy mantrát. Érezzük, hogy a lábunk csatlakozik a földhöz. Emlékeztessük magunkat, hogy „bízhatok magamban!”. Nincs szükség arra, hogy előre rohanjunk, vagy bármit is bizonyítsunk.

VB



Klímatelepítés, karbantartás

Klímaberendezések teljes körű telepítése, karbantartása minősített, szakképzett szerelőtől rövid határidővel.



Ingyenes helyszíni felmérés.
Garancia.

HÍVJON BIZALOMMAL!

Erdősi Patrik klímászerelő
Elérhetőség: +36-30/812-8702

Villanszerelés

Vállaljuk új házak villanszerelési munkáit, régi házak elektromos hálózatának felújítását, elosztószekrények cseréjét és szabványosítását. Villanybojlerek felújítását és vízkötelenítését, villanytűzhelyek beüzemelését.



Szádvári Tamás villanszerelő
Telefon: 06-70/385-2644

Tivoli X150 VEZETÉSRE SZÜLETETT

Elegáns formatervezés

Számtalan új technikai megoldás

Széles körű felszereltség

Átgondolt, meggyőző részletek

Határozott karakter, erős szív

Áremelés előtti készletkísérési akció
1 300 000 Ft kedvezménnyel



SSANGYONG
Made in Korea



A Tivoli teljesen új fejlesztésű hajtásai különösen kompakta, hatékonyak és megbízhatóak. Az 1.5 GDi-Turbo benzinmotor akár 163 LE/5,500 1/min leadására képes 280 Nm/1500-4000 fordulat/perc forgatónyomaték mellett. Az e-XDi-160 dízelmotor max. 136 LE teljesítmény előállítására képes 4000 fordulatszámon, és 324 Nm maximális nyomatékot ad le az 1500-2500 közötti fordulatszám-tartományban.

Ssangyong Délpest

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

4 899 000 Ft-tól

A Ssangyong Tivoli X150 modell vegyes üzemanyag-fogyasztása: 5.53-8,56l/100km felszereltségtől függően.

A kép illusztráció.



Kis lépések a bátorsághoz

Mindig is szeretnél volna, kicsit bátrabb lenni? Nos, a bátorság nem csak a felnőtt szuperhős típusokra jellemző. Sokféle módon tanulhatjuk meg a félelmeink leküzdését.

Vesd el azt az elképzelést, hogy a bátorság a félelem hiányáról szól.

A bátorság titka nem a félelem elkerülése, hanem a félelem megélése és annak legyőzése. A bátorság, ha beismerjük, hogy félünk.

Ne felejsd el gyakorolni!

Sokan úgy gondolják, hogy a bátorság veleszületett adottság. Tévedés! A bátorság tanulható. És mint minden elsajátított magatartásforma, a gyakorlattól válik az életünk részévé. Kezdjük kicsivel és emeljük feljebb a mércét!

Hass a barátaidra!

A bátorság ugyanolyan fertőző, mint a félelem, és gyakran a bátorság sokkal elérhetőbb, mint gondolnánk. Mutasd meg a barátaidnak, hogy milyen bátor vagy és hagyd nekik, hogy belőled

merítsenek erőt. Ez rád is jó hatással lesz.

Lélegezz!

Csodálkozni fogsz, hány nagyon különböző és bátor ember támaszkodott néhány lassú, kimért lélegzetre, amikor bátorságtartalékai kimerültek. A katonák a harmezőn vagy az operaénekesek a színpadon szintén tele vannak félelemmel, mint egy dolgozó anya vagy egy roksztár. Mindegyikük kihasználja ezt a fenomenális erőt. Nem kell mást tenni, csak lassan egyenletesen lélegezni, figyelni, ahogy a levegő a tüdőbe áramlik, majd onnan vissza, mindent addig, még pulzusunk újra visszaáll a normális szintre.

A legfontosabb!

Meg tudod csinálni!
Legyen bármi amitől félsz, sikerülni fog, vágj bele!



Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
Cím: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5.
Mobil: 06-70/319-4317 Web: www.regiolapkiado.hu
E-mail: info@regiolapok.hu
Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.
Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

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



**KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA**
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm
1500-1750 Ft



**ÓRIÁS
RETRO BURGER**
1200 Ft

**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1850 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS 3000 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

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

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

Nagymama

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

**Kiszolgálás
az ablakon
keresztül!**

À la carte ételeink:

Rántott csirkeszárny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1500 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1500 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csont nélküli csülök:	210 Ft/10 dkg
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	1200 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	230 Ft/10 dkg
Milánói makaróni:	1150 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	990 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu



BLACK
BURGER
1200 Ft



AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft

HIDEGTÁL RENDELÉS:
06-70/419-2923

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

VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:
1200 Ft

VÁLTOZATLANUL
A RÉGI ÁRAKON!

2020 május 25. – május 31.

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Vegyes zöldségleves Rántott csirkecomb, rizibizi	Csontleves finommetélttel Sertéspörkölt, galuska	Lebbencsleves Zöldbabfőzelék, stefánia vagdalt	Törökverőleves Milánói makaróni	Burgonyagombóc- leves Zöldborsófőzelék, fasírt	Májgombócleves Nagymama toros káposztája	Újházi tyúkhúsleves Párizsi csirkemell, rizibizi

2020 június 1. – június 7.

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Palócgulyás Káposztás tészta	Frankfurtileves Burgonyafőzelék, sült kolbász	Orjaleves Csirkepörkölt, galuska	Tök jó leves Piedonne kedvence (chilis bab)	Tojásleves Tökfőzelék, sertés- pörkölt	Sertéraguleves Rakott húsos karfiol	Marhahúsleves Vadas marha, spagetti

2020 június 8. – június 14.

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Sertésgulyás Nagymama házi fánkja	Vegyes gyümölcs- leves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Korhelyleves Házi disznótoros, főtt burgonya, párolt káposzta	Csontleves metélttel Párolt sertés, para- dicsommártás, főtt burgonya	Szárazbaleves Spenót, főtt burgo- nya, főtt tojás	Húsgombócleves Csirkefalatok Bp. módra, rizs	Húsos libaleves metélttel Csirkebrassói, sült burgonya

2020 június 15. – június 21.

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Pinokkió kedvence leves Párizsi csirke, rizibizi	Ördögűzőleves Sárgaborsó- főzelék, sült kolbász	Jóasszonyleves Csülkös székelykáposzta	Tárkonyos vadraguleves Rokfortos csirke pennetésztaival	Sertéraguleves Finomfőzelék, csirkeropogós	Libaleves gazdagon Zsiványpecsenye, sült burgonya	Orjaleves Sült csirkecomb, rizibizi

2020 június 22. – június 28.

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Húsleves gazdagon Vadas Boci tésztaival	Gyümölcsleves Sertés sült, bakonyi mártás, galuska	Tuti jó leves Burgonyás tészta	Chilis kukoricaleves Rakott kemencés libapecsenye	Zöldbableves Csülök jó asszony módra	Paradicsomleves Brassói aprópecse- nye sült krumplival	Orjaleves Szarvaspörkölt, főtt burgonya

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 kedvezményes
napi 1 600 Ft/fő ágynemű, TV, hűtőhasználattal,
nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Telefon:
06-30/944-0689

A titokzatos **HORTENZIA**

A hortenzia titokzatossága a színében rejlik. Minden kert csodálatos díszé ez a növény. Nagyon kevesen tudják, hogy ennek a szépséges májusi növénynek a színe nem a fajtájától, hanem a talaj savasságától függ.

A virágok lehetnek fehérek, rózsaszínek vagy kékek. Előfordul olyan is, hogy egy bokron láthatunk különböző színű fejeket. A kék hortenzia olyan színárnyalatot képvisel, amit nem sok növény mondhat magáénak, a titka pedig abban rejlik, hogy idővel és gondozással akár „át is változtathatjuk” például rózsaszínné. Mindez a talaj pH-értékétől függ, ugyanis minél lúgosabb a föld, annál rózsaszínűbb a virág. A 6 pH-alatti földben kék, ez érték feletti földben rózsaszínűek lesznek a virágai. Ahhoz tehát, hogy kék színt kapjunk, növelnünk kell a talaj savtartalmát, de vásárolhatunk kifejezetten erre való pH-növe-

lő és pH-csökkentő termékeket is. Egyéb lehetőségek is léteznek a kékítésére, alumínium-szulfáttal, komposztált tölgyfa-levéllal, fenyőtűlevekkel vagy kávézacc hozzáadásával is elérhetjük a kívánt eredményt. A rózsaszín virágokért pedig használjunk citromlevet vagy magas foszfortartalmú műtrágyát.

A hortenzia szereti a fényt, de nem bírja a meleget, ezért világos, de árnyékos helyet keressünk neki. Az ideális hőmér-



séklet nyáron 17-23 C°, télen, a pihenő időszakban 5-10 C°.

Nyáron tartsuk a földjét egyenletesen nedvesen, ne hagyjuk kiszáradni, kerüljük a csapvizet, csak lágy vízzel, vagy esővízzel öntözzük. Áprilistól a nyár végéig adjunk neki tápoldatot hetente egyszer.

A hortenziának hatalmas családja van. Körülbelül 75 fajtáját azonosították eddig a szakértők. Vigyázzuk vele, nem szabad szájba venni, mert mérgező!

Bea

HIRDETÉS

**Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, KONYHAI
KISEGÍTŐT és
FEKETE MOSOGATÓ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.**

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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





MESTEREMBEREK



ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

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



06-70/635-7804

Kertépítés
Öntözőrendszer
Teraszburkolás
Növényvédelem

E-mail: kert.angyalok@gmail.com
Web: www.angyalkert.eu
Tel.: +36-20/370-7102,
+36-20/456-8253

Családi és társasházak
homlokzati hőszigetelése.

Homlokzatfestés,
ereszdeszka-mázolás.

Állványozással is.

**SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS,
TAPÉTÁZÁS**

MINŐSÉG, GARANCIA!

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



Vállalunk
**VÍZ-, GÁZ-,
KÖZPONTIFŰTÉS-
szerelést,**

épületgépészeti munkák
kivitelezését, gázszelést
tervezéstől a kivitelezésig
lakossági és közületi
intézményeknek



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

KERTÉPÍTÉS * KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS * GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS * ÖNTÖZŐRENDSZER
TELÉPÍTÉSE és JAVÍTÁSA

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetése,
vízszelzés.**

Tel.: 06-20/491-5089



FESTÉS, MÁZOLÁS,

kisebb-nagyobb
javítások.

Kerítéslábazat
rendbehozatala.



Hívjon bizalommal!
06-20/401-1755

Nyugdíjasoknak
**20% KEDVEZ-
MÉNY!**

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

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



ingatlan
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Kossuth téri Piac Üzletház
Bp., 1191 Kossuth tér 1. l. emelet.

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1%
jutaléktól!

10 módszer arra, hogy a gyerekek EGÉSZSÉGESEN TÁPLÁLKOZZANAK

Néha úgy érezhetjük, mintha a gyerekek ösztönösen magas kalóriatartalmú, sós, cukros ételeket keresnének, ám okos taktikával ösztönözhetjük őket a helyes táplálkozásra.

A gyermekek szerethetik az egészséges ételeket” – mondja dr. Pauline Emmett, a Bristol Egyetemi étrend-táplálkozási szakembere. Azok a csecsemők akik az anyatejes táplálást követően zöldséget és gyümölcsöt kapnak nem pedig a bébiételt, sokkal nagyobb valószínűséggel eszik ezeket az ételeket, ha idősebbek lesznek. Nem kell, hogy bonyolult legyen, az egyszerű tört banán is jó. Soha nem késő, gyermekeinket megtanítani az egészséges táplálkozásra. Szükség van rengeteg gyümölcsre és zöldségre (naponta legalább öt adag), keményítőtartalmú ételekre (teljes kiőrlésű kenyér, tészta, rizs és burgonya), valamint mérsékelt mennyiségű tejtermékre és fehérjére van szükségük. „Ne légy túl rögeszmés” – mondja Sally Child, táplálkozási terapeuta. „Mindaddig, amíg az étrend 75% -a egészséges, addig belefér egy kis nasi”.

1 Mutassunk példát!
– mondja dr. Pauline Emmett táplálkozási szakember. „Kutatásaink azt bizonyítják, hogy ha a szülők friss gyümölcsöt és zöldséget esznek, akkor a gyerekek is valószínűleg szívesen választják ezeket.”

2 Ösztönözzük őket új ételek elfogyasztására – mondja Emmett. „Természetes, hogy a gyerekek a kényelmi zónában vannak, de bővíteni kell az ízvilágukat. Kóstoltassunk meg gyermekünkkel többféle ételt. Vezessük be az egyharapás szabályát. A kutatások azt mutatják, hogy a gyermeknek hatszor-tízszer meg kell kóstolnia egy ételt, mielőtt elfogadja, tehát ösztönözzük kóstolásra.”

3 Élvezzük az ételt, és hozzunk létre pozitív kapcsolatot az étkezésekkel. Kényeztessük a gyerekeket azzal, hogy színes képeket készítsünk az ételekből, például vonatokat vagy mosolygó arcokat. „A kisgyermekeket rá lehet beszélni, hogy szinte bármit megkóstoljanak, ha megfelelő mesét mondunk hozzá” – mondja Child Bali, akinek a könyve recepteket tartalmaz a szivárvány chipsre, a narancshúsra és az ízletes csillagokra.

4 Vigyük el őket vásárolni!
„Kérd meg a gyerekeket, hogy válasszanak saját gyümölcsöt és zöldséget, és dicséreljétek őket választásukért” – mondja Bali. A saját gazdaságokba való

„Ha paradicsomot adunk hozzá kuszkusshoz vagy parmezánhoz a tészta készítése közben, az ételek még vonzóbbá válnak” – mondja Chris Horridge, a Michelin-csillagos szakács.



8 Egészséges nassolás

Rengeteg egészséges alternatívája van a gyorsételnek, például zabtorta, hummus, alacsony zsírtartalmú joghurt, sárgarépa- és zellerszár. Egyéb snackötletek a szárított gyümölcsök, zöldségchipsz vagy

a gabonafélék (de figyeljünk a cukortartalomra).

5 Vannak cselek
Ha gyermekünk inkább birakózná élő kigyókkal, mint zöldségeket egyen, adjunk hozzá reszelt cukkini vagy sárgarépát a hamburgerhez vagy a húsgombóchoz. Készítsünk turmixokat, és adjunk hozzá sárgarépalevet vagy zöldséglevet – mondja Wood.

6 Édes ízek
Egyes gyermekek genetikai hajlandóságuk szerint nem szeretik a zöldségekben található keserű ízeket – mondja Child. „Úgy gondoljuk, hogy ez egy evolúciós visszatelepülésnek köszönhető, amikor a vadon élő csecsemők megtanulták megtagadni a keserű ízeket, mivel valószínűbb, hogy ezek mérgezők.” Próbáljuk ki a grillezett zöldségeket, mert ez az eljárás kihozza a természetes édességüket (például édesburgonya, csemegekukorica, sárgarépa). A zöldségeket, mint például a sárgarépát, alkalmanként édesíthetjük mézzel vagy juharszirupral, vagy próbálhatunk főzni brokkolit, karfiolt édes-savanyú mártással.

9 Vonjuk be őket a főzésbe!
„A gyerekek általában szeretnek segíteni a főzésben, és ez egy egyszerű lehetőség arra, hogy új dolgokat engedjünk meg nekik” – mondja Bali. Próbáljunk ki pizzát paradicsomos és zöldségöntetekkel. A legtöbb gyermek szeret süteményeket készíteni, adjunk a tésztához gyümölcsöt, hogy tápláló édességet kapjunk. Még a kisgyermek is segíthetnek a keverésben, miközben véleményük megkérdezése segíti az ételek elfogyasztását.

10 Vigyázzunk a szavainkra! – mondja Dr. Sally Wiggins, a Strathclyde-i Egyetem pszichológia tanára, aki azt kutatta, hogy a családok hogyan tárgyalják ki az asztalnál az ételeket, és hogyan ösztönzik ez az egészséges táplálkozást.

„Adjunk gyakorlati és pozitív tanácsokat, mint például „a banán több energiát fog adni”, ahelyett, hogy azt mondanánk, hogy „ez jó neked”, amely túl elvont általános. Ne vigyük az asztalhoz féltelmeinket, ne beszéljünk a fogyókúráról, vagy arról mi az ami hizlal. A gyerekeknek nem szabad „rossz” ételt adni.

7 Extra minőségű glutamátban gazdag ételek
Például szójaszósz, paradicsom, parmezánsajt és gombák.

vlad



A fák városa

A VECSESI FÁK

► Az Epres Vecsés egyik legszébb helye: hatalmas fás park, játszótér, ami évente számos kultikus rendezvénynek ad helyet, többek között a Káposztafesztiválnak is. Most csend van, alig látni embert a környéken, de elkezdődött a fák tavaszi gondozásának ideje.

Az Epres eperfái közül huszonnégy legalább betöltötte a századik évét, védett mindegyikük. Hasonlóan az Erkel Ferenc utcai vadgesztenyefasorral, az Erzsé-

bet téri platánokkal és hársfákkal, a piactér fáival, mind-mind védett és gyönyörűek. Vecsés igazán büszke lehet a fáira!

Egy szakemberekből álló csapat tavaly megvizsgálta az Epres fáit, és megállapították, hogy egy öreg fa már balesetveszélyes, amit sajnos, ki kell vágni, miként két kisebb sérült fát is. Ezek eltávolítása már meg is történt, a helyükre pedig újakat ültetnek. A többi fa is átesett az ilyenkor aktuális kezeléseken, a tavaszi metszéssel és a koronacsinosítással is végeztek már, hogy Vecsés fái teljes pompájukban várják az arra járókat. (más)



Otthonteremtési program gólyáknak

A GÓLYÁK BIZTONSÁGÁÉRT

► Felsőpakony megbecsüli a településre érkező gólyákat, a nagy madarak oszlopra szerelhető fészektartókat kapnak.

A gólyafészek-magasító állvány az áramütéstől védi meg a fehér gólyákat, ugyanis őket már fióka korukban is veszélyezteti a

magasfeszültség. A villanyoszlopokra épített fészkek a magasítóállványok nélkül az orosz rulett veszélyességével érnek fel, hiszen a fészkek és a magasfeszültségű vezetékek közvetlenül, védelem nélkül találkoznak, semmi nem óvja a madarakat. Többek között emiatt is, a Ma-

gyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület már megalakulásukkor, 1974-ben célul tűzte ki a gólyák védelmét. Ennek a törekvésnek köszönhető az oszlopok tetejére szerelhető állvány, közismertebb nevén gólyakosár létrejötte és a szigetelőpapucs, ami az áramvezetékek keresztartóinak biztonságosságát szolgálja. A felsőpakonyi önkormányzat a madarak megtartását és fészkekrakását ösztönözve, nem melleleg az egészségüket és a biztonságukat is szem előtt tartva, két oszlopra szerelhető gólyakosarat vásárolt.

A fészektartó kosarak felszerelését az ELMŰ szakemberei fogják elvégezni. Az önkormányzat ezzel a már Felsőpakonyban fészkelő madarak éppen kikelő fiókáinak biztosít lehetőséget a helyben való fészkekrakásra és családalapításra.

Kov



Hirdetés

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

SAKKÉPZETT MESTEREK

-15% BEÁZÁSOK JAVÍTÁSÁRA

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

06-30/835-4815

Magócsi Ruhatisztító

Felnevőhelyek:

Vecsés: CBA, kulcsmásló.

Üllő: Templom tér, Hableány Lakástextil üzlet.

Monor: Kossuth Lajos u. 41.

KÉRJÜK, TELEFONÁLJON mielőtt elindulna hozzánk!

06-29/411-135, 06-30/232-5773

Tisztítsa szőnyegeit és ruháit háztól házig szállítással!

Függönyök, lakástextilek tisztítása Gyapjúágygymű tisztítása

Óvodáknak, iskoláknak, közületeknek egyedi reklámáron. Kérje ajánlatunkat!

Üzlet: 2200 Monor, Kossuth L. u. 41.

Ideiglenes nyitvatartás: H-P: 8-15, szombat: 8-12

Ács-tetőfedő-bádogos munkákat vállalkozó

Régi tető felújítása, új tető készítése, Bramac cserép, cserepes lemez, számlaképesen.

Országos kiszállást vállalunk!

Hívjon bizalommal! 06-20/251-9041

Budapest 17. kerületi betonüzem MIXERBETONT kínál eladásra korrekt áron.

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

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, GIPSZKARTONÓZÁS, MELEGBURKOLÁS!

Ingyenes felmérés, nyugdíjaskedvezmény.

Székely József Tel.: 06-20/590-7385

Az öt legjobb gyógynövény szorongás oldására

A szorongás, a félelem és az idegesség az emberi élet velejárója. Természetes reakció új, váratlan vagy megerhelő élethelyzetekben.

Ha szorongunk, akkor igyekszünk szabadulni a kellemetlen élménytől, megoldást találni a problémánkra. Azonban erre sokszor nincs lehetőségiünk, máskor pedig úgy érezzük, hogy nem vagyunk képesek rá. A szorongásos zavart gyakran fel sem ismerjük, mivel a testi tünetek gyakran előbb jelentkeznek, minthogy tudatosulna bennünk a lelki zavar. Az álmatlanság, a heves szívdobogás-érzés, a fáradtság, a visszahúzódság, a csökkent teljesítmény, az ingerlékenység, a nyílt terektől való félelem és a szexuális vágy csökkenése is mind-mind a szor-

rongás által kiváltott testi, szellemi és lelki tünet lehet.

A népgyógyászatban számos gyógynövényt alkalmaznak szorongás és rosszkedv ellen, ezek egy részének hatásosságát ma már tudományos klinikai vizsgálatok is alátámasztják, ezeket mutatom be a cikkben. Nagy előnyük, hogy használatuk nem jár a hozzá szokás veszélyével, nem vezet függőség kialakulásához, így a szorongás elmúltával könnyen abbahagyható a használatuk.

A levendulát mindenki ismeri. Látványos megjelenése és kellemes illata miatt valóságos kultusza van ma Magyarországon. Azt viszont már kevesen tudják róla, hogy több klinikai vizsgálatot is végeztek vele, amelyekben a hatásosságát különböző szorongásoldó pszichoaktív gyógyszerekével is összehasonlították. Az eredmények alapján enyhe, de tartós szorongás esetén a levendula-kivonat ugyanolyan jól teljesített, mint a vele együtt vizsgált gyógyszerek.

Szintén illóolajának köszönheti hatásosságát a valeriána, vagyis a macskagyökér, melyből egyéb

felgyorsítja egy májenzim működését, amely csökkentheti például a fogamzásgátlók vagy egyes szívgyógyszerek hatását, ezért fogyasztásakor mindig körültekintően kell eljárni!

Érdemes még szót ejteni a galagonyáról, amelyet ugyan elsősorban kisebb szív- és keringési panaszok



Levendula (*Lavandula officinalis*)

kapszulázott készítmény is kapható. Hatásosságát több mint 10 klinikai vizsgálat igazolja nem csak a szorongásoldás, hanem a nyugtató és alvást elősegítő hatásai révén is.

A valeriánát érdemes orbáncfűvel kombinálni, mert a kutatások szerint így még erőteljesebb hatás érhető el. A klinikailag vizsgált orbáncfűkivonat ugyanakkor önmagukban is javítja a hangulatot, csökkenti a szorongást és az azzal járó testi tüneteket, valamint enyhítik az enyhe vagy súlyos depresszióhoz kapcsolódó álmatlanságot. 5489 beteg részvételével folytatott 29 klinikai vizsgálat eredményeit összegezve megállapították, hogy a páciensek 65-100 százaléka kedvezően reagált az orbáncfűvel végzett kezelésre. Erről a gyógynövényről azonban érdemes tudni, hogy

esetén ajánlanak, de tudományosan igazolt nyugtató hatása is. Továbbá a kamillavirágzatról, amely emésztési panaszok és megfázásos betegségek kiváló gyógynövénye, de általános szorongásos zavarban szenvedő betegek esetében is jó eredménnyel alkalmazható. Ezt támasztja alá az a nyolc hétig tartó klinikai vizsgálat is, amelyben a kamillakivonat a placebohoz képest jelentős javulást okozott a betegeknek: öt hét alatt átlagosan harmadára csökkent a szorongás mértéke.

Bármelyik gyógynövényt is választjuk szorongásoldásra, tartsuk észben, hogy nyugtató hatásuk óvatosságra int például gépjárművezetésnél, vagy más nyugtató hatású készítmények szedésével párhuzamosan.

Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta



Orbáncfű (*Hypericum perforatum*)

Hirdetés

Autójavító és gumiszerviz

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

Autóklíma-javítás, -tisztítás, -töltés
Ózonszórás
klímáfertőtlenítés
6000 Ft-tól



Gumiszerelés 10"-22"-ig
Gumicsere 800 Ft/db-tól

Új és használt nyári
GUMIABRONCSOK
széles méretválasztékban
készletről kaphatók.

06-20/336-9457

Fűtő István • 2360 Gyál, Vak Bottyán u. 69.
Nyitva: H-P: 7.30-17, Szo: 8-13

www.futo-szerviz.extra.hu



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, kamillás, rozsmaringos, zsályás, köményes, bazsalikom és anizsos.



Minden mézünk egységesen:
990
Ft/½ kg

Natura 2000 területen termelt mézek!

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

Vizsonteladók jelentkezését is várjuk.

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

70 éves a Ferihegyi Reptér

Ferihegy nevét hallván mindenkinek fővárosunk reptere jut eszébe, amelyet mintegy 70 évvel ezelőtt május 7-én nyitottak meg. A gépekkel le- és felszállók joggal kérdezhetik, mire fel a hegy elnevezés, hiszen a Vecsés–Pestszentlőrinc határán fekvő terület sík, szépen simul bele a kezdődő Nagy-alföld világába.



A 18–19. században Graskovich III. Antal birtokainak része volt a puszt. Feri-hegy nevének előtagját Mayerffy Xavér Ferenc-től veszi, aki a század fordulóján előbb bérli, majd egy részét meg is vásárolta. A reformkor híres alakja, Széchenyi barátja szőlész

és serfőzőmester volt, s a birtokon szőlőiskolát és tehenészetet alapított.

A hegy elnevezés a szőlőtermesztésre utal. Majd a Vigyázó grófok tulajdonába került, onnan azok örökségeként pedig a Magyar Tudományos Akadémia birtokába. A Fővárosi Közmun-



kák Tanácsa, amelynek többek közt Budapest közlekedésének és forgalmának fejlesztése is feladata volt, nézte ki és szerezte meg az 500 holdas területet a reptér számára. A kereskedelmi és közlekedésügyi minisztérium 1939-ben írta ki a forgalmi épület elkészítésére a nyilvános pályázatát. Az építkezés gyorsan haladt, a homokhalmocskák is eltűntek. A világháború alatt sú-

lyos károkat szenvedett repteret helyreállítása után végül 1950. május 7-én adták át a személyi utasforgalom részére.

De a régi név sokáig megmaradt: ugyan 2010-ben Budapest Liszt Ferenc Nemzetközi Rep-
térre keresztelték át a zeneszerző születésének 200. évfordulójára emlékezve a már 1515 hektáros területet, nekünk mégis Ferihegyként kedves. **Kováts Gábor Attila**

Hirdetés



Gyere hozzánk Csévharasztra dolgozni!



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

**KÖZTÜNK A HELYED,
DOLGOZZ NÁLUNK!**

**Jelentkezz
MOST!**

**EMELTÜK
A BÉREKET!**

- Kiemelkedő kereseti lehetőség MINDEN MUNKAKÖRBEN!
- Túlórakezesítés
- 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 Csévharaszti, 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:

- UDVARI TAKARÍTÓ
- TARGONCAVEZŐ (termelésbe és raktárba több műszak vállalásával)
- KARBANTARTÓ (géplakatos, villanszerelő, mechanikai műszerész végzettséggel)
- ÜZEMI OPERÁTOR /betanított munkás/ (több műszakban, több üzemenként)
- IT-CSOPORTVEZETŐ
- MINŐSÉGIRÁNYÍTÁSI CSOPORTVEZETŐ
- SALES CONTROLLER



Egy kemping, ahol történelmet írtak

EGY KEMPING, AHOLO TÖRTÉNELMET ÍRTAK

►Május 2-án volt a rendszerváltás utáni szabadon választott országgyűlés első ülésének 30. évfordulója. 35 évvel ezelőtt pedig, a legújabb kori történelmünkben volt egy nevezetes, titkos ellenzéki politikai tanácskozás, ami nélkül mindez talán meg sem történhetett volna. 45 jeles magyar értelmiségi, köztük Csoóri Sándor, Csúrka István, Sinkovics Imre kötelességének érezte a kiutkeresést az ország akkori válságából. Rainer M. János – aki 2005-ben adta ki a tanácskozás hiteles jegyzőkönyvét – akkor „mérőldkőnek” nevezte, Fekete Gyula író pedig a „rendszerváltáshoz vezető út fontos állomásának”.

A történelemkönyvek hol monori, hol monorierdeként emlegetik a kempinget, ami 1985. június 14-16-án adott helyet a tanácskozásnak. Ekkor még a helyszíni szolgáltató kemping Monor településrésze volt, ami 2006 óta a különvált Monorierdőhöz tartozik, de mindkét település helytörténeti örökségének részét képezik az események. 2005-ben a huszadik, és 2010-ben a 25. évfordulón egykori résztvevők meghívásával közös megemlékezéseket is szerveztek mindkét településen. Az ezt mindvégig kezdeményező, a Monorért Baráti Kör és Monorierdő Önkormányzata – a negyedszázados jubileumon – emléktáblát is állítottak a kempingben.

B.G.

250 pajzs hét településnek

ARCPAJSZOKKAL SEGÍTETEK A RÉGIÓBAN

►A veszélyhelyzet kihirdetése óta rég nem látott összefogás jellemzi az országot, ami nincs másként a régióban sem. Önkéntesek arcpajzsok beszerzésével segítették hét település egészségügyi dolgozóit.

Az Üllő Te vagy Egyesület fogott össze a Pest Megye Te vagy csoport tagjaival a veszélyhelyzet kihirdetésével egy időben, hogy feltérképezzék, milyen segítségre és hol van szükség? Csákváriné Zsuzsanna, az üllői egyesületből,

aki maga is egészségügyi dolgozó, felvetette, hogy a helyi háziorvosi rendelő munkatársa-
inak nagy szüksége lenne arcvédő pajzsokra. Ettől kezdve felgyorsultak az események, nem csak a szervezést kezdték el, de annak felderítését is, hogy mely települések tartanának még igényt védőfelszerelésre.

Folyamatosan érkeztek az igények és rövid időn belül kiderült, hogy hét helység várja a segítséget. Sikeresen elintézték, hogy egy országos kezdeményezéssel néhány napon belül



kellő mennyiségű arcpajzs álljon rendelkezésre, melyből ingyen jutott Vecsés, Gyál, Gyömör, Maglód, Pécel, Felsőpakony és Üllő egészségügyi dolgozóinak.

Az arcpajzsok 3D nyomtatási eljárással készültek, melyből több mint 250 darab jutott körzeti orvosoknak, védőnőknek, fogorvosoknak, asszisztenseknek, mentősöknek. A pajzsok összeszerelését és kiszállítását is személyesen intézték a civil szervezetek, de mindenért kárpótolta őket az egészségügyi dolgozók hálája – mesélte Prém Szilvia és Fricsovsky-Tóth Péter, a kezdeményezés értelmi szerzői közül.

Solymosy



Hirdetés

**Tanulj Te is
FOGTECHNIKUSNAK!**

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

FÖLDMÉRÉS

épületfeltűntetés
telekalakítás
telekhatár-rendezés, kítűzés
tervezési alaptérkép készítése

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

ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE



Már 12 000 Ft-tól!

Vladár Zoltán

okl. építőmérnök,

Kamarai szám: TÉ 13-63943

Tel.: 06-20/317-9312

E-mail: vladarzoltan@gmail.com

Web: www.mobilmernok.hu

Versszínház: csatorna földiek és égiek között

TALLIÁN MARIANNAL BESZÉLGETTÜNK

Már felvették a Zeneművészeti Főiskolára Tallián Mariann, amikor rádöbbsent: valójában színész szeretne lenni. Sok teátrumba hívták, számtalan feledhetetlen alakítás fűződik a nevéhez. Egy idő után aztán elkezdett vonzódni a költészethez, nagy költőink verseit mondta, és mondja mind a mai napig, küldetést teljesít. A versszínház fontos szerepet játszik életében.

Pécsről mi jut eszébe?
– A székesegyház, sokat jártam oda gyerekkoromban. Gyönyörű templom. Az elsőáldozásra Bíró László – ma már püspök – atya készített fel, egy életen át kísérek ezek az emlékek.

– Milyen volt az akkori Pécs, a szülővárosa, visszajár még?

– Ritkán. Akkoriban az utolsó éveit élte a szocializmus, kisdobos úttörő voltam. Szocreál házakra, az Uránvárosra emlékszem, és persze a belvárosra, amit mára gyönyörűen felújítottak, ahogyan a székesegyházat is. Feltárták a barlangokat, a szakrális helyeket rendbe tették. Különleges hangulata van a városnak, érdemes ellátogatni Pécsre.

– Pest következett.

– A Bartók Béla Zeneművészeti Konzervatórium tanulója lettem, hegedűművész akartam lenni. Egyenes útnak látszott, mert tanulmányaim befejezése után felvették a Zeneművészeti Főiskolára, de aztán elcsábultam a színház felé.

– Hogyan történt?

– Ruszt József, a legendás rendező tehet róla, ő egy varázsló volt, zseniális ember – biztos állíthatom. Független színházat csinált, és szerepet kaptam tőle, az egyik darabjában a hegedűs voltam. Ez volt rám olyan hatással, hogy a színészetet választottam. Úgy éreztem, nem vagyok annyira kiemelkedő a hegedűlésben, ben-



nem több van, szeretném magam megmutatni. A színészet alkalmasabb erre. Amúgy Ruszt szerette az önök régióját, gyakran járt erre.

– Előveszi még a hegedűt?

– Persze. Mi több, akad olyan válogatásunk, amelyben hegedülök. Valahol a lelkem mélyén nagyon hiányzik a zene.

– Színművészeti főiskolásként is színpadra lépett?

– Az Új Színházban voltam gyakornok. Harmadikos koromban Szolnokon játszottam, majd leszerződtem, Schwajda György hívott, főszerepeket osztott rám.

– Mégis színházat váltott!

– Bereményi Gézaék csábítottak Zalaegerszegre, három évig tartott a kaland. Akadtak átfedések, hiszen visszajártam Szolnokra, vittem tovább a szerepei-

met. Majd, amikor Schwajda lett a Nemzeti Színház igazgatója, hívott, úgyhogy Budapest lett az otthonom. Jordán Tamás kinevezése után elváltak az útjaink. Ez egybeesett azzal az időponttal, amikor összeházasodtunk Lázár Balázssal, és hamar jött a kisbánk is. Néhány évig nem játszottam, a gyereknevelés került előtérbe.

– Mikor lépett ismét színpadra?

– Nem szerződtem sehová, szabadúszó lettem. Éppen rossz időszakát élte a színjátszás, mert megritkultak a biztos állások, hol itt, hol ott kaptak szerepet a színészek. Nem akartam vidékre menni és a családomat Pesten hagyni. Szabadúszóként szerepeltem a Karinthy Színházban, a Pince-színházban, ahol most is játszom. Pontosabban, szünetet tartok a

koronavírus miatt. A nehéz időben kezdtem el verseket mondani, egy-egy fellépésre el tudtam szabadulni a gyerekek mellől. A férjem költő lévén nagyon sokat segített a verselemzésben és a felkészülésben. Számomra ebben a hivatásban nem is annyira a színházi szerepek adják az örömet, hanem a versmondás. Ez egy különleges műfaj, amelyben roppant fontos a színészi kvalitás. Kétségtelen, hogy más felkészülést és koncentrációt igényel, de az a bensőséges, intim légkör, amit a versmondással meg tudok teremteni, amikor a nézőkkel szemben állva találkozok a tekintetünk, utánozhatatlan. Kialakul egyfajta közös összhang, és ez boldoggá tesz. Úgy érzem, csatorna vagyok az égiek és a földiek között.

– Küldetés, nem vitás!

– Így van, naponta tapasztaljuk, bár rendkívül nehéz feladat, majdnem tíz éve csináljuk a versszínházi előadásokat. Természetesen külön-külön is fellépünk a férjemmel. Sajnos, nem csak a versekre, de alapvetően a szépirodalomra is jellemző, hogy a közönséget roppant nehéz megszólítani, látszólag érdektelenség van e mögött, szerintem viszont csak kiment a divatból. Valahogy a tanítással is akadnak gondok, a tanárok nem mutatják meg a líra és a próza szépségét a gyerekeknek. Felszínes világban élünk. Lehet ezen változtatni, kicsi dolgokon múlik minden. Például boldogan mennénk iskolákba, de sokszor visszautasítanak bennünket, idő, energia hiányában, holott mi szerünk rá támogatást is. Nem kell a vers. Pedig tapasztalatunk szerint, ha a versek közelébe engedik a gyerekeket, figyelnek, tapsolnak, leköti őket az előadás. Mi is picit hozzáteszünk ahhoz, hogy a magyar irodalmat megszeressék a fiatalokkal.

– Szeretettel várjuk önöket Gyáltól Monoron át Sülysápig, eljönnek?

– Boldogan, csak múltjon el a vírushelyzet.

Ádám Tamás

Könyvtár a falu szívében

A csévharaszi könyvtár kapuit ugyan bezárta a vírus, de a terveket és a tenni akarást nem tudta lakat alá vonni.

Balázs Ildikó most két éve vezeti a kis falusi könyvtárat. Azóta volt padlócsere és festés, továbbá új közösségi szobát is kapott az intézmény, ahol újra éltek a közösségi programok is. Az adventi időszakra datálódik, hogy megmozdult a falu és a csévharaszi közösség együtt ünnepelt. – Ez a



lendület folytatódott januárban is – kezdte Ildikó a mesélést. – Meghirdettem, hogy baba-mama klubot indítanék, és jöjjenek bátran

a nyitvatartási időn túl, hisz így övök lehet az egész intézmény, a gyerekek is kúszhatnak–mászhatnak biztonságban. Annyira lelkesen jöttek a kismamák, hogy volt alkalom, amikor 7 anyuka 9 babát hozott. Ahová léptél, ott gyerek termelt! Később bővültünk baba-mama jógával, és ezt követte a népdalkör.

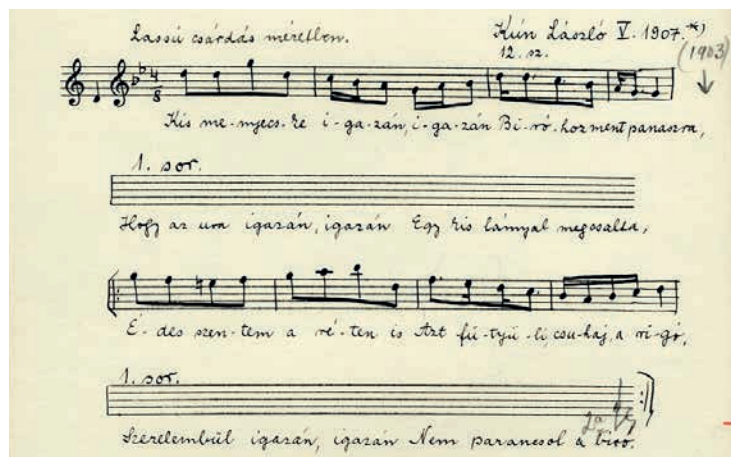
Népdal 1903-ból

– Éreztük, hogy volna igény egy népdalkörre, hiszen a nyugdíjasklubban is sokan énekelnek, de vezető nélkül. Tavaly ősszel Gombán ismerkedtem meg Rácz Gitta zenepedagógussal, aki januártól elvállalta a népdalkör vezetését. Ő választotta a dalokat, célul pedig

a közösségépítést tűztük ki. Közel tízen vagyunk. Gitta a dalok válogatásában addig keresgél, míg fellelt két csévharaszi népdalt is, amiket 1903-ban gyűjtöttek a faluban. A kézzel írt kottákat fénymásoltuk, és tartjuk a régi, majd százhusz éves instrukciókat is, azaz amikor a bírót rövid i-vel írja, akkor úgy énekeljük. Gitta ezzel végképp az ujjá köré csavarta a csévharasziakat. Nagyszerűen ment a népdalkör, már a falusi fel lépésekre készültünk. Most várjuk, hogy folytathassuk. Túl daloltuk a tornaterem és a focicsapat zaját is, fújtuk lelkesen.

Házhoz szállítás

– Örömtánc-csoportunk is volt, a nyugdíjasklub adta az ötletet. Heti egy alkalommal tartottuk. Nem is olyan könnyű, mint látszik. Kimondottan agymunka memorizálni, hogy melyik a jobb lábad és a bal térded! – nevetett Ildikó, aki a zárvatartás alatt házhoz viszi a könyveket, és sok más intézménnyel ellentétben a visszavételükre is talált megoldást. – Karanténba rakom őket, vagyis három napig ott felejttem valahol. A Könyvtári Intézet állásfoglalása szerint 72 órás állás után már nem veszélyesek a visszavett könyvek. Egyelőre nem sokan élnek a könyvtári házhoz szállítás lehetőségével, de bízom benne, hogy ez változni fog, és a könyvtár is kinyit, hogy újra találkozassunk! **KSZS**



KERES-KÍNÁL

ÁLLAT

Napos és előnevelt csibe, pulyka rendelhető, fehér és színes húshibridek, tojóhibrid, valamint vegyes hasznosítású fajtákból. Napos liba és kacsa is kapható. Gali Baromfikeltező, Albertirsa, 06-30/350-5487, 06-53/370-047, galikelteto.hu

AJTÓ – ABLAK

Ajtó, ablak, redőny, relaxa, szünnyogháló, 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, gumiszerelés, javítás, centrozás. Méhész János Kft. Monor, József

Attila u. 108/38. Tel.: 06-29/416-123, muszakivizsga-monor.hu

AUTÓISKOLA

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. Érd.: 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 sok diszkont áras termék. Jöjjön, vásároljon, rendeljen! Velünk megéri!

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

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

EGÉSZSÉG

Házhoz megyek! Fogsor 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 rezsis tartalmazza! Érd.: 06-30/944-0689

ÉTTEREM – VENDÉGLÁTÁS

TAVERNA GYROS MONORON – Mórincz Zs. u. 39. Már Gyömrőre is! Az árakról, kiszállítási helyekről kérjük érdeklődjön Facebook-oldalunkon és telefonon: 06-70/775-8585

FESTÉS – MÁZOLÁS

Festést, mázolás, tapétázást vállalom korrekten. Ár megegyezés szerint. Telefon: 06-20/259-9565, 06-29/419-393

HŐSZIGETELÉS

Családi és társasházak homlokzati hőszigetelése. Homlokzatfestés, ereszdizka-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

KERTÉPÍTÉS – KERTÉSZET

Smaragdutuják már 999 Ft-tól kaphatók mennyiségi kedvezménnyel. Konténeres gyümölcsfák széles választékban. **ÖRÖKZÖLD FAISKOLA GYÖMRŐ**, Frangepán u. 2. H-P: 8-17 Szo: 8-13 <http://lokacio.hu/orokzold-forras-bt/>

Kertépítés, öntözőrendszer, teraszburkolás, növényvédelem.

T.: 06-20/370-7102, 06-20/456-8253
Web: www.angyalkert.eu

KONTÉNER

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

SZENVEDÉLYESSÉG

MEGFEJTÉS, 1.

KÖZÉPKORI KIRÁLYI SZÉKHELY

MOZILÁTOGATÓ

AJAK, EGYNEMŰ HANGZÓI

MEGFEJTÉS, 2.

TRÉFÁS DARAB!

ANDRÁS, ÉNEKES, ZENESZERZŐ

PARÁZSKOTRÓ ESZKÖZ

FIATAL TEHÉN

SZILÁRD ... FIZIKUS V. BŰNHÖDIK VALAMIÉRT

KIRÁLYI DÍSZES SZÉK

FÁRADNI KEZD!

ÁDÁMKÁ

A ZSÁKUTCA JELE

MEGKÍVÁN

KÖNNYŰ-FÉM RÖVID NEVE

NULLA ÓRA MAGÁMSZÁM

ÁROK-PARTOK!

A MOL ELŐDJE BECÉZETT NŐI NÉV

ZENEI MŰFAJ NUMERO, RÖVIDEN

RUHA-DARAB ŐSI SZAVUNK

KABÁTOT FELSEGÍT RÉGI KATONA

TÉLI SPORT MAGYAR FORINT, RÖVIDEN

BALATONFÜREDI BÁL BELSŐ FÜL!

ÁGYELŐI JOSKAR-... MARIFÖLD FŐVÁROSA

ÚTSZÉL

AMPER JELE SZILVÁT SZÁRÍT

ÉGHAJLAT ELŐTAG: HÁROM

HELYET CSERÉL FÉL ADAG!

MAGJÁBÓL OLAJAT SAJTOLNAK

—

C

ZÁNKA HATÁRAI! RÉSZBEN BŰNÖS!

HADVEZÉR SZEMÉLYES NÉVMÁS

FA-FORGÁCS KFT.

2200 Monor, külterület 0370/3. 4-es főút 33-as km

Tel.: +36-30/751-6145 • E-mail: infofaforgacs@gmail.com

EU-minősítéssel rendelkező rovar- és gombaölővel mártott ÉPÜLETFA

Extra hosszú, 7 m feletti épületfa igényét kérjük, ELŐRE JELEZZE!

BRAMACH TETŐLÉC

TETŐFÓLIÁK

OSB-LAP

GIPSZKARTON

GIPSZKARTON PROFILOK

20% alatti vízmentes TŰZIFA

BÉRFŰRÉSZELÉS

BÉRGYALULÁS

Nyitvatartás: H–P: 7.00–16.00-ig, Szo: 7.00–13.00-ig

FRANCIA AUTOJEL

A MORZE „M” BETŰ

AZOK A SZEMÉLYEK

VILÁGOT ... UTGAZIK

VITÁS ÜGYBEN DÖNT

SZAGOS ... GYÓGY-NÖVÉNY

... ALDA, AMERIKAI SZÍNESZ

ÉGHAJLAT

ELŐTAG: HÁROM

HELYET CSERÉL

FÉL ADAG!

MAGJÁBÓL OLAJAT SAJTOLNAK

Májusi rejtvényünk fősorából a FaForgács Kft. szlogenjét olvashatják ki. A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: rejtveny@regiolapok.hu. Beküldési határidő: 2020. június 4. A helyes megfejtést beküldők között 1 db 30 000 Ft értékű ajándékutalványt sorsolunk ki a FaForgács Kft. felajánlásából. Előző számunk megfejtése: Kulcs a minőséghez! 3 db 2000 Ft értékű ajándékutalványt sorsoltunk ki, mely beváltható a monori Bormámor üzletében. Nyertesek: *Hajnal Kálmánné* (Üllő), *Kruppai Ferenc* (Budapest), *Faraog Sándorné* (Vecsés).

MÉZ

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

NAPELEM

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

RAJBÉFOGÁS

Ingatlanába költöztek a méhek?
Ingyenes rajbefogást vállalok! 40 éves
méhészeti tapasztalattal.
Tel.:06-70/607-4444

SÍRKŐ

Juhász Sírő JUHÁSZ-ÉPKŐ Kft. Monorierdőn a 4-es főút mellett. Sírkövek, párkányok, pulthlapok, betűvésés.
Tel.: 06-20/957-8607

TETŐFEDŐ

TETŐFEDŐ! Mindenféle tetők készítése, javítása. Ereszcsatornák szerelése.

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

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

Ács, bádogos! Nagyobb és kisebb munkák kivitelezése. Tető átszerelése, ázás elhárítása, lapostető szigetelése. Díjmentes felmérés! T.: 06-20/421-2355

TOLÓKAPU

Tolókapu készítése kőművesmunkával együtt. T.: 06-20/299-2809, tapio@gmail.hu

TÜZIFA – TÜZELŐ

Eladó tűzifa. Hasított, félszáraz akác:
20 000 Ft/m³, tölgy-bükk: 20 000 Ft/m³.
Akció! 8 m³-től 19000 Ft/m³. Mérésza-
laggal lemérheti a mennyiséget!
Koczó Zsolt tel.: 06-20/343-1067
EUTR: AA5811522

Hasított akác: 3200 Ft/q, tölgy, bükk:
3000 Ft/q, kalodás vegyes: 33 000 Ft/
kaloda, kalodás akác: 38 000 Ft/kaloda
+ szállítás. A németi szőlői hídmér-
legesen ellenőrizheti a megvásárolt
mennyiséget. Forest Vill Bt.
EUTR: AA5856576.
Tel.:06-20/511-7557, 06-29/343-689

Eladó akác-tölgy-bükk tűzifa konyhakészen, hasítva, ingyenes házhoz szállítással 3 000 Ft/q. Órbottyáni telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget.
EUTR: AA6236153 Bármikor hívható, hétfőn: is: 06-30/347-3504

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS – JAVÍTÁS

Víz-, gáz-, fűtőszerszerelés, 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

Impressum

Régió • Független, ingyenes regionális hírlapság • Felelős kiadó: Papp 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 címe: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5. Szerkesztőség címe: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5 • E-mail: info@regiolapok.hu
Hirdetésfelvétel: 06-70/319-4317

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.

Értesüléseket átvenni csak az újságra hivatkozva lehet. Az újságban megjelent adatok tájékoztató jellegűek. Az újságban megjelent hírtételek tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Kéziratokat nem örzünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt írásaink fizetett hírtételek.



FFP2-es szájmáskok készletről, azonnal!



Jellemzők:

- minden arcformához beállítható,
- puha és kényelmes viselet,
- Anyag: varrásmentes és meltblown alapanyag
- Kiszárelés: 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



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

KEPA AUTÓSZERVIZ



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ CSEREAUTÓ

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Ózongenerátoros tisztítás 4000 Ft-tól!

Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás**

**Futóműállítás
5000 Ft-tól**

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére,
klímatisztításra

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

www.kepaszerviz.hu

**Ingatlanába költöztek
a méhek?**

**Ingyenes
rajbefogást vállalkok!**
40 éves méhészeti tapasztalattal.

Hívjon a **06-70/607-4444**-es számon!



Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással**

**TAVASZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA5856576

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

AKÁC
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

**Kalodás
VEGYES tűzifa**

33 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

**Kalodás
AKÁC tűzifa**

38 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)