

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

**MEGJELENIK: Rákoscsabán,
Gyömrőn és környékén**

2020. MÁJUS



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu



**3 lépés
AZ EGYENSÚLY
MEGTEREMTÉSÉÉRT
AZ ÉLETEDBEN**

3. old.

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

5. old.

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

8. old.

ÉLMÉNYPARKJA lett Úrinak

13. oldal

Régió



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

2020. május • XIII. évf. 5. szám

www.regiolapok.hu

GYÖMRŐ, RÁKOSCABA, RÁKOSKERT, ISASZEG, PÉCEL, ECSEK, MENDE, SÜLYSÁP, TÁPIÓSZÉCSŐ, ÚRI

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

Tallán Mariannal beszélgettünk

► Már felvették a Zene-művészeti Főiskolára Tallán Mariann, amikor rádöbbsent: valójában színész szeretne lenni.

Részletek a 12. oldalon



70 éves a Ferihegyi repülőtér

► Ferihegy nevét hallván mindenkinek fővárosunk reptere jut eszébe, amelyet mintegy 70 évvel ezelőtt május 7-én nyitottak meg.

Részletek a 13. 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!

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

Hitelügyintézői, energetikusai és ügyvédi háttérrel tudom támogatni önt.

Szabó Krisztina
szakképzett
ingatlanértékesítő
06-70/427-7973

Hívjon bizalommal!



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

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

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

KERTÉPÍTÉS • KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS • GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS • ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE ÉS JAVÍTÁSA

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4–6m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

MEGRENDELHETŐ:

SÓDER	HOMOK 01-04	CEMENT	MÉSZ
TERMŐFÖLD		ZSALUKÖVEK	TÉGLÁK
MURVA		BETONVAS	TÉRHÁLÓ
SÁRGÁ HOMOK		TŰZIFA	SZENEK
KULÉ KAVICS			BRIKETTEK

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

ELADÓ INGATLAN ISASZEGEN!

Isaszegen, Gödöllőt Isaszeggel összekötő főútról nyíló aszfaltozott utcában a második családi ház eladó.

1040 m²-terken. Ház alapterülete 69 m². Felújítandó. Garázs melléképület, nyári konyha, pince. Buszmegálló 2–3 perc, vasútállomás 8–10 perc sétára. Hentes, közért, zöldséges, dohánybolt 2 percre. Iskola, óvoda 8–10 perc sétára. Gyermek és felnőtt orvosi rendelő 5 percre.

Tulajdonostól. 24.9 millió Ft

Tel.: +36-20/331-4572, +36-20/336-3036

HEGESZTÉSTECHNIKA

Hegesztőgépek, elektródák, vágókorongok, kéziszerszámok.

Szén-dioxid és ipari gázok cseréje kedvező áron.

Monor, Virág u. 59.
06-29/411-746, 06-70/394-7385

Ideiglenes nyitvatartás:
 H–P: 8–15, Szo: 8–12



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.

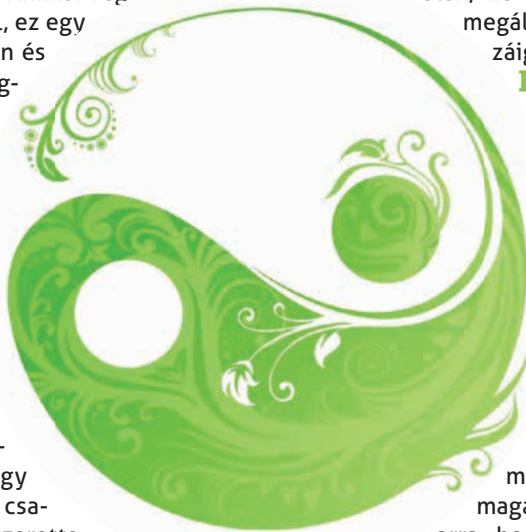
Reggeli gyakorlat A nap folyamán saját yin és yang ciklusunk van. Amikor reggel kijövünk az álmidőből, ez egy csodálatos hely, ahol lassan és szépen áttérhetünk a yang-ba. Legtöbbször túl hirtelen csináljuk. Felkeléskor ne ellenőrizzük e-mailjeinket, és ne keressünk azonnali információs célt. Ehelyett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

Esti gyakorlat A nap végén át kell lépnie a munkahelyi yangból yinbe, hogy kapcsolatba kerülhessünk családunkkal, barátainkkal, szeretteinkkel és önmagunkkal. Lassítsunk. Ha

otthonról dolgozunk sétáljunk egyet munka után, ha nem, akkor érdemes egy megállót sétálva megtenni házáig.

Engedjük el a belső el-lenséget! 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 „bizhatsz magadban!”. Nincs szükség arra, hogy előre rohanjunk, vagy bármit is bizonyítsunk. **VB**



HIRDETÉS

TAVASZI AKÁCTŰZIFA- AKCIÓ



Erdei m³-ben (1mx1mx1,7m)

29 500 Ft/m³

leszállítva darus autóval.

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

EUTR szám: AA5842616



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

BODO KONTÉNER

KONTÉNERSZÁLLÍTÁS

kedvező áron! 6000 Ft/m³-tól

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
 - Szemét elszállítása

Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809

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

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.*



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!

A LAZÍTÁS ÖT NAGYSZERŰ MÓDJA

ha otthonról dolgozunk

Mivel sokan otthonról dolgoznak, új rutinokat kell kialakítaniuk egy nem megszokott kihívásokkal teli munkakörnyezetben. A stressz és a szorongás a bizonytalan időkben érhető, de szerencsére rengeteg erőt tartalékolunk magunkban, hogy enyhítsük ezt.

Priyanka jóléti szakértő, az Ájurvéda, az akupunktúra és a naturopathia szakértőivel megvizsgálta ezt az új helyzetet, hogy olyan hasznos tanácsokat tudjanak adni, amelyek segítenek bennünket egy nehéz nap után ellazulni.

Ébredjünk lassan!

Az idegrendszer úgy van felépítve, hogy reagáljon a reggeli ébredés minőségére, ezért most 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. Forduljunk az oldalunkra és felkelés előtt pihenünk kicsit ülő helyzetben.

Küzdjük le a kávé utáni vágyunkat és próbáljunk meg helyette egy pohár vizet, vagy teát fogyasztani. Nagyon jó ébresztő

ital, ha három kanál összetört koriandermagot 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. A nap folyamán bármikor hallgathatjuk ezeket.

Mozgás

Minden emberben megvan a saját egyedülálló módja az energia áramlásának, függetlenül attól, hogy a jógát, a futást vagy a gyakorlatot kedveli-e. Ügyeljünk arra,

hogy ez a mindennapi rutin része legyen. A friss levegő és a mozgás földelt állapotban tart minket, és amikor földeltek vagyunk, akkor az energiánkat töltjük újra. Nagyon hasznosak a jógaalkalmazások, de egy délutáni séta a napsütésben, ahol a D-vitamin is felszívódhat, szintén ragyogó gyakorlat.

Tudatosan enni

A bél annyira fontos az általános jólétünk szempontjából, hogy mindenképp okosan kell táplálni. A reggeli a test ideális esetben 12 órán keresztül böjtöl, hogy eközben megnyugodjon az emésztőrendszer, és lehetővé tegye a szervezetnek, hogy méregtelenítse és fenntartsa az egyensúlyt. Ami a böjt után kerül a testbe, ugyanolyan fontos, mint maga a böjt, koncentrált ásványi anyagok, például szezonális zöldségek, gyümölcsök választása. A turmixok kiválóan segítik az immunitás fokozását az olyan adaptogénekkal, mint például a ginzeng, a fahéj vagy a gyömbér.

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, mivel ha együtt fogyasztjuk, akkor túl sok a keményítő- és cukortartalmuk. Kerüljük el az egyszerű szénhidrátokat.

Végül a vacsora legalább három órával elalvás előtt tör-

ténjen, hogy a test jobban megemészthesse az étel nagy részét és alvás közben végezhesen más alapvető, regeneráló funkciókat. Ilyenkor fogyasszunk könnyű ételeket, ilyen a saláta kelkáposzta, citrom, uborka és édeskömény, mivel gazdag fehérjékben és vitaminokban.

Alakítsuk ki a lefekvés rutinját!

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

Használjuk ki a füstölők finom illatát, mint például a levendula, és figyeljük, ahogy belélegezzük. Készítsünk fürdőt és esszenciális olajokkal masszírozzuk bőrünket ez segít abban, hogy testünk lelkünk felkészüljön a pihenésre.

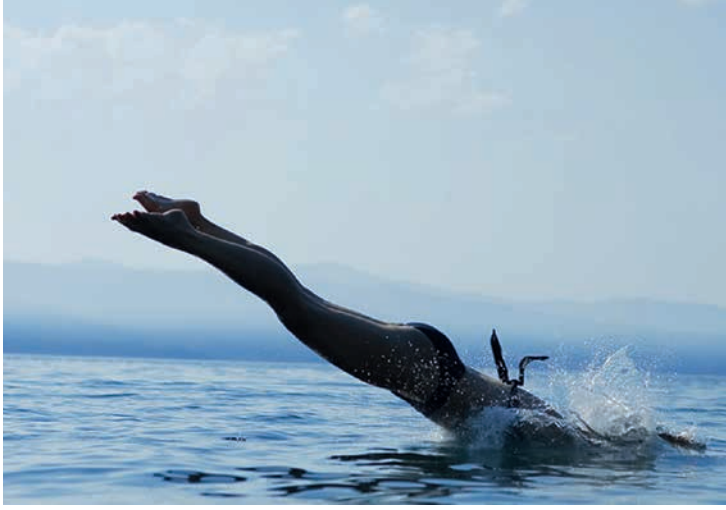
Gyakoroljuk a hálát – miért vagyunk hálásak a napközben történetekből? Amikor hálánkat fejezzük ki, eszünkbe jutnak a kellemes emlékek és az agyunk dopamint és szerotonint szabadít fel, a hangulatunkért és az érzelmeinkért felelős anyagokat, ezzel boldoggá téve minket.

Digitális detox

Mivel otthonunk az irodánk is lett egyben, tisztítsuk meg a feszültségtől. Ha lehet, kapcsoljuk ki a wifit, és tegyük a telefonunkat repülőgép üzemmódba. A vezeték nélküli energia olyan frekvenciát bocsát ki, amely kimeríti a test energiáját, ezért próbáljuk meg minél kevesebbre korlátozni, különösen a regeneráló időszak alatt. Így távol leszünk minden olyan értesítéstől is, amely megakadályozhatja a kikapcsolódást. Ritkán van olyan, ami nem tud várni a következő munkanapig.

Vladár Bea





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 felejts 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 hagyj 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 bátorságtartálékai kimerültek. A katonák a harmezőn vagy az operaénekesek a színpadon szintén tele vannak félelemmel, mint egy dolgozó anya vagy egy rock sztár. 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!



Miként hat

a festészet a gyermekekre?

A festészet segíthet gyermekeinknek kommunikálni. Kitűnő módszer olyan gyermekek számára, akik nehezen fejezik ki érzelmeiket. Különböző színek használatával szavak nélkül kifejezhetik magukat. Olyan oktatási lehetőséget kínál, amely szórakoztató és izgalmas. Fejlesztheti a kéz-szem koordinációt, ami az egyik legfontosabb készség. Csodás dolog, amikor papírra tudják vinni, mindazt, amit látnak. Segíti a gyermekek mobilitási készségeinek fejlesztését, hiszen a kéz izmait használják, amely lehetővé teszi számukra a mentális és a fizikai fejlődést.

Fejleszti a triviális részletekre összpontosító képességüket, a vászonra vagy egy darab papírra történő festés változatos képességeket igényel.

Megtanulják a különféle színkeverési módokat és a színek kap-

csolatát egymással valamint megismerik a formákat, mintákat és a részleteket.

Segít fejleszteni a döntési képességeiket. Előre kell tervezniük, melyik színt kell használni az alkotás különböző részein.

A legnagyobb előnye talán a tény, hogy a festészet nagyszerű lehetőséget nyújt a gyermekeinkkel való összekapcsolódásra és az értékes minőségi idő eltöltésére. **VB**



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

ÖRÖKZÖLD FAISKOLA

2230 GYÖMRŐ, FRANGEPÁN UTCA 2. Nyitva: H-P: 8-17 Szo: 8-13

**KONTÉNERES
GYÜMÖLCSFÁK**
széles választékban

Mobil: 06-30/483-7892
www.kerteszetgyomro.hu

Smaragd tuják

már **999 Ft-tól**
kaphatók

Mennyiségi kedvezmény!

Örökzöldet a termelőtől!

Kertépítéshez munkaerőt keresünk!



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 rózsaszínre. Mindez a talaj pH-értékétől függ, ugyanis minél lúgosabb a föld, annál rózsaszínűbb a vi-

rág. 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-növelő és pH-csökkentő termékeket is. Egyéb lehetőségek is léteznek a kékítésére, alumínium-szulfáttal, komposztált tölgyfalevéllal, fenyőtűlevelekkel vagy kávézacc hozzáadásával is elérhetjük a kívánt eredményt. A ró-



zsaszín 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 hőmérséklet 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

LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

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!

**Építőipari
munkatársakat
keresünk**
 jó hangulatú családi
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**



KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

**TAVASZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA585676

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

AKÁC
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

FESTÉS, MÁZOLÁS,

kisebb-nagyobb
javítások.

Kerítéslábazat
rendbehozatala.



Hívjon bizalommal!

06-20/401-1755

Nyugdíjasoknak
**20% KEDVEZ-
MÉNY!**

**Dugulás-
elhárítás,
vízvezeték-
szerelés,
fürdőszoba-
felújítás,
NON-STOP**

06-20/454-8252

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



**SZATMÁRI
FERENC**

Tel.: 06-70/317-8857

www.ablakfer.hu

E-mail: info@ablakfer.hu

**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetés,
vízszerelés.**

Tel.: 06-20/491-5089



TELJES KÖRŰ
**BURKOLÁST
VÁLLALOK!**

**SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL**

MELEGBURKOLÁS
Parkettacsizolás, laminált padló,
szőnyeg és PVC-fektetés

HIDEGBURKOLÁS
Fürdőszobák, nappalik, konyhák

ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473

KÁRPITOS

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

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



Tel.: 06-30/576-3456

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com

Web: www.csordaskarpit.hu

LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

DÍJTALAN FELMÉRÉS!

Tel.: 06-20/219-6040

www.rennel.hu

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 atvagy 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 dicsérjétek 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

kirándulások és a saját zöldség, gyümölcs termesztése is jó ötlet.

a gabonafélék (de figyeljünk a cukortartalomra).

5 Vannak cselek Ha gyermekünk inkább birkózna 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 brokkolít, 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.

vlad



Végre újra vásárolhatunk a gyömrői piacon



KORLÁTOZÁSOKKAL, DE KINYITOTT

► Május 10-én, vasárnap, több hétnyi zárvatartás után újra kinyitott a gyömrői piac. Az újranyitást az árusok és a vásárlók védelmében számos korlátozó intézkedéssel indult el.

– Az első szigorított piaci nap egyértelműen pozitív tapasztalatokat hozott. A nap során közel 2800 látogatója volt a piacnak, akik betartották az előírásokat, vagyis kizárólag maszkban vásároltak, és figyelték a meghatározott vásárlási időszakra is – írták a város közösségi oldalán. A korlátozások közé tartozik, hogy a piac területén egyszerre csak 150-en tar-

tózkodhatnak. Egyelőre csak élelmiszerek, zöldség-gyümölcs, dísz- és haszonnövények, vegyi és higiéniai árucikkek, állateledel és elvitelre kért bűfétermékek árusítása engedélyezett, az árusoknak pedig reggel 6 óráig el kell foglalniuk a helyüket. A Bimbó utcai bejáraton lehet bejutni, ki pedig a lakópark felőli kapun távozhatnak a vásárlók. Reggel 6 és 9 óra között kizárólag a 65 év felettiek, míg 9 és 12 óra között kizárólag a 65 év alattiak látogathatják a piacot.

A rendelkezések betartását a piacfelügyelet, a közterület-felügyelet és a rendőrség ellenőrzi.

Solym

Nem állt le az iparipark-beruházás Süllyésápon

KÖZMŰVESÍTÉS, ÚTÉPÍTÉS, ÚJ CSARNOK

► A néhány éve megkezdett beruházás két fontos eleme készült el a napokban a süllyési gazdasági területen. A közművek kiépítését követően megépülhetett az ingatlanok megközelítését szolgáló aszfaltút, valamint a városüzemeltetés új csarnoka is.

A tízhektáros terület háromnegyede már gazdára talált, de a fennmaradó négy telek értékesítése is hamarosan megtörténik.

A közművesítés, az útépítés és a csarnok kivitelezése összesen 450 millió forintba került, amihez 300 millió forint pályázati támogatást és 150 millió forint önerőt használt fel az önkormányzat.

A városvezetés hosszú távú célja a helyi gazdaság folyamatos erősítése és az abból eredő saját bevételek növelése, így a stabil gazdálkodás megtartása a jövőben is. Ennek a munkának a legjelentősebb része a most zajló fejlesztés.

Katus Norbert alpolgármester



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!
- Túlóralehetőség
- Cafeteria
- Ajánló 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**
- TARGONCAVEZETŐ** (termelésbe ÉS raktárba több műszak vállalásával)
- KARBANTARTÓ** (géplakatos, villanszerelő, mechanikai műszerész végzettséggel)
- ÜZEMI OPERÁTOR** /betanított munkás/ (több műszakban, több üzemünkben)
- IT-CSOPORTVEZETŐ**
- MINŐSÉGIRÁNYÍTÁSI CSOPORTVEZETŐ**
- SALES CONTROLLER**

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 igyekeznünk 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



Levondula (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 javítják a hangulatot, csökkentik 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

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

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

esetén ajánlanak, de tudományosan igazolt nyugtató hatása is. Továbbá a kamillavirágzat-

ról, 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

ADÓTERVEZŐ KFT.

Kft., bt. egyszerűsített végelszámolással kapcsolatos ügyintézés.

Hívjon, vagy írjon!
06-29/325-337
j.prohaszka@adotervezokft.hu

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

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

Étkezzen egészségesen az erősebb immunrendszerért!

Többféle méz, propolisz, méhpempő, házi gyümölcslevek és friss tojás közvetlenül a termelőtől.

Sülysáp, Dózsa György út. 3.
Szántai Sándor:
06-20/228-9525

Magócsi Ruhatisztító

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

KÉRJÜK, TELEFONÁLJON
mielőtt elindulna hozzánk!
06-29/411-135,
06-30/232-5773

Tisztítsa szőnyeget és ruháit háztól házig szállítással!

Függönyök, lakástextilek tisztítása Gyapjúágynemű tisztítása

Óvodáknak, iskoláknak, közületeknek egyedi reklámra. Kérje ajánlatunkat!

Üzlet: 2200 Monor, Kossuth L. u. 41.
Ideiglenes nyitvatartás: H-P: 8-15, szombat: 8-12

Ács-tetőfedő-bádogos munkákat vállalkozók

Régi tető felújítása, új tető készítése, Bramac cserép, cserepes lemez, számlaképesen. Országos kiszállást vállalunk!

Hívjon bizalommal!
06-20/251-9041

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 helyszíniül szolgáló 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 munkatársaiknak nagy szüksége lenne arcvédő pajzsokra. Ettől kezdve felgyorsultak az események, nem csak a szervezést kezdték el, de annak felderítését is, hogy mely települések tartanak 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

FÖLDMÉRÉS

épületfeltűntetés
telekalakítás
telekhatár-rendezés, kitézés
tervezési alaptérkép készítése

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

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOPOS

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

06-30/835-4815



SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, GIPSZKARTONÓZÁS, MELEGBURKOLÁS

Ingyenes felmérés,
nyugdíjaskedvezmény.

Székely József
Tel.: 06-20/590-7385

Budapest 17. kerületi
betonüzem
MIXERBETON
kínál eladásra
korrekt áron.

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

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 felvettek 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 hegedülésben,



bennem 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 Gézáék csábítottak Zalaegerszegre, három évig tartott a kaland. Akadtak átfelek, 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 Pincészházban, ahol most is játszom. Pontosabban, szünetet tartok a koronavírus miatt. A ne-

hez időkből 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, pici dolgokon múlik minden. Például boldogan mennénk iskolákba, de sokszor visszautasítanak bennünket, idő, energia hiányában, holott mi szerzünk rá támogatást is. Nem kell a vers. Pedig tapasztalunk szerint, ha a versek közelébe engedik a gyerekeket, figyelnek, tapsolnak, leköti őket az előadás. Mi is picit hozzáteszünk ahhoz, hogy a magyar irodalmat megszerrettessük a fiatalokkal.

– **Szeretettel várjuk önöket Gyáltól Monoron át Sülysápig, eljönnének?**

– Boldogan, csak múltjon el a vírushelyzet.

Ádám Tamás



Élményparkja lett Úrinak

AZ ÖNFELEDT JÁTÉK ÉRDEKÉBEN

► A község elindult a Vidékfejlesztési Programon belül kiírt, a HAJT-A Csapat Egyesület működési területére meghirdetett Turisztikai attrakciók, fejlesztése, támogatása című felhíváson az Élménypark építése a „Falukert” projekttel és nyert. A pályázat 85%-os támogatási intenzitással közel 10 millió forint vissza nem térítendő támogatást kapott a program megvalósításához. Így a helyi lakosság és a községbe érkező turistáknak egy új, élményt adó találkozóhely, játszóhely építése kezdődhetett el. Az élménypark a Széchenyi utca felől közelíthető meg, amely egy belső sétányban folytatódik. A promenád mellett pihenőfelületek hívogatják az új padokon üldögelni vágyókat. A sétány két oldalát játszóeszközök kísérik, melyek a település főbb intézmé-

nyeit, látványosságait bemutató sziluettek – a templom, a polgármesteri hivatal, az általános iskola, a művelődési ház, az óvoda, a halastó és a kemence.

A projekt magába foglalta a terület előkészítését, a gyepesítést, a fák és a dísznövények telepítését, valamint a zárt kerítésrendszer építését is. A fejlesztés eredményeként Úri község egy új, kulturált találkozó- és játszóhellyel gyarapodott, növelve ezzel a családok szabadidős lehetőségeit és a község turisztikai vonzerejét.

A fejlesztés a terveknek megfelelően 2020. március 9-én befejeződött, de a jelenleg kialakult helyzetben az ünnepélyes átadás sajnos, még várat magára. A veszélyhelyzet elmúltával a község vezetése szeretné mielőbb a lakosság birtokába adni az élményparkot.

KSZS

Hirdetés

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 Grassalkovich III. Antal birtokainak része volt a puszt. Feri-hegy nevének előtagját Mayerffy Xavér Ferenctől veszi, aki a század fordulóján előbb bérlő, 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 Közmunkák 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 súlyos 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-terre keresztelték át a zeneszerző születésének 200. évfordulójára emlékezve a már 1515 hektáros területet, nekünk mégis Ferihegyként kedves.

Kovács Gábor Attila



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, rozmaringos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.



Minden
mézünk
egységesen:
990
Ft/½ kg

Natura 2000
területen
termelt
mézek!

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

Vízszinteladók jelentkezését is várjuk.

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

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 termett! Később bővültünk baba-mama jógával, és ezt követte a népdalkör.

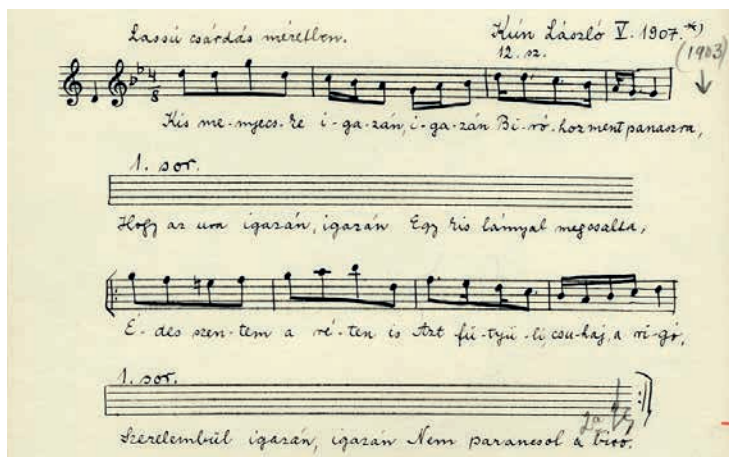
Népdal 1903-ból

– 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, szűnyogháló, lakatosmunka. Szatmári Ferenc: 06-70/317-8857, www.ablakfer.hu

ASZTALOS

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

AUTÓ

Műszaki vizsgáztatás és felkészítés, eredetiségvizsgálat, gépjármű-diagnosztika, gumiszerelés, 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. 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

Gyálon 100 m²-es különálló családi ház 270 000 Ft/hónap díjjal kiadó. A díj a rezsisz 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, ereszdieszka-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, sít- 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

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), *Farago Sándorné* (Vécse).

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

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

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

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

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

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-, 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

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
üzgyvezető igazgatója.

Kiadó címe: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5. Szerkesztőség címe: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5 • E-mail: info@regiolapok.hu
Hirdetésfelvevél: 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 hírdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Kéziratokat nem örzünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt írásaink fizetett hírdetések.

Ingtalanába költöztek a méhek?

Ingyenes
rajbefogást
vállalok!

40 éves
méhészeti
tapasztalattal.



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

A LEGJOBB GYEREKCIPŐMÁRKÁK EGY HELYEN

A-GYEREKCIPŐBOLT

Gyömrő, Szent István út 79.
Tel.: 06-20/451-3264

Nyitva: H-P: 8-15, Szo: 8-12
szandálok széles választékával.

<http://lokacio.hu/a-gyerekcipobolt> f: Gyermeklábbelik Gyömrőn

Skechers, Tommy Hilfiger, Szamos,
Primigi, Geox, Richter, D.D. step, Linea

MEGÉRKEZTEK AZ ÚJ TAVASZI CIPŐK!

Skechers 21-től 40-es méretig, Geox Disney
Frozen, Minnie, Mickey tavaszi modellek, Primigi,
Richter, D.D. step bőr- és vászonlábbelik,
Szamos szupinált és formatalpas cipők is.

Gyömrőn belül **INGYENES KISZÁLLÍTÁS!**
POSTÁZÁS előreutalás után.

Be Only gumicsizmák
Salus felnőtt női/
férfi kényelmi
bőrpapucskok,
Topp zoknik,
harisnyanadrágok
Szandálok
Zárt cipők
Vászon
játscipők

Falcon, Salus, Lotto,
Lelli Kelly
Szupi+ Bokor



ÖRÖKKE ÉRTÉK

ballagás
névnap
évforduló

IGAZI AJÁNDÉK

Ékezet

csak úgy szület

születés

GYÖMRŐ
TÁNCSCSICS 51

ARANY
akár
-30%

TÖRTÁRANY
BESZÁMÍTÁS

12000
Ft/gr

ÜLLŐ
ÓCSAI 1

EZÜST
akár
-70%



FFP2-es szájmáskok készletről, azonnal!



Jellemzők:

- minden arcformához beállítható,
- puha és kényelmes viselet,
- Anyag: varrásmentes és meltblown alapanyag
- Kiszerezés: 2 db / tasak,
- Felhelyezés: gumis fülpánt
- Baktérium szűrési képesség: $\geq 95\%$ (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