

Régió



Megjelenik:
Pest megyében
60 000 pld-ban
e-mail: info@re-
giolapok.hu

2020. december • XIII. évf. 12. szám

www.regiolapok.hu

GYÖMRŐ, MAGLÓD, ECSEK, MENDE, TÁPIÓSZÉCSŐ, SÜLYSÁP, ÚRI

Figyeljünk állatainkra szilveszterkor!

► Sok állat retteg a tűzijátéktól, amit mi, emberek előszeretettel használunk saját szórakoztatásunkra, különösen szilveszter éjjelén.

Részletek a 3. oldalon

Régióink lakója az év vak futója

► Matics Ádám látássérült ultrafutó és paraatléta olyan sikeresen helytállt, hogy az IBSA, és az IAAF az év vak futójának választotta 2020-ban.

Részletek a 10. oldalon

Boldogabb otthoni tanulás

► Amellett, hogy lépést kell tartani a tananyaggal, a fő célnak mégis annak kellene lennie, hogy a gyermek otthon is boldogan tanuljon.

Részletek a 12. oldalon



Karanténkarácsony

► A koronavírus-járvány közepette sokan kénytelenek úgy dönteni, hogy külön ünnepelnek a nagy családtól. Azonban ezt nem érdemes büntetésként megélni, sőt

számos szórakoztató karanténkarácsonyi ötlet létezik, mellyel boldogabbá tehetjük az együttlétet.

Részletek a 2. oldalon

Karácsonyi vigasságok nemzeti uraméknál

► Óh, azok a régi karácsonyok! Megsárgult, ropogós régi pergamenek, levelek és naplók, családi legendáriumok, ha a port lefújva kézbe veszünk és nyitogatunk, olvasgatunk benneteket,

mennyi minden érdekeset mesélnek! A színes családi történetek, amelyek elhozzák nekünk a régi idők eseményeit és hangulatát!

Részletek a 6. oldalon

Rendkívüli advent a régióban



► Ahogy szinte semmi sem haladt a megszokott kerékvágásban az elmúlt évben, úgy az adventi készülődést, az ünnepre hangolódást is kénytelenek voltunk alapjaiban megváltoztatni. A kijárási korlátozás, a gyülekezés tilalma minden ünnepi rendezvény lehetőségét elvet-

te a környező településektől, azonban, ha az adventi és karácsonyi hangulat a szívünkben megvan, onnan már csak egy lépés, hogy egymással is megosszuk – ha idén kicsit másképp, akkor úgy.

Részletek a 8. oldalon

Mutasd magad!

► Általános probléma, hogy a biciklisek és a gyalogosok nincsenek kellőképpen kivilágítva. Korábban sötétedik, de a ködös idő a nap-

pali láthatóságon sem segít, melyre váratlan megoldás született.

Részletek a 11. oldalon

Hirdetés

Lónyírást vállalok

egész Pest megyében
akciós áron.



06-30/648-8038

cityfood

Vecési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!

Jelentkezéseket
fényképes önéletrajzzal
várunk.

karrier.city@gmail.com



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

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó
GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS



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

Így tegyük emlékezetessé a karanténkarácsonyt

A régi közmondás szerint mindenütt jó, de legjobb otthon – talán ez a mondat most különösen felértékelődik. A koronavírus-járvány közepette sokan kénytelenek úgy dönteni, hogy külön ünnepelnek a nagy családtól. Azonban ezt nem érdemes büntetésként megélni, sőt számos szórakoztató karanténkarácsonyi ötlet létezik, mellyel boldogabbá tehetjük az együttlétet.



1. Készítsünk ünnepi reggeliket

Az otthonlét egyik legkellemesebb pillanata egy szép, ínycsiklandozó reggeli elkészítése, amit végre nem a reggeli rohanásban kell elfogyasztanunk. A legkülönbözőbb finomságokat használhatjuk fel hozzá, és egy forró, gőzölgő kávé vagy tea kíséretében akár ágyba is vihetjük családtagjaink – persze felváltva.

2. Süssünk karácsonyi sütit

A klasszikus vagy modern karácsonyi sütemények sütése nagyszerű közös tevékenység, már a lakást betöltő illatok miatt is megéri a fáradságot. Feldíszítésük pedig jó móka az egész családnak.

3. Intézzünk videóhívást a Mikulással

A Mikulással való találkozás varázslatos élmény sok gyermek számára. Sajnos előfordulhat, hogy idén nem találkozhatnak személyesen a nagyszakállúval az óvodákban, iskolákban, de ez nem jelenti azt, hogy

nem is beszélgethetnek vele telefonon. Keressünk ilyen szolgáltatást, vagy ha nincs, kérjük meg egy barátunkat, hogy helyettesítse egy kicsit a télapót a vonal másik végén.

4. Használjunk minél több ünnepi dekorációt

Otthonunk hangulatát ünnepibbé teheti, ha feldíszítjük a karácsony szellemében: készíthetünk akár együtt, kézzel is díszeket, sok otthon található tárgy alkalmas erre.



5. Rakjunk össze egy ünnepi kirakót

A kirakós játék pihentető és jó közös program. Gyermyákkal és zenével tehetjük hangulatosabbá a nagy munkát.

6. Olvassunk karácsonyi témájú könyvet

A kanapén való könyvolvasás tökéletes módja annak, hogy karácsonyi hangulatba kerüljünk. Hagyjuk, hogy gyermekeink olvassanak fel nekünk, olvassunk nekik mi vagy válasszunk magunknak ünnepi témájú olvasmányt.

7. Küldjünk ajándékot postán

Ha idén nem tölthetjük együtt az időt szeretteinkkel, egy nem várt ajándék akkor is mindenki napját bearanyozza. Akár saját készítésű meglepetéssel is kedveskedhetünk családtagjainknak.

8. Találkozzunk virtuálisan

Az, hogy nem tudunk személyesen találkozni, még nem jelenti azt, hogy nem is láthatjuk egymást. Ta-

pasztaljuk ki az internet adta lehetőségeket, és hívjuk fel azokat a barátokat és családtagokat, akiknek vágyunk a társaságára.

helyi ünnepi események listáját. Meglátogathatjuk a szabadtéri karácsonyfát vagy az ünnepi piacot. A környék minden települése



9. Főzzünk ünnepi ételeket

A karácsonyi vacsora az ünnep egyik fő eseménye, és attól, hogy idén esetleg kevesebb ember üli körül az asztalt, még nem jelenti azt, hogy nem készíthetnénk el a család kedvenc ízeit.

10. Nézzünk karácsonyi filmeket

A filmnézés tökéletes módja az ünnep alatti kikapcsolódásnak. Ne felejtjük el be- készíteni a puha takarót és igyunk egy forró, finom italt.

11. Készítsünk ünnepi zenelistát

Minden játék, alkotás vagy sütés-főzés alapja lehet egy jól megválasztott karácsonyi zeneösszeállítás, ami megadja az ünnep hangulatát.

12. Vegyünk részt engedélyezett, külső rendezvényeken

Ellenőrizzük városunk lapját vagy weboldalát, hogy megtaláljuk a megtartható,

készült valamilyen meglepetéssel. Többek között Üllő, Monor, Gyömrő csodás dekorációkkal kedveskedik az ott lakóknak.

13. Játsszunk a hóban

Ha van olyan szerencsénk, hogy fehér karácsonyunk van, szánjunk rá pár órát, hogy jó melegen felöltözzünk és szánkózzunk, hóembert építsünk, hógolyt készítsünk vagy hógolyozzunk önfeledten, ahogy régen, gyermekkorunkban tettük.

14. Nézzük meg a karácsonyi fényeket

Ha nem korlátozza kijárási tilalom, sétáljunk egyet a környéken, és nézzük meg más házak karácsonyi fényeit, díszkivilágítását.

15. Értékeljük egymást

Húzzuk fel a legkényelmesebb pizsamánkat, egy jó meleg, vastag zoknit, bújunk össze, és legyünk együtt boldogok!

Fokozottan figyeljünk az állatainkra szilveszterkor

Sok állat retteg a tűzijátéktól és a különböző pirotechnikai eszközöktől, amit mi, emberek előszeretettel használunk saját szórakoztatásunkra, különösen szilveszter éjjelén. Vagy már előtte három nappal, vagy még utána is, amíg a készletünk kitart. Sajnos örök vita, hogy az állattartók felelőssége-e vigyázni állataik biztonságára, vagy a többség feladata lenne-e más szórakozási lehetőség után nézni. Míg utóbbit nehezebb megváltoztatni, addig is marad az első lehetőség.

Ha már a tűzijáték megkezdése előtt felkészülünk, kedvencünk is jobban megbirkózik majd a zajokkal. Bár a durrogás kezdete és vége egyre inkább kiszámíthatatlanná válik, azért van néhány lehetőségünk arra, hogy ne történjen tragédia.

Rengeleg kutya tűnik el vagy hal meg szilveszterkor

- Igyekezzünk még napközben megsétáltatni, lemozgatni, hogy jobban elkerüljük az estével járó hangzavart.
- Semmiképp se sétáltassuk póráz nélkül. Ellenőrizzük a nyakörv állapotát is, nehogy egy hirtelen mozdulattól elpattanjon.
- A kertben tartott kutyákat is engedjük be a lakás egy részébe vagy tegyük őket zárt helyre.

- Csukjuk be az ablakokat, húzzuk be a függönyöket, hogy elnyomjuk a tűzijáték hangját és villanásait.
- Tegyük fel zenét vagy hangosítsuk fel a televíziót.
- Hozzunk létre egy olyan, lehetőleg csendes részt, puha búvóhelyet a lakásban, ahol kutyánk biztonságban érezheti magát. Alkalmas lehet például egy paplannal letakart asztal. Azt a kutyát, amelyet nem szoktunk bezárni, most se hagyjuk egyedül, mert azzal még nagyobb stressznek tehetjük ki. Adjunk lehetőségeket, hogy kiválaszthassa, hová bújjon.
- Lehetőleg mi ne legyünk idegesek kutyánk félelmei miatt, viselkedjünk a lehető legszokványosabban. Soha ne próbáljuk simogatással, babusgatással nyugtatni, hiszen azzal csak meg-

dicsérjük azért, mert fél. Ha kutyánk látja, hogy a tűzijáték nincs hatással rá, ez segíthet az ő szorongását is csökkenteni.

- Próbáljuk játékokkal, feladatokkal pozitív irányba terelni a figyelmét, esetleg adhatunk neki tartósan rágható jutalomfalatot, hadd dolgozzon.
- Ellenőrizzük, hogy kutyánk mikrochipadatai jól szerepelnek-e a petvetdata rendszerében, hogy ha mégis elvész, azonnal visszajuttathassák hozzánk a megtalálók.
- Rendszeresen ellenőrizzük, hogy kutyánk biztonságban van-e, nem tesz-e kárt magában.
- Ha kutyánk rettegése nagyon erős és tartós az évek során, konzultáljunk állatorvosunkkal. Léteznek bizonyos gyógyszerek és

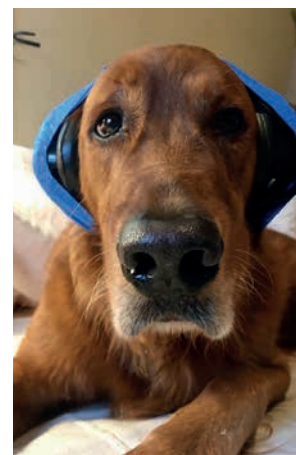
természetes anyagok a szorongásuk csökkentésére, azonban sem az adag mennyisége, sem a beadás időzítése nem mindegy.

A macskák egy része is szenved ilyenkor

- Biztosítsunk rejtekhelyeket otthon. Sokszor elegendő pár kartondoboz is.
- A macskák is stresszessé válhatnak, ha a tűzijáték alatt a szabad ég alatt vannak.
- Macskák számára is elérhető a mikrochip, ami alapján könnyebben visszakerülhet hozzánk, ha elvész.

Kisállatok

- Fedjük le részben a ketrecet takarókkal, hogy egy része hangszigetelt és rejtett legyen, de hagyjunk egy másik területet szabadon.
- Fontoljuk meg, és tervezzük meg előre, hogy a lakáson



belülre hozzuk őket, ha kint vannak.

A lovak, a haszonállatok biztonsága is fontos a tűzijáték alatt

- Ellenőrizzük, hogy mennyire közel lesz tűzijáték hozzánk, kérdezzük meg a szomszédokat is.
 - Szóljunk a tűzijátékot tervezőknek, hogy háziállatok vannak a közelben, és kérjük meg őket, hogy indítsák a tűzijátékot az ellenkező irányba.
 - Ellenőrizzük többször is a karámok, istállók, villanypásztorok állapotát.
 - Rendszeresen ellenőrizzük, hogy lovak, állataink nem tettek-e kárt magukban egy esetleges meneküléssel.
- Ajánljuk fel segítségünket a szomszédoknak is, figyeljünk egymás állataira, hogy idén se essenek áldozatul az emberi szórakozásnak!

KSZS

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 MUNKAKÖRBE!
- Túlórlehetőség
- 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:

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

Külön, de mégis együtt

A GYÖMRŐI REFORMÁTUS GYÜLEKEZET KEZDEMÉNYEZÉSEI

A Gyömrői Református Gyülekezet lélekmelengető, közös, olykor online, olykor pedig személyes programokat szervez. Mindezt annak érdekében teszik, hogy a közösségi élet lelkesedése a korlátozások miatt se lankadjon, s hogy Istenre és egymásra is tudjanak figyelni, ahogyan normális időszakban tennék azt.

Avírus-helyzetben nem csupán fizikai egészségünkre kell figyelni, hanem a lelkire is.

Sokan, főleg a fiatalabbak és az idősebbek, akik nem járnak dolgozni és otthon töltik mindennapjaikat teljesen magukba fordulnak, introvertálttá válnak. Az eddigi megszokott napi rutinjuk nem az igazi, sőt van, amikor teljesen felborul. Így szükségük van a támogatásra és hetente néhány biztos alkalomra, amikor emberekkel kommunikálhatnak, s akár közösen imádkozhatnak és

csendesedhetnek el. Éppen ezért a Gyömrői Református Egyház gyülekezete nagyon jó programokat és kezdeményezéseket talált ki, melyekkel még inkább érezhetik Isten és egymás szeretetét.

A vírus első hullámában, tavasszal az első ilyen kezdeményezésük az volt, hogy a templomba járó gyülekezeti tagok kedvenc igéit gyűjtötték be, amiket kihelyeztek a padokra. Az igék a nyári istentiszteletek engedélyezése után ott várta a híveket. A folyamatos istentisztelet-közvetítések

mellett az eddig tartott alkalmakat, mint a különböző korcsoportos ifiket, női kört és férfikört is tartanak, amikor az intézkedések ezt kívánják meg. A templom leginkább látható ablakába „Hiányoztok!” feliratot is elhelyezett az egyház, amely minden arra járó, de legfőképp a gyülekezeti tagok szívének kedves volt.

Húsvétkor néhányan közösen elmondták egy videó keretében a Miatyánkot, ami sokaknak adott erőt, és jelképezte, hogy a közösség szélsőségesebb időkben is összetart, bizonyítva ezzel

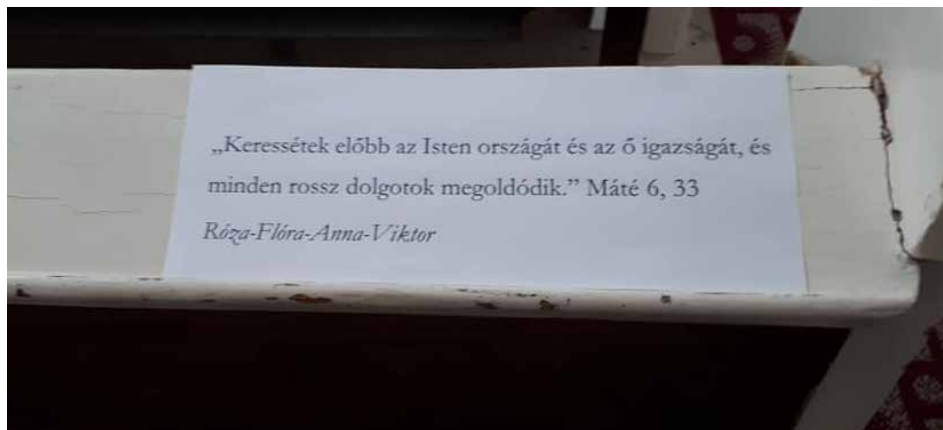


leleményességüket is. Az idősek, akik nem láthatják a közösségi portálokon a közvetítéseket minden héten megkapják az aktuális prédikációt papíron. Emellett velük is folyamatosan tartja Csűrös András lelkész a kapcsolatot, s aki igényli, annak a bevásárlásban és egyéb teendőikben is tudnak segíteni.

December elején, adventre készülve a gyülekezeti tagok és gyermekeik a húsvétihoz hasonlóan egy videót tettek közzé, melyben énekelnek, „külön, de mégis együtt” segítve a közösséget a karácsony felé. Zoom-alkalmazáson

keresztül esti virrasztást is fognak tartani, illetve karácsonyra terveznek egy imasétát a templomkertben. Ezen a templomkerti sétán különböző állomások lesznek, melyeken például az egészségért, a családjáért, a barátokért és a gyülekezetért is fognak imádkozni, természetesen a megfelelő előírásokat betartva.

A gyülekezeti tagok mind-mind hálának és sokra értéknek ezeket a kezdeményezéseket és alkalmakat, hiszen így együtt lehetnek, közösen imádkozhatnak Istenhez, de még sincsenek kitéve a templomba járók semmiféle veszélynek. **JB**



Kéménybe kapaszkodva fogták el!

RÉGÓTA KÖRÖZTÉK

▶▶ A téli hónapokban háztetőn feltűnő alakokról híreket olvasva rögtön a piros ruhás, fehér szakállas, puttonyos Mikulásra gondolunk.

Most következő cikkünkben kémény, tető, puttony lesz, de úgy tűnik, mégsem a lappföldi öregúr tanonca került gyakorlás közben reflektorfénybe. Nézzük is a rendőrségi közleményt. A monori zsaruk egy ház kéménybe kapaszkodva fogták el azt a 34 éves férfit, aki ellen öt el-

fogatóparancs is volt érvényben – kezdi a www.police.hu a novemberi hírt. Az erős felütés után megtudhattuk a részleteket is: a rendőrök tudomására jutott információk alapján indultak a monorierdői férfi elfogására, akit több, korábban elkövetett lopás miatt is köröztek a hatóságok.

A 34 éves férfit 2020. november 14-én délután lakóhelyén várták a rendőrök. Érkezését követően, mit sem sejtve parkolt le autójával a háza előtt, azonban várat-

lanul a kocsii mögé álltak a rendőrök, jelezvén, hogy intézkedés következik. A férfi tudta, körözik, ezért kipattant a kocsiból és futásnak eredt. Az egyenruhások üldözőbe vették, több ház kerítését átmászva követték a férfit, végül egy tetőn, kéménybe kapaszkodva adta fel magát. A rendőrök **B. Istvánt** elfogták, megbilincseltek, a Monori Rendőrkapitányságra előállították, majd a Fővárosi Büntetés-végrehajtási Intézetbe kísérték. **Régió Infó**



Sülysápi Séta



A napokban jó néhány helyszínrre információs táblák kerültek ki a település főbb látnivalóinak környezetében: egy új, helyi információs sétaútvonalat kínálva az érdeklődőknek.

Az Összefogás Sülysápiért Egyesület LEADER-támogatásból valósítja meg a városunk természeti és épített értékeit tíz állomáson keresztül bemutató fejlesztését. A táblák folyamatosan kerülnek ki a helyszínekre, majd a jó idő, valamint a korlátozásoktól mentes időszak beköszöntével egy közös első nagy vezetett túrázással, meglepetésekkel színezve fogjuk végigjárni. A kifejezetten a sétaútvonalhoz kapcsolódó túrafüzetünket majd az átadón publikáljuk, ebből még több, a táblákon nem

látható információhoz juthatunk.

Sülysáp számos természeti és épített értékkel rendelkezik, ám mivel a város hosszan elnyúlik, az egyes értékek pedig nem tömbökben találhatók, egy olyan átfogó információs sétaútvonalat hozunk létre, amely a Sülysáp területén található látnivalók legteljesebb bemutatására ad lehetőséget.

Célunk a településen megtalálható összes természeti, műemléki és helyi védett érték egységes, mindenki számára megközelíthető bemutatása. Az álló-

másokon egy-egy képekkel gazdagon illusztrált, interaktív játékkal kiegészített tábló mutatja be az adott rész jellegzetességeit. Aki pedig a szőlősi Kastélykerttől egészen a halastavakig végigjárja az útvonalat, átfogó képet kaphat Sülysáp környezeti és természeti értékeiről, történetéről, a XX. századi helyi életéről, valamint számos további érdekességet is felfedezhetünk.

Reméljük, sokak tetszését elnyeri egyesületünk fejlesztése!

Katus Norbert, az Összefogás Sülysápiért Egyesület elnöke



Monor

Nyitvatartás:
H-Szo: 9.00-19.30,
V: 9.00-18.00

SZŐNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

**SZŐNYEG • PVC • PARKETTA
FÜGGÖNY • TAPÉTA**

**Kibővült
árakészlettel
és 50%-kal
nagyobb
területen!**

**A régióban
csak
a Monori
TESCO-nál!
A 4-es főúton**

**AKCIÓS
parketták és
szőnyegek**

**Több mint
300-féle
függöny
INGYEN
szegéssel**

Telefon.: 29/412-320

GYÉMÁNT SZIGET
Ékszer és Óraszalon
Webáruház

BERING
COEUR DE LION
TI SENTO
GANT

www.gyemantsziget.hu
info@gyemantsziget.hu
Tel.: +36 20 985 4004
2200 Monor Kossuth Lajos u. 71/A

Nyitva: H-P: 9:00-17:30 Sz: 8:30-12:30 V: Zárva

Magócsi Ruhatisztító

Fellevőhelyek:
Nagykátá: Ady Endre u. 31. Csempe Bolt.
Gyömrő: Szivárvány ház, lottózó.
Sülysáp: Pesti út 27.
Tápióbicske: Fő tér, horgászbolt.

**Tisztíttassa szőnyegeit és ruháit
háztól házig szállítással!**

**Függönyök, lakástextilek tisztítása
Gyapjúágygarnémű tisztítása**
**Óvodáknak, iskoláknak, közületeknek egyedi
reklámáron. Kérje ajánlatunkat!**

Üzlet: 2200 Monor, Kossuth L. u. 41.
Nyitvatartás: hétfő-péntek: 8-17, szombat: 8-12
Tel.: 06-29/411-135, 06-30/232-5773

Karácsonyi vigasságok nemzeti uraméknál

Óh, azok a régi karácsonyok! Megsárgult, ropogós régi pergamenek, levelek és naplók, családi legendáriumok. Ha a port lefújva kézbe vesszünk és nyitogatunk, olvasgatunk benneteket, mennyi minden érdekeset mesélnek! A színes családi történetek, amelyek hosszú generációkon keresztül elhozták nekünk a régi idők eseményeit és hangulatát!

A mikor a kisunoka a nagy- és dédszülők-höz kuporodva a ropogó tűz mellett hallgatta ezeket a családi idilleket, majd felnőve továbbadta sajátjainak nagy szeretettel. Időnként színezve is, picit kiigazítva ugyan, de úgy, hogy a lényeg az változatlan maradjon. Hallgassunk most mi is bele egy kicsinyt a mesékbe, olvassunk a sárga papírok lapjain, hadd elevedjenek meg azok a régi karácsonyok, emlékek és hangulatok.

Nagykarácsony...

A kamra ilyenkor már tele a tél eleji disznóölésből származó zsírba fojtott vagy füstölőben tartósított hússokkal. Előkerülnek az almáriumokból a nagyszülőköl örökölt zsírpecsés, ákombákomos receptek. A régi idők nemesi asszonyai maguk is kötényt öltenek, de legalábbis addig, amíg eligazítják a cselédséget és a szakácsnőt. Nagy a szorgoskodás, tüsténkedés már karácsony viliáját, azaz december 24-ét, a szentesét megelőző napokban

is. Mindennek a régi regula szerint kellett folynia, mindennek a helyén kell lennie, mert úgy ünnepez az ünnep: fontos része neki a rend. Így tanulták anyától, nagymamától, déditől. Máris halljuk is a fazék rotyogását, a zsír sercegését, ahogyan halat kapar a szakácsnő. Az orrunkban érezzük a kiadósabb, fűszeres, zsíros étkek ínycsiklandó illatát. Borjú, sertés, kacsa, tyúk... A cseléd lányok boldogan nevetgélve évődnek egymással, bele-belenyalnak a habokba, krémekbe, amit nyaklevessel nyugtáz a szakácsnő.

A pecsenyék és a nyitott tűzhely füstös illatához társul a torták, sütemények, az elmaradhatatlan kalácsok édes illata is, s mindez általaleng a nemesi udvarházak szobáit, termeit. Nemcsak lélekben nagy már a készülődés ilyenkor, az adventi időszak vége felé járunk, hanem már fizikálisan is megterhelők ezek a napok. Így készülnek a nagy ünnepre: hiszen hamarosan megszületik a Megváltó. Az asztalra kerülnek böjti ételek is, de a katolikusoknak,

hiszen számukra a szentes napja hústalan böjti időszak volt, s másnap 25-én, nagykarácsonykor kezdtek hozzá az ünnepi, nehéz fogások fogyasztásához, vagy akár már az éjféli miséről hazatérve is... A protestáns felekezetűek számára nincs kötelező böjt, így ők már aznap este lakomával ünnepezhettek.

Fehér karácsony?

Milyen régen nem volt fehér karácsonyunk – sóhajtozunk vágyakozva. Tudom, nem vigasztaló, kedves olvasó, de a XVIII–XIX. században is gyakran feketék, lucskosak, sáros-ragadosak, esősek ezek a napok. A nemesi kisasszonyok naplóikban, leveleikben nemcsak ideáljaikkal gondoltak, vagy ünnepi örömeiket rótták gyöngybetűvel papírosra, hanem gyakran panaszkodtak az időjárásra is. Az érett középkor óta dühöngő kis jégkorszak hatásai teljesen kiszámíthatatlanná tették a karácsonyi táji időjárását is.

Karácsonyfa és ami alá kerül

A XIX. század előtt teljesen ismeretlen volt Magyarországon a karácsonyfa állítása. Német földön a XVIII. században már rég széles körben elterjedt nemeseknél, polgároknál és parasztoknál egyaránt. Onnan érkezett hozzánk az új divat a bécsi udvaron át a magyar arisztokráciával Pestre, ahol is az első fát *Brunswik Terézia* grófnő állította valamikor az 1820-as években. Tőle lesték el más pesti mágnások, majd polgárok is. A kezdet kezdetén magát a fát is ajándékként kapták szeretteiktől, ismerőseiktől, amit aztán ostyával, gyer-



tyával, almával, bonbonokkal, mézeskaláccsal, szalagokkal ékesítettek. Az új szokás hamar gyökeret vert, a század közepére Pest-Budán és más nagyobb városokban senkit nem zavar már a kiáltás: „Karácsonyfát vegyenek!” A század végére elérte a kisvárosokat és falvakat is: így urambátyámék gombai, kávi, nyáregyházi és gyömrői úri házaiban az ünnep megszokott és kedvelt díszévé vált.

A fával érkezett német földről együtt az ajándékozás rítusa is. Elsősorban a gyerekek kaptak ajándékot, játékokat, s persze a nők sem maradhattak ki, de az úri házak asszonyai gondoskodtak a belső cselédségről is: egy kis pirosító, egy vég lenvászon, keszkenő meg-megmelengette a hű cseléd lelkét.

Karácsonyi névnapok

A karácsonyi ünnepek jelentős névnapokkal kapcsolódtak egybe. Gyakran viselt név akkoriban bizony az Ádám, Éva, István és a János! Ilyenkor az ünnepi asztalt bontva siettek urambátyámék a rokonsághoz, a szomszédos birtokosokhoz köszöntésre. Hangos volt a vidék a csengettyűs szánoktól, a négylovas hintók kocsisainak kurjongatásaitól, a mulatástól, zenesztől. Tódultak a *Fáyak* péceli, gombai fészkeikről Pándra, de a gombai *Patayak*, Szemerék és *Tahyak* sem hiányozhattak, hogy jó *Szilassy János* uramat köszöntsék. De jöttek a szelei nemes fiúk, Szentmártonkátáról *Diny-*

nyés Mihály tekintetes úr az öccséhez János-napot ülni Alsó-Nyáregyházára. S még ki tudja, hogy mennyien, kik és hova... Mindenki arra, ahol nexusa volt, rokona, jegyese, s barátja. A névnap vigasságok rendszerint napokig tartottak, csak a kiskarácsony, azaz a szilveszter vetett véget nekik. De szűgyen is volt túl hamar elengedni az illusztris vendégsereget, akik pedig nagyon eltelve a sok evés-ivásban, elfáradván a táncban, gyakorta szökéssel próbálkoztak. A vendégsereg visszatartására ezért meghökentető furfangokat okoskodtak ki a vendéglátók. Gyakorta tűntek el a vendégek kocsiainak kerekai, és volt amikor titokban a kocsi-testet magát is felhúzták a kocsiszín padlására cselédjeikkel.

A roskadással telt asztalokon számtalan finom étel, minden, mi frissen sült és a füstölt, a tartalmas levesek, a kompót és tészta, a hal és a vad – mind megkövetelték a jobbnál jobb borokat. A helyeken kívül az egri vörös, de a tokaji nektár sem hiányzott az asztalokról. Bizony, sokan csapták el a gyomrukat, de már szaladt is a cseléd a herbateáért, amelyek a nemesi udvarházak télikertjeiben tartott gyógynövényekből készültek.

Kiskarácsony, azaz december 31. és újév napja több háznál már böjti napnak számított. Pihen a gyomor, a lélek pedig a hálaadás felé fordul, magába száll. Hogy aztán vízkereszttel, január 6-ával elindulhasson a farsangi bálszezon. **KGA**



Magas koleszterinre gyógynövényt?

Hazánkban a tíz leggyakrabban felírt gyógyszer között ott vannak a koleszterinszint-csökkentők. Nem véletlenül, hiszen minden második negyven év feletti embernél a normális értéknél magasabb koleszterinszintet jeleznek a vérvizsgálati eredmények.

Magas koleszterinszintnél, főképp, ha egy sztrók vagy szívinfarktus miatt a beteg nagyobb kockázatúnak számít, az orvosok általában sztatintartalmú koleszterinszint-csökkentő gyógyszereket írnak fel. A sztatínokról egyébként érdemes tudni, hogy sok szintetikusan előállított gyógyszerhez hasonlóan, ezek is természetes eredetűek. Az első gyógyszeripari látókörbe került sztatint (lovaszstatin, monakolin K) egy mikrogombafaj is termeli, amelyet már évezredek óta használnak Kínában rizs vörösré színezésére.

Nem növeli a várható élettartamot

Ha tehát természetes, azt jelenti, hogy egészséges és hatásos is? Koránt sem. A sztatínok ugyan valóban csökkentik a koleszterinszintet, de ma már több tucatnyi, éveken, évtizedeken keresztül tartó betegkövetéses vizsgálat igazolta, hogy ennek gyakorlatilag semmilyen hatása nincs egészségünkre. Egyszerűen azért, mert éppen annyi egészségügyi

hasznot hoznak a sztatínok, mint amennyi mellékhatással is rendelkeznek, tehát összességében nem növelik a várható élettartamot. A gyógyszeripari összeesküvésekért rajongó olvasók most akár örülhetnek is, pedig nem kellene.

A sztatínokat ugyanis a fogyasztói igény hívta életre. Kellott egy olyan anyag, amely a vérvizsgálatok szerint is csökkenti a koleszterinszintet, a gyógyszeripar pedig megcsinálta, az orvosok pedig – ki tudja milyen indíttatásból – a mai napig felírják. Lenne más megoldás is? Hát persze, csak ez sokkal fájdalmasabb a fogyasztónak (és persze kevesebb profitot hoz a gyógyszergyárnak).

Van könnyű megoldás?

Ha most szuperhatékony gyógynövények felsorolását várja a kedves olvasó, csalódnia kell – bár később még erre is visszatérünk. A legjobb és legolcsóbb mód ugyanis a koleszterinszint-csökkentésére a he-

lyes táplálkozás és a rendszeres test-

mozgás.

A vérben lévő „koleszterincseppek” ugyanis valójában kis energiacsomagok. Azért termeli őket a máj, mert azt a sok-sok ételt, amit elfogyasztunk, zsír formájában szeretné a véráramon keresztül elszállítani rendeltetési helyére, leginkább a zsírsejtekbe. Az idősödő szervezet zsírsejtjei azonban már nem feltétlenül akarnak tovább hízni. Ennek egyenes következménye, hogy nem hajlandók felvenni a vérben keringő koleszterin zsírtartalmát sem. Az tehát csak kering, kering, míg végül más lehetősége nem lévén, lerakódik az érfalban.



Curcuma longa

A koleszterin tulajdonképpen fehérjékbe csomagolt zsír, de ma már azt is tudjuk, hogy ez nem feltétlen a zsíros ételek elfogyasztásából származik. A máj ugyanis nagyon jó hatékonysággal tud előállítani cukrokból, főképp a gyümölcscukorból zsírokat. Mindezt azért teszi, mert a

Mennyire hatásosak a gyógynövények?

A gyógynövények olyanok a koleszterinszint csökkentésben, mint egy kis kötél a szakadékba éppen lezuhanni készülni embernek. Fogódzkodók, de nem ők húznak ki a szakadékból, nekünk kell kimásznunk belőle. Ha valóban alacsonyabb koleszterinszintet szeretnénk, életmódot kell váltanunk! Ebben nagy szerepet kaphatnak a gyógynövények, hiszen fokozzák az epetermelést, ezzel több koleszterin ürül a vékonybélbe, lassítják a tápanyagok felszívódását, így több ideje jut a májnak a tápanyagok feldolgozására, ezzel is csökkentve a vérben lévő koleszterin mennyiségét. A jól megválasztott gyógynövények akár önmagukban is 20 százalékkal is csökkenthetik a koleszterinszintünket, de általában ennél többre van szükség, amit viszont csak kevesebb étellel és több mozgással tudunk elérni.

cukrot csak kis mennyiségben tud raktározni a szervezet, ráadásul a zsír egységnyi tömegre vetített energiatartalma is nagyobb, tehát kisebb helyen is elfér.

Mindebből az következik, hogy nagyjából mindegy miből eszünk sokat. Lehet az egy zsíros pörkölt, vagy egy cukorban úszó torta. Ha tartósan több energiát fogyasztunk, mint amennyit felhasználunk, szükség szerűen megemelkedik a koleszterinszintünk – minél idősebbek vagyunk, annál inkább. Ez pedig soha nem jár egyedül, jön vele a cukorbetegség, a magas vérnyomás és az elhízás is.

Javasolt igazoltan koleszterinszintet csökkentő gyógynövények: articsóka, görögországi (lepkeszegmag), rozmaring, komló, kurkuma, fokhagyma, mellettük pedig érdemes nagy mennyiségű rostot fogyasztani, például útifűmaghéjat vagy lenmagot.

Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta

JAVALLAT
TELJES ÉRTÉKŰ
GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK

**AZ EGÉSZSÉGES
KOLESZTERINSZINTÉRT**



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ITT IS MEGVÁSÁROLHATOD:
BUDAPEST XVII. KERÜLET

Kamilla Drogéria • X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567
ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövénybolt • Üllői út 661. Tel.: 06-70-268-9055
Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257
JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u. 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont • Piac üzletház • Tel.: 06-70-607-4444

ALBERTIRSA

Dédi Mama Gyógyszertár • Vasút u. 8. • Tel.: 06-20-438-3551

MONOR

Natura Bolt • Piac tér • Telefon: 06-20-424-3071

PÉCEL

Gyógynövénybolt • Rákos u. 18. • Telefon: 06-20-615-8075

Rendkívüli advent a régióban

Ahogy szinte semmi sem haladt a megszokott kerékvágásban az elmúlt évben, úgy az adventi készülődést, az ünnepre hangolódást is kénytelenek voltunk alapjaiban megváltoztatni. A kijárási korlátozás, a gyülekezés tilalma minden ünnepi rendezvény lehetőségét elvette a környező településektől, azonban, ha az adventi és karácsonyi hangulat a szívünkben megvan, onnan már csak egy lépés, hogy egymással is megosszuk – ha idén kicsit másképp, akkor úgy.

A régió kitett magáért, Gyömrőtől Nyáregyházáig adventi fényekben pompáznak a települések. Érdeemes sétálni indulni és megcsodálni a szebbnél szebb díszítéseket és kreatív installációkat.

Adventi kaleidoszkóp Monoron

Monor ünnepi hangulatát 13 éve teszik izgalmasabbá Kruchió László dekoratív visszaterő kiállításai. Idén ugyan a járvány miatt kiállítást nem rendezhetett, ám a kültéri adventi dekorációjáról ebben az évben sem kellett lemondanunk. Szemet gyönyörködtető virágkompozíciókkal, ünnepre hangoló látvánnyal és szívet melengető gondolatokkal várta az utca emberét az alkotás. Tizenhárom évvel ezelőtt Kruchió László azzal a céllal indította el kiállítás-sorozatát, hogy karácsony idején adjon Monor városának egy kis adventi elmélyülést, ráhangolódást. Sajnos az idei installáció eredeti ötletéről kénytelen volt lemondani, ám a most elkészült installációt bárki megtekintheti séta közben. Az alkotás a város főterén, a Szent István téren kapott helyet.

A kiállítások állandó főcíme az Angyali üdvözet, az

idei év kompozíciója pedig az Adventi kaleidoszkóp alcímet kapta. Az eredeti ötlet szerint az idei kiállítás az elmúlt 13 év összefoglalója lett volna, egyfajta visszaemlékezés, mintha az évek összes témája a kaleidoszkóp sok apró cikkelye lenne.

December 6-ra pedig elkészült a Mikulás otthonát idéző fotósarok is a téren.

Monorierdői digitális advent

Szomorúan vette tudomásul Monorierdő vezetése, hogy az egész előre eltervezett

kult járványhelyzet miatt. Lelkesen tervezték az ünnepi műsorokat, ám ebből mindössze digitális változatra maradt lehetőség. Annak ellenére, hogy korlátozottak a lehetőségek, azért arról sem mondtak le, hogy idén is elkészítetik a nagy Mindenki adventi koszorúját.

Az adventi koszorú alapját idén Csúvár János és párja, Lehoczki Rita monorierdői lakos ajánlotta fel adományként a településnek. A hagyományos módon készült valódi kézműves kovácsolt alap a kopjafa mellett kapott helyet. A gyertyák mis



karácsonyi rendezvény-sorozatát nem lehet hagyományosan megtartani a kiala-

házikóban vannak, hogy a szél és az időjárás ellenére is éghessenek.

Időben eljutottak a Mikulás-csomagok a súlysápi gyermekekhez

A kívánságok elsorolása a Mikulás ölében ülve, egy ölelés az óvodába, iskolába látogató szakállas öregnek – idén mindezekről kénytelenek voltak lemondani a gyerekek, azonban amiatt biztosan nem kellett a súlysápi ifjúságnak szomorkodnia, hogy a Mikulás-csomagok sem jutnak el hozzájuk időben. A településen régre nyúlik vissza a csomagok



hagyománya, így idén sem hagyták cserben a bölcsődét, óvodát és iskolát – minden gyermek és diák megkapta a meglepetést.

Advent Üllön

Üllő utcáin sétálva magunkba szívhatjuk az ünnepi hangulatot, amióta kikerültek az utcai karácsonyi díszítések: a város ünnepi kivilágítása, az oszlopokra kihelyezett közel 100 világító dekoráció, a füzérek és a fákra lévő világító díszek – ez utóbbi az idei év újdonsága, most kerültek ki először. A teljesen felújított Mikulás-szán és a jászol is várja az arra járókat a központban. Áll már a Mindenki karácsonyfája, és az adventi koszorú is a helyére került, mely a csobogó téli, karácsonyi dekorációja. A hatalmas, közös karácsonyfára felkerült az összes dísz, az óvodások is készítettek rá dekorációkat.

Idén Üllő – korábbi szokásához híven – újból csatlakozott a Jézuska Járathoz is. A jótékonyági szerveződés keretein belül egymás számára teljesen idegen emberek váltják valóra hátrányos helyzetű gyermekek kívánságait az ország legkülönbözőbb pontjain. Idén összesen 142 gyermek kerülhetett fel

az üllői listára, amit egy hét alatt elkapkodtak az ismeretlen jötevők. Ami különösen szívet melengető, hogy az ajándékoknak legalább a felét nem üllői lakosok választják, hanem az ország számos pontjáról érkezik felajánlás.

Adventi ablaknyitás

A régió több településén is elindult az Adventi Ablaknyitás nevű kezdeményezés, melynek lényege, hogy a programhoz csatlakozók adott napon az adventi kalendárium mintájára feldíszítik egy ablakukat, és december 1-jétől szentestéig minden nap kinyílik egy ablak és nyitva is marad az ünnepeig. Üllőn először, Monoron már másodszor nyílnak majd az ablakok, de csatlakoztak a súlysápiak is a teljesen civil kezdeményezéshez. – Nem volt még hagyománya Üllőn az Adventi Ablaknyitásnak, azonban a hagyományokat mi magunk teremthetjük, így, ha a lakoságnak elnyeri a tetszését, minden évben kinyílnak az ablakok. Így mindenki hozzá tud járulni a városunk ünnepi díszéhez, miközben a várakozás öröme közös lesz – mondta el Prém Szilvia szervező.



Kóbor Optika januári kuponakciója!

Kedves vásárlóink!

Köszönjük egész éves bizalmukat. A vírushelyzet mindannyiunk életét átformálta, megnehezítette. Üzleteink az önök segítségével előírásoknak, amit ezúton is köszönünk. Optikáinkban folyamatos a szellőztetés és a légtér fertőtlenítése, eszközök és keretek higiénias tisztán tartása. Köszönjük, hogy közreműködnek és betartják a járványügyi előírásokat.

Fontos, hogy ebben a nehéz gazdasági helyzetben

az elkészített szemüvegeink ár-érték arányban lehető legjobb legyenek a piacon. Mi erre törekszünk, ezért vásárolunk évek óta olyan megbízható beszállítóktól, akik minden nehézség ellenére kellő mennyiségű keretet és alkatrészt tudnak biztosítani. Persze ez nem jelenti azt, hogy a szállítási idő ne nőtt volna meg Covid-19 végett. Türelmüket ezúton is köszönjük.

A pandémia és az átalakult egészségügyi ellátás miatt, látásvizsgálatot célzó üzleteinkben megcsináltatni, ha egy jó szem-

üveg a cél, ilyenkor cégünk átvállalja szemvizsgálat díját.

Amennyiben csak a kíváncsiság hajtja a páciens, akkor a vizsgálat díja 4500 Ft, amiről utalványt adunk és szemüvegvásárláskor levonjuk, így tulajdonképpen ingyenes a vizsgálat. Lehetnek olyan előre nem látott szembetegségek, vagy szemproblémák, amelyekhez szakorvosi vizsgálat és ellátás szükséges. Sajnos ebben az esetben is ki kell fizetni a később levonásra kerülő vizsgálati díjat. A vírushelyzet ellenére üzleteinket folyamatosan fejlesztjük, hogy a legmagasabb szinten tudjuk elvégezni a vizsgálatokat. Ennek köszönhetően a gyömrői boltunk új vizsgálóegységet kapott az önök kényelmére.

Szeretném felhívni a figyelmüket, hogy plasztik garanciakártyánk egyben hűségkártya is. Ami azt jelenti, vásárlásaik után hűségpontokat kapnak, amely a következő vásárlásnál beváltható. Kérem használni a kártyájukat és könnyítsenek a végösszegeiken.



Na, de lássuk miből élünk!

2021. január 04.-től indul az elmúlt években nagy sikert aratott kuponakciónk, ami 2021. január 31.-ig tart. Mindenki bátran csemegezzon belőle a saját igénye szerint. Kuponok megtalálhatók a helyi lapokban, illetve Facebook-oldalainkon.

Köszönöm a figyelmüket.

Békés, boldog karácsonyi ünnepeket és egészségben, eredményekben gazdag új évet kívánunk!

Kóbor Optika Csapata! (x)

Üzleteink elérhetősége:

Kóbor Optika Bt.

1173 Budapest, Pesti út 146.
Ny: H-P 9.00–18.00.
Szo.: 9.00–12.00.
Tel.: +36-1/256-7628.
06-70/430-92-26.
Facebook: Kóbor Optika.
koboroptika@gmail.com

Kóbor Optika Gyömrő

2230 Gyömrő, Szt. István út 17.
Ny.: H-P-ig 9.00–18.00.
Tel.: 06-29/330-420.
Facebook: Kóbor Optika Gyömrő.



Kóbor Optika Bt. 1173 Budapest, Pesti út 146. • Ny: H-P. 9–18-ig, Szo.: 9–12-ig. Tel.: +36-1/256-7628, 06-70/430-92-26 Facebook: Kóbor Optika • E-mail: koboroptika@gmail.com		KÓBOR OPTIKA			Kóbor Optika Gyömrő 2230 Gyömrő, Szt. István út 17. • Ny.: H-P-ig 9–18-ig. Tel.: 06-29/330-420 Facebook: Kóbor Optika Gyömrő
KUPON	KUPON	KUPON	KUPON	KUPON	
HMC 1,50	SZEMÜVEG- KERETHEZ	Napfényre elsőtétülő lencséhez HMC-réteggel	Kezdő multifokális lencséhez HMC-réteggel	Egyénre szabott szélessávú multifokálishoz	
50% KEDVEZMÉNY	20% KEDVEZMÉNY	25% KEDVEZMÉNY	40% KEDVEZMÉNY	25% KEDVEZMÉNY	
AKCIÓS ÁR: 1850 Ft/db		AKCIÓS ÁR: 7000 Ft/db ±0,00–±4,00-ig, +2,00 cyl.	AKCIÓS ÁR: 16200 Ft/db-tól	AKCIÓS ÁR: 34000 Ft/db-tól	
Érvényes komplett szemüveg készítése esetén 2021. 01. 31-ig.	Érvényes komplett szemüveg készítése esetén 2021. 01. 31-ig.	Érvényes komplett szemüveg készítése esetén 2021. 01. 31-ig.	Érvényes komplett szemüveg készítése esetén 2021. 01. 31-ig.	Érvényes komplett szemüveg készítése esetén 2021. 01. 31-ig.	

Régióink lakója az év vak futója

Matics Ádám látássérült ultrafutó és paraatléta hat éve kezdett komolyabban foglalkozni a futással. A látássérült sportoló olyan sikeresen helytáll, hogy eddig elért eredményei alapján a Vakok Nemzetközi Sportszövetsége, az IBSA és a Nemzetközi Atlétikai Szövetség, az IAAF az év vak futójának választotta 2020-ban. Az üllői fiatalemberrel beszélgettünk.

Hogyan alakult ki a futás szeretete benned?

– Közel 20 éve sportolok és hat éve futok, de komolyabb szinten inkább két és fél éve. Ezt az időszakot megelőzően triatlonoztam. Előtte crossfiteztam és súlyemelő voltam. A crossfit egy olyan sport, ami ötvözi az intenzívebb részeket, amilyen a súlyemelés és a hosszan tartó, aerob edzések, mint a futás és az evezés. A kondícióm javítása miatt szerettem volna mindenképp fejlődni, így választottam a futást.

– *Hogy lett ilyen fontos a sport az életedben?*

– Nagyon kicsi és gyenge voltam, a szüleim pedig mindentől féltettek, óvtak, főleg édesanyám. Nem akarták, hogy bármilyen olyan közösségbe járjak, ami vad, még akkor se, ha sport. De én untam a mozgásszegény életmódot, eleven gyerek voltam és egy kicsit szabadszágú. Akkor, 1999-ben jött az életembe a judo. A testmozgásnak hála

felszabadultabb lettem, és sokkal jobban ment a tanulás is. Annyira megtetszett, hogy még két sportot választottam a judo mellé, a sakkot és a csörgőlabdát. Ez így ment éveken keresztül, mindig kerestem az újabbnál újabb lehetőségeket, mozgásformákat. Most épp ilyen területen is tanulok tovább: rekreációs szervezést mesterszakon.

– *Hogyan vesztetted el a látásodat?*

– A születésem nem zajlott könnyedén: agyvérzést kaptam, mire közölték az orvosok édesanyámmal, hogy biztosan nem érem meg a másnap reggelt. Gyakorlatilag félretettek, mert úgyis meg fogok halni. Aztán valami csoda folytán mégis megértem a másnapot, akkor viszont azt mondták, hogy tartós ápolásra fogok szorulni egész életemben. Akkor még a vakságot nem lehetett tudni, teljesen más fogyatékosra gyanakodtak. Egy hónap koromban megint rosszul lettem, tüdőgyulladást

kaptam és lélegeztetőgépre kerültem. Túladagolták az oxigént, ennek a kettőnek köszönhetően lettem vak. Mindig azt mondom, hogy ebből a szempontból jól jártam: nem időközben vaktultam meg, így élek születésem óta, nincsenek emlékeim arról, hogy látok, így nem volt lelki törés sem. Elég hamar sikerült elfogadnom az állapotomat.

– *Milyen érzés, hogy az év vak futójának választottak?*

– Sokkolt, nem tudtam hová tenni, a mai napig próbálom feldolgozni ezt a megtiszteltetést. Álmodban sem gondoltam volna, hogy pont engem fognak erre a díjra jelölni és kiválasztani. Szóba sem került ilyesmi, hogy egyáltalán lenne esélyem.

– *Tudod, miért rád esett a választás?*

– Nem tudom pontosan, hogy mi alapján választottak ki. Tény, hogy volt két világrekordom, amit egy kerekesszékes barátommal csináltunk végig, feltétele-



zem, emiatt kaphattam a címet. Annyit tudok, hogy erre a díjra a paraszaksportolók közül jelölik a sportolókat. Úgy tudom, rajtam kívül voltak még hárman: egy kínai, egy kenyai és egy etióp futó.

– *Tudod, hogy téged ki jelölt?*

– Őszintén? Fogalmam sincs. Ezért is volt akkora meglepetés.

– *Mik a távlati terveid?*

– Az első számú cél a Tokióban megrendezendő paralimpia jövőre. Szeretnék legalább egy pontszerző helyet elérni maratoni távon. A realitás talaján maradva azt mondom, hogy a középmezőnybe sorolom magam, hiszen na-

gyon erős a mezőny, jók a vak futók, főleg a fent említettek: a kenyaiak például eszméletlenül futnak. Már nagyon elégedett lennék, ha az első tíz befutóban bekerülnék, de már attól is, hogy kijutok egy ilyen eseményre. Ez egy óriási dolog: önmagában a tudat, hogy valaki olimpikon.

Emellett a világon egyedülként és elsőként szeretném teljesíteni a Spartathlon 246 kilométeres távját. Minden évben szeptember végén van a verseny, jövőre szeretnék elindulni rajta. Ez egy Athéntól Spártaig tartó ultrafutás. Nem veszélytelen, ez tény, mert a szintidő 36 óra. Teljesen mindegy, hogy hányadik leszek, csak érek célba, azaz már megelégszem. **VL**

Ádám közel három éve igazolt sportolóként fut a BEAC és a Suhanj Alapítvány kötelékében. A januárban megrendezett IBSA és az IAAF által Pozsonyban rendezett fedett pályás atlétikai Európa-bajnokságon szerzett kvalifikációt. 10 km-en Európa-bajnok lett, 1500 m-en 3. helyezést ért el, távolugrásban a 3. helyen végzett. Tavaly szeptemberben Berlinben rendezték meg a 46. Berlin Marathont, ahol 42 km-en megnyerte a kategóriáját 4 óra 1 perces idővel szakadó esőben csinálta végig a távot. 2019. szeptember 13. és 15. között rendezték Budapesten a World Urban Games-t, ahol ergométeres evezésben 2000 méteren épek közt bronzérmes lett, 21 km-es futásban szintén az épek között a 7. helyen ért célba. Kétszer indult az Ultrabalon-futáson 221 km-en, abból az idén sikerült a teljes távot végigcsinálnia, igaz, a Covid miatt csak virtuálisan.

Ismeretlen ismerősök tartották benne a lelket

A SEGÍTŐKÉSZSÉG BENNÜNK ÉL

» Sokszor hallani az emberek közömbösségéről, hogy cserben hagyjuk egymást, nincs köztünk empátia. Most, az ünnepek közeledtével egy olyat történetet osztunk meg, ami éppen arról szól, hogy a segítőkézség nagyon is bennünk él.

2020. november 4-én, körülbelül dél előtt öt perccel Molnár Jánosné, monori lakos az egyik monori üzletbe szeretett volna

menni vásárolni. Úgy gondolta, lerövidíti az útját, és miután az autók elhaladtak az Ady Endre úton, ő is átkel rajta, miközben tisztában volt azzal, hogy nem a szabályos közlekedést választotta. Az aszfalt és a kavicsos út között volt egy szintkülönbség, ami miatt megbotlott és elesett. Először térdre rogyott, majd a felsőtestével is a földre esett, ezáltal a homlokát feltépte egy kavics, amiből ömleni kezdett a vér. Lábra

állni nem tudott, így vérző fejjel feküdt az Ady út mellett a földön. Ezt látva egy férfi és egy nő futott a segítségére. Emlékei szerint a férfit Kovács Jánosnak hívják, a negyvenes éveiben jár, Monoron él és egy világos, feltehetőleg fehér kisteherautója van. János és a hölgy ellenőrizte, hogy jól van-e, szenvedett-e komolyabb sérülést, és azonnal értesítették a mentőket is. A férfi a mentősök megérkezéséig végig ott maradt mellette és beszélgetett vele, ezzel is segítve őt. A mentősök kórházba szállították, ahol ellátták, szerencsére, komolyabb sérülést nem szenvedett. – Szeretném ezúton is megköszönni mindkettőjük segítségét. Nagyon hálás vagyok, hogy egyáltalán nem is ismerjük egymást, mégis odajöttek hozzám, s maradtak ameddig lehetett. Ez egy nagyon szép emberi cselekedet volt tőlük, s jó hogy történnek ilyen dolgok, amikor az ember bajba kerül! – mondta el lapunknak Molnár Jánosné.

Vigyázzunk magunkra és egymásra! **Jurik Bianka**



Hirdetés

Mutasd magad!

LÁTNÍ ÉS LÁTSZANI

» Általános probléma, hogy a biciklisek és a gyalogosok nincsenek kellőképpen kivilágítva. Korábban sötétedik, de a ködös idő a nappali láthatóságon sem segít, melyre váratlan megoldás született.

Nem kérdés, hogy a láthatóság nem léte balesetveszélyes. A KRESZ előírja, hogy a kerékpároknak megfelelő kivilágítással és láthatósággal kell rendelkezniük. Előre fehér vagy kadmiumsárga fényt adó, illetve hátrafelé piros fényt adó, sötétben, tiszta időben legalább 150 méter távolságról látható helyzetjelző lámpával. Fényvisszaverő mellény használata csupán lakott területen kívül, éjszaka és korlátozott látási viszonyok között kötelező. Tehát lakott területen belül nem, de mégis erősen ajánlott, hiszen egy sötét színű kabátban szinte láthatatlan a közlekedő, legyen kerékpáros vagy gyalogos. A problémát, egy, az üllői Pávay-Vajna utca felől hazatartó helyi lakos, Szegedi Bernadett is észlelte, aki gyors megoldást talált. Felajánlott 25 darab fényvisszaverő mellényt ingyen, mégpedig úgy, hogy azokat a Pesti úti házuk kerítésére kiakasztotta. A felhívását közzé is tette a város legnagyobb Facebook-cso-



portjában. A kezdeményezése meglepte a helyieket, sokan nem mertek vinni a mellényekből, de az üzenet – reméljük – így is eljutott: attól, hogy mi látunk, nem biztos, hogy látszódunk is!

Bernadett kezdeményezésével egy időben zajlott a Monori Rendőrkapitányság Látni és látszani kampánya is. A kezdeményezés keretén belül a rendőrök segítettek ellenőrizni a kellő láthatóságot, és azt elősegítő eszközöket ajándékoztak az érdeklődőknek.

A láthatóság nem csak a gyalogosokra és a kerékpárosokra vonatkozik. Ugyanolyan fontos, hogy közlekedés közben az autók lámpái rendben legyenek: rendszeresen ellenőrizzük, hogy az autók minden lámpája megfelelően világít-e. Nem szükséges ecsetelnünk, hogy mennyire balesetveszélyes egy kivilágítatlan gépjármű. Éljünk haza épen és egészségesen! **Jurik Bianka**

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

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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



Hogyan tehetjük áldássá az otthoni tanulást?

A számtalan nehézség mellett a járványhelyzetben az egyik legkomolyabb kérdés gyermekeink felügyeletének megoldása, illetve tanulmányai, ha egy-egy diák, osztály vagy a komplett iskola arra kényszerül, hogy otthonról tanuljon digitális keretek között. Amellett, hogy lépést kell tartani a tananyaggal, a fő célnak mégis annak kellene lennie, hogy a gyermek otthon is boldogan tanuljon. De hogyan lehet ezt megvalósítani?



Az otthon tanulás elvileg boldog élményeket kellene jelentsen szülőnek és gyermeknek egyaránt, hiszen a személyesebb, támogatóbb környezet nagyobb motivációt és így jobb teljesítményt kellene, hogy eredményezzen. Sajnos azonban a digitális oktatás terhe mégis ott lebeg minden szülő és diák feje fölött. A családok sokfélék, a digitális oktatást pedig csakis rugalmassággal lehet sikeressé tenni. És négy alapvető hozzáállással.

Elfogadás

Az otthon tanulás sikerének első kulcsa az elfogadás érzése. Ha a járvány miatt kényszerülünk szülőként vagy diákként ebbe a helyzetbe, egy biztos: kénytelenek vagyunk elfogadni, ezáltal türelmesebbé válhatunk a kialakult helyzettel szemben. Tisztább fejjel tudunk majd gondol-

kodni, ha nem a „mi lett volna ha” állapotban ragadunk, hanem az adott helyzetből próbáljuk a legtöbbet kihozni. Az elfogadás nem beletörődést jelent.

Együttérzés

A szeretet minden problémát megold, de a szereteten felül a kemény hétköznapiakban vajon akarjuk-e valóban ismerni gyermekünk lelki állapotát, szükségleteit, érzéseit? Ha otthoni kisdíákunk szemtelen vagy feszült, igyekezzünk-e megérteni, mi jár a fejében? Az együttérzés fenntartása kemény munka egy szintén feszült szülőnek, ám más megoldás nem nagyon létezik, a gyermekek pedig előbb-utóbb megértik az együttérzés lényegét: a támogatásunkat.

Őszinteség

Az elfogadás és az együttérzés nem járhat őszinteség

nélkül. Otthon dolgozó és emellett gyermekét oktató szülőként a munkánkban és saját helyzetünkben is érezhetjük a káoszt, a drasztikusan megváltozott élethelyzetet. Úgy érezhetjük, nagyobb terheink vannak az otthoni oktatással, mint amivel elbírnánk. Ahhoz, hogy könnyebbé váljon az otthon tanulás terhe, saját aggodalmainkat, szorongásunkat is őszintén fel kell vállalnunk gyermekeink előtt. Így ők is érezhetik úgy: értjük egymást, együtt megyünk keresztül rajta.

Hála

Ha hálásnak érezzük magunkat az együtt töltött, pluszban nyert időért, a tudás felfrissítésének lehetőségéért, a költségeken való spórolásért, azért, hogy kicsit újra jobban megismerhetjük gyermekünket, akkor az otthon tanulásra már nem

teherként fogunk tekinteni. Ha az otthoni oktatásra, ha csak kényszerűségből is, de áldásként tekintünk, akkor mi és gyermekeink is boldogabbnak érzik majd magukat. És mi más lenne a cél?

Pár tipp az otthon tanulás megkönnyítéséhez:

- Ha nincs elegendő vagy megfelelő digitális eszközünk a tanuláshoz, járjuk körbe a helyi vagy akár országos lehetőségeket. Jelezzük a tanároknak, de számos civil szervezet és magánember is segítségünkre lehet a környezetünkben.
- Ha lassan tanuló vagy tanulási nehézségekkel küzdő gyermekünk van, azonnal konzultáljunk a tanárokkal, hogy milyen módszerekkel tudjuk tartani a lépést az osztály többi tagjával.
- Ha ismeretbeli hiánnyal küzdünk bizonyos tantárgyakban, próbáljuk

felosztani a családtagok között a feladatokat vagy telefonos segítséget kérni barátoktól, rokonoktól. Összeköthetjük az osztálytársakat is, hogy segítsenek egymásnak a nekik jól menő tantárgyakban.

- Találjunk ki lehetőségeket a stresszkezelésre, a feszültségek kiadására. Szívjunk gyakran friss levegőt, tartunk szünetet és hagyjuk, hogy a gyermek is megszakítsa a tanulás óráit, mozogjon, játsszon, hogy újult erővel tudjon koncentrálni.
- Készítsünk napirendet: lássuk át, gyermekünk mely napszakban tanul a legszívesebben, az alapján állítsunk fel egy megszokott ritmust, amihez igyekezzünk tartani magunkat.
- Ne hagyjuk magára a gyermekünket. Ha segítséget kér, ne utasítsuk el, ne hagyjuk, hogy felhalmozódjanak a feladatai és feladja.

VNYL

Örömhír az úri hagyományörzők háza táján



VÁRJUK A LAKÓK SEGÍTSÉGÉT IS

► Üri Község Hagyományörző és Értékmentő Egyesületének elnöke Harasztiné Antalicz Piroska elmondta, hogy sikeres pályázatot nyújtottak be a Magyar Falu Program Falusi Civil Alap keretében a Civil közösségi tevékenységek és feltételeinek támogatása című pályázatra a Bethlen Gábor Alapkezelő Nonprofit Zrt-hez, melyen hatmillió forintot nyertek Hagyományok Háza Üri településen támogatási célra.

A pályázat lehetővé teszi számukra, hogy egyesületük megvalósítsa céljait: a hagyományörzést és a hagyományápolást.

Köszönetüket fejezik ki Czerván György országgyűlési képviselő úrnak, aki biztatta őket a pályázat benyújtására, és támogatata is azt.

A felújítás előtt álló, pályázat útján megvásárolt Hagyományok Házát, mely így már az egyesület tulajdona, az elmúlt század használati tárgyaival ki-

vánják berendezni. Egyelőre kevés bútor áll rendelkezésükre, de bíznak benne, hogy élnek a faluban olyan emberek, akik őriznek tárgyakat a múltból, és fel tudják ajánlani azokat. – Rettentő sok munka áll még előttünk, de az egyesület tagjai nagyon lelkesek és tapasztaltak – kezdte Harasztiné Piroska. – Nem ijedünk meg a ránk váró feladattól, sőt kijelenthetem, lelkesít bennünket, hogy méltóképpen megőrizzük a múltunkat.

Tervezzük egy alkotóműhely kialakítását is, melynek több funkciót szánunk. Helyet adhatna az iskola honismereti óráinak és kézműves-foglalkozásoknak, szeretnénk, ha közösségi helyként funkcionálna. Nagy szeretettel várjuk kedves lakosaink felajánlásait, bármit is őrizzenek még a padlásokon, szekrények mélyén.

Segítségüket előre is köszönjük! – mondta el lapunknak az egyesület elnöke.

A karácsony nem veszélytelen a háziállatokra

A karácsony a szeretet, az ünneplés és a családi együttlét ideje – ebbe pedig sok helyen a háziállataink, kutyáink, macskáink is beletartoznak. Sőt sok olyan ember él egyedül, akinek az egyetlen társa a háziállata. Az ünnepi szezon azonban veszélyeket is rejt magában, ami kiskedvenceinket illeti: a mérgező ételektől a veszélyes szezonális növényekig. Összeszedtünk néhány jótanácsot, mire érdemes figyelni, hogy a szentestét ne hogy az állatorvosnál töltsük.

Veszélyes ételek és italok



Csokoládé

A karácsony egyik alapfőzete a csokoládé, azonban a koffeinhez hasonló teobromin található benne, ami fokozottan mérgező a kutyák, macskák számára. Már kis mennyiség is hányást, hasmenést, hiperaktivitást, remegést, görcsrohamokat, szívproblémákat és súlyos esetekben akár halált is okozhat.

Minél sötétebb a csokoládé, annál veszélyesebb. A fehér csokoládé nem tartalmaz annyi teobromint, de zsírsága hasnyálmirigy-gyulladását okozhat. Kerüljük a csokoládé elhelyezését olyan helyeken, ahol kedvenceink elérhetik!



Szőlő, mazsola, ribizli, szultána

A szőlő és egyéb szárított termékek mérgezőek a háziállatokra. Már kis mennyiség lenyelése súlyos veseelégtelenséget okozhat.



Hagyma, fokhagyma, póréhagyma, mogyoróhagyma és metélőhagyma

Ezek mind akár nyersen, akár főzve mérgezőek lehetnek. Kezdetben járhat hányással és hasmenéssel, de a fő hatás a vörösvértestek károsodása, ami vérszegénységet eredményez. Ráadásul nem biztos, hogy az első pár napban rájövünk, mi a gond.



Alkohol

Az alkohol hasonló hatással lehet az állatokra, csak sokkal kisebb mennyiség is elég. Az alkohol mérgezés remegéssel járhat, súlyos esetben fennáll a testhőmér-

séklet leesése, az alacsony vércukorszint és a kóma veszélye is.

Makadámdió

A makadámdió kedvelt kiegészítője a karácsonyi ételnek, ám a háziállatoknál letargiát, megnövekedett testhőmérsékletet, remegést és bénulást okozhat.

Ételmaradék

Ha megmarad némi étel karácsonykor, ügyeljünk arra, hogy tartsuk távol négy lábú barátainktól – a hulladék között is. Az étel nemcsak mérgező összetevőket tartalmazhat, de a maradék penészedhet, ami károsítja az egészségüket, és a hegyes, szilánkos csontok is súlyos sérülést okozhatnak.

Mesterséges édesítőszer

A xilit nevű édesítőszer számos étel szerves része, azonban az állatok számára súlyos májkárosodást vagy halált is okozhat a fogyasztása, már egészen kis mennyiségben is. A mérgezés jelei lehetnek gyorsak vagy késleltetettek, beleértve a



Hirdetés

FÖLDMÉRÉS

épületfeltűntetés
telekalakítás
telekhatár-rendezés, kitűzés
tervezési alaptérkép készítése

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



hányást, letargiát, görcsöket és a kómát.

A növények egy része is veszélyt jelenthet

- Magyal: a növény nem halálos, de a bogyók elfogyasztása gyomorpanaszokat eredményezhet.
- Fagyöngy: az európai fagyöngybogyók gyomorrontást okozhatnak.
- Karácsonyfa: főleg a hegyes fenyőtűk és a gyanta lenyelése miatt lehet veszélyes, ha kedvencünk rágja a fenyőtűt.
- Borostyán: gyakran használjuk díszítésként, ám gyomor- és bőrpanaszokat okozhatnak.

Egyéb veszélyek

- Szilikagél: kis tasakokban találkozhatunk vele a csomagoláson belül.
- Karácsonyi díszek: a műanyagból, papírból készült díszek elakadhatnak a gyomorban, míg az üvegdíszek nagyobb sérülést is jelenthetnek.
- Csomagoló- vagy krepp-papír: nagy mennyiségben bélelzáródással járhat, a szaloncukor pedig fokozza a kockázatot a papír és a csokoládé miatt.
- Gyertyák: az égési sérülés mellett a viasz lenyelése fulladáshoz vezethet.
- Potpourri: több napos emésztőrendszeri problémát okozhatnak, az illóanyagok pedig mérgezést.



Azok a csodálatos üllői mézeskalácsok!

Szélyes Magdolna öt éve kezdett bele a mézeskalács-készítésbe és -díszítésbe. Azóta tehetsége olyan magasságokba jutott, hogy alkotásai szinte minden versenyen aranyérmert hoznak. Magdi mesélt az alkotás folyamatáról és szeretetéről.

Milyen képességekkel kell rendelkezni, hogy valaki sikeres mézeskalács díszítő legyen?

– Rengeteg szabadidő és türelem kell hozzá. A szabadidő ugyan nem annyira adott, de mindig megoldom, mert jóformán csak ez érdekel. Munka után csak a mézeskalácsokkal foglalkozom, főleg ebben a karácsonyi időszakban. Kézügyesség sem árt, de aki valóban akarja, az meg tudja tanulni.

– Neked honnan jött ez a szenvedély?

– Öt évvel ezelőtt, 2015-ben ebben az időszakban megláttam az egyik közösségi oldalon egy nagyon szép mézeskalácsot, emiatt nekiálltam sütni egy adaggal és elkezdtem megpróbálkozni a díszítésével. Utána egy évig semmit nem csináltam, majd a következő karácsonyra megint elkezdtem sütni, de valahogy akkor, januárban sem hagytam abba a díszítést. Gyakoroltam, néztem az interneten a videókat, és találtam egy csoportot is, ahol hasonló érdeklődési körű emberek voltak. Szépen az idők során magamtól megtanultam, kitapasztaltam. Én csak ülök a csöndben, és mikor elkezdek díszíteni, megnyugszom, megszűnik körülöttem a világ. Mint másnak más hobbi vagy játék: én ezzel játszom.

– Mi a titka a jó mézeskalácsnak?

– Többféle recept létezik, de az alapja mindegyiknek értelemszerűen a méz mennyisége és minősége. Az a jó recept, minél több méz kell a tésztába. A legjobb, melyben 60 dkg liszthez 25 dkg méz kerül. Az is nagyon fontos, hogy alaposan átgyúrjuk, és a sütés sem mindegy: igekezzünk, hogy ne süs-

sük túl, bár az én esetemben picit más, hiszen némelyik darabokat keményebbre kell sütnöm, hogy építeni is tudjak belőle. Azért természetesen igyekszem úgy elkészíteni, hogy dolgozni is lehessen vele és ehető is legyen. A mázhoz is adott egy alaprecept, de ez nem mindig jó, hiszen nem mindig ugyanakkora például a tojás mennyisége. Aki régóta használja ezeket az anyagokat, az egy idő után érzi, ahogy keveri, hogy mennyire legyen sűrű vagy híg attól függően, hogy díszíteni akar vele vagy terülmázát készít.

– Melyik a legjobb területmáz?

– A területmáz épphogy nem folyik le a mézeskalácsról, de teljesen elsimul. Én nem szeretem kenni, mert kicsi hólyagok lesznek a felszínén, és azzal nem vagyok elégedett, habzsákból nyomom végig, akármekkora területre kell eloszlatni. Ha látom, hogy hepehupás marad, ki kell szedni a zacskóból, újra keverni, esetleg felvizezni egy picit egy-két

csepp vízzel és citromlével. Amikor először próbálkoztam, egyszerűen lefolyt a háztetőről, bár szép volt úgy is, hiszen havas háztető lett belőle, de ki kell tapasztalni, érezni kell.

– Miket készítesz mézeskalácsból és melyik volt a legemlékezetesebb alkotásod?

– Szánkót, házat, házi áldást, nagyjából bármit. Van úgy, hogy megpróbálok lemásolni egy képet, de ahogy elkezdem másolni, teljesen más jön ki végül. Utána már rá sem nézek, csak csinálom, ami nekem jön. Olykor a mintát sütőpapírra másolom és ehető tollal viszem át a mézeskalácsra. Az első versenymunkám a Mátyás templom elkészítése volt, ami egy 28 centiméteres kép volt. Üllön is bemutatatták egy kiállításon, és még mindig megvan. Négy napba telt elkészíteni, a téglákat darabonként kellett kidolgozni, aranyérmes lettem vele. Ez volt a legnagyobb, és a legbüszkébb is erre vagyok. Készítettem már őszi tájképet házzal, folyó-



val, kerítéssel, ez volt a másik aranyérmes. Ezek az ún. síkban díszített mézeskalácsok, melyek egy darabból állnak, és vannak a térbeli ábrázolások. A tavalyi üllői versenyre egy szobabelső részletet készítettem két falal, ablakkal, képpel a falon, karácsonyfával és hintaszékkel, ami még mozgott is.

– Mikor várható a következő megmérettetés?

– Reméljük, hogy jövőre lesz, mert nagyon várjuk. Aki ennyire mániásan szereti, mint én, az nagyon szenved, hogy nem mehet versenyre, idén sajnos elmaradt. Úgy tudom, a következő verseny témája halász-vadász lesz.

– Van valami hosszú távú terved, amit el szeretnél érn?

– A Hófehérke és a hét törpe témáját mindenképp szeretném egyszer megalkotni, többemeletes torta formájában, de még nem volt olyan verseny téma, amelyhez illett volna. Bár ebben az időszakban nagyon sok a munkánk belőle, de ha ebből hosszú távon munka lenne, akkor már nem tudnám ilyen minőségben csinálni: sietni kellene, nem tudnám úgy kidolgozni, látnám rajta a hibákat. Nekem fontos, hogy precízen kivitelezsem őket, elsősorban magamnak készítem el mindegyik darabot.

VNYL



KERES-KÍNÁL

ÁLLÁS

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

ASZTALOS

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

AUTÓ

Műszaki vizsgáztatás és felkészítés, eredetiségvizsgálat, gépjármű-diagnosztika, gumiszerelés, -javítás, centrozálás. Mészáros 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

DISZKONT

AME diszkont – Monor, Dózsa Gy. u. 37., L.I.V.E. diszkont

Politikus POLIHISZTOR V.

Klastrom APÁTLAN-ANYATLAN

Fém RECE, PÁRATLAN BETŰI

Római BOSSZÚS SZÓCSKA

Megfejtés KÉRDŐ-SZÓCSKA

Nitrogén FLUOR VEGYJELE

Periódus

Apátlan APÁTLAN-ANYATLAN

Rece RECE, PÁRATLAN BETŰI

Az átmérő JELE

Sportoló

A világ HALON BONGESZ

Vész CSAPÁS

A legkisebb RÓMAI SZÁMJEL

Szólít NÉPIESÉN

A másik AT

Sokszor TÖBBE

Ajánlódokza meg karácsonyra szeretteit AJÁNDÉKUTALVÁNNYAL!

A 10 alkalmas bérleteink 2020. decemberében 10% kedvezménnyel kaphatók!

LÁVAKÖVES MASSZÁZS
indul 2021. január 1-től! Ára: 10 000 forint.

Bevezető áron 8 000 Ft/alkalom
A bevezető ár 2021. 01. 31-ig érvényes.

Péter János
gyógymasszőr

06-30/657-7349
Monor, Ady Endre utca 43.

Új szolgáltatás

Decembéri rejtvenyünk fősrában Péter János gyóymasszőr meggyőződését olvashatják ki. A megfejtést küldje a címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: rejtveny@regiolapok.hu. Beküldési határidő: 2021. január 5. A helyes megfejtést beküldők között 1 db egy alkalmas lávaköves masszázst sorsolunk ki. A nyeremény készpénzre nem váltható. Előző lapszámunk megfejtése: Rábai sütőde, a régió minőségi kenyér és pékáru készítője! A Rábai Sütőde Kft. felajánlásával 10 darab 1000 forintos vásárlási utalványt sorsolunk ki. A nyertesek: Széles Ágnes Gyárlóról, Monek Györgyi Gyömrőről, Németh István Budapest-ről, Szőnyiné G. Mária Monorról, Silman Rita Nyáregyházáról, Kovács Emese, Juhász Józsefné Gyömrőről, Lázár Sándor Menderől, Csirkó Klára Felsőpákonnyból, Verseyi Károlyné Ecseréről. Gratulálunk nekik!

– Monor, Jókai u. 3–5. és az evedd.hu-n is megrendelhető sok diszkont áras termék. Jöjjen, vásároljon, rendeljen! Velünk megéri.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

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

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

EGÉSZSÉG

Házhoz megyek! Fogor-készítést, javítást vállalom garanciával. Hívjon bizalom-mal! Tel.: 06-20/980-3957

ELADÓ – KIADÓ

Gyálon 100 m²-es különálló családi ház, berendezve, bútorozva, telefonnal, internettel 270000 Ft/hónap díjjal kiadó. A díj a rezsis tartalmazza! Érd.: 06-30/944-0689

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK egész évben családok, személyek részére napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezssal együtt! Munkács csoportok

részére kedvezményesen napi 1600 Ft/fő ágynemű-, TV-, hűtő-használatlalt vagy havi 30 000 Ft/fő rezssal együtt! Érd.: 06-30/944-0689

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

ÉTTEREM – VENDÉGLÁTÁS

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

FUVARVÁLLALÁS

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

GALLYAZÁS

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

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS

Hűtőgépek, fagyasztók javítása,

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

KÁRPITOS

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

KONTÉNER

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

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

LAKATOSMUNKA

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

MÉZ

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

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS

Szobafestés, mázolás, tapé-tázás, lépcsőházak festése.

Precíz munkavégzés, reális árakon. Érd: Sándor Zoltán 06-20/915-8392

TETŐFEDŐ

TETŐFEDŐ! Mindenféle tetők készítése, javítása. Ereszcso-tornák szerelése. INGYENES FELMÉRÉS, kisebb javítások azonnali kezdéssel **GARANCIÁVAL!** 18 éve a lakosság szolgálatában! T.: Árvai Richárd 06-30/475-2917

TŰZIFA – TŰZELŐ

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

Hasított akác: 3400 Ft/q, tölgy, bükk: 3200 Ft/q, kalodás vegyes: 33 000 Ft/kaloda, kalodás akác: 38 000 Ft/kaloda + szállítás. A némedi szőlői hídmérleg 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, ingye-

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírlap • Fellelős 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 és szerkesztőség címe: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5. • E-mail: info@regiolapok.hu

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

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

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

Értesítéseket átvenni csak az újságra hivatkozva lehet. Az újságban megjelent adatok tájékoztató jellegűek. Az újságban megjelent hirdetések tartalmaért a kiadó felelősséget nem vállal. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Az x-szel jelölt írásaink fizetett hirdetések.

nes házhoz szállítással 3 000 Ft/q. Órbottyáni telephelyen hitelesített hőmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget. EUTR: AA6236153 Bármikor hívható, hétvégén is: 06-30/347-3504

VILLANYSZERELÉS

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

VÍZ, GÁZ, FÜTÉSSZERELÉS – JAVÍTÁS

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

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

ZÁRSZERELÉS

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

Monoptik
OPTIKA

**Látás-
vizsgálat
minden nap.**

Az akció részleteiről
érdeklődjön elérhetőségeinken!

**Ajándék
páramentesítő
szett.**
Komplett szemüveg rendelése
esetén érvényes.

www.monoptik.hu

**Sülysáp, Maglód,
Vasút utca 32. Jászberényi út 10.**

Nyitva: H: zárva,
K-Sze-P: 9:00-16:30,
Cs: 9-18, Szo: 9-12
Tel.: 06-29/436-609,
06-30/333-2067

Nyitva: H: zárva,
K-Sze-Cs-P: 9-18,
Szo: 9-12
Tel.: 06-29/326-257,
06-30/837-1380

**AJÁNDÉK-
UTALVÁNY**

20 000 Ft értékben.

Komplett vékonyított multifokális szemüveg rendelése
esetén használható fel.

Monoptik
OPTIKA

Érvényes 2020. 11. 17. és 2021. 01. 15. között.

ÁLLÁSLEHETŐSÉG SÜLYSÁPON!



LEHOCZKI
ÉPÍTŐIPARI KFT

**ÉPÍTŐIPARI
BETANÍTOTT MUNKÁSOKAT,
valamint
GÉPKEZELŐT keresünk!**

Bővebb
információ:
06-30/747-0377

Elvárások
Minimum 8 általános
iskolai végzettség.
Szakirányú végzettség
előny.

Óradíj
Betanított szakmunkás
nettó **1500 Ft**
Gépkezelő:
nettó **2000 Ft**



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

APIFITO Nyitva: csütörtökön, pénteken 8-12, szombaton 8-13

**Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK**



**Minden
gyógynövé-
nyes méz:
990
Ft/ 1/2 kg**

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, kamillás,
rozmaryngos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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

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

Amennyiben gondolkodik 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. I. emelet.

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

**1%
jutaléktól!**

IMPLANT  **DIAMOND**

ÖN IS SZOKOTT ÚJÉVI FOGADALMAT TENNI?

Hamarosan itt az új év, ami lehetőség arra is, hogy a régóta halogatott fogászati kezelésre rászánja magát.
Ha eddig csak álmodozott a ragyogó fogakról, akkor itt az idő, hiszen ma már bárkinek lehet elbűvölő mosolya!
Mindez fájdalom és félelem nélkül.

A korszerű fogászati technológiák és eszközök alkalmazásával,
valamint az orvos szaktudásának és türelmének köszönhetően a fájdalom elkerülhető.

Győződjön meg erről Ön is gyömrői rendelésünkben!

Szeretettel várjuk 2021-ben is!

Bejelentkezés és időpont-egyeztetés: 06-20/200-0007

**Békés, áldott
ünnepeket kívánunk!**

Dental Diamond • 2230 Gyömrő, Szent István út 21. • www.implantdiamond.eu • Tel.: 06-30/181-5000, 06-20/200-0007