

Régió

2018. május • XI. évf. 5. szám

www.regiolapok.hu



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

7-8.
oldal



ÉLJEN A JÓ
ÁRAKKAL!
Vágja ki és vigye
magával
a kuponokat!

KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

Fressnapf • Praktiker • PecaPláza
Vögele • Telenor • Coffeshop
Intersport • Vision Express
Skinny • Gyógyszertár
Kik • Sportfactory
Kulcsszerviz
Háda
Líra

Bor- vidékek Hétvégeje

» Egy napig ismét Monor lesz a bor fővárosa: június 9-én újra a Strázsahegy ad otthont a népszerű Borvidékek Hétvégeje rendezvénynek.

Részletek a 11. oldalon

Útfelújítás

» Egy Pest megyei útépitési program keretében még idén megújulhat a régió több útszakasza. A munkálatok költsége több mint egymillió forint.

Részletek a 3. oldalon

Gyógynövények

» A monori FitoFarm gyógynövényparkban komplett házipatikát alakítottak ki.

Részletek a 9. oldalon

Gyömrő, Maglód, Ecser, Mende, Tápiószecső, Süllyás



Sportlétesítmények a régióban

» Az elmúlt 10-12 évben számos sporttal összefüggő beruházás zajlott le a térség településein. A monori uszoda és az üllői sportcsarnok nyitotta a fejlesztések sorát, melyeket azóta újabb uszodák és sportcsarnokok követek. És természetesen az országos trendnek megfelelően a labdarúgás területén is történtek fejlesztések, bár ez

térségünkben kimerül néhány műfüves labdarúgópálya megépítésében.

A fejlesztések többsége a tömegsportot is kiszolgálja, az uszodák és a sportcsarnokok a lakosság számára is jól használható létesítmények, utóbbiak pedig nem csak sportrendezvények lebonyolítására alkalmasak, hanem például koncertek és egyéb közösségi események megrendezésére is.

A sportcsarnokok között az üllői volt az első, idén pedig átadták a monori létesítményt, amely modern külsejével, és ezer fő befogadására alkalmas kétoldali lelátójával a környék legkorszerűbb csarnokává lépett elő.

Monor uszodájával is kitűnik a környező települések közül, a létesítmény napról napra nagy forgalmat bonyolít, igen kedvelt az úszók és vízilabdázók körében. Nemrég Gyál is csatlakozott az uszodával rendelkező települések táborába – nincs belőlük sok a térségben – a város lakóinak nagy öröme.

E havi írásunkban a régió nagyobb településein lezajlott és a közeljövőben várható sportfejlesztésekről tájékozódhatnak olvasóink.

Részletek a 4. oldalon

Mit tegyünk testünk egészségéért?

» Számos módon edzhetjük testünket, a lényeg, hogy válasszunk egy olyan sportot vagy mozgásformát, amelyben örömmel leljük és kitartóan végzünk.

Amennyiben a mozgás-szegény életmódot választ-

juk, előbb vagy utóbb jelezni fog a testünk, de akkor sokkal nehezebb lesz változtatni.

Cikkünkben két lehetőséget mutatunk be, melyekkel karbantarthatjuk testünket.

Részletek az 5. oldalon

Kerékpárút híján

» Újra zajlik a Bringázz a munkába program, ami valóban egy jó kezdeményezés, csak éppen a fővároson kívül nehezen megvalósítható. Például nehéz helyzetben vannak azok az üllőiek, akik vecsési munkahelyükre kívánnak átkerkezni. Nem a távolság miatt, hanem mert kerékpárút híján vagy szá-

bályt szegve, vagy a földúton emberpróbáló körülmények között biciklizhetnek át egyik településről a másikra. Megoldás még hosszú távon sem kínálkozik, hiszen a települések közti kerékpárút kiépítése több százmillió forintba kerülne.

Részletek a 6. oldalon

MIKROPAKK

A MIKROPAKK Kft. budapesti műanyag-fröccsöntő üzemébe munkatársakat keres az alábbi munkakörbe:

FRÖCCSÜZEMI OPERÁTOR

Feladatok:

■ Késztermékek ellenőrzése és csomagolása

Munkavégzés rendje:

■ Folyamatos munkarend 12 órás műszakokkal 15 munkanap/hó: (2-3 nap munkanap majd 2-3 nap pihenőnap)
■ Minden második hétvége szabad

Bérezés:

■ Versenyképes fizetés, teljesítménybér és cafeteria rendszerrel – nettó 150 000,-/hó forinttól

Elvárások:

■ Min. alapfokú végzettség (ált. isk. 8 osztály)
■ Megbízhatóság, precizitás

Előnyt jelent:

■ Hasonló munkakörben szerzett tapasztalat
■ Szakmunkás vagy középfokú végzettség

Amit kínálunk:

■ Biztos, hosszú távú munkalehetőség
■ Kulturált munkakörnyezet, automatizált géppark

Munkavégzés helye:

1106 Budapest, Jászberényi út 82.
Amennyiben hirdetésünk felkeltette érdeklődését, keressen minket munkaidőben a +36-70/466-2693 telefonszámon



**Koblencz
Zsuzsa**
1948–2018

Gyász

Lapunk munkatársa, Koblencz Zsuzsa május 3-án meghalt.

Közel 10 éven keresztül dolgozott a Régió Lapkiadó munkatársaként, írásai hónapról hónapra megjelentek a kiadó lapjaiban. A Régió újság mellett rendszeres szerzője volt a Monori Strázsa és az Üllői Hírmondó önkormányzati lapoknak. Pályafutását a Pest Megyei Hírlapnál kezdte, dolgozott a Népszabadságnál, írásai jelentek meg többek között a Váci Naplóban, a Turista magazinban, a Kincses Kalendáriumban.

Rendhagyó módon ebben a lapszámában nem közlünk körkérdest, ezeken a hasábkokon most kollégái emlékeznek rá.



Papp János, ügyvezető

Két éve egy olyan házat vásároltam, amelynek lakó-

szobáját utoljára a kilencvenes évek elején újították fel. A nappali egyik falát pálmafás tengerpartot ábrázoló poszter uralta. Meglepődtem, amikor a divatjamúlt tapéta mögül a Pest Megyei Hírlap harminc évvel ezelőtti lapjai kerültek elő. Az újságlapok többnyire egyben, tisztán jöttek le a falról, alig látszódtott rajtuk, hogy az utóbbi három évtizedet egy poszter mögött töltötték.

Amikor kíváncsian beleolvastam a lapokba, egyszer csak ismerős stílusra lettem figyelmes. A cikk végén a K. Zs. monogram szerepelt. Egyértelművé vált, honnan ismerősek a sorok: *Koblencz Zsuzsa* már akkor is a maga sajátos stílusában vetette papírra a betűket. Hangneme mindig is *Örkény István* groteszkjeire emlékeztetett. Mert ahogy *Örkény* fogalmazott a groteszkről: „Meginatja a végérvényest, de nem állít egy másik érvényességet a helyébe. Pont helyett mindig kérdőjelet tesz, tehát nem lezár, befejez, hanem utat nyit, elindít”.

Zsuzsa a kisember szemzőgéből mutatta meg a világot, a politikát, a hatalmasokat és ingatta meg a már-már végérvényesnek látszó dolgokat. Mindig a valóságot ábrázolta, csupán a nézőpontja, a „kordinátarendszere” tért el az átlagostól, ez tette egyedivé, hasonlóvá *Örkény*hez.

Rengeteg lehetősége lett volna rá, ő mégsem alkudott meg soha, senkivel. Inkább

választotta a tisztességet, mintsem feladja azt, ami egész életében élte. Azt, hogy őszintén, függetlenül leírhatta véleményét, gondolatait, és azt tegye, ami egy újságíró kötelessége: megingathatatlant. Nekünk, olvasóink.

Mély űrt hagyott maga után, amely talán már soha nem lesz kitöltve.



Varga Norbert, szerkesztő

Ugye megengeded, hogy most az egyszer, mondhatni, így az utolsó szó jogán tegezzek? Nem tiszteletlenségből, csupán így közvetlenebb. A többiekkel ellentétben nem rólad szeretnék írni, hanem neked.

Amikor utoljára érdekldtem hogyléted felől, már nem érkezett válasz. Éreztem, már nem alkalmas az idő arra, hogy telefonon beszéljünk, ezért nem is zavartalak a hívással. Néhány nap múlva pedig megérkezett a szomorú hír.

Csak azt sajnálom, hogy nem volt alkalmam elmondani, mennyire hálás vagyok azért a hat évért, amit veled együtt dolgozhattam

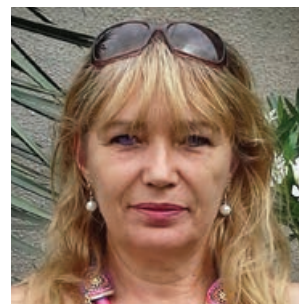
le. Tudod, tőled tanultam a legtöbbet erről a szakmáról. Amikor róttuk az utcákat és kérdeztük a járókelőket, közben pedig úgy belefeledkeztünk a beszélgetésbe, hogy észre sem vetjük mennyi ideje ácsorgunk a téli fagyban a monori járdán. Vagy amikor egy gyilkos nyomába eredtünk, és mikor megtaláltuk, kis híján rántott a familiája. És számtalan alkalommal, mikor találkoztunk, vagy telefonon beszélünk.

Úgy tanítottál, hogy észre sem vettem. Alázatra, az esetek iránti érzékenységre. Ráműtöttél a sok igazságtalanságra, a gyarlókra és hazugokra, mindezt a leghitelesebben, hiszen te soha nem váltál azzá.

A legnagyobb dicséret amit kaphattam, mikor búcsúzóul azt mondtad: szeretél velem dolgozni.

Sokszor hangoztattad, nem hiszed, hogy az út végén majd egy jószágos isten vár. Mert nem lehet jószágos, aki hagyja megtörténni ezt a sok borzalmat. Inkább csak játszik velünk – mondtad. Én mégis bízik a jószágában, és ha valaki, akkor ő pontosan tudja, hogy a legjobbat érdemled. Megdolgoztál érte idelent.

Köszönök mindent.
Isten veled!



**Trnavecz Adrienne,
korrektor-újságíró**

Vannak akik tudnak és vannak akik szeretnek írni. Zsuzsa mindkettővel megáldott vérbeli író volt. Írása már a stílusáról és egyéni hangmódjáról fel lehetett ismerni. Élete legkisebb mozzanatait is utcán heverő megírandó témaként élte meg. Szívfacsaró volt az utolsó blogbejegyzéseit olvasni, amiben azt üzenté barátainak a kórházban eltöltött időről, hogy százával hever

Csak azt sajnálom, hogy nem volt alkalmam elmondani, mennyire hálás vagyok azért a hat évért, amit veled együtt dolgozhattam le. Tudod, tőled tanultam a legtöbbet erről a szakmáról.

ott előtte a megírni érdemes apró történet, amiket ha kikerül „onnan” majd közzé tesz. Sajnos nem így lett. Tehetséges, az életre és a környezetre érzékenyen reagáló széles látókörű, nagy tudású embert veszítettünk el, aki nem csak az újságíró-társadalomnak fog hiányozni.



**Juhász András
tördelőszerkesztő**

Nyolc éve dolgozom a kiadónál, itt láttam bele először a gyakorlatban egy lap születésébe, itt értettem meg mennyi munka egy újság elkészítése, és az évek alatt itt tanultam meg a kiadványszerkesztés csinját-bínját.

Zsuzsa akkor már tapasztalt újságíró volt. Igazi profi. Személyesen ritkábban találkoztunk, de írásaival majd minden nap. Egy idő után már az aláírása nélkül is tudtam melyik az ő cikke.

Meghatóak, elgondolkodtatók, emberiek, olyan „Koblencz-esek”. Remek képleírásokkal amiket olvasva azonnal a szemem előtt láthattam a jelenetet. Bármilyen témában lehetett rá számítani és fáradhatatlanul szállított nekünk a flekket. Most már az égi szerkesztőségben kopognak ujjai alatt a billentyűk, de a sorok helyett mi már csak egy üres papírt látunk. Az olvasókkal együtt nekem is nagyon fog hiányozni. Nyugodjon békében!



Több mint egymilliárd útfelújításra

MEGÚJULÓ ÚTSZAKASZOK

► Egy Pest megyei útépitési program keretében még idén megújulhat a régió több útszakasza – derült ki a Pestmegye.hu híradásá-

ból. A beruházások a Magyar Közút NZrt. fejlesztése keretében valósulnak meg, a program kivitelezésére – az egész megyére vonatkozóan – 100 milliárd forint hazai fi-

nanszírozású forrás áll rendelkezésre.

A régióban Gyál, Gyömrő, Monor és Tápiószecső érintett, ezeken a településeken összesen 5675 méter útszakasz felújítása történik meg. Gyömrőn már el is készült a felújítás, a Dózsa György út 820 méteres szakaszán történt meg a vízelvezetés felújítása, illetve burkolat- és hídfelújítás.

A leghosszabb felújítandó útszakasz Magdolnatelep és Tápiószecső belterületén van, a településen mintegy 2840 méteren végeznek burkolatfelújítást.

Monoron, a 4-es főúton több mint egy kilométer hosszú szakaszon újítják fel az útburkolatot, Gyálon pedig a Kőrösi út 963 méteres szakaszának felújítása várható.

A munkálatok becsült költsége meghaladja az 1 milliárd forintot.



Segítő szándékkal ellenőrizték a monori rendőrök a kerékpárosokat

Kerékpárral biztonságosan

FONTOS A FELSZERELÉS

► Megszokhattuk, hogy az autótutak mentén egyre gyakrabban találkozunk közúti ellenőrzést végző rendőrökkel, a kerékpárosok ellenőrzése azonban ritka még a környéken. Pedig a tavasz beköszöntével egyre többen közlekednek kétkerekűvel, melyek jelentős része alkalmatlan a közúti közlekedésre, sok kerékpáros pedig az alapvető forgalmi szabályokkal sincs tisztában. Talán éppen ennek köszönhető, hogy május 3-án prevenció jelleggel tartottak közlekedési akciót a Monori Rendőrkapitányság egyenruhásai, és segítő szándékkal felhívták az érintettek figyelmét a kerékpárok esetleges hiányosságaira, illetve a közlekedési szabályok betartásának fontosságára.

cikli el legyen látva világítóberendezésekkel (piros színű fényvisszaverő hátul, legalább kettő borostyánsárga az első keréken, esetleg fehér fényvisszaverő csík a gumin, fehér vagy kadmiumsárga első és piros hátsólámpa, amelyek folyamatosan vagy villogó fényt biztosítanak – elhelyezésük lehet ruhán, bukósíkon és hátizsákon is, a lényeg, hogy fényes nappal is legyen nálunk), egymástól függetlenül működő fékekkel, valamint legyen nálunk fényvisszaverő ruházat, melyre lakott területen kívül és éjszakai kerékpározáskor lesz szükség.

A testi épség megóvása érdekében viseljenek bukósíkot – a legolcsóbb sisak is több a semminél egy balesetben –, emellett bukás esetén jó szolgálatot tehet egy térdvédő is.

Közlekedjenek a kerékpárúton vagy kerékpársávon, a kijelölt gyalogátkelők előtt pedig szálljanak le a kerékpárról, és csak akkor menjenek át, ha meggyőződtek annak veszélytelenségéről!

Mit ír elő a KRESZ?

Nagyon fontos, hogy a kerékpár kormányra könnyen és jól kezelhető legyen, továbbá a bi-

A Zöldpont '98 Kft. munkatársakat keres 1 műszakos munkarendbe!



Albertirsai kertészetünk 20 éve foglalkozik cserepes fűszernövények termesztésével, üzemünk bővülése miatt a következő munkakörbe keresünk munkavállalókat

Betanított csomagoló
1 műszakos munkarend:
07.30–16.00

Főbb feladatok:

- csomagolásra kerülő növények felszedése, válogatása
- növények tisztítása, fólia zacskóba csomagolása
- növények kartonba helyezése, kartonok raklapra helyezése
- egyéb kertészeti, növényápolási feladatok

Amit kínálunk:

- havi nettó bér: 136 500 Ft (melyből 18 300 Ft cafeteria)
- munkába járás támogatása (9 Ft/km)

Csoportvezető
1 műszakos munkarend:
07.30–16.00

Főbb feladatok:

- a beosztott 3-4 munkavállaló munkájának szervezése, irányítása, ellenőrzése
- a csomagolás folyamatának bonyolítása
- egyéb kertészeti, növényápolási feladatok elvégzése

Amit kínálunk:

- havi nettó bér: 159 300 Ft (melyből 28 300 Ft cafeteria)
- munkába járás támogatása (9 Ft/km)

Targoncás anyagmozgató
1 műszakos munkarend:
07.30–16.00

Főbb feladatok:

- cserepes növények targoncavillás mozgatása
- cserepezőgép targoncavillás kiszolgálása
- egyéb munkafolyamatok elvégzése

Amit kínálunk:

- havi nettó bér: 190 300 Ft (melyből 48 300 Ft cafeteria)
- munkába járás támogatása (9 Ft/km)

Fényképes önéletrajzát a következő e-mail címre várjuk a megpályázott pozíció megjelölésével:
tabori.judit@fuszterkerteszet.hu



Régióban is sok a szúnyog

VÉRSZÍVÓK

► A régióban is megkezdtek a szúnyoggyérítést, a napokban Ecser, Gyömrő és Péteri fölött is szállt a permetezést végző repülőgépek. A tavaszi esőzések kedveztek a szúnyoglárva kifejlődésének, ezért a megszokottnál már

jóval korábban kezdték megkeseríteni az életünket a vérszívók.

A szúnyogok elszaporodásának megfékezésére országosan is hangsúlyossá vált, az elmúlt hetekben 283 település belterületén permeteztek.

Jól állunk sportlétesítmények terén

Rengeteg hír szól a kormány sportfejlesztési programjairól, melyeket sokan üdvözlnek, sokan elleneznek. Mégis egy biztos, a településeknek soha nem volt annyi lehetősége, hogy támogatást nyerjenek tornatermek, sportpályák és sportlétesítmények építésére vagy felújítására, mint manapság.

Mi a helyzet régióink háza táján? Melyek azok a városok, községek, ahol éltek a lehetőségekkel? Tudjuk, a nagyobb létesítmények projektjeihez, mint uszoda vagy sportcsarnok építése, már komolyabb önerőre van szükség, amit nem könnyű előteremteni. Legtöbb település az önerőhöz is több pályázati forrást, szponzort és egyéb támogatást is kell találjon. Legtöbbször éveken át, de minimum egy évig csak előkészítik a beruházást. Nyertes pályázat után sem lehet pihenni, mert a sokszor több száz milliós önrészt is elő kell teremteni, sőt előre meg kell szervezni a működés és a kihasználtság feltételeit. Így ez egy hosszantartó folyamatos és összehangolt munkamenet. Mégis azt a jó hírt tudjuk közölni, hogy régióink ebben is kiemelkedően teljesít.

Akik nagyban gondolkodtak

A monoriaknak már 2004 óta van uszodájuk és már a sportcsarnokuk is működik. Legnagyobb a régióban, a hasznos alapterülete 4166 m². Az ülőhelyek száma



Gyáli Járási Tanuszoda

1030, nagy rendezvény esetén az épület maximális befogadóképessége – a küzdőtér használatával – 1500 fő. Nyitva állnak a nagyközönség és a versenysportágak előtt is.

Az Üllői Városi Sport és Rendezvénycsarnok 2007-ben épült 2300 m²-en. Befogadóképessége maximálisan 1300 fő, amelyből 450 az ülőhely. Sport- és lakossági rendezvények helyszíne egyaránt. Kézilabda- és futballmérkőzéseket, kiűzősport- és táncversenyeket, továbbá közösségi programokat és koncerteket rendeznek itt – majdnem mindig telt házzal.

Gyálon 2017 óta szintén van uszoda – 350 millióba került a vízilabdázásra és úszásoktatásra alkalmas létesítmény – és már a Gyáli Sportcsarnok és Kézilabda

Képzési Központ alapkövetéle is megtörtént. A 2,43 milliárd forintos beruházás állami, európai és TAO-támogatásból jön majd létre. Az aréna befogadóképessége 546 fő lesz, ezen túl egy 22 szobás szállodát is magában foglal majd a létesítmény. Emellett szintén TAO-pályázatokból és önkormányzati segítséggel élő- és műfüves focipályával is bővültek a sportlétesítmények, de tervezik egy lelátóval rendelkező kosárlabdapálya, továbbá egy strandröplabdapálya és egy élőfüves nagy (107×68 méteres) focipálya építését is.

Vecsesen 2016 óta szervezik egy tanuszoda és egy 300 főt befogadó kézilabdacsarnok megépítését, úgy tűnik végre 2018-ban elkezdődhet a beruházás egy 16 mil-

Új pálya épül az általános iskolásoknak

» Az Üllői Árpád Fejedlem Általános Iskolában egy állami pályázat keretében épülhet új és korszerű pálya az üllői diákoknak. A 22x42 méter alapterületű pálya burkolata speciális anyagból, úgynevezett rekortánból készül, amely eredetileg gumigranulátum és poliuretánból állt. Először az 1972-es olimpi-

án alkalmazták az anyagot, azóta némileg módosították az összetételét, de a ruganyossága természetesen megmaradt. A régi betonpályával ellentétben a rekortán kíméli az ízületeket, tompítja az esést, ezáltal sokkal biztonságosabb körülmények között sportolhatnak, tornázhathatnak majd az üllői diákok.

liárdos kormányzati forrásnak köszönhetően – amiből 10,44 milliárd Ft-ot uszodák építésére, a fennmaradó 3-3 milliárd forintot tantermek és a tornatermek fejlesztésére fordíthatnak a pályázók.

Sülysáp is belevág a sportcsarnoképítésbe. A 1,55 milliárd forintos beruházáshoz 1,09 milliárd forint társasági adótámogatást (TAO) már megkapta. Már csak a 460 millió forintos önrőt kell előteremtenie, amit újabb pályázatokból, névszponzorációból és önkormányzati támogatásból igyekszik összegyűjteni. A tervek szerint az új városi sportcsarnok 400 ülő- és 100 állóhelyes lesz, és akár egy év alatt elkészülhet.

Maglódiak álma is teljesülni látszik, hisz szintén TAO-támogatásból és önrőből építenének sportcsarnokot a kézilabda-szövetség

utánpótlás-sportfejlesztési projektjén keresztül. Már elkészültek a 400 fős lelátóval rendelkező aréna tervei, sőt megalapították a kézilabdaszakosztályt is – mely feltétele a pályázatnak – és végre megszületett a megállapodás is a Budathlon Kft.-vel, a maglódi Decatlon áruház tulajdonosával a sportcsarnok helyszínének megvásárlásáról. A szerződés szerint 2020-ig van lehetőség a projekt megvalósítására.

Gyömrőn a tervezett szabadidő és sportcentrum helyett eddig csak egy füves és egy műfüves pálya épült meg. A sportcsarnok megépítése még mindig várat magára, így a gyömrőieknek egyelőre meg kell elégedniük az Ignác Ilona Sportcsarnokkal, amely alig haladja meg egy nagyobb méretű tornaterem méreteit.

TRNA

Hirdetés

MÉHÉSZBOLT
Bp., XVI. Bökényföldi út 87.
06-30/98-55-936
www.bumuc.hu
Méhészeti eszközök, berendezések, gyógyszerek, takarmányok, üvegek, tetők, csomagolóanyagok.

Ekkora felületen akár Ön is megjelentethette volna a hirdetését már nettó **9900 Ft-ért**
Hívjon a 06-70/319-4317 számon!

Pécelre keresünk **ÖSSZESZERELŐT**
3 műszakos 8 órás munkarendbe.
Céges buszok: Gyömrő, Tápiószecső, Mende, Sülysáp, Maglód.
Kb. nettó bérezés cafetériával 160.000 - 170.000 Ft.
Keresünk továbbá a Prologis ipari parkba **CSOMAGOLÓKAT, GÉPKEZELŐKET**
2 műszakos (12 óra, 3+3) munkarendbe.
Felvételi interjú: 2018. május 24. csütörtök, 10.00 óra, Tápióbecske, Rákóczi u. 93., Polgármesteri Hivatal
ÉRDEKLŐDNI: 06 70 342 1653

Csibevásár
A 25 éves Gali Baromfiktető ajánlata

Naposcibe	Előnevelt csibe
145 Ft-tól	380 Ft-tól

TOJÓHIBRID napos és előnevelt csibe is rendelhető!

Előnevelt pulyka **1500 Ft-tól**

Minőségi baromfitápok a legalacsonyabb áron kaphatók.

Megrendelés: www.galikelteto.hu
Gali Baromfiktető Tel.: 06-30/350-5487, Albertirsa

Ingtalanbérbeadás specialistája
Közérdekű nyugdíjas-szövetkezet tagokat keres.
Hívjon, vagy írjon! 06-29/325-337 • a.prohaszka@adotervezokft.hu
Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17, P: Előzetes időpontegyeztetéssel
Adotervező Kft. • 2234 Maglód, Katona J. u. 62.
06-29/325-337 • www.adotervezokft.hu

Mit tegyünk testünk egészségéért?

Konditerem csak nőknek, pilates mindkét nemnek. Előbbi Monoron, utóbbi Ecseren várja azokat, akiknek fontos a testi egészség.

A régióban eddig egyedülálló módon, hölgyeknek nyitott fitness-stúdiót Monoron Kovács-Achátz Aliz, az IFBB fitness-modellverseny bronzérmes versenyzője. Elsősorban azokat a hölgyeket várják a terembe, akik úgy szeretnék formába hozni a testüket, hogy edzés közben nincsenek kitéve vizslató idegen szemeknek.

– Sok nő nem elégedett a testével, ezért azt sem szeretik, ha edzés közben nézik őket. Stúdióinkban elkerülhetik a hölgyek ezeket a kellemetlen helyzeteket – mondta Kovács-Achátz Aliz.

A jól felszerelt teremben minden gép és eszköz megtalálható, ami egy női edzéshez szükséges – tudtuk meg – illetve egyszemélyes edzésekre is lehetőség nyílik, Aliz ugyanis nem csak tulajdonos, hanem személyi edző is.

– Az edzéseken egyszerre egy hölgygel dolgozunk, a foglalkozások minden esetben személyre szabottak. A gyakorlatok elvégzése mellett fontos, hogy megtaláljuk a közös hangot és kialakuljon egy bizalmi kapcsolat, hi-

szen csak így lehet igazán látványos eredményeket elérni. Erre tökéletes alkalom a kettősben megtartott foglalkozás – hangsúlyozta a tulajdonos.

Kovács-Achátz Aliz maga is anyuka, ezért a stúdió kialakításakor arra is figyelt, hogy a gyermekesek számára is vonzó legyen. Ezért alakították ki a gyereksarkot, ahol a kisebbek békésen elvannak a játékokkal, amíg anyuka az edzésre koncentrálni.

Gerinc- és ízületi problémákra kifejezve

A többség fejében leginkább női elfoglaltságként él a pilates, pedig egyáltalán nem csak a nők számára kifejlesztett edzésmódszerről van szó. Már csak azért sem, mert a gyakorlatokat egy férfi, Joseph Hubertus Pilates fejlesztette ki, azzal a céllal, hogy saját testét karbantartsa, és természetesen, hogy másokon segíthessen. Az ecseri Rábai Miklós Művelődési Házban immár négy

éve tart rendszeresen pilates órákat Horváth Ildikó rehabilitációs tréner.

– A pilates foglalkozások alkalmával a mélyizmokat erősítjük, ezáltal rendkívül jelentős eredményeket érhetünk el az egészséges test ki-

alakításában. Jótékony hatással van a testtartásra, a gerincre, így különösen ajánlott az ülőmunkát végzők és a mozgásszegény életmódot élők számára. A pilates a lelki harmónia megteremtéséhez is hozzájárul, a légzőgyakorlatok jó stresszűzők – mondta Horváth Ildikó.

A pilates fokozatokra épül, a rosszabb állapotban lévő testet könnyebb gyakorlatokkal lehet formába hozni, a megerősödött izmokat pedig nehezebb gyakorlatokkal lehet továbbfejleszteni. Ezért rehabilitációra éppen úgy ajánlott, mint alakformálásra és az izmok erősítésére. Heti egy edzés már nagyon sokat segít, emellett a gyakorlatokat ajánlott otthon is végezni, mint oly sok mindenben, a pilatesben is fontos a rendszeresség. Az órák mindig jó hangulatban telnek, ezáltal nem csak a testet formálják, hanem közösségépítő erejük is van. **Vén**



Hirdetés

DIEGO®
SZŐNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

Nyitvatartás:
H-P: 9-19,
Szo: 9-19
V: 9-18

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

**Kibővült
árúkeszlettel
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

**Nem fizetik meg rendesen a munkáját?
Nem kap megbecsülést és elismerést?**

NE HAGYJA!

**Jöjjön hozzánk dolgozni, mert mi
MEGEMELTÜK A BÉREKET!**

Átlagos kereseti lehetőség:

Br. 250 000 – 360 000 Ft/hó

**ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOR
álláslehetőség VECSESEN**

INGYENES CÉGES BUSZOKAT IS BIZTOSÍTUNK!

Amit kínálunk

- Versenyképes fizetés és CAFETERIA
- Kimagasló JELENLÉTI BÓNUSZ
- HOSSZÚTÁVÚ / BEJELENTETT MUNKA

Ez az ön munkája, ha

- Megvan a 8 általános iskolai végzettsége és tud több műszakban dolgozni!



**A DÖNTÉS AZ ÖN KEZÉBEN VAN!
JELENTKEZZEN! 06-30/182-6434**

Hirdetés

Magócsi Ruhatisztító

**Tisztítsa szőnyeget
háztól házig szállítással!**

Felvehőhelyek:

Nagykátá: Ady Endre u. 31. Csempe Bolt

Gyömrő: Szivárvány ház, lottózó

Sülysáp: Pesti út 27., Tápióbicske: Fő tér, horgászbolt

**Teljes körű ruhatisztítás és -festés
Függönyök, lakástextilek tisztítása
Gyapjúágynemű tisztítása**

**Óvodáknak, iskoláknak, közületeknek egyedi
reklámáron. Kérje ajánlatunkat!**

Üzlet: 2200 Monor, Kossuth L. u. 41. • Tel.: 06-29/411-135

Nyitvatartás: hétfő–péntek: 8–17, szombat: 8–12

**Mézrendelés
már az
interneten is:
www.apifito.hu**

**Gyógynövényágyon
érlelt termelői mézek**

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

500 g:
**1490
Ft**

**Natura 2000
területen
termelt mézek!**

**Az APIFITO termelői mézek és
mézkeverések megvásárolhatók
a Régió Lapkiadó Kft.
szerkesztőségében:
2200 Monor, Kossuth Lajos u. 71/A.**

A mézeket minden esetben az Országos Magyar Méhészeti Egyesület mézesüvegeibe töltjük!

**5000 Ft feletti rendelésnél INGYENES HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS
Monor 30 km-es körzetében! • Telefonos rendelés: 06-70/607-4444**

Út nélkül hogyan kerékpározzunk a munkába?

Balesetveszély és szabályszegés övezi az utunkat, ha kerékpár nyergében kívánunk eljutni egyik településről a másikra.

Kerékpáros nemzet a magyar – ezt a kijelentést erősítik azok a statisztikai adatok is, amelyek a nem túl távoli múltban napvilágot láttak. Többek között kiderült, hogy Budapest belvárosában az elmúlt 20 év alatt 11-szeresére nőtt a kerékpárral közlekedők száma, a felmérések alapján pedig az is kirajzolódik, hogy a magyarok 22 százaléka használja nap mint nap első számú közlekedési eszközként a kétkelekűt. Ezzel az eredménnyel Európában a harmadik helyet foglaljuk el a valóban jelentős kerékpáros kultúrával bíró Hollandia és Dánia mögött. Vitathatatlan, hogy a fővárosban tényleg nagyon sokan pattannak biciklinyergbe, hogy aztán iskolába, munkahelyre és egyéb ügyesbajos dolguk nyomába eredjenek, ezzel szemben az a vidéki ember meg van löve, aki kerékpárral indulna a szomszéd településen lévő munkahelyére, ahova a legtöbb esetben csak nehézségek árán tud elkerekkezni. Vagy a szabályok ellen vétve, mert olyan útszakaszon is végig kell haladnia, ahonnan ki vannak tiltva a kerékpárosok – például Üllő és Vecsés között –, vagy olyan útvonalakon, ahol a visszatérő halálfélelem lesz a hú útírtása a nagy gépkocsiforgalom miatt – például Üllő és Gyömrő, illetve Vecsés és Gyal között –, és ott vannak

még a földutak, ahol emberpróbáló terepen kell átküzdenie magát a kerékpárosnak, ami megfelelő erőnlét és kerékpár nélkül a teljesíthetetlen küldetések közé tartozik. Pedig a lakosság egy igen jelentős részének volna igénye a települések közti biztonságos kerékpáros közlekedésre, és nem úri passzióból, divatból vagy a sportos életmód miatt, hanem mert egészen egyszerűen nincs pénzük autót fenntartani, sokaknak pedig a buszjegyre sem futja. Örömteli, hogy épül az M4-es út új szakasza, így sok kisebb településről egy óra helyett akár 40 perc utazással is el lehet majd érni a fővárost,

de a kerékpárutakért kiáltók hangját mintha nem akarnák meghallani az illetékes fülek. Szerkesztőségünkbe is több panasz érkezett már az olvasóktól az Üllő–Vecsés, illetve a Gyal–Vecsés között hiányzó kerékpárutak miatt. A Gyált és Vecsést összekötő bicikliút megépítését mindkét település polgármestere egyformán fontosnak tartja, úgy tudjuk, hogy a kerékpárút terve is készen van, de pénzügyi forrás híján még egy darabig nem számíthatunk rá, hogy elkészül. Az önerőből történő építkezésre nem sok esély van, a néhány kilométer hosszúságú önálló kerékpárút építési költségei nagyon magasak, vélhetően 100 milliós tételről van szó.

Üllő és Vecsés között azért rosszabb a helyzet, mert a településeket összekötő 400-as úton tilos kerékpárral közlekedni. Másik út viszont nincs, így sokak számára marad a szabályszegés. Nem segíti a kerékpáros közlekedést a 400-as út nagy forgalma sem, a biztonságostól nagyon messze van ez a szakasz a biciklisek számára, így ezért

Hogy van ez külföldön?

» Kerékpározás terén is lenne mit tanulnia a magyarnak más nemzetektől. Több országban is felismerték, hogy a rendszeresen kerékpárral közlekedők energikusabbak, frissebbek, jobb a közérzetük, összességében egészségesebbek azoknál, akik keveset mozognak, ezért különféle támogatási rendszerekkel segítik a bicikliseket. Angliában és Belgiumban például a kerékpárvásárlást anyagiilag is támogatják, a munkaadók pályázhatnak zuhanyzóhelyiségek kialakítására, ha igazolják, hogy dolgozóik kerékpárral járnak munkába. Angliában megtett kilométerenként is kapnak hozzájárulást a dolgozók, ez nagyjából olyan, mint itthon a benzinpénz.

Kerékpárosbarát település

» Régióinkban talán egyedül Monoron történt olyan kerékpáros közlekedésfejlesztés, amely valóban megkönnyíti a biciklisek mindennapjait. Az Ady Endre úton és a Kosuth Lajos utca egyik felén végighaladó, nagyjából három kilométer hosszú önálló kerékpárúton számos üzlet és városi intézmény megközelíthető. A kerékpárút megépülését követően a város elnyerte a Kerékpárosbarát település címet.

jából három kilométer hosszú önálló kerékpárúton számos üzlet és városi intézmény megközelíthető. A kerékpárút megépülését követően a város elnyerte a Kerékpárosbarát település címet.

sem ajánlott kerékpáros közlekedésre.

Mostanában nem hallotunk olyan közlekedésfejlesztésről, amely a régió kerékpáros közlekedését célozná, vélhetően még sok évnek el kell teltie, mire ezen a téren érdemi előrelépés történik. ▮

Hirdetés

Építkeznek?
Felújít?



Kész megoldásokat
kínálunk!

A Hufbau Kapital Építőponton mesteri szinten válogatott, márkás építőanyagokat kínálunk az alapoktól a tetőig elérhető áron!



Szezonális akciók, széles áruválaszték.
Keressen bennünket bizalommal!

BRAND CONTROL

Hufbau Kapital Vasad
II. külterület 122.
(4-es főút 32. km, az Oázis Monor mellett)

06 70 607 1552
hufbaukapital@gmail.com
Nyitvatartás: H–P: 7–17, Szo: 7–13

hufbau kapital



Kuponoldal

MARKET CENTRAL

Market Central Ferihegy Bevásárló Park

Cím: 2220 Vecsés, Fő út 246–248.

Telefon: 06-29/557-000

E-mail: info@marketcentral.hu

Web: www.marketcentral.hu



10%

2018. május 25-től június 17-ig
Részletek a hátoldalon.



15%

Érvényes:
2018. május 15–június 10.
Részletek a hátoldalon.



Praktiker

10%

2018. május 15-től június 10-ig
Részletek a hátoldalon.



Charles
Vögele
SWITZERLAND

Akció a kupon hátoldalán!

2018. május 31-ig
Részletek a hátoldalon.



VISION EXPRESS

20%

2018. június 8–10.
Részletek a hátoldalon.



Háda

20%

2018. május 15-től 31-ig
Részletek a hátoldalon.



SPORTFACTORY

Akció a kupon hátoldalán!

2018.06.01–06.10-ig
Részletek a hátoldalon.



10%

2018. május 15-től június 10-ig
Részletek a hátoldalon.



INTERSPORT®

15%

2018. június 10-ig
Részletek a hátoldalon.



Akció a kupon hátoldalán!

Részletek a hátoldalon.



Skinny®

10%

2018. június 30-ig
Részletek a hátoldalon.



PECA PLÁZA
HORGÁSZAT HATÁROK NÉLKÜL

10%

2018. június 25-ig.
Részletek a hátoldalon.



15%

2018. június 30-ig
Részletek a hátoldalon.



20%

2018. június 30-ig
Részletek a hátoldalon.



Kulcsszerviz

Kulcsmásolás
és cipőjavítás

20%

2018. június 30-ig
Részletek a hátoldalon.



Nyitvatartás:

TESCO: hétfőtől szombatiig: 5–22 óráig,
vasárnap: 7–20 óráig

ÜZLETEK ÁLTALÁNOS NYITVATARTÁSA:

hétfőtől szombatiig: 10–20 óráig, vasárnap: 10–18 óráig

Egyes üzletek és éttermek nyitvatartása eltérő lehet!

Kérjük, tájékozódjon honlapunkon a

www.marketcentral.hu, [üzleteink menüpont](#) alatt!



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



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

Tesco, H&M, Jysk, Müller, C&A, CCC, Deichmann, dm, EuroFamily, Biohair, Burger King, Update1, Pepco, Vestar

Az esetleges elírásokért elnézést kérünk! A Market Central Ferihegy üzemeltetése és az üzletek az elírásokkal kapcsolatban nem vállalnak felelősséget.

10% KEDVEZMÉNY minden zuhanykabinra*

*A kupon felhasználható 2018. 05. 15–06. 10-ig a Vecsési Praktiker áruházban (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) személyes vásárlás esetén. A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, továbbá a kiadásutó, tartósan alacsony árú és készletkiszármazású termékekre nem vonatkozik. Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel és egyéb kuponok, kártyás kedvezménnyel nem vonható össze! A 10% kedvezmény az egyes termékek bruttó árából kerül levonásra, a kerekítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kuponfizetés előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítése kizárt! www.praktiker.hu

15% kedvezmény minden könyvre, kivéve akciós és tankönyv.

Más akcióval nem vonható össze.

10% kedvezmény minden fürdőruhatermékre.

A kedvezmény a leárazott termékekre is vonatkozik, azonban más akcióval nem vonható össze.

Május 15-től 31-ig, 20% kedvezményt adunk minden bébi- és gyermekruhára.

A kupon kizárólag a Vecsési Market Centralban található Hada üzletben váltható be.
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

20% kedvezmény minden termék teljes fogyasztói árából.

A kupon kizárólag a Market Central Ferihegy Bevásárló-pontban található Vision Express üzletben váltható be a kuponon jelzett napon felvett megrendelések esetén. A kupon kedvezménye más kedvezménnyel nem vonható össze. A beváltás további feltételeit keresse üzletünkben!
Beváltási időszak: 2018. június 8–10.

2 000 Ft kedvezmény minimum 10 000 Ft feletti vásárlás esetén.

Érvényes a teljes áru termékekre.
Az akció alól kivételt képeznek az ajándékutalvány-vásárlás, több darabos vásárlás esetén árkedvezménnyel kínált termékek, Conti Osvaldo táskák, divatékszerek, leértékelt termékek, idegen márkák és a leértékelt reklámtermékek. Készpénzre nem váltható. Más akcióval/kedvezménnyel nem vonható össze. A kedvezmény a kupon felmutatása ellenében érvényes 2018. 05. 31-ig a Vecsési Charles Vögele üzletben.

15% kedvezmény 1 kedvenc termékre.

A kedvezmény az akciós szórólapunk, ill. a már leárazott termékekre nem érvényes, más kedvezményekkel nem összevonható.
Érvényes 2018. 06. 10-ig, kizárólag a Market Central Ferihegy INTERSPORT-ban!

10% KEDVEZMÉNY a vásárlás végösszegéből.

A kupon kizárólag 10 000 Ft feletti egyösszegű vásárlása esetén váltható be 2018. május 15. és június 10. között a Fressnapf Ferihegy Áruházban. A kupon egyéb kedvezményekkel nem összevonható és a vásárlási utalványra nem vonatkozik! A kupon egy alkalommal használható fel, készpénzre nem váltható, értékéből készpénz nem adható vissza. A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak! Sérült, hamis kupont nem áll módunkban elfogadni.

20% kedvezmény 20 000 Ft feletti vásárlás esetén a kupon ellenében.

Az ajánlat 2018.06.01–06.10-ig érvényes a Market Central Sportfactory üzletében és más akcióval, promócióval nem vonható össze.

10% kedvezmény minden termékre.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.
Érvényesség: 2018 június 25-ig.

10% kedvezmény a teljes árukészletre.

Más kedvezménnyel nem összevonható.
Érvényesség: 2018 június 30-ig.

Vichy, La-Roche Posay, Bioderma, Uriage napozók 1000, 1500 Ft kedvezménnyel kaphatók a készlet erejéig.

Júniusban 2 db Vichy termék vásárlása esetén az azonos vagy alacsonyabb árúra 50% kedvezményt adunk.

**20% kedvezmény legalább
3 db kulcs másolása,
vagy 3 pár cipő javítása esetén.**
A Kulcsszerviz a parkolóban a játszótér mellett található, ahol élezés és elem-cseré-szolgáltatás is igénybe vehető.

**A kávéitalok, sütemények
és szendvicsek mellé vásárolt
limonádé árából
20% kedvezményt adunk.**

15% kedvezmény minden tartozékra.

Egy kupon egy tartozékra használható fel.
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.
Érvényesség: 2018 június 30-ig.

Házipatika gyógynövényekből



Többségünk inkább természetes gyógymódot választ, ha van rá lehetősége. Ebben segít a monori FitoFarm gyógynövénypark, ahol az idei évben a komplett házipatikát állítottunk össze gyógynövényekből.

Hazánk legnagyobb közterületi gyógynövényparkjában idén több mint negyven gyógynövényt mutatunk be, amelyek néhány kivételtől eltekintve mind szerepelnek a hatályos, nyolcadik Magyar Gyógyszerkönyben. A növények mellett elhelyezett táblakon javallatok is szerepelnek, amelyeket az Európai Gyógyszerügynökség ajánlásai alapján állítottunk össze, ezeket egy nemzetközi, gyógynövényszakértőkből álló bizottság készítette.

Az idei év egyik újdonsága, hogy a központi táblán összegyűjtjük azokat a betegségeket, amelyekre a parkban bemutatott növények segítséget nyújthatnak. A parkról pedig egy térkép készül, így könnyen megtalálható lesz minden gyógynövény.

Szerencse a balszerencsében, hogy a közelben levő szemtanúk azonnal segítségére siettek, így a mentő kiérkezését, valamint a sikeres újraélesztést követően kórházba szállították. Néhány nap múlva felébredt a kómából, a napokban a légzése is stabilizálódott, jelenleg az intenzíven tartják további megfigyelésen.

Gyakrabban előfordul, mint gondolnánk!

Hazánkban általában májustól augusztusig tart a villámokban gazdag időszak. A statisztikák szerint évente legalább 2 villámcsapás jut egy négyzetkilométerre. Magyarországon évente 20-40 embert ér villámcsapás, legtöbbjüköt kocogás vagy kerékpározás közben. Ez a szám rendkívül elenyésző multinacionális viszonylatban, ugyanis évente több mint tízezer életet olt ki villámcsapás világszerte. Ezek csupán a dokumentált esetek, a valós szám valószínűleg lényegesen magasabb. Vélhetően ennél tízszer több emberbe csap a villám, akik, ha túl is élék a traumát, maradandó és igen változatos sérüléseik egy életen át emlékeztetik őket, hogy rosszkor voltak rossz helyen.

A FitoFarmon több mint negyven hétköznapijainkat is érintő betegség gyógynövényvel való kezelésére kínál megoldást, így lehetőséget biztosít egy „zöld” házi patika összeállítására. A park gyógynövényeivel az alábbi betegségek kezelhetők eredményesen:

1. Idegrendszeri betegségek:

szorongás (stressz), alvászavar, depresszió (búskomorság), demencia (időskori elbutulás).

2. Emésztőrendszeri problémák:

étvágytalanság, puffadás, hasmenés, funkcionális emésztési zavarok (hasi görcsök, gyomorégés stb.).

3. Légzőrendszer betegségei:

megfázás, orrdugulás, hurutos köhögés, torokgyulladás, köhögéscsillapítás, izsaszás.

4. Húgyúti panaszok:

vizelethajtás, húgyhólyaggal kapcsolatos panaszok, jóindulatú prosztata-megnagyobbodás.

5. Szív és érrendszer megbetegedései:

szívelégtelenség, aranyér, nehézlábérzés, hidegkéz- és lábérzés.

6. Bőrgyógyászati problémák:

sebkezelés, napégés, bőrgyulladás, szájherpesz, szemölcs, szájnyálkahártya-gyulladás, pattanásos és aknés bőr, viszketés, fokozott izzadás.

7. Fájdalomkezelés:

zúzódások, rándulások, izületi fájdalom, derékfájdalom, izomfájdalom, fejfájás.

8. Immunstimuláns, adaptogén, roboráló hatású növények.

A park május 19-ig ül meg teljesen, utána egész nyáron és ősszel látogatható a nap 24 órájában, igény esetén szakértő vezetéssel kiegészítve.

Papp János, okleveles kertész-mérnök, fitoterapeuta

Villám csapott egy emberbe Gyömrőn

Kisfiával nézte a víz elfolyását, mikor megtörtént a tragédia.

Aprilisban kezdetét vette a zivatarszezon, ezt más sem tudná jobban igazolni, mint az a gyömrői férfi, akibe április 26-án nem sokkal 17 óra után saját háza előtt csapott a villám.

Kisfiával épp a víz elfolyását nézték, mikor a ház tetején levő vascsőbe csapott a villám, ahonnan egyenesen a kerítés mellett álló férfi felé

vette az irányt. Az eset különlegességét tovább fokozza, hogy számos, a férfinél jobb vezetőképeségű, magasabban fekvő tárgy volt a közelben, az áram mégis rajta ment keresztül indirekt módon.

Miért vagyunk nagyobb biztonságban az autóban?

» Az autó fémmagasszeriája ún. Faraday-kalitkát képez. Ha az autót villámcsapás éri, az utastérbe nem jut be az áram, mert az

autó a földbe vezeti azt. Viharos időben ezért lehetőség szerint maradjunk az autóban, zárt ajtók és ablakok mögött.

» Egy 60 wattos villanykörte 0,26 ampert vesz fel a villamos hálózathoz, tehát egy átlagos villámenergiajával 115 000 villanykörtét lehetne működtetni!

Az elsősegély életüket mentheti!

Mit tehetünk ilyen esetben? Először is hívjunk mentőt!

Ellenőrizzük, hogy a sérült személy lélegzik-e, van-e pulzusa? Helyezzük biztonságba az időjárás viszontagságaitól, gondoskodjunk róla, hogy ne fázzon, és melege se legyen.

Ha a légzés leállt, de pulzus érezhetően van, lélegeztessük a beteget szájból szájba, ha a pulzus nem tapintható ki, fektessük hátra és alkalmazzunk mellkaskompressziót.

Egy csapással 115 000 villanykörtét lehetne működtetni

Továbbá jó tudni, hogy nem igaz az állítás „a villám kétszer nem csap le ugyanarra a helyre”. Az Empire State Building épületbe egy alkalommal tizenöt percen belül tizenötöt csapott bele a villám.

Ha a sérült eszméletlenül van, helyezzük stabil oldalfekvésbe. Közben figyeljük, hogy rendesen lélegzik-e?

Ne tegyünk semmilyen port, kenőcsöt, zsíradékot, folyadékot (kivéve vizet) az égési sérülésre!

Zs. Elizabet

Ne hagyja, hogy szívják a vérét!

Nem volt elég hosszú és fagyos a tél, életben maradtak a vérszívó paraziták.

Ajó idő beköszöntével egyre több időt töltünk a szabadban, sokan nem csak a saját portájukon, hanem a természetben, erdőkben és mezőkön, akár egy könnyű séta, kutyasétáltatás, kerékpározás vagy hosszabb túra alkalmával. A természetet járva nem csak olyan szépségekkel találkozhatunk, mint a virágba borult fák vagy bokrok, ilyen tájban kapnak új életre például a kullancsok is, amelyek sok kellemetlenséget okozhatnak, ha nem vagyunk elővigyázatosak.

A tavasz kezdetekor kullancsinvázio várható – figyelmeztettek a sajtóban a szakértők, ma pedig már azt is tudjuk, hogy nem tévedtek, hiszen nem volt olyan hosszú és kemény a tél, hogy elpusztítsa a parazitákat, így most rengetegen várnak prédára lesve a bokrokon és az aljnövényzetben. Egy súlyos



A kórkárosító Lyme-gyűrű megjelenése esetén azonnal forduljon orvoshoz!

pi olvasónk több vérszívót is talált a kutyája testén egy rövid mezei séta után, egy üllői olvasónk pedig a térdhajlatában fedezett fel egy példányt a kerti munka után. Utóbbi eset arra enged következtetni, hogy nem csak az erdőben szedhetjük össze a Lyme-kórt és a fertőző agyhártyagyulladás terjesztő parazitákat, hanem akár a kertünkben is. Nem rémisztgetni akarjuk olvasóinkat, pusztán csak nagyobb figyelemre inteni. Hozzá kell tenni, hogy a rettegett kullancsok okozhatnak komoly betegséget, de nem kell azonnal a legrosszabbra gondolni, ha felfedezzük a vérszívót a testünkön.

Védőoltással megelőzhető

A két betegség közül a fertőző agyhártyagyulladás miatt kell jobban aggódni, szerencsére azonban a megfelelő oltásokkal védeltséget szerezhetünk ellene. Hazánkban 1991 óta oltathatjuk be magunkat, ennek köszönhetően pedig a felismert esetek száma jelentősen visszaesett. A betegség lappangási ideje nagyjából egy hét, lázzal kezdődik, majd egy-két nap tünetmentesség

után magas lázzal és erős fejfájással jelentkeznek újra. Kísérheti hányás és szédülés, majd kialakulnak az idegrendszeri tünetek. A betegség a legtöbb esetben gyógyítható, de sok esetben visszamarad szellemi és fizikai károsodás.

A kullancs által terjesztett agyhártyagyulladás elleni oltásról a háziorvosok bővebb felvilágosítást tudnak adni.

Antibiotikummal gyógyítható

A Lyme-kór bakteriális fertőzés, először bőrtünetekkel, később idegrendszeri elváltozásokkal, ízületi- és izomfájdalmakkal jár. Lappangási ideje hosszú lehet – akár 1 vagy több év –, a csípés körül kialakult bőrpír alapján felismerhető.

Rosszabb esetben szívizom- és ízületi gyulladás is kialakulhat. Az időben elkezdett antibiotikumos kezeléssel sikeresen gyógyítható a Lyme-kór, kezelés nélkül azonban súlyos állapotromlás, illetve élethosszig tartó krónikus betegség alakulhat ki. A Lyme-kór ellen nincs védőoltás.

Mit kell tudni a kullancsokról?

► A hiedelemmel ellentétben nem ugranak az emberre a fáról. Az aljnövényzetből és a bokrokról kerülnek az ember testére.

Tilos a bőrbe fúródott kullancsot bekenni, ezzel csak a visszaköpés esélyét – ezáltal a fertőzést – növeljük.

Jó eséllyel nem okoz fertőzést a kullancs, ha időben észrevettük és eltávolítottuk.

Érdemes több napon át figyelni a csípés helyét. A jellegzetes Lyme-gyűrű kialakulásakor forduljon orvoshoz!

Nem törvényszerű, hogy a csípés Lyme-kórt vagy agyhártyagyuladást okoz!

Minden esetben forduljon orvoshoz, ha a kullancscsípés után gyanús tüneteket észlel magán, vagy megjelenik a Lyme-gyűrű!

Vén

A Civil Érték Egyesület várja olyan inaktív személyek jelentkezését, akik egészségkárosodással vagy fogyatékossgal rendelkeznek és az elhelyezkedésüket ez jelentősen megnehezíti, vagy egyéb okból a munkaerőpiacon hátrányos helyzetben vannak.

A programban az egészségkárosodással vagy fogyatékossgal rendelkező emberek számára biztosítunk segítséget.

INGYENES SZOLGÁLTATÁSOK:

**MUNKAVÁLLALÁSI IGÉNYEK FELMÉRÉSE • EGYÉNI MUNKAVÁLLALÁSI TERV KÉSZÍTÉSE
MUNKAHELYFELTÁRÁS • MUNKAKÖZVETÍTÉS • ÁLLÁSINTERJÚRA VALÓ FELKÉSZÍTÉS
KAPCSOLATTARTÁS • UTÓKÖVETÉS**

Várjuk önt is, ha fogyatékos vagy egészségkárosodott álláskereső személy, aki segítségre szorul az álláskeresőben, illetve tanácsadásra, munkaközvetítésre van szüksége a sikeres munkavállaláshoz.

További információ kérhető a Civil Érték Egyesülettől, elérhetőségei: 2225 Üllő, Pesti út 124., Telefon/Fax: 06-29/321-876, HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG 8:30 ÓRÁTÓL 15:30 ÓRÁIG

A program azonosítója:

Megváltozott munkaképességű személyek munkaerő-piaci integrációját elősegítő programok támogatása – FOGLALKOZTATÁS 2017/A/20



Koncertekkel és borokkal vár a régió egyik legnagyobb nyári rendezvénye



MONOR

► Egy napig ismét Monor lesz a bor fővárosa: június 9-én újra a Strázsahegy ad otthont a népszerű Borvidékek Hétvégeje rendezvénynek. Ahogyan azt az elmúlt években megszokhatták az eseményre kilátogató vendégek. Idén is jelen lesz a hazai 22 borvidék egy-egy jeles képviselője, emellett természetesen nagy figyelmet kapnak a helyi borászatok borai is.

A szervezők újításokkal is készülnek a rendezvényre, lesznek például monori borbemutatók a helyi borokat kóstoltató pincéknél, a legkisebbeket pedig gyerekdud-

var várja, többek között népi játékokkal, hangszerbemutatóval, illetve Csernik Szende mesemondó műsorával.

A színpadok száma eggyel bővül, a Pince színpad helyén idén a Panoráma színpadot kell keresni – itt lép fel a Dirty Work blues zenekar és a Dirty Slippers, előbbi pedig új helyszínen állítja fel a szervezők. A Nagyszínpad továbbra is a megszokott helyen, az Orbán téren várja a vendégeket.

A programokat idén a Bikini koncertje zárja.

Részletes információkért keressék az esemény hivatalos weboldalát: www.borvidekekhetvegeje.hu. v.

LOKÁCIÓ

A HELYI KERESŐ

További programok: www.lokacio.hu

PROGRAMAJÁNLÓ

május – június

Bor Ivó köszöntése

Május 18. 17 óra
Villámsódület Monor központjában, a Borvidékek Hétvégeje alkalmából érkező Bor Ivó és Bor Virág köszöntésére.
Monor, városközpont

70 éves a Gombai Gólyafészek óvoda

Május 18. 16 óra
Gomba, Gólyafészek Óvoda és Gombai Rendezvényház

Bababörze és családi nap

Május 18. 9 óra
Monori Művelődési Ház

Pünkösdi utcazenei fesztivál

Május 20. 15 óra 30
Gyál, városközpont



Bangó Margit – koncert

Május 20. 19 óra 30
Zenél: Szalai Antal és cigányzenekara
Gyál, városközpont

Pünkösdi szabadidős lovasverseny

Május 21. 8 órától
Gyömrői Tövesmajor
Lovasverseny

Edda – koncert

Május 21. 20 óra
Monor Városi Sportcsarnok

Csülökfesztivál és gyereknap

Május 26. 9 órától
Főzőversennyel kapcsolatos információk, jelentkezés: 06-30/924-1419.
Üllő Városi Sportcsarnok

Pilisi gyereknap

Május 26. 14 órától
Vándorjátsszínház, számos gyerekprogram és a Bóbita Zenekar koncertje várja a legkisebbeket.
Pilisi sportpálya

Bálint Ágnes Mesefesztivál

Május 26–27.
Vecsés, Bálint Ágnes Kulturális Központ

Kalózkaland

Május 27. 14 órától
Interaktív játszótér a kalózbirodalomban a monori gyermeknap keretében.
Monor Városi Sportcsarnok

Jótekonysági tarka est Rolikáért

Június 2. 17 óra
A befolyt összeggel a légszűkülettel született Rolikát és családját támogatják.
Üllő, Kiss Sándor Művelődési Ház

Szerelmem, Erdély

Június 5. 19 óra
Wass Albert-est Rékasi Károly előadásában.
Maglód, Mag-Ház



Nicsak, ki mesél most?

Június 5. 16 óra 30
A népszerű Alma együttes énekesese mesél a gyerekeknek.
Üllő, Vargha Gyula Városi Könyvtár

Zenés nyári esték

Június 8. 20 óra
FG-4 koncert – a népszerű Black Birds zenekar tagjainak új formációja.
Üllő, városközpont

5. Üllői utcazenésztalálkozó

Június 8. 16 óra
Üllő, városközpont

Fegyő Béla festőművész kiállítása

Június 8. 18 óra
Gyál, Arany János Községi Ház

Borvidékek Hétvégeje

Június 9.
Monor, városközpont és Strázsahegy

Bud Spencer és Terence Hill emlékenekar koncertje

Június 16. 19 óra
Gyál, Arany János Községi Ház

Egész nap sportol Monorierdő

KIHÍVÁS NAPJA

► A legsportosabb település címért száll harcba Monorierdő május 30-án. Az ország egyik legnépszerűbb lakossági sporteseménye, a Kihívás napja inspirálta a szervezőket, akik egy eseménydús sportnap programját állították össze az érdeklődőknek.

A legmegszállottabbak már nulla órákor futócipőt és teremfocipőt húzhatnak, ha szeretnének részt venni az ultrafutáson és a teremlabda-

rúgó tornán. A kényelmesebbek reggel 9 órákor átmozgató tornával csatlakozhatnak a programokhoz.

A sportprogramok 11 órákor sétával folytatódnak, majd délben jóga közben lazulhatnak el a résztvevők. 13 órától ötfős csapatok mérkőznek meg kispályás kupamérkőzéseken, 16 órától pedig a monorierdői néptáncosok előadását nézhetik meg a résztvevők. Fél órával később a küzdősportok iránt

érdeklődőket várják thaibokszbemutatóra, 17 óra 30-tól a Rebelog FC–Dabas mérkőzésre kerül sor.

A rendezvény egész napos programkínálatában sok más sport is helyet kapott, lesz többek között teqball, floorball, NoGi grappling, darts, tollaslabda, kézilabda és kerékpározás.

A sportrendezvények sora 21 órákor zárul, várhatóan ekkor érnek célba az ultrafutók is.



A rendezvény további részleteiről a 06-30/864-4507 telefonszámon érdeklődhetnek.

A Kihívás napján rendezik meg a monorierdői gyereknapot, amely idén a környezetvédelem témájára épül. v.

Színjátászók monori sikere

Az Apáczai-díjas és Monorért Emlékplakettes pedagógus-képzőművész-rendező, dr. Patkós József, aki a monori Jászai Mari Általános Iskola igazgatójaként tavaly vonult nyugdíjba, sokak örömeire továbbra is folytatja elismerésre méltó közművelődési tevékenységét a Monori Színházban is.

Vérbő humorú, sok szereplős – tanár kollégái mellett meghívott neves művész is szerepeltető – előadásai után most egy elgondolkodtató, rendkívül időse-rű tragikomédiát rendezett. *Mrožek* Emigránsok című kamaradarabjának két gyömrői kötődésű „amatőr” szereplője igazi színházi élményt, mindvégig izgalmas feszültséget tudott teremteni játékaival.

Patkós József minden eddigi produkciójában remek pedagógusi-rendezői érzékkel tudta megtalálni azokat a szereplőket, akik a szerző és saját elképzeléseit tökéletes szinten meg tudták valósítani.

Ennek mikéntjéről kérdeztük most azt a *Hörsik Tamást*, akit először láthattunk monori színpadon, a darab politikai üldözöttként emigrálni kényszerülő értelmiségi-je remek alakítójaként.

– Gyömrőn, ahol 14 éve lakom, felszínesen ismertük egymást, és most közös isme-



rőseink ajánlására kerültem szóba, és találkoztam a tanár úrral. Fiatakként szerepeltem a Miskolci Nemzeti Színházban, de anyagi okok miatt hamar konyhafőnökként, üzletvezetőként, majd pénzügyi vonalon kellett megélhetést keresnem, miközben feleségemmel különböző amatőr darabokban fenntartottuk a szellemi

pezségést. *Kövári Judit* (a Színház és Filmművészeti Egyetem tanára) magániskolájába jártam, és az X-Faktorban is próbálkoztam, ahol annak énektanárával, *Éliás Gyulával* is sikerült találkoznom. A legszerencsésebben viszont Patkós tanár úrral. Mert egy rendező mondhat bármit, ha nem tudja úgy átadni, hogy én

közölni tudjam, nem lehet sikeres a dolog. A tanár úrral viszont összhangba tudtunk kerülni, amit és ahogy mondott, meg tudtam csinálni. Nagyon akartam is, és ez hozta a jó végeredményt. Fárasszó volt ezt a veszedelmesen sok szöveget így megtanulni, de érde- mes volt.

Takács Gábor informatikus, több mint tíz éve a Gyömrői Színház alapító színjátászója és rendezője. Kedvelt vígjátéki vénája után most katartikusan tudta megmutatni a – „megszedem magamat külföldön, aztán hazamegyek” célú – vidéki vendégmunkás lelki traumáit és kiszolgáltatottságát.

– Régóta vágytam egy komolyabb darabra, hogy a bonviván szerep után talán erre is képes vagyok.

Volt ilyen tapasztalatom is, mert a Gyömrői Színházban (a Jövőre veled ugyanittben, *Tölgyes Tamás* rendezésében) kicsit hasonló volt a szituáció. Itt most mindkét karaktert szívesen alakítottam volna. Patkós tanár úrral már hatodik alkalommal játszom. Emellett a Gyömrői Színházban az ősz derekán mutathatjuk be *Rejtő Jenő*: Görbe éjszaka című bohózatát (*Tölgyes Tamással*). Tavaszra pedig a Csókos asszony komoly

tánc-koreográfiás, sok szereplős operettjére készülünk. Az Emigránsok utolsó hetének próbái rendkívül intenzívek voltak. Egyébként is gyors volt az 5-6 hónapos felkészülési tempó. Mi a sok szereplős darabokat egy évig szoktuk gyúrni, de úgy látom, ez is sikerült.

– Takács Gáborral együtt határoztuk el a darab eljátszását – mondta Patkós József –, és ő mindig fix szereplőnek tűnt ebben. *Hörsik Tamást* a *Hegedűs a háztetőn* című darab epizód szerepében láttam, a Gyömrői Színházban. Hittem abban, hogy ha az ő ember tulajdonságai olyanok lesznek a próbák során, ami ide kell, akkor mi sikereseek lehetünk együtt. Ők az én színészeim, és természetesen vice versa hatunk egymásra, én is sokat tanulok tőlük. És egyébként az amatőr színháznak lélektani értelemben az egyik sansza és ereje az, hogy a kölcsönös bizalom és a tengersok munka alapján el tudjuk érni, egyszer csak kezdjük érezni, amit két és félezer éve a görögök katarzisznak neveztek.

Meleg hangú kritikákat hallhattunk a közönségtől, és itt volt (a monorin kívül) Gyömrői polgármestere is – tette hozzá a rendező – háromszor megerősítve, hogy ősszel Gyömrőn telt házak előtt kell játszanunk ezt a darabot.

B.G.

Gyömrőtől Tokióig, úton az olimpiára!



Chloe Esposito és Czink György közös munkájának olimpiai aranyérem lett az eredménye

A napokban Gyömrőn, a Tövesmajor lovardában jártunk, ahol Czink György nyilatkozott büszkeségeiről, az öttusa-bajnok Esposito testvérpárról.

A módfelett tehetséges ausztrál testvérpár négy éve él és edz Magyarországon. 2014-ben számos sikerüket és eredményeiket látván édesapjuk, *Daniel Esposito*, aki maga is olimpiakon öttusázó volt az

1984-es Los Angelesi olimpián, úgy döntött, hogy Sydneyből Budapestre költöznék, a világhírű hazai vívás-, valamint lovasoktatásnak köszönhetően.

Czink György elsősorban díjugrató edzést tart nekik, de a lovardában kialakított egy olyan pályát, ahol a kombinált számra – futás és lövészet – is tudnak készülni.

Az úszásra, futásra és a lövészetre elsősorban édesapjuk segítségével készülnek, vívómesterük pedig *Kopetka Béla*.

– Negyedik éve edzünk együtt az Esposito testvérpárral, *Chloeval* és *Maxszel*. Én készítettem fel őket a 2016-os riói olimpiára is, ahonnan Chloe aranyérem-

mel tért haza. Ez rendkívül nagy büszkeséggel tölt el – mondta Czink György.

Az akkor 19 éves Max Esposito szintén kiemelkedően teljesített a tíói ötkarikás játékokon, neki azonban „csak” a hetedik helyet sikerült megszereznie. Csupán a vívást rontotta el, amin azóta is folyamatosan dolgoznak.

Chloe erősségeként Czink György a futást, az úszást és a lovaglást említette, de mint mondta, mindenben rendkívül tehetséges, igazi ötszamos versenyző az ausztrál lány.

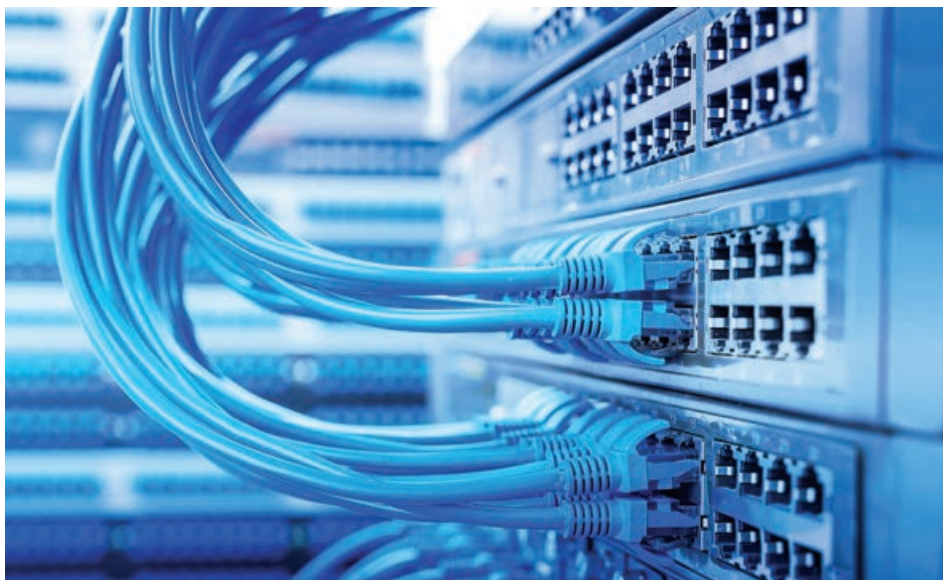
A 2016-os sikereket követően sem pihentek, azóta is lázasan készülnek az országos, valamint a világ bajnokságok sorozataira.

A jövőbeni tervekkel és a folytatással kapcsolatban így nyilatkozott Czink György:

– Legközelebbi célunk a kecskeméti öttusa világkupát mondanám. Ennek a második fordulóját május végén Szófiában lesz. A döntőt júniusban, Asztanában rendezik. Nyárra a júliusi Európa-bajnokság szerepel a célok között Székesfehérváron, majd az év megkoronázásaként, a szeptemberi világbajnokságon szeretnénk eredményesen szerepelni Mexikóban.

Jövőre pedig már megkezdődik az olimpiai kvalifikációs versenyek sorozata, valamint a budapesti világ bajnokság.

Zs. Elizabet



Folytatódik a hálózatfejlesztés

GYÁL-MONOR

► Folytatja a hálózatfejlesztést a UPC Magyarország az egy időben csak elátkozottnak hívott 29-es monori körzetben. A korábban megkezdett fejlesztést követően további 21 ezer háztartásba juthat el a modern

optikai hálózat, így többek között nagyobb sávszélességű internetszolgáltatást kaphatnak az előfizetők. A fejlesztéshez a kormányzat Szupergyors Internet Programjában elnyert támogatást is igénybe veszi a szolgáltató, az MTI értesülése szerint

mintegy 14 ezer háztartásba jut el ilyen módon a fejlesztés.

A monori körzet mellett a gyáli körzetben is zajlanak majd hálózatfejlesztési munkák, melyeket szintén kormányzati finanszírozással valósít meg a szolgáltató. **N.**

Több mint 1 milliárd tartozás



ADÓÜGYEK

► Közzétette a Nemzeti Adó- és Vámhivatal 10 illetve 100 millió forintnál nagyobb adóhiánnyal rendelkezők listáját. A magánszemélyek között egy vecsési férfi neve is szerepel: *Tihanyi Zoltántól* 1,024 milliárd forintot követel az adóhatóság. Ebből az adóhiány 327 millió forint, a fennmaradó 697 millió pedig bírság.

Összesen 29 magánszemély tartozása haladja meg a 100 millió forintot. **N.**

Mesteremberek jelentkezését várjuk!

WWW.LOKACIO.HU

► A Lokáció – a helyi kereső (www.lokacio.hu) regionális weboldalon számos vállalkozó, szolgáltató és üz-



let ajánlata közül válogathatnak az olvasók. Az oldal célja, hogy összekösse a terméket, szolgáltatásokat kínáló minősített helyi vállalkozókat a vásárlókkal. A cél elérése érdekében a weboldal adatbázisa dinamikusan bővül. Az elkövetkező időszakban szeretnénk a weboldalon



megtalálható mesteremberek adatbázisát is bővíteni, ezért várjuk a jelentkezésüket a 06-70/319-4317 telefonszámon. **nfo**

Munkalehetőség Vecsésen és Süllyápon

**Könnyű fizikai munkára
hölgy munkaeőrt keresünk**
három műszakos munkarendbe:

- alkatrészek összeszerelése
- tekercselés
- munkakörnyezet tisztán tartása

Amit kínálunk:

- Munkabér: bruttó 250 000–350 000 Ft/hó
- órabérek: 1070–1445 Ft
- betanítás képzett vezetőkkel
- hosszú távú munkalehetőség
- ingyenes bejárás céges buszokkal
- 8000 Ft/hó cafetéria

Céges busz: Tápiószecső, Süllyáp, Mende, Gyömrő, Maglód, Ecser irányából

Jelentkezés: 06-70/610-0312
Email: munka@humilitas.hu



Személy- és Vagyonőr

Új OKJ-s tanfolyam

MONORON

nyári
AKCIÓ!

NAGYON JÓ ÁRON!

részletfizetés 3 hónapra
választható fegyver-vizsga

könnyű, gyors elhelyezkedés

Hölgyek jelentkezését is várjuk!



06 20/499-49-49 vizsgapont.hu
NSZFH eng.: E-000339/2014

ANY



BIZTONSÁGI NYOMDA
SECURITY PRINTING COMPANY

KORÁBBAN ÁLLAMI NYOMDA

X. kerületben található székhelyünkre és telephelyünkre keresünk teljes munkaidős, több műszakos munkavégzésre:

operátor munkatársakat

gyorsnyomtatók, digitális nyomtatók üzemeltetésére

könyvkötő munkatársakat

nyomdaipari kézi és gépi műveletek végzésére

gépmeister és gépkezelő munkatársakat

íves és rotációs ofset nyomógépek üzemeltetésére

kézi műveletet végző munkatársakat

számítógépes ismeretekkel

Önéletrajzát várjuk az allas@any.hu e-mail-címre. A munkakörrel és a felvételi eljárásrenddel kapcsolatban a +36 1 431 1212, vagy a +36 1 431 1243 telefonszámon érdeklődhethet a humánpolitikai osztályon.



H-2230 Gyömrő, Üllői út 19.
Tel.: 06-29/334-861, 06-20/457-9875
e-mail: info@okobrenn.hu • www.okobrenn.hu
Nytitva: H-P: 8-16, Szó., V: zárva

KEDVES VÁSÁRLÓINK!
SZOKÁSOS NYÁRI AKCIÓNK
május 2-től július 31-ig tart.

VÁRJUK ÖNÖKET
SZERETETTEL!



A LAKOSSÁG
SZOLGÁLATÁBAN

Brikettek kötőanyag-nélküli faforgácsból!

Keményfabrikettek:

RUF, XXL, Pinikay
német barna
szénbrikett

Fabrikettünk felhasználható
mindenfajta fa- vagy
széntüzelésű kályhához,
valamint cserépkályhához,
kandallóhoz és grillezéshez.

Brikett-termékeink bevizsgált,
minőségi alapanyagból készültek!

**Éjszakai
munkalehetőség!**



RAKODÓ/SZORTÍROZÓ

FELADAT: A szortírozóüzembe beérkező
csomagok pakolása, irányítása futószalag
mellett

ELVÁRÁSOK: Jó fizikai állóképesség, terhel-
hetőség, pontosság, erkölcsi bizonyítvány

AMIT KÍNÁLUNK:

- Kezdként átlag Nettó 150-180 000 Ft-os
fizetés
(+étkezési hozzájárulás és 13. havi fizetés)
- Munkába járáshoz ingyenes céges busz,
vagy költségtérítés
- Hosszú távú stabil
munkahely

Munkaidő: 16:30-01:30

Munkavégzés helye:
Alsónémedi

Várjuk jelentkezését!

06-30/367-4248 • job@glshungary.com

Ingtalanába költöztek a méhek?

Ingyenes rajbefogást
vállalok!

40 éves
méhészeti
tapasztalattal.



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

10 éve dinamikusán fejlődő
nagyüzemi konyha
gyakorlattal rendelkező

HENTEST, RAKTÁROST, SZAKÁCSOT
és betanított munkára

KONYHAI KISEGÍTŐKET keres
kiemelt bérezéssel nappali
vagy éjszakai műszakba.

cityfood

Jelentkezni lehet e-mailben: karrier.city@gmail.com fényképes önéletrajzzal

Telefonon: 06-20/77-111-53

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

BOR KÚT

KÓSTOLJÁK MEG BORAINKAT!

Kékfrankos **419 Ft/l**

Chardonnay, Zweigelt **449 Ft/l**

Ottonel muskotály x
Cserszegi fűszeres **479 Ft/l**

Szürkebarát
Kékfrankos rozé **499 Ft/l**
Édes vörös

Cabernet savignon rozé **519 Ft/l**

Cabernet savignon **549 Ft/l**

Budapest, VIII. Rákóczi téri vásárcsarnok
Budapest, XI. Fehérvári úti vásárcsarnok
Budapest, XIV. Bosnyák téri Vásárcsarnok
Budapest, XXI. Csepeli piac



2235 Mende, Fő út 46. • Nyitva: H-P: 8-17, Sz.: 8-12
2711 Tápiószentmárton, Sőregi út 41.

Nytitva: H-P: 8-16, Sz.: 8-12

www.tapiovin.hu • Tel.: 06-30/958-9703

SPAR



KARRIER
Jó döntés



VILLANSZERELŐ KARBANTARTÓT

keresünk kiemelkedő feltételekkel
Logisztikai Központunkba Üllőre!

FELADATOK:

- a raktárház eszközeinek és berendezéseinek karbantartása és
folyamatos ellenőrzése,
- eseti hibák elhárítása,
- gépházakban működő berendezések állapotának napi ellenőr-
zése,
- hűtött területeken beépített cseppvíz elvezető rendszer üteme-
zett karbantartása, tisztítása,
- akkumulátorok szakszerű töltése, karbantartása.

ELVÁRÁSOK:

- villanszerelő végzettség,
- épület karbantartási, üzemeltetési tapasztalat,
- rugalmasság, terhelhetőség,
- precíz, megbízható munkavégzés,
- előny: érettségi bizonyítvány, targoncavezető jogosítvány,
hegesztő képesítés.

AMIT KÍNÁLUNK:

- folyamatos szakmai fejlődési lehetőség,
- változatos kihívásokkal teli munkakör,
- dinamikus csapat,
- versenyképes jövedelem,
- bejelentett hosszú távú munkalehetőség; kulturált munkakörül-
mények; modern eszközök,
- ingyenes targoncavezetői jogosítvány (OKJ-s bizonyítvány)
megszerzésének lehetősége.

JELENTKEZÉS MÓDJA:

Szakmai önéletrajzát a www.spar.hu oldalon,
a Karrier menüpont alatt töltheti fel adatbázisunkba vagy
elküldheti a megpályázni kívánt munkakör feltüntetésével a
raktar@spar.hu email címre.

Kapcsolat: Máta Zseraldina, telefon: +36-20-823-8896

Ön a pályázati anyagának hirdetésre történő megküldésével hozzájárul ah-
hoz, hogy személyes adatait a Spar Magyarország Kft. a kiválasztási folyamat
során, és azt követően hat hónapig munkaerő-kiválasztási célból kezelje.

ÁRUÖSSZEÁLLÍTÓ / TARGONCAVEZETŐ

ROSSMANN
Drogeria Parfümeria

MÁJUS 30. 9-15h
ÓCSA

SZABADIDŐKÖZPONT
BAJCSY ZS. U. 46-48.

ÁLLÁSBÖRZE

GYÁL

ARANY JÁNOS KÖZÖSSÉGI HÁZ
KÖRÖSI ÚT 118.

AMIT KÍNÁLUNK

- saját állományban való foglalkoztatás
- ingyenes céges buszjárat, vagy saját bejárás esetén költségtérítési hozzájárulás
- minőségi munkaruha és munkacipő
- hideg és meleg helyszíni büfé, jól felszerelt konyha
- két műszakos munkarend / heti váltásban
- hétfőtől-péntekig (6:00-14:15; 13:45-22:00)
- szabadságok rugalmas kezelése
- jó hangulatú csapat

JUTTATÁSOK

alap + teljesítményarányos bérezés (felső korlát nélkül), ezen felül műszakpótlék 150% és 200% túlórapótlék kifizetése

jelenléti jutalom
vásárlási és szolgáltatási kedvezmények
dolgozói kedvezmény
levásárolható Rossmann kártya
év végi leltárprémium (eredménytől függően)

JELENTKEZNI LEHET:

a raktar@rossmann.hu email címre
küldött önéletrajzzal, vagy a rossmann.hu
karrier oldalon történt regisztrációval

Gyáli partnercégünk számára azonnali kezdéssel
munkatársakat keresünk az alábbi munkakörbe:

Szakképzettséget nem igénylő egyéb takarítói és kisegítő munka

Főbb feladatok, munkák:

- egyszerű, fizikai természetű tevékenység kézi erővel
- gépek és emberek kiszolgálása
- anyagok, tárgyak, gépek kezelése
- kézi anyagmozgatás, rakodás
- munkaterületek, gépek, berendezések, szerszámok tisztítása
- egyszerűbb feladatok utasítás szerinti elvégzése
- balesetvédelmi, egészségvédelmi, munkaügyi előírás betartása

Az álláshoz tartozó elvárások:

- minimum általános iskolai végzettség
- monotonitás tűrése
- állómunkabírás
- egészségügyi alkalmasság

Amit kínálunk:

- stabil, multinacionális háttér
- hosszú távú munkalehetőség
- bruttó 950 Ft/óraber +40%-os műszakpótlék +16 000 Ft összegű cafeteria juttatás (betanított munkakör)
- bruttó 215 000 Ft munkabér +40%-os műszakpótlék +16 000 Ft összegű cafeteria juttatás (takarítói munkakör)
- ingyenesen igénybe vehető buszjáratok

Munkavégzés helye: Gyál

Munkaidő:

- 2 műszakos munkarend (6:00–18:00 és 18:00–06:00 között, napi 12 óra, 3 nap munka – 3 nap pihenő megosztásban (betanított munkakör)
- 2 műszakos munkarend (6:00–14:00 és 14:00–22:00 között, napi 8 óra, heti 5 nap (takarítói munkakör)

Információ:

+36-30/9-445-780 vagy tandusz@tandusz.hu e-mail cím (hétfő–péntek: 08:00–14:00)

Fogbeültetés csúcstechnológiával műtét nélkül

Az emberek többsége fél, szorong a fogászati kezelésektől. Ez a kellemetlen érzés gyorsan elmúlik, ahogy találkozunk a Rose Implant Center orvosával, akik a fogászat bármely területén, a tökéletes fogbeültetéstől kezdődően a fogfúró nélküli fogtömésnél, csontpótlásnál, szinte az összes fogászati beavatkozásnál és szájsebészeti műtétnél biztonsággal, a legtokéletebb hatékonysággal alkalmazzák a lézeres fogászati eljárásokat.

Magyarországon azon kevés fogászatok közé tartozik a Rose Implant Center, ahol a beavatkozások szinte bármely területén alkalmazható a fogászati lézer. Lézerrel szinte az összes fogászati és szájsebészeti kezelés fájdalom nélkül elvégezhető. Nincs vérzés, fűró, kellemetlen hang. Bizonyos esetekben az injekció is elkerülhető. Gyökérkezelésnél a lézer elpusztítja a baktériumokat, sterilizálja a gyökércsatornát, utófájdalom és duzzanat nem lép fel. A később kialakuló gyökércsúcs-ciszták képződése minimálisra csökken. Akár a tisztás elváltozások esetében is ez a leghatékonyabb megoldás, mert elkerülhető a gyógyszerelés (és annak mellékhatása), valamint a kezelés érintés nélkül végezhető, így a sebek nem fertőződnek el.

Egy forradalmian új MED3D fogbeültető tervezőprogram segítségével dolgozik Dr. Sarrami Shahin szájsebész fogszakorvos. A tervezés jól szemléltethető és az esetek többségében 1 napig sem marad fog nélkül a páciens. A tervezőprogram által elkerülhető a hagyományos fogbeültetéssel járó műtét, sebészeti felvágás. Mivel metszés, megnyitás és varratok nélkül helyezi

be az orvos az implantátumot, elmaradnak a fogbeültetést követően jól ismert szövődmények – fájdalom, duzzanat, véraláfutás. Lerövidül a beavatkozási idő, a gyógyulás gyorsabb. A navigáció tizedmilliméternyi pontossággal veszi figyelembe az egyéni anatómiai különbségeket és a csontállományt. Legpontosabban ezzel az eljárással lehet meghatározni, szükséges-e csontpótlóanyag használata. A tervezés segítségével a beültetett implantátum a legtokéletebb helyre kerül.

A beültetést csúcstechnológiájú fogászati lézerkezelés követi, amely stimulálja az immunrendszert és gyönyörű, tökéletesen illeszkedő korona készíthető a lézerkezelt ínyre. Gennyes fogak esetében is a lézeres gyökérkezelésnél egyszerű kezelés elegendő lehet. Csökken a fájdalom és gyulladás, beindul a gyógyulási folyamat. Lézerrel maximális a műtéti pontosság, elégeti („beforrasztja”) az átvágott ereket, ezért a vérzés a gazdag vérellátású helyeken is csekély. Ez különösen a véralvadási bajokkal, cukorbetegséggel küszködő betegeknél fontos.

A lézeres eljárás több előnye mellett fontos kiemelni a fájdalommentességet, érzéstelenítő injekcióra az esetek többségében nincs szükség, ezért a fogászati beavatkozások várandós hölgyeknél is alkalmazhatók. (x)



ROSE IMPLANT CENTER

Rose Implant Center • 2230 Gyömrő, Szent István út 21.

E-mail: info@dentaldiamond.hu • www.roseimplantcenter.hu • Tel.: 06-20/200-0007, 06-30/181-5000