

Régió



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

2018. január • XI. évf. I. szám

www.regiolapok.hu

Üllő, Vecsés, Gyál, Felsőpakony

Dr. Hevesi
Krisztina
Gyömrőn



11. oldal

Milliárdok egészségügyi fejlesztésre

Négy település jutott jelentős anyagi forráshoz, melyet **rendelőintézetek korszerűsítésére és új egészségházak építésére fordítanak.**

Az egészségügy helyzetét, a kórházak állapotát nap mint nap érik súlyos kritikák, amelyek jelentős részével sajnos nehéz lenne vitatkozni. Régiókban még csak-csak elfogadható a helyzet, bár itt is bőven tapasztalhatunk problémákat, melyek valóban bosszantóak a szolgáltatást nem őr



passzióból igénybevevő betegek számára. Bizakodásra ad okot, hogy tavaly év végén, illetve idén januárban több településen bejelentették, jelentős fejlesztések várhatók az egészségügyi ellátás terü

letén. A monori szakrendelő több mint 1,3 milliárd forintból újulhat meg, Gyömrőn 333 millió forint áll majd rendelkezésre az egészségház felújítására, Süllyap 200 millió forintot nyert új egészségház építésére, Vecsésen pedig összesen közel 600 millió forintból valósulhat meg egy mentőállomást is magába foglaló új egészségház felépítése. Ez azt jelenti, hogy a régióban mintegy 2,5 milliárd forintot fordítanak a következő egymásfél évben egészségügyi fejlesztésre. Ilyen mértékű fejlesztés hallatán joggal várhatja el a lakosság, hogy a beruházások végeztével minőségi javulás jelentkezzen az egészségügyi ellátásban.

Részletek a 4-5. oldalon

Kábítószer

» Egy ecseri ingatlan fészkerében és pincéjében 68 fő különböző fejlettségű kannabisznövényt találtak a monori rendőrök.

Részletek a 3. oldalon

Disznótkodás

» Ecseren kezdődött, Gyálon és Vecsésen folytatódik tovább a disznóvágások sora. Vecsésen mindjárt két rendezvény is lesz, januárban böllerverseny, februárban pedig sváb hagyományok szerint zajlik a disznóvágás.

Részletek a 11. oldalon

Vasútállomás

» Hosszú ideje húzódik az ecseri vasútállomás körül kialakult mizéria, ugyanis komoly vita bontakozott ki a MÁV és a vasútállomás épületét üzemeltető önkormányzat között. Az évekig húzódó ügy

végére most úgy tűnik, pont került. A közelmúltban a két fél szerződést kötött a vasúti megállóhely egyes üzemeltetési feladatainak elvégzésére.

Részletek a 6. oldalon

Pilisi helytörténet

» Szabó Zoltán, amatőr kutató és helytörténész hiánypótló vállalkozásba fogott, amikor gyűjteni kezdte Pilisen a régi korok minden rendű és rangú tárgyi emlékeit. Sajat kiadású könyvek

be rendezi a település történelmét, emellett kérésre előadásokat is tart és népes csapatokat is kalauzol a pilisi Bögge-túrákon.

Részletek a 7. oldalon

Megfázás ellen

» A tél vége és a tavasz eleje a megfázások, betegségek és az influenza megjelenésének időszaka. A kevésbé súlyos esetek kezelésére kiválóan alkalmasak a gyógygyógy

Részletek a 13. oldalon

MUNKATÁRSÁKAT KERESÜNK BETANÍTOTT ÉS GÉPKEZELŐI MUNKAKÖRBE IS

Járjon munkába ingyenes céges buszjárárral!

Tegye holmiját saját, zárható szekrényébe, majd igyon egy kávét, melyet a cég áll. Szünetekben felfrissülhet a tiszta és barátságos közös helyiségekben, ahol havonta egészségmegőrző programokkal, ingyenes szűrővizsgálatokkal és gyümölcsnappal várják! Hetente több alkalommal fogadóóránkon személyesen is lehetősége van kérdéseit feltenni.

Legyen a munkatársunk!

- ✓ Stabil bérezés
- ✓ Átlag fölötti bérpótlékok
- ✓ Kiegészítő juttatások
- ✓ Betanítás, folyamatos továbbképzések
- ✓ Hosszútávú munkalehetőség
- ✓ Igényes, tiszta munkakörnyezet

HUMAN CENTRUM

www.humancentrum.hu

Jelentkezés és érdeklődés:

0670 / 452 0804
0670 / 452 9055

✉ jelentkezés.s@humancentrum.hu



Hogyan védi egészségét?

A járókelőket kérdeztük, mit tesznek egészségük megőrzése érdekében.

Nincsenek túl sokan, akik mostanában ne panaszkodnának, ha a hogyanlétük felől érdeklődünk: itt fáj, ott szagat, gyengének, elesettnek érzik magukat. De még csak érdeklődni sem kell, jövés-ménés közben elkapott beszélgetésfoszlányokból is az látszik kiderülni, hogy bár járvány mostanában épp nincs, azért ehhez az iga-

zi télre már nemigen hasonló évszakhoz nehezé alkalmazkodnunk. Ki azt meséli, hogy a gyerekei dőltek ágyak az influenzához nagyon hasonló tünetekkel, ki az idős családtagjai betegségeit panaszolja, amiket valahogy nem sikerül orvosolni.

A megelőzés fontosságával ma már többé-kevésbé mindenki tisztában van, tudja, hogy jobb a bajt megelőzni, mint gyógyítani, és ehhez kap is tanácsot jócskán. Noha olykor egymással homlokegyenest ellenkezőket.

Mi a járókelőktől érdeklődtünk, ők hogyan vigyáznak magukra, miképpen tartják távol a betegségeket.

Sulyok Ernő, Monor

Mi inkább az étkezéssel igyekszünk az ilyenkor különösen fontos vitaminokhoz hozzájuttatni a szervezetünket, bár a C- és a D-vitamint tablettával is pótolni szoktuk, mert ezekből már az élelmiszerekben sincs elegendő.



Hortobágyi Istvánné, Érd

Sem oltással, sem vitaminnal nem élek, legfeljebb gyógyteát iszom, ha szükségét érzem. A mesterséges vitamintablettáknak nem vagyok barátja, gyógyszert is csak akkor szedek, ha már elkerülhetetlen.



Palaska Tímea, Tápiószentmárton

Dolgozom, nemigen érek rá külön az egészségemmel foglalkozni. Se oltással, sem mesterségesen előállított vitaminokkal nem védekezem, mindent rábízok a szervezetem természetes védekezőképességére. Eddig bevált.



Schirling Ferencné, Monorierdő

Ugyanaz a véleményem, mint a nászasszonyomé, aki a fentieket felsorolta. A gyógytea segíthet adott esetben, de a vitaminokat én sem szedem.

Igyekszem zöldséget, gyümölcsöt enni, ezekben benne van minden, amire a szervezetemnek szüksége lehet.



Juhász András felvételei

Kertész Zsuzsa

Van egy jó sztorija? Megírjuk!



► Van egy jó sztorija a régióból? Ismer érdekes embereket? Tud olyan témákat, amelyek fontosak lehetnek a közösség számára? Ne habozzon, értesítse kiadónkat és megírjuk az ön sztoriját is!

Történeteik rövid leírását elektronikus formában az info@regiolapok.hu e-mail címre várjuk, leveleiket postai úton a Régió Lapkiadó Kft. 2200 Monor, Kossuth Lajos utca 71/A címre küldjük. A kapcsolatfelvétel miatt kérjük, hogy minden esetben írják meg a telefonos elérhetőségüket!

Száraz tűzifa

Molnár Anna jegyzete

Meghatott hang kérdi a telefonban, elmesélhet-e valamit, ami szerinte olyan tanulságos, hogy feltétlenül meg kellene írni.

Főlkészülök egy lírai történetre, de hamar kiderül, hogy ez nem egészen ezek sorába passzol, bár a mesélő idős és egyedül él.

Képzelmem – kezdi lelkesen – elment fát venni a Tüzéptelepre, aprított fát. Mivel közel lakik a fatelephez, számított rá, hogy még aznap hazaviszik neki, ami azért lett volna fontos, mert másnapra esőt mondtak az időjósok, ami egyébként be is következett. A vizes fa pedig csak sír a tűzön, kátrányt termel, meleget nem ad, szóval nagyon kellett volna az a száraz fa, még aznap.

Csak hogy a fatelep vezetője azt felelte, neki rögtön el kell mennie, sürgős és halaszthatatlan dolga van, a fát csak másnap tudja kivetetni.

Szomorúan ballagott haza az idős vevő, de nem volt mit tenni, mint bízni benne, hogy az esőt a Fennhatóság méltányosságból elhalasztja. Nem így történt, már aznap este esni kezdett, nem állt el reggelre sem. Viszont bekövetkezett a csoda. A tűzifa ugyanis, ami aznap megérkezett, mégsem volt elázva.

– Ennek a drága jó embernek gondja volt rá, hogy mielőtt a telepről elmegy, behordassa a fátat tető alá, így aztán csontszáraz tűzifát kaphattam mégis! Én mondom, mégis csak jók az emberek! Hát nem igaz?

– Dehogynem – felelem. Azt már nem teszem hozzá, milyen kár, hogy ez egyáltalán nem magától értetődő. Annyira nem, hogy nyilvánosan kell megköszönni.

A vén boszorka meg a fűtés

Pető Katalin jegyzete

Toporgunk a vasútállomáson, lessük a vonat érkezését. Hideg idők járnak, nem csak azért fogunk sietősre, hogy hamarabb célba érjünk, hanem hogy mielőbb meleg helyre jussunk. Az állomás fűtött váróterme szűk, zsúfolt – s bár jelzők sokasága tolong itt a jellemzését pontosabbá tenni, ezt most mégis hagyjuk. Önmagáért beszél, hogy inkább a peronon toporgunk.

Bár csak lenne fűtés a szerelvényen! – fohászkodik valaki, aki kellőképpen átfázott, és van utazási tapasztalata.

– Egész héten köhögtem – így egy másik –, rohadtul nem hiányozna most egy fűtetlen kocsi.

– Én meg egész héten majd megdöglök a melegtől – szól egy harmadik, mire minden fej őfelé fordul: hol dolgozhat, minő napfényes Paradicsomban?

– Egy vén boszorka a főnök – érkezik a magyarázat –, a köpenye alá nem vesz föl szinte semmit, viszont a fűtést feltekeri vagy negyven fokra, így aztán ő sose fázik. Sétálgat, ellenőrizget minket, mi meg emelgetjük a rohadt nehézségű ládákat, tonnákat mozgatunk a műszak alatt, szakad rólunk a víz. De ez nem veszi észre magát, csak neki legyen a komfortja, mi akár meg is döglöhetünk.

– Miért nem szóltok neki? – kérdi valaki, akinek a lilás arcbrőn látszik, mennyire szeretne most csak öt percet tartózkodni a banya munkahelyi szaunájában.

– Szóltunk vagy háromszor. Nem érdekli.

A hallgatóság csendben töpreng, mi is a megoldás egy ilyen reménytelennek látszó helyzetben, de mire befut a vonat, még mindig nincs válasz. Ha csak az az egy nem számít annak, hogy nincs mit tenni, mert bár a boszorkák a mesében általában megjárják, de az életben valahogy mindig nyerő helyzetben vannak.

Fészerben termesztett kannabiszt

ECSE

► Egy ecseri ingatlan fészerében és pincéjében 68 fő különböző fejlettségű kannabisznövényt találtak a monori rendőrök. A Monori Rendőrkapitányság bünyügyi osztálya kábítószer-birtoklás megalapozott gyanúja miatt egy budapesti férfi ellen eljárást indított – tájékoztatta lapunkat a Monori Rendőrkapitányság.

A rendelkezésre álló adatok szerint P. Attila 33 éves budapesti lakos a kannabisz termesztéséhez szükséges öntöző-világító rendszerrel ellátott ecseri ingatlan fészerében és pincéjében termesztett kábítószer. A nyomozók január 12-én a helyszínen lefoglaltak 68 fő, különböző fejlettségű kannabiszt.

P. Attilát a helyszínen elfogták, majd fővárosi otthonában is házkutatást tar-



tottak, ahol lefoglaltak egy digitális mérleget és egy őrlőeszközt.

A férfit előállították és kihallgatása után őrizetbe vették – vele szemben a további eljárást a Monori Rendőrkapitányság bünyügyi osztálya folytatja le.

Hazánkban kábítószernek minősül a marihuána. Termesztését, birtoklását és fogyasztását is büntetik. A kannabisz több ezer éve ismert növény, vallási, orvosi és rekreációs célokra egyaránt használták és használják napjainkban is. Szerke a világon egyre nagyobb érdeklődés övezi egyes betegségekre kifejtett pozitív hatásait, egyre több kutatás bizonyítja, hogy olyan súlyos betegségek, mint a szklerózis multiplex, a rák vagy egyes emésztőrendszeri betegségek esetén is a hatékony segítségnyújtó a terápia során.

A marihuánafogyasztás a világ nagyobbik felén illegális, de egyre több országban dekriminalizálják, például Spanyolországban, Svájcban, Portugáliában vagy Hollandiában a személyes fogyasztás nem jár különösebb büntetéssel.



Monori rendőrnő lett Az év iskolarendőre

KÉK HÍR

► Az iskolarendőr-programot 10 évvel ezelőtt, 2008. szeptember 1-jén kezdte meg országsszerte a rendőrség. A több ezer iskolában zajló program keretében az iskolarendőr folyamatosan tartja a kapcsolatot az iskolával, részt vesz az osztályfőnöki órákon, a feladatai közé tartozik többek között a közlekedésszükségre nevelés és a bűnmegelőzés. Kérdéseikkel, észrevételeikkel a szülők is felkereshetik az iskolarendőröket, így adott esetben nem a rendőrségre kell menni, hanem az iskolával kapcsolatot tartó rendőrhöz.

A program indítása óta az Országos Rendőr-főkapitányság létrehozta Az év iskolarendőre díjat, melyet a

programban kiemelkedő teljesítményt nyújtó rendőrök vehetnek át évről évre. Tavaly év végén a Monori Rendőrkapitányság munkatársa, Pap Tatjana rendőrszázasos vehette át a díjat az országos rendőrfőkapitánytól, szakmai tevékenysége elismeréseként.

Pap Tatjana az iskolarendőr-programban koordinátori feladatot lát el, a Monori Rendőrkapitányságon dolgozó 14 iskolarendőrrel tart folyamatos kapcsolatot. Az illetékeségi területen lévő 27 iskolával és az intézményekben tanuló diákokkal kiváló kapcsolatot ápol, munkája során széleskörű bűn- és balesetmegelőzési tanácsokkal segíti a fiatalok nevelését – tájékoztatta a Monori Rendőrkapitányság.



Iskolák informatikai rendszerét fejlesztették a tankerületben

420 MILLIÓ ÚJ ESZKÖZÖKRE

► Mintegy 6,3 milliárd forintot fordított a közép-magyarországi iskolák informatikai rendszereinek fejlesztésére a Klebelsberg Központ. A beruházás keretében a Monori Tankerületi Központ köznevelési intézményeiben közel 420 millió forint értékben adtak át informatikai eszközöket – tájékoztatta lapunkat dr. Hrutkáné Molnár Mónika tankerületi igazgató.

A tankerület intézményei 830 PC-vel, 410 laptopal és 402 projektorral bővíthették számítástechnikai állományukat, összesen 379 millió forint értékben. A tankerület saját hatáskörében további 39,7 millió forint értékben 75 számítógéppel, 63 laptopal és 95 projektorral gazdagította az intézmények felszereltségét.

A fejlesztés keretében az ecseri Laky Ilonka Általá-

nos Iskola számítógépparkja is új eszközökkel bővült. Az iskola nagy hangsúlyt fektet a számítástechnika oktatására – emelte ki Kiss Katalin intézményvezető az eszközök átvételekor. Hozzátette, a közeljövőben szeretnének egy csoportfoglalkozásra alkalmas szobát is kialakítani az iskolában, amely fontos szerepet töltené be az idegennyelv-oktatásban is.

Pillangókéssel rontott a fiatalokra

RABLÁS

► A mobiltelefonok kelen-dő dolgok. Néhány ezer forinttól közel fél millió forintig, nyomógombostól a teljes előlapot beborító kijelzős, széles a paletta, amiből választani lehet. Sokan nem sajnálnak több száz ezer forintot kifizetni egy készülékért, és természetesen olyanok is vannak, akik különböző okok miatt nem fizetnek ki egy laptop pénzt egy készülékért. És vannak, akik lopják a mobiltelefonokat. Mások meg rabolják, mint ahogyan a 26 éves I. Ádám is tette szent kárácsony este.

A monori férfi december 25-én az esti órákban egy pillangókéssel támadt két fiatal fiúra és követelte, hogy adják át neki a mobiltelefonjukat. A

fiúk megijedtek – amit nem csodálunk, a pillangókés nap-pal is elég ijesztő tud lenni, hát még este egy sötét utcában – ezért teljesítették a rabló követelését, odaadták a telefonokat.

A rabló nem élvezhette sokáig az aljas módon szerzett mobilok okozta örömet, a sértettek bejelentésére a monori zsaruk azonnal reagáltak és rövid időn belül beazonosították az elkövetőt. I. Ádám csuklóján december 26-án hajnalban kattant a bilincs, majd a Monori Rendőrkapitányságon gyanúsítottként hallgatták ki a rablással gyanúsított férfit. I. Ádám bünyügyi őrizetben gondolkozhat rajta, hogy talán mégis inkább a megszokott módon, üzletben, pénzért kellett volna mobiltelefont vásárolni.

Milliárdok egészségügyi fejlesztésre

A Monor Szakorvosi Rendelőintézet 2016 áprilisa óta a Bajcsy-Zsilinszky Kórház és Rendelőintézet üzemelteti.

A monori szakrendelő szerepe a térség egészségügyi ellátásában megkérdőjelezhetetlen, évente 150 ezer orvos-beteg találkozóra kerül sor az 1978-ban átadott épület falai között. Az átadás óta ugyan történt korszerűsítés – nyílászárók cseréje, illetve orvosi műszerek cseréje –, továbbá a mentőállomást illetve a tüdőgondozót is az épületbe költöztették – azzal mégsem vitatható senki, hogy az épület és a benne lévő rendelő megérett a felújításra. Mikor a Bajcsy kórház üzemeltetésébe került az rendelőintézet, dr. Bodnár Attila, a kórház főigazgatója elmondta lapunknak, az egyik legfontosabb feladat az egészségház üzemeltetése során, hogy a járóbeteg-szakellátás megfelelő körülmények között történjen. Úgy tűnik, ez a több mint 1,3 milliárd forintos beruházás tényleg megteremtí az elvárható körülményeket.

A Monor Szakorvosi Rendelőintézet felújításának bejelentésére egy sajtótájékoztató keretében került sor. A



Bodnár Attila, a Bajcsy-Zsilinszky Kórház és Rendelőintézet főigazgatója sajtótájékoztatót tart a monori szakrendelő felújításáról

beruházás fontosságát jelzi, hogy Pogácsás Tibor országgyűlési képviselő, önkormányzati államtitkár mellett Ónódi-Szűcs Zoltán is részt vett az eseményen. Az egészségügyi államtitkár elmondta, a rendelőintézet felújítására szánt forrás egyik részét az Egészséges Budapest Program biztosítja, ami annak köszönhető, hogy a Bajcsy kórház szakemberei sikeres szakmai tervet raktak össze.

Dr. Bodnár Attila főigazgató hangsúlyozta, a fejlesztés a területen élő betegek számára, illetve az itt dolgozó orvosok és a Bajcsy kórház számára is nagyon fontos. A kórház a monori városvezetéssel közösen dolgozta ki a tervet, amelyet

Zsombok László polgármesterrel történt hosszas tárgyalások után állította össze, így az magában foglalja a kórház és az önkormányzat által szükségesnek tartott fejlesztéseket. Az Egészséges Budapest Program keretében 816 millió forint érkezik a felújításra, amely a Balassi Bálint utcai épület felújítása mellett a gép- és eszközpark valamint az orvostechnológiai berendezések megújítására is fedezetet nyújt.

Pogácsás Tibor önkormányzati államtitkár elmondta, évek óta keresik a korszerűsítés forrásait, az első sikeres lépés az volt, amikor a Pest megyei országgyűlési képviselők elérték, hogy a

kormány létrehozzon egy megyei fejlesztési alapot. Ezt követően azon kellett dolgozni, hogy ebből az alapból kiemelt támogatást kaphasson a szakorvosi rendelőintézet. A megyei fejlesztési alapból végül 553 millió forint jut az épület infrastruktúra-fejlesztésére.

A monori szakrendelő felújítása még ebben az évben elkezdődik.

Megvalósulhat az álom: mentőállomás épülhet Vecsésen

Vecsésen azóta keresik a megoldást egy mentőállomás építésére, mióta megszűnt a repülőtéren a kijáró mentőszolgálat. Úgy tűnik, most jött el az idő a tervek megvalósítására, meghozzá bővített változatban: a mentőállomással együtt egy új, az alapellátást biztosító rendelő is épül a Dózsa György utcában. Az építkezés márciusban kezdődhet, az eredeti tervek egy ezer négyzetméteres épület megépítéséről szóltak, de plusz funkciókat is szeretnének megvalósítani az új egészségházban, ezért az épület alapterülete 1400 négyzetméterre növekedett. Ennek megfelelően a költségek is magasabbak lettek, az eredetileg tervezett 400 millió forint helyett 550 millióba kerülhet az egészségház, további 50 millió forintból pedig parkolókat alakítanak ki az épület körül.

– Az új egészségház a jövőnek épül, de természetesen a jelen igényeit is figyelembe vettük a tervezés során – szögezte le Szlahó Csaba a Williams Televízióknak adott interjújában. A polgármester elmondta, hosszú és nehéz volt az egyezkedés az Országos Mentőszolgálattal, ugyanis a vecsési mentősök költségvetésével és a mentőkocsik kihelyezésével is számolniuk kell. 80 millió forintos tételről van szó, ami nagy összeg, ebben az esetben a Gazdasági Minisztérium mondja majd ki a végszót.

Az új épületben szakrendelő is helyet kaphatnak, de még nem dőlt el, hogy pontosan mely rendelesek költözhetnek át a Vecsési Egészségügyi Szolgálat épületéből. A hosszú távú elképzelések között szerepel egy 24 órás orvosi ügyelet kialakítása is.

A beruházás két ütemben valósul meg: az első ütemben a mentőállomás, a védőnői szolgálat, a felnőtt- és a gyermekorvosi rendelő kialakítására kerül sor, míg a második ütemben a szakorvosi rendelő, az orvosi irattár és egyéb kiegészítőhelyiségek kialakítása történik.

Gyömrő korszerűre cseréli a régít

A Gyömrői Rendelőintézet üzemeltetését is a Bajcsy-Zsilinszky Kórház és Rendelőintézet végzi. Egy évvel ezelőtt

Autójavító és gumiszerviz

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

Autóklíma töltés, javítás, fertőtlenítés. Kipufogójavítás, csere.

Számítógépes montordiagnosticsz. Lézeres futómű-beállítás 6000 Ft-tól.

Autószerelő, gumiszerelő és autóvillamossági szerelő kollégákat keresünk gyáli telephelyre azonnali kezdéssel.

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

Fűtő István • 2360 Gyál, Vak Bottyán u. 69.

06-20/336-9457 • Nyitva tartás: H-P: 7.30-17, Szo: 8-13

www.futo-szerviz.extra.hu



BOLT és PECSENYESÜTŐ

2360 Gyál, Munkás út 2.
A régi PROFI mellett

Kézműves
parasztkolbász



Nyitvatartás:
H: 6-14, K-P: 6-18, Szo: 6-13
Tel.: 06-70/77-42-777

MINDEN NAP FRISSEN SÜTÖTT
HURKA, KOLBÁSZ, PECSENYÉK

Magócsi Ruhatisztító

Tisztítsa szőnyeget már 1080 Ft/m²-től háztól házig szállítással!

Felnevőhelyek:

Vecsés: CBA, kulcsmásoló.

Monor: Kossuth Lajos u. 41.

Üllő, Templom tér, Hábeány Lakástextil üzlet.

Teljes körű ruhatisztítás és -festés
Bőrruházat tisztítása és festése
Gyapjúágynemű-tisztítás

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

még a bezárás réme fenyegette a szakorvosi rendelőt, ehhez képest óriási előrelépés, hogy az önkormányzat idén 333 millió forintot fordíthat a fejlesztésére. A forrás Gyömrőre is az Egészséges Budapest Program keretében érkezik, amibe az önkormányzatnak is be kell szállnia 22 millió forint önrésszel – tudtuk meg a város polgármesterétől. *Mezey Attila* elárulta, a fejlesztésre fordítható összeg feléből az épület újul meg, például átalakítják a rossz elrendezésű belső tereket, megújul a homlokzat és a tetőt is kicserélik. Emellett beteghívórendszert is kialakítanak, a régi röntgengép helyett a mai kor elvárásainak megfelelő újat vásárolnak, de új gépeket és eszközöket kapnak a szakrendelők és a labor is.

A beruházás várhatóan tavasszal kezdődik és még idén sor kerül a megújult épület átadására is.

Süllyápon egy helyszínről költözhöz az alapellátás

Süllyápon önkormányzata 200 millió forintot nyert új egészségház építésére. A rendelkezésre álló forrást a Nemzetgazdasági Minisztérium Pest megyei települések egészségügyi alapellátásának javítására kiírt pályázata biztosítja. A pályázat keretében két feladat ellátási hely korszerűsítésére vagy új összevont rendelőépület kialakítására nyílt lehetőség, a település vezetése az utóbbit választotta. Süllyápon jelenleg négy helyszínen működik

Új egészségház épülhet Monorierdőn is

► Lapzártánk előtt néhány órával érkezett a hír, mely szerint Monorierdő is nyert pályázati forrást új egészségház építésére. A beruházás teljes költségvetése mintegy 156 millió 750 ezer forint, ebből az összegből öt százalékot az önkormányzat önerőből fedez – tájékoztatta lapunkat a község polgármestere. *Szente Béla* hozzátette: a pályázaton

megnyert beruházás lehetővé teszi a második rendelői körzet kialakítását a településen, így a közeljövőben nem egy, hanem két orvosi körzet végzi majd a járóbeteg-ellátást. Emellett egy fogorvosi, két gyermekorvosi, valamint két védőnői rendelő is helyet kap a tervek szerint. A teljes beruházás várhatóan 2019 őszére valósulhat meg.

egészségügyi alapellátás, ebből egyet korábban felújított az önkormányzat, de a többi helyszín esetében ez vagy nem volt megoldható, vagy gazdaságilag nem érné meg, ezért döntöttek az összevont rendelő kialakítása mellett. Ebből pedig már több félreértés is adódott a városban – mesélte a város polgármestere. A felújítás a központban, a település egykori „tápióssülyi” részén valósul meg, amit a „tápióssülyi” és „szőlősnaralói” részen élők egy része nehezményez. *Horinka László* elmondta, elsősorban az új épület távolsága a vita tárgya, de Süllyápon jól működik a helyi buszjárat, valamint a városközpont Szőlősnaralóról akár vonattal is megközelíthető, így az új egészségügyi központ mindenki számára könnyen megközelíthető lesz.

Az új egészségházban két felnőtt-háziorvosi- és két gyermekorvosi rendelőnek, egy fogorvosi rendelőnek, to-

vább a védőnői szolgálatnak is helye lesz, emellett egy többfunkciós helyiséget is kialakítanak, amely alkalmas lesz szűrővizsgálatok lebonyolítására, és a jövőben akár szakrendeléseket is tarthatnak itt a hét egyes napjain. Az új egészségház megépülésével a gyermekorvosi rendelő és a védőnői szolgálat épülete felszabadul, amelyek újrahasznosításával további fejlesztések várhatók a városban. Nem kizárt, hogy mentési pont létesül az egyik épületben, erre vonatkozó tárgyalásokat már két éve folytat az önkormányzat az Országos Mentőszolgálat, míg a másik épületben szolgálati lakásokat alakíthatnak ki – tudtuk meg *Horinka Lászlótól*.

A politikusok elképzeléseit most már ismerjük, legkésőbb év végén az is kiderül, elhőzza-e a régióba a betegek által joggal elvárt minőségi változást a négy egészségügyi beruházás? **Varga Norbert**

Hirdetés



DIEGO®
SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

**SZÖNYEG • PVC • PARKETTA
FÜGGÖNY • TAPÉTA**

Nyitvatartás:
H-P: 9-19,
Szo: 9-19
V: 9-17

**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



**CEGLÉDI CIPŐGYÁR
MINTABOLTJA**

**Cegléd, Fűtőház u. 11. alatt várja
MEGÚJULT KÍNÁLATTAL vásárlóit!
Gyermekek, női, férfi kiváló minőségű
bőrből készült cipők GYÁRI ÁRON!**

Munkacipő • Sportcipő • Utcai cipő

Kalló-Plast Kft., Cegléd, Fűtőház u. 11.
Telefon: 53/311-889, 53/311-155
Nyitva: K-P: 9-17-ig, Szo: 8-12-ig

**Magyar
termék**

FOGTECHNIKA

MEGVÁRHAÓ FOGSORJAVÍTÁSOK
Gyál, Vak Bottyán u. 35.
Időpont-egyeztetés: +36-20/560-5305

**JÓ BARÁTOK
VENDÉGLŐJE**

Esküvők lebonyolítása

80 főig, külső helyszínen 150 főig.
Háromféle választható menü,
italcsomagok korlátlan
fogyasztással.

**Felsőpakony,
Körösi út 11.**
Tel.: 06-29/317-492
jobaratok.vendegloje@upcmail.hu
jobaratok.vendegloje.hu
facebook.com/
Jó-barátok-vendegloje

**10 éve dinamikus
fejlődő nagyüzemi
konyha szakképzett és
gyakorlattal rendelkező**

cityfood

**HENTEST és SZAKÁCSOT,
illetve konyhai kisegítőt keres
nappali vagy éjszakai műszakba.**

**Jelentkezni lehet e-mailben: karrier.city@gmail.com
Telefonon: 06-20/77-111-53**

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

www.angiruhakolcsonzo.hu

Angi
Esküvői-
ruha-
kölcsonzó

**Foglalja le nálunk
menyasszonyi
ruháját!**

**Monor, Kinizsi u. 43.
Tel.: 06-29/413-620**

Megkötöttetett a szerződés

Komoly vita bontakozott ki a MÁV és a vasútállomás épületét üzemeltető önkormányzat között Ecseren. Az évekig húzódó ügy végére pont került, a közel-múltban a két fél szerződést kötött.



Fotó: Ecsere Érték Egyesület

Fél évtizede adták át a felújított épületet. Az egy nagyobb projekt részeként megvalósuló beruházás névódját is kapott. Jó megoldásnak tűnt a vasúttársaság új programja, mely

szerint jó néhány állomás önkormányzati üzemeltetésbe kerülhetett. Köztük találjuk Maglódot, Gyömrőt és természetesen Ecsert is.

Ecsere akadtak jó és rossz tapasztalatok egyaránt:

előbb a térfigyelők telepítése terén, majd a jegyautomata működése és a váróterem üzemeltetése területén volt nézeteltérés a MÁV és az önkormányzat között. Utóbbi tűnt a legkeményebb feladatnak, végül az ecseriek annak idején szerződést kötöttek a MÁV-val, hogy az általuk ellátandó feladatot kiszervezik, és az önkormányzat cégét, az EKO Kft.-t bízzák meg a feladattal. A szerződés 2014 végéig élt, majd hitegetés kezdődött annak meghosszabbításáról. A kft. a következő évben térítés nélkül látta el feladatát, igaz, a MÁV utólag rendezte a tartozást, ám új szerződés aláírására nem került sor. Egyébként a feladat ellátása a váróterem nyitását, zárását, takarítását jelenti. Ám az önkormányzati cég ezen felül megoldotta a környezet tisztítását, a fűkaszálást is. A peron kezelése hosszabb tárgyalások után került a településhez. Két éve jött a hír, hogy a MÁV nem újítja meg a szerződést, egy év telt el, mire kaptak egy új szerződést a vasúttársaságtól, amelyet az önkormányzat nem fogadott el, mert az utasbiztosítást is a nyakukba varrták volna. Na meg a vasút a korábbi, önkormányzatnak fizetett díjat a felére akarta csökkenteni. Az állomásépület nyitására és zárására, illetve a fű ka-

Monor is átvette az állomás üzemeltetését

► Monoron is létrejött a megállapodás az önkormányzat és a MÁV között, közel két évig tartó egyeztetések után az önkormányzati tulajdonú Kövál Nonprofit Zrt. feladata lesz a vasútállomás üzemeltetése. A megállapodás azért tartott ilyen sokáig, mert minden feladatkört és az érintett területet is pontosan szabályozni kellett. A feladatok közé tartozik többek között az állomás, az utasvárók, a peronok és a wc-k takarítása, a zöldfelületek karbantartása,

állagmegóvási napi karbantartási munkák és a keletkező kommunális hulladék kezelése is.

Az önkormányzat azért döntött az átvétel mellett, mert jó gazdája kíván lenni a vasútállomásnak – hangsúlyozta Zsombok László polgármester – a város vezetői azt remélik, hogy az új üzemeltetőnek köszönhetően kulturáltabb, tisztább környezet fogadja majd az ország egyik legforgalmasabb vasútállomásán megforduló utasokat.

szálására például évi ötezer forintot ajánlott a mamut-cég. Közel egy éve nyilatkozta Gál Zsolt, Ecsere polgármestere: – A jelenlegi állás szerint nem szerelhettünk térfigyelő kamerát, nem építhettünk esőbeállót, árnyékolót, és 2015 november óta nem nyithatjuk (takarítással) a várótermet.

Egy szó, mint száz, nem ment könnyen az egyeztetés, nehezen haladt előre az ügy, ám mostanra megtört a jég: létrejött az a szerződés, amelyet a MÁV Zrt. és az Ecsere Nagyközségi Önkormányzat

kötött a vasúti megállóhely egyes üzemeltetési feladatainak elvégzésére. Ennek értelmében az utasforgalommal érintett területeket az önkormányzat tartja karban. Ezekért a szolgáltatásokért a MÁV fizet, a váróterem nyitására, zárására és takarításáról a helyiek gondoskodnak. A váróterem reggel öt órától este hat óráig tart nyitva.

Ne feledjük el, hogy a megálló forgalmas hely, közel ezer ember közlekedik naponta, közöttük sok diák utazik az iskolába vonattal.

(dam)

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



Gombostűtől a vetőgépig

A pilisi Szabó Zoltán, amatőr kutató és helytörténész hiánypótló vállalkozásba fogott, amikor gyűjteni kezdte a városban a régi korok minden rendű és rangú tárgyi emlékeit.

Saját kiadású könyvekbe rendezi a település történelmét, emellett kérésre népes csapatokat kalauzol a pilisi tájon.

Noha Pilisnek hivatalosan nincs múzeuma, Szabó Zoltán portáján mégis van egy, ahová rendszeresen el is látogatnak, akik többet szeretnének tudni lakóhelyükről. Gyerekcsoportok is sűrűn megfordulnak ott, ahol a gombostűtől a vetőgépig minden fellelhető. Két faluház sem lenne elég elhelyezni mindazt, ami évtizedek alatt felhalmozódott a gyűjteményben. Legfeljebb, ha komoly szakmai válogatásba kezdene néhány hivatásos történész. Hiszen csak korabeli fotográfiákból több bőröndre való összegyűlt.

Ennek híján azonban Szabó Zoltán maga próbál a bőség zavarával megküzdeni, amikor saját kiadású könyvekbe rendezi azokat a helyi, történelmi alapismereteket, amelyekben minden pilisinek járatosnak kellene lennie. Ha éppen nem könyvben – amelyből szeptemberben jelenik meg a következő – akkor kiállításon mutatja be az egy-egy eseményhez illeszkedő tárgyakat, képeket. Legutóbb egyhetes boros rendezvényen egy tizenkét négyzetméteres

sátorban régi családi képeket és családfákat vitt a közönség elé. Amint meséli, még a 60-70 évesek közül is sokan ott látták először a dédszüleiket. Olyan régi képeket is őrizget a gyűjteményében, amiket a családok is legfeljebb csak ide-oda pakolgattak a padláson egy dobozban, de eszükbe sem jutott megnézni – inkább örültek, hogy valaki megszabadítja őket egy porfogótól. Pedig a porfogók

legtöbbje utóbb ugyancsak kincsnek bizonyul.

Szabó Zoltánnak a Jelen-tős pilisi személyek címmel közzétett helytörténeti munkája már a második kiadást is megérte. Érezhető rajta az amatőr igyekezet, a jó szándék és a szenvedély, de az ehhez a munkához is szükséges szakmai előképzettség hiánya ugyancsak. „Mennyivel könnyebb lett volna ez a munka, ha a letűnt két és fél



Szabó Zoltán a pilisi helytörténet egyik legnagyobb ismerője

Bögre-túra a pilisi tájon

» A legfrissebb esemény az elmúlt hét végéhez köztődik: a hagyományos, idén hatodszor megrendezett Bögre-túra során a Hegyei pincesoron barangolt egy népes csapat, hogy bejárja a pilisi tájat. A Polgár-pincében gyülekeztek,

és Szabó Zoltán kalauzolásával gyalogoltak a nem könnyű terepen, kicsik és nagyok egyaránt. Forró tea, forralt bor és pincepörkölt enyhítette a viszontagságokat, amelyeknek mindegyikéből megőrzésre érdemes, szép emlék lehet.

évszázad alatt már jelenhetek volna meg művek, amelyekből meríthettem volna. Pedig volt a pilisi evangélikus gyülekezetnek sok tudós papja és tanítója, akiknek nem okozott volna gondot a tollforgatás.” – írta ugyancsak hiánypótló helytörténeti kiadványában 1976 januárjában Csilló Mihály néhai kántor, aki ugyancsak önszorgalomból, minden előképzettség nélkül ötven éven át kutatta és írta a település történetét, hogy végül az ő kutatásaira épüljön annak hiteles krónikája.

Szabó Zoltán igyekszik folytatni elődje munkáját.

Elképesztő méretű tárgyi anyagot gyűjtött össze. Régi iratokból, dokumentumokból több ládányit őriz. A pilisi történelmi családok – Bánszék, Gálok, Paulovicz, Földvárszék, Prepelicz, Boldocz és további famíliák – család-

fáit készítette el. Négyezerhatszáz darabos a fotógyűjteménye, amely huszonhét témakörben öleli fel Pilis közösségi életét.

Könyvtári estéken előadásokat tart a régi korok helyi vonatkozású emlékeiről. Kérésre túrákat vezet, csoportokkal bejárva Pilis történelmi helyeit, amelyekből jutott a városnak bőségesen.

Amellett, hogy saját zsebből fedezi a gyűjtemény gyarapítását és fenntartását, eseményeket is szervez. Kezdeményezésére a buckai vadászhasznál emlékhelyet alakítottak ki, ahol minden évben megemlékezést tartanak. Az ő nevéhez fűződik a Dolinában és a Buckában lévő túraútvonalak kijelölése, ahol a külterületek elnevezését ismerhetik meg a vándorok. Kezdeményezésére és részvételével tarták fel a Dolinában és a Buckában lévő volt itatókutakat is, körbekerítették, kitáblázták őket: emlékezésül, és a balesetek elkerülése érdekében.

Tavaly, ugyancsak az ő ötletére, időkapcsolásával megjelölt fiatal tölgyet ültettek a vandál módon elpusztított korábbi csemete helyére, ami a Pilis egyik jelképeként számon tartott százéves tölgyet igyekszik pótolni.

Folytathatnánk még a leltárt hosszan. Kitüntetés, elismerés nem lenne a végén, mert abból Szabó Zoltánnak nem jutott, de nem is hiányolja. Azt mondja, ő csak azt folytatja, ami a szabolcsi Tiszakanyáron született nagyapja génjeivel rá maradt: megőrzi és ébren tartja az elmúlt időkből mindazt, amit érdemes.

Molnár Anna



Bögre-túra Szabó Zoltán kalauzolásával – népes csapat választotta kikapcsolódása helyszínéül a pilisi tájat

Zsolt Norbert felvételei

Munkalehetőség Vecsésen

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

- alkatrészek összeszerelése
- tekercselés
- munkakörnyezet tisztán tartása

Amit kínálunk:

- Munkabér:
bruttó 250 000–350 000 forint
- betanítás képzett vezetővel
- hosszú távú munkalehetőség
- ingyenes bejárás céges buszokkal
- 8000 Ft/hó cafetéria

Céges busz: Gomba, Pilis, Üllő irányából

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



Márta Ervin KONTÉNER

- sít, szemétszállítás
- sóder, homok, termőföld
- 3, 4, 8 köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bobcat

Tel.: 06-20/984 9242

MÉHÉSZBOLT

Bp., XVI. Bökényföldi út 87.
06-1/407-3155

www.bumuc.hu



CUKORLEPÉNY,
GYŐGYLEPÉNYEK,
TAKARMÁNYOK KAPHATÓK.

Sportcsarnokot avatnak



MONOR

► Befejeződtek a Monor Városi Sportcsarnok kivitelezési munkálatai, a napokban pedig a próbaüzem is véget ér. Február 3-án koncerttel adják át a létesítményt a városnak. A próbaüzem nagyjából egy hónapig tartott, ilyenkor úgynevezett terhelési igénybevételnek teszik ki az elektromos és gépészeti rendszereket, a beépített eszközöket és berendezéseket, hogy kiderüljenek az esetlegesen fennálló hibák az átadás előtt.



Az impozáns épület körülbelül egy év alatt készült el, a beruházás összértéke 1,5 milliárd forint volt. Az 1400 férőhelyes csarnok a sportrendezvények mellett kulturális

események és koncertek megrendezésére is alkalmas.

A sportcsarnokot február 3-án az Irie Maffia koncertjével nyitják meg a közönség előtt.

info

**Az SSP Hungary Kft.
a Liszt Ferenc
Repülőtér
üzemeltet kávézókat,
éttermeket. Lendületes
csapatunkba keresünk**

FUTÁR- kollegát

azonnali munkakezdéssel



Ha úgy érzed, hogy szeretnél egy fiatal és lendületes csapat tagja lenni, akkor várjuk önéletrajzodat az application@ssp.hu címre!

Cégünk további információ az alábbi honlapon található:
www.foodtravelexperts.com

Pályakezdők jelentkezését is várjuk!

Feladatok:

- Rendelések összeállítása – konyhából, cukrászdából
- A késztermékek kiszállítása a terminálokra található vendéglátóegységekbe gyalogosan, zsúrkocsival
- Biztosítja, hogy a termékek helyezésük a rendeléseknek megfelelően, szakszerűen, pontosan és időben történjenek meg
- Felügyeli a késztermékek útját az átvételtől az átadásig

Elvárások:

- Jó teherbírási
- Pörgős, aktív személyiség
- Társaságkedvelő, de szeret és tud önállóan dolgozni
- Tiszta erkölcsi háttér

Amit kínálunk:

- Hosszú távú, bejelentett munkahely
- Személyzeti étkezés
- Alapbérrel felüli juttatások (Erzsébet-utalvány)
- Utazási támogatás
- Beosztás szerinti munkavégzés

A pozíció területei

- Fizikai, segéd, betanított munka
- Feltöltés
- Egyéb fizikai munka
- Szakmunka

Munkavégzés helye, ideje:

Budapest, Liszt Ferenc Repülőtér (megközelítés a Kőbánya Kispestre induló 200E-s reptéri busszal)

**Az SSP Hungary Kft.
által üzemeltetett Burger
King gyorsétterembe
keresünk**

GYORSÉTTERMI PÉNZTÁROS – KONYHAI MUNKATÁRS



**Szereted a pezsgést
és a mozgalmas napokat?**

**Elindítanád a karrieredet,
vagy hosszú távban gondolkodsz
a vendéglátás területén?**

**Szeretnél használni, fejleszteni
angol nyelvtudásodat?**

Kezdeni azonnal lehet, pályakezdők jelentkezését is várjuk!

Főbb feladatok:

- A vásárlók kiszolgálása
- Tájékoztatás adása a napi akcióról, menükről
- Pénz és pénztárgép kezelése
- Hatékony együttműködés a háttérkonyhai csapattal

Amit kínálunk:

- Hosszútávú, bejelentett munkahely
- Személyzeti étkezés
- Alapbérrel felüli bónuszok (Erzsébet-utalvány, utazási támogatás)
- Teljesítményen alapuló bónuszok
- Előrelépési lehetőség

Elvárások:

- Alapfokú iskolai végzettség, középfokú végzettség előny
- Csapatmunkára való hajlandóság
- Állómunka és hétfői munkavégzés vállalása

Jelentkezéset az alábbi e-mail címre várjuk: application@ssp.hu
További információért keress minket telefonon a 06-1/296-3507-es telefonszámon



**Várunk a Liszt Ferenc Nemzetközi
Repülőtérén működő
Burger King-csapatunkba!**



Vecsési üzletünkbe BOLTI ELADÓT keresünk

Az új munkatárs feladatai:

- kasszázás
- árupakolás
- helyben sült pékáruk megsütése
- takarítás

A csapatunkba

azokat várjuk, akik:

- pontosak
- megbízhatóak
- hosszú távra terveznek
- jó munkakörnyezetre vágnak



Amit kínálunk:

- bruttó **170.168 Ft** kezdő fizetés mellett az elérhető legmagasabb fizetés havi bruttó **220.293 Ft**** heti 25 óras műszakban, + havi nettó **5.208 Ft** cafeteria rendszer keretében, + havi **3.500 Ft** Erzsébet-utalvány Plusz kártyán
- bruttó **204.202 Ft** kezdő fizetés mellett az elérhető legmagasabb fizetés havi bruttó **264.352 Ft**** heti 30 óras műszakban, + havi nettó **6.250 Ft** cafeteria rendszer keretében, + havi **4.000 Ft** Erzsébet-utalvány Plusz kártyán
- bruttó **238.235 Ft** kezdő fizetés mellett az elérhető legmagasabb fizetés havi bruttó **308.410 Ft**** heti 35 óras műszakban, + havi nettó **7.291 Ft** cafeteria rendszer keretében, + havi **4.500 Ft** Erzsébet-utalvány Plusz kártyán
- munkába járás költségének térítése
- **egyéb ingyenes juttatások**
- állandó műszakok: délelőtti 05:45-14:00, vagy délutáni 14:00-22:00 (köztes műszakra is van lehetőség)***
- összetartó, stabil csapat, jó hangulat, megértő vezetőség

VÁRJUK AZ ALDI CSAPATÁBAI! KÜLDJE EL FÉNYKÉPES ÖNÉLETRAJZÁT MOST!

* A vásárnapi pótlék kifizetése a Munka Törvénykönyve által meghatározott mértékben történik.

** 10 év munkaviszony után a pozícióban elérhető, pótlékokkal (kivéve vásárnapi pótlék) növelt legmagasabb havi bruttó fizetés.

*** Üzletenként eltérhet a feltüntetett műszak kezdési és befejezési időpontja.

A pozícióban elérhető, pótlékokkal (kivéve vásárnapi pótlék*) növelt legmagasabb havi bruttó fizetés:

264.352 Ft

karrier.aldi.hu



Svájci tulajdonú, gyáli élelmiszer-feldolgozó üzemünkbe az értékesítés bővülése miatt folyamatosan keresünk munkatársakat.

Lendületes, nyitott emberek vagyunk, akiknek a változatos, minőségi munka a lételeme.

A szakma a cég tevékenységét immár nyolcszor tüntette ki „Superbrands” díjjal.

Az AON által lebonyolított „Magyarország legjobb munkahelye” felmérésekben a dolgozók értékelései alapján az Eisberg Hungary Kft. folyamatosan kiváló helyezést ér el.

Mottónk: „Dinamizmus, lendület, tiszta környezet, jó hangulat, korrekt bérezés. Emberközpontú, támogató vezetés.”

Nálunk erről szól a mindennapi munka!

GYERE, PRÓBÁLD KI MAGAD AZ ALÁBBI MUNKAKÖRÖKBEN:

- SALÁTAELŐKÉSZÍTŐ
- TÁLCÁS-CSOMAGOLÓ
- GÖNGYÖLEGKEZELŐ

1 illetve 2 műszakos munkarendben (07:00–16:00, 16:00–01:00)

Amit kínálunk: Havi NETTÓ bér: **150.000 Ft – 165.000 Ft** (mely tartalmaz 8.000 Ft cafeteriát). Munkába járás támogatása (15 Ft/km).

- CENTRIFUGÁS
- CSOMAGOLÓ-ELSZEDŐ
- ÉJSZAKAI TAKARÍTÓ

- NYERSANYAGKEZELŐ
- CSOMAGOLÓGÉP-KEZELŐ
- KOMISSIÓS

2 illetve 3 műszakos munkarendben

Amit kínálunk: Havi NETTÓ bér: **176.000 Ft – 190.000 Ft** (mely tartalmaz 25.000 Ft cafeteriát). Munkába járás támogatása (15 Ft/km).

Korrekt, támogató vezetés, kiszámítható, stabil cég amely hosszú távra tervez és megbecsüli dolgozóit.

JELENTKEZZ MOST!

Önéletrajzodat/Jelentkezéset leadhatod személyesen, **Eisberg Hungary Kft.** Gyál, Kisfaludy S. u. 63.
e-mailen: hr@eisberg.com és telefonon: Bognár Adrienn – HR koordinátor Tel: **06-20/950-3394**
Nyílt napok/interjú időpontok: minden héten kedden és csütörtökön előzetes bejelentkezés alapján.

Magyar idegsebész a világszervezet élén

Nem akármilyen pályát futott be dr. Büki András idegsebész, egyetemi tanár, a Magyar Tudományos Akadémia doktora, a Pécsi Idegsebészeti Klinika igazgatója. Felsorolni is sok lenne valamennyi titulusát, elismerését. A világhírű professzor fogad betegeket Gyálról, Vecsésről, Monorról is.



Honnan az indíttatás?

– Családunkban nem volt orvos, első generációs értelmiségi család a szüleimé, öt éves koromban egy idős háziorvos volt az, akinek a viselkedésmintája először megérintett. Az orvosi pályaválasztásom mellett szöjt, hogy a testvérem jogi pályát választott, és közgazdász végzettségű apámtól folyamatosan azt a tanácsot kaptam, hogy, bár a történelem és az irodalom érdekelt, s a nyelv sem ment rosszul, olyan pályára menjek, ahonnan viszonylag kicsi az esélye a talajvesztésnek. Hogy a jelen világunkat nézve mennyire sikerült, az már más kérdés. Mindenesetre, a békaboncolás iránti elkötelezettségem, a természet és a

biológia tantárgyának a szeretete alapján nem lázadtam a szülői sugallat iránt. Végül Rákosi tanár úr biológiaórái és Bartháné Bori néni fizikaórái végképp eldöntötték számomra, milyen irányba induljak.

– Pontosan 1990-ben szerzett diplomát, kezdő orvosként kereste a szakterületét, vagy később jött az idegsebészet?

– Az anatómia tantárgyának elkezdésekor én már idegsebész szerettem volna lenni, bár akkor fogalmam nem volt arról, hogy az mit jelent, de jól hangzott; onnantól kezdve, hogy a neuro-anatómiát Merchantháler István, későbbi mentorom alatt elkezdtem, nem volt kérdés, hogy én kizárólag idegsebész kívánok lenni.

Az egyetem során három éven keresztül gyakorlatoztam az Anatómia Intézetben és párhuzamosan az idegsebészeten. Végzőskor Flerkó professzor úr az intézetben ajánlott állást. 1992-ben már a katonai időm alatt a volt mentoromhoz készültem Amerikába idegkutatási pályára, ekkor történt, hogy Dóczi professzor megkapta a Pécsi Idegsebészeti Tanszéket, és ismeretlenül is felvett, így kerültem még sor-orvosi szolgálatom alatt az Idegsebészetre és így vált valóra egy évtizedes álom.

– Manapság ritkán látni ilyen nyílegyenes, felfelé ívelő pályát. Mi a titok?

– A szüleimtől örökölt legfontosabb az volt, hogy

a tudásomhoz mérten mindig tegyek meg mindent abban a feladatban, amit éppen végzek. A személyes titok talán ez a pályáivben, de ennél sokkal nagyobb szerepe van, hogy óriási szerencsém volt pályafutásom minden pillanatában. Segítettek a munkatársak, a barátaim és a családom. Nélkülük nem jutottam volna semmire.

– Három évig a Nemzetközi Neurotraumatológiai Társaság alelnökeként tevékenykedett. Ma a világszervezet elnöke. Nem kis megtiszteltetés. Mit gondol, miért önre esett a választás?

– A Neurotrauma Világtársaság elnöki posztját próbáltam hárítani, mert nem tartottam elvben helyesnek, hogy egy ilyen kis közösségből érkezzen elnök egy ilyen kritikus időszakban, amikor a társaság átszervezése zajlik. Hogy előre nyomtak első sorban az magyarázza, hogy a részben partner, részben vetélytárs amerikai nemzeti szervezetenél, illetve az Európai Idegsebészeti Szövetség-nél korábbi vezetőségi pozícióm miatt meglehetősen jó kapcsolatokkal rendelkeztem, azaz egyfajta diplomáciai közvetítő szerepem volt, amelyet jól-rosszul igyekeztem is kihasználni.

– A kívülállók roppant keveset tudnak a koponyasérülésekről, ami talán nem olyan nagy baj. De vajon az orvostudomány merre tart ezen a területen. Kísérletezni roppant kockázatos lehet.

– Az orvostudománynak óriási adósságai vannak a koponyasérültek ellátása terén. A diagnosztikával is csak a felszínt kapargatjuk. Ezt az adósságot egy nagy európai kutatási program, a Center TBI remélhetőleg, legalábbis részben pótolni fogja. Ennek keretében zajlanak azok a „kísérletek”, melyek a klinikumban elsősorban azt jelentik, hogy óriási számú betegen, itt konkrétan közel 30 ezer esetről beszélünk, a napi ellátási praxisokat hasonlítjuk össze és hatalmas statisztikai erőfeszítésekkel próbáljuk meghatározni azokat a pontokat, amelyek a betegek kimenetelét meghatározhatják, ez alapján kategorizáljuk a betegeket, illet-

ve ezeket a kategorizálásokat vérből, képalkotó vizsgálatokból meghatározható, azonosítható biokémiai markerekkel igyekszünk segíteni.

– Egy nagyhírű professzort bizonyára az ország más területeiről is keresik betegeik. Mondjuk Budapestről vagy Monorról, Gyálról, Vecsésről. Mindenkit aligha tud fogadni, szakmai szempontok döntenek?

– Valóban jönnek ezekről a településekről is. Óriási megtiszteltetés az, hogy az Idegsebészeti Klinikához évről évre, egyre több beteg fordul, számunkra a legfontosabb visszajelzés az, hogy a betegek bizalmát bírhatjuk, ennek megfelelően minden olyan esetet, ahol a szakmai kompetenciánk a biztonságos ellátást lehetővé teszi, a klinika fogad, függetlenül attól, hogy az ország mely részeiből jelentkezik a beteg. Minderre szerencsére a látószólag nagyon kötött betegmozgási szabályok ellenére is lehetőséget biztosít az Egészség Biztosító, hiszen a klinika olyan különleges ellátásokat is végez, amelyek az e területen kezelést érdemlő esetek finanszírozását biztosítják.

– Hihetetlenül sok tisztséget tölt be, sok munkát vállal, egyáltalán, hogy fér az idejébe ennyi minden?

– Miközben látszólag teljes életet élek és teljes „karriert futok”, aközben a tökéletlenség, a teljességre való törekvés és a teljesség lehetetlensége kettősségében öröklődöm és minden erőmmel azon vagyok, hogy a számos tevékenységem, melyet párhuzamosan végzek, lehetőség szerint vállalható minőségben teljesüljön. A családomra sajnos sokkal kevesebb idő jut, mint szeretném.

– Mikor lazít, mi kapcsolja ki a legjobban?

– Egyrészt óriási örömet jelentenek a gyerekeim, a családom, ha tehetem, velük vagyok. Az egyéb kikapcsolódások eléggé mélyen elnyomott állapotban lapulnak az elmémben, de azért néha meszeszerű egyedül elmenni horgászni vagy kerékpározni és semmi mást nem csinálni, mint az agyamat átszellőztetni.

Ádám Tamás

Disznólkodó városok



FESTIVÁLOK ÉS HAGYOMÁNY

►► Ecseren kezdődött, Gyálon és Vecsésen folytatódik tovább a disznóvágások sora. Vecsésen mindjárt két rendezvény is lesz, januárban böllerverseny, februárban pedig sváb disznóvágás. Gyálon a már hagyománnyá vált böllerverseny várja az érdeklődőket szintén februárban.

Vecsésen január 27-én fél 7-re várják a disznóvágás iránt érdeklődőket. Napközben forralt borral, pálinkákkal, hurkával és kolbásszal, no meg a hamisítatlan vecsési savanyúsággal várják a rendezvény vendégeit, míg a csapatok feldolgozzák a reggel levágott disznókat. Délután táncsoportok és népdalénekesek bemutatója színesíti a programot.

Gyálon február 10-én rendezik meg a hatodik Gyáli Böllerversenyt, idén azonban nem a sportpályán, hanem a víztorony melletti területen.

Azoknak mindenképpen érdemes korán kelniük, akik látni szeretnék, hogyan is zajlik egy disznóvágás, ugyanis a verseny kezdetén, reggel 7 órakor tizenkettőt is leszűrnak a helyszínen a böllérek.

Míg a csapatok dolgoznak, a nézők disznótoros ételeket kóstolhatnak, délután pedig Kalocsai Zsuzsa és Egyházi Géza operettműsorát is megtekinthetik.

A disznóvágások sorát február 18-án sváb disznótor zárja a vecsési tájház udvarán. A német nemzetiségi önkormányzat, a Vecsési Tájházzal Alapítvány, illetve Kiss Gábor közös szervezésében megvalósuló rendezvény nem fesztiválhangulatot akar teremteni, inkább a sváb disznóvágás hagyományait szeretnék bemutatni – hangsúlyozta Tófalvi Mónika a Vecsési Német Nemzetiségi Önkormányzat elnöke. A disznótoron két disznót dolgoznak fel, egyet még előző nap, hogy a rendezvényen legyen mit kóstolni a vendégeknek, a másik állatot pedig aznap, így a sváb hagyományok szerinti feldolgozás rejtelmeibe is betekinhetnek, akik ellátogatnak az eseményre. Enni és innivalót kóstoló-jegyekért cserébe kaphatnak a megjelentek. Délután kulturális programokkal várják az érdeklődőket a vecsési tájház udvarán.

M.

Arany-busz

Január 25.
8 órától 16 óráig

A Petőfi Irodalmi Múzeum vándorkiállítására Arany János születésének 200. évfordulója alkalmából.
Monor, Forrás utca

Elvesztettem, hiányzik, mit tegyek?

Január 30. 16 óra 30

Előadás és beszélgetés Bognár Bernadett pszichológussal.
Üllő, Vargha Gyula Városi Könyvtár

koordinátora mesél.
Üllő, Vargha Gyula Városi Könyvtár

Kult Moziklub

Február 9. 18 óra 30

Borkóstoló és mozi a KultPincében.
Monori Pincefalu

Gyáli böllerverseny

Február 10. 7 óra
Gyál, Víztorony

Falánk fánkfalók találkozója

Február 11. 14 óra

Jótekonysági fánksütés a Monor Hegyessy Lions Club rendezésében.
Monori Pincefalu, Kult Pince

Valentin napi támogatói bál

Február 17. 20 óra

Monor, Jászai Mari tér 1.
Jászai Mari Általános Iskola

Szerelmem, Erdély

Február 22.

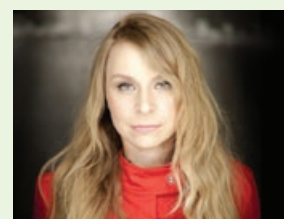
Wass Albert-est Rékasi Károly színművész közreműködésével.
Maglód, Mag-Ház



Neoton koncert

Február 3.

Jegyek már kaphatóak!
Monor Városi Sportcsarnok



Szirtes Edina „Mókus” és barátai koncertje

Január 26. 18 óra

Üllő, Kiss Sándor Közösségi Ház

Mi a cél ma: jó párkapcsolat vagy jópár kapcsolatot?

Január 26. 19 óra

Dr. Hevesi Krisztina előadása.
Gyömrő, Hankó István Művészeti Központ

Jégdiszkrét

Január 28. 18 óra

Fergeteges jégpályázáró buli.
Monor, Balassi utcai sporttelep

Dante: Isteni színjáték – Purgatórium

Január 30. 16 óra

Baranyi Ferenc és Simon Gyula fordításában. Könyvbemutató és beszélgetés.
Monor, Dr. Borzsák István Városi Könyvtár

Sváb bál

Február 3. 19 óra

A jó hangulatról a Brunner Zenekar gondoskodik.
Vecsés, Bálint Ágnes Kulturális Központ

The Bubbles

Február 3. 19 óra

Koncert a Kultúrházak éjjel-nappal rendezvény keretében.
Pilis, Mórincz Zsigmond Közösségi Ház

Irie Maffia koncert

Február 3. 20 óra

Monori Városi Sportcsarnok

Csizmás kandúr

Február 4. 15 óra

Zenés mesejáték.
Gyál, Arany János Közösségi Ház

Diadélután extra

Február 6. 16 óra 30.

Dr. Ablonczy László, a magyarországi gyermekszív-transzplantációs csapat



Ecseri Malacságok

BÖLLÉRFESTIVÁL

►► Még nem telt el két hét, hogy az új esztendő beköszöntött, és szinte azonnal megkezdődött a régióban a böllérfesztiválok sorozata. Ecseren a tájház adott otthont a hetedik Ecseri Böllérfesztivál- és Versenynek, amelyen idén hat, kiváló szakemberből, valamint lelkes segítőkből álló csapat mérte össze tudását.

Január 13-án, szombaton hajnalban nagy volt a

nyüzsgés az udvaron, fél hétkor már a Szabadtűzi Lovagrend zsűrije, a csapatok, valamint a kilátogatók mind a böllért figyelték árgus szemekkel. A szűrást követően megkezdődött a munka. Hajnalban fogópálinkát kínáltak, hagymás vért kóstoltattak a csapatok, és hogy ne fázzon senki, forralt borral és teával kínálták a vendégeket is. Hamarosan megkóstolhatták a hagymás vért, és in-

mentől kezdve egészen estig roskadásig voltak a kínálóasztalok mindenféle malaccsal: tepertővel, kolbásszal, hurkával, pecsenyével, toros levessel, toroskáposztával, süteménnyel, és még reggelig sorolhatnám. Napközben a Brass Dance Band fújta a talpalávalót, és ha még nem volt meg az igazán jó hangulat a sátraknál, a produkciójuk után ez már garantált volt. A zsűri 12 kategóriában osztott díjat, a vándorkupát idén a zsűri a „Győzzön a...” csapatnak ítélte oda.

Sz.Zs

Újságírói pályázat

► A Régió Lapkiadó cikkíró pályázatot hirdet fiatal újságíróknak. A pályázatra olyan 18 és 40 év közötti személyek jelentkezését várjuk, akik a Régió újság megjelenési területén helyismerettel rendelkeznek és jártasak a helyi témákban. Elsősorban híreket, riportokat, tudósításokat várunk, amelyek témája kötődik a térség településeire. A terjedelm minimum 1500, maximum 3000 karakter lehet. A három legjobb írást közöljük a Régió újságban, a megjelenésért honoráriumot fizet a kiadó. A legjobb írás szerzőjének igény esetén, egyedi meg egyezés alapján munkalehetőséget biztosít a kiadó.

A cikkeket és a pályázók önéletrajzát február 15-ig várjuk az info@regiolapok.hu e-mail címre.

A Nők Klubjának maglódi tudománya

A Maglódi Nők Klubja az idén már huszonöt éves fennállását ünnepli.

Huszonhárman alapították, most is anynyian vannak, bár már nem mind ugyanazok, de Pavlovics Lászlóné, a klubvezető személye azóta sem változott. A klub az eltelt évek alatt a város legaktívabb, legismertebb civil csoportja lett.

A nagyobb események, amelyek a városban már a nevükhöz kötődnek, hagyománnyá lettek. Az egyik ilyen a tavaszköszöntő bál, melyre idén is műsorral készülnek.



Ilyen a pünkösdi zöldágazás is az evangélikus templomban. Régi maglódi szokást elevenítették fel azzal, hogy zöld ágakkal, kendőkkel díszítik fel a templombelső, s a népviseletben zajló felvonulásuk is a hagyományt követi. Három idős, nyolcvan év körüli asszony – a klubvezető édes-

anyja és annak barátnői – segítik őket, hogy a korhűséget a részletekben is megőrizzék.

A szüreti felvonulás is a nők klubjának kezdeményezésére indult, s mára már úgy kinőtte magát, hogy csak a felvonulók vannak vagy háromszázan. Lovas kocsikkal már nem is tudják megoldani,

helyi vállalkozók díszítik fel és kölcsönzik a teherautókat, hogy elférjenek rajtuk. Egész utcák fognak össze olyankor, hogy finom falatokkal italokkal fogadassák a felvonulókat, akik a szíveslátást dallal, tánccal viszonyozzák.

A Mindenki karácsonya rendezvényt húsz éve rendezték meg először. Az első köszönetnek szánták, azok számára, akik támogatással segítették a klub fennmaradását. Aztán ez is hagyománnyá lett, s már minden civil szervezet csatlakozott a szép, közös ünnepszhez.

Sokat tettek már azért is, hogy Maglódnak jó hírért vigyék mindenfelé. Bizonyára ennek elismeréseként számlálhatnak az önkormányzat támogatására is. Az egyik legnagyobb örömiük, hogy saját „kuckót” is kaptak a várostól. Hetenként összegyűlekeznek benne, élvezik az együttlétet, tervezgetik a programokat, s ha hangosan nem is mondják ki minden alkalommal, azért ott van az mindegyikükben, kimondatlanul is: jó így együtt. **MA**

Hirdetés

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, munkaiügyi előírás betartása

Az álláshoz tartozó elvárások:

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

Ami kínálunk:

- stabil, multinacionális háttér
- hosszú távú munkalehetőség
- bruttó 950 Ft/órabér + 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, napi 12 óra, 3 nap pihenő megosztásban (betanított munkakör)
- 2 műszakos munkarend, 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)

HOPI

Don't worry be HOPI

**Várunk Téged is
a HOPI csapatába!**

Jelentkezz az alábbi pozíciókba:

Tehergépjármű-vezető

Raktári adminisztrátor

**Nemzetközi
fuvarszervező**

Cégünk 2005. óta van jelen Magyarországon. Büszkék vagyunk rá, hogy a térség raktározási és szállítási szolgáltatásokat nyújtó piacvezető vállalatai közé tartozunk.

Amennyiben nálunk képzeld el a jövődet, a következőt kell tenned:
Továbbítsd önéletrajzod a karrier@hopi.hu email címre!
Tel.: 06-30/663-9640 (8-17)

**REMÉLJÜK, MIHAMARABB ÜDVÖZÖLHETÜNK
A HOPI CSAPATÁBAN!**

Megfázás és influenza ellen



A tél vége és a tavasz eleje a megfázásos betegségek és az influenza megjelenésének időszaka. A kevésbé súlyos esetek kezelésére kiválóan alkalmasak a gyógynövények.

hőgési ingert is csökkentik. A leggyakrabban a lándzsás útifüvet használjuk ilyen esetekben, főképp gyógyszerári szirup formájában, de teaként ugyanilyen hatásos. Szintén jól alkalmazhatók az izlandi zuzmó, az orvosi zilíz és az erdei mályva különféle készítményei.

Hurutos köhögés estén

Produktív, tehát köpettel járó köhögés esetén nem cél a köhögés csillapítása. Ilyenkor úgy tehetünk jót a szervezetünkkel, ha segítjük a hurut eltávolítását. Ennek legfontosabb eszköze a bőséges folyadékfogyasztás, amely önmagában is hígítja, könnyebben felköhöghetővé teszi a hurutot. A gyógynövények közül nagy biztonsággal, gyerekeknél is alkalmazhatók a borostyán leveléből készült készítmények, de hasonló hatást ér-

Az erdei mályva színes virágú, magas antocianin-tartalmú változata a mórmályva, amely szintén jól használható megfázás, influenza esetén



hetünk el a tavaszi kalinából, az édesgyökérből vagy a szappanfűből készített teák és egyéb készítmények fogyasztásával is.

Légzőskönnyítő illóolajok

Sok illóolajnak köptető hatása is van, ezért az előbb felsorolt gyógynövényekkel együtt, kombinálva is alkalmazhatók. Hurutos köhögésre főképp a kakukkfűből vagy eukaliptuszából készített tea, tinktúra vagy illóolaj lehet hasznunkra. Az illóolajok az orrdugu-

lás, orrfolyás esetén is hasznosak. A tünetek enyhítésén túl antibakteriális hatásuk is van, ezért csökkentik a bakteriális felülfertőződés kialakulásának valószínűségét, így az antibiotikumok szedésének szükségességét is. A menta szintén jó erre a célra, de négy év alatti kisgyermek esetén kerüljük használatát, mert légzési nehézségeket okozhat.

Ha támad az influenza

Az influenzát a magas láz, a levertség és az erős fejfájás különbözteti meg az egyszerű megfázástól. Gyógynövényekkel főképp a betegség lefolyását gyorsíthatjuk, illetve a tüneteket enyhíthetjük. A betegség kialakulásának kezdetén érdemes a lázat folyamatosan fenntartanunk, amihez izzasztó hatású gyógynövényekből készült teát kell fogyasztunk és alaposan betakaroznunk. Ilyen a bodza- és

a hársfavirág, amelyek nyálkaanyagai, flavonoidjai és illóolajai is segíthetik a gyógyulást. Fermentált ételek, illetve magas nyálkataralmú gyógynövények fogyasztásával immunrendszerünk védekezőképességét segíthetjük, ezáltal a betegség lefolyását gyorsíthatjuk, amit számos modern, magas színvonalú klinikai vizsgálat támaszt alá. Ízlés szerint jó szolgálatot tehet ilyenkor a kefir, a joghurt, a savanyú káposzta, mint erjesztett ételek, illetve a kasvirág, erdei mályva, orvosi zilíz, útifű maghéj, mint magas nyálkataralmú gyógynövények.

A betegségeket azonban a legjobb megelőzni. Egészségünk megőrzéséhez leginkább kiegyensúlyozott étkezéssel járulhatunk hozzá, amelyben fontos szerep jut a fűszerek és gyógynövények mérsékelt, okoszerű felhasználásának. Ne feledkezzünk meg a rendszeres testmozgásról sem!

Papp János, okleveles kertészmérnök, fitoterapeuta

Mirdetés

Minden, ami kémény!

- Kémények bélelése, szerelt kémények kivitelezése kályhákhoz, kandallókhoz alu és rozsdamentes kivitelben.
- Turbós és kondenzációs gázkazánok kéményeinek kivitelezése, teljes körű ügyintézés!
- Minden nemű fémszerkezeti lakatosmunkák!

Csinos Károly: Tel.: 06-70/384-6746
Kovács István: 06-70/355-5118
E-mail : csinosk@freemail.hu

KEPA AUTÓSZERVIZ

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



AUTÓJAVÍTÁS ÉS GYORSSZERVIZ

CSEREAUTÓ

Autómentés és szállítás
Gumiszerelés, javítás és centrírozás
Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

ÚJ TÉLI GUMIABRONCSOK GUMITÁROLÁS

Futóműállítás 5 000 Ft-tól
Hibakódolvasás, -törlés

**AKCIÓS
OLAJCSERE**
A nálunk vásárolt motorolajat, helyben díjmentesen kicseréljük!

www.kepaszerviz.hu

Szeretne álmunkakörében dolgozni? Egy napra lehetőséget adunk erre!



Jelentkezzen, ha ön olyan fogatékos ember, aki szívesen kipróbálná milyen álmai munkája, ám erre még soha nem volt lehetősége. A Salva Vita Alapítvány Neked MUNKA, nekem ÁLOM! programja lehetővé teszi a fogatékos emberek és munkáltatók találkozását egy napra.

Kapcsolat: Civil Érték Egyesület
Tel.: 06 (29) 321-876
További információ és jelentkezés:
www.nekedmunka.hu



Hideg frász kevés napfénnel

Hogyan készülünk fel a tavaszra és miként őrizzük meg így tél derekán a mentális egészségünket? Sok cikket találunk erről az interneten kutatva, ha már megérintettek minket a téli fáradtság első jelei.



De miért is váránk addig? Érdemes már a tünetek előtt gondolkodnunk testi-lelki egészségünk-re és arra a kérdésre, hogy mitől más a tél és a nyár? Miért fájnak többet izmaink és miért vagyunk fáradékonyabbak és levertőbbek a hidegben?

Keveset süt a Nap és hideg van! Erre az egyszerű kérdésre mindenki tudja a választ. Nem mondunk vele újdonságot. De hogy vajon mi zajlik le a szervezetünkben télen? Talán erre kevesebben tudnak meggyőzően reflektálni.

Tudják-e mi az a termoreguláció? Termocomfort? Pedig ezek összefüggésben vannak a télen jelentkező izomfájdalmakkal, éjszakai izomlázakkal, sőt a reggeli, rossz esetben egész napon át tartó kimerültség érzésével is. Na lássuk miről is van szó?

A testünkben a hőmérsékletet izom-összehúzódások termelik, amelyet az agy felügyel, vagyis szabályoz. Ha nem így lenne, nem lennénk képesek a különböző éghajlatokhoz fiziológiailag alkalmazkodni. Ebben a bőrünknek is nagy szerep jut, hisz érzékeli a változást és meg is

véd bennünket a hatásoktól. Idetartozik még egy érdekesség, a lúdbőrözdés – mely hiszlik vagy sem – szintén izommunka. Hidegben ugye nem izzadunk, mivel a szőrtüszőket a bőrünk alatti apró izmok bezárják, hogy ne jusson ki hő, sőt ezzel a szőrszálak felemelkednek. A bőr alatti erek összeszűkülnek (sápadtság), hogy kevesebb hideg vér jusson a keringésünkbe és hogy megakadályozzák a vér hőleadását, vagyis lehű-

lését. Nagy hidegben az agy hő- (és egyéb, mint növekedés, fogyás-hízás stb.) szabályozó központja, a hipotalamusz jelet ad az izmoknak még erőteljesebb összehúzó-dásokra, ez a remegés. Ezzel még több hőt termel, de ne felejtsük, ez az óriási energia a szervezetünkől vonódik el, vagyis pótolni kell, különben enerváltak leszünk. Érdekesség, szinte ugyanez zajlik le nagy stressz, vagy izgalom hatására.

Az említettek után, mindjárt adódnak is a már köztudott válaszok arra, hogy miért öltözzünk a hőmérsékletnek megfelelően? Hogy ne veszítsünk plusz energiákat felesleges izommunkákkal. Vagy miért fontos télen is a testmozgás? Hogy az izmainkat kondícióban tudjuk tartani, feszes izmainkat ki tudjuk lazítani. Sőt arra is választ kaptunk, miért kell télen is odafigyelnünk a vitamindús táplálkozásunkra, vagy miért kell azt feltétlenül pótolnunk? A többletenergia miatt, amit télen a testünk melegítésére használunk fel. Vagy hogy miért hízunk fel jobban télen? Mert többletenergiát halmozunk fel hidegebb napokra, továbbá a bőralatti zsírréteg melegít, sőt védjük vele testünk vérhőmérsékletét. Végül miért végezzük a testmozgásokat a hideg és mindezek tudatában mégis a szabadban – lehetőleg nappal? A D-vitamin-termelést elősegítő áldott Nap-fény miatt, ami télen is nélkülözhetetlen a vitaminok és ásványi anyagok beépüléséhez. **TA**

Hirdetés



” RAKODÓ ÉS KOMISSIÓZÓ ÁLLÁSLEHETŐSÉG GYÁLON SZAKMAI TAPASZTALAT NÉLKÜL!

Kereseti lehetőség 6 hónap után:
RAKODÓ: akár bruttó 320 000 Ft/hó
KOMISSIÓZÓ: akár bruttó 280 000 Ft/hó

”



” KARBANTARTÓ ÁLLÁSLEHETŐSÉG A TESCO GYÁLI RAKTÁRÁBAN!

Műszaki végzettsége van? Szeretne újat tanulni?
Biztos állást keres hosszútávra?

”

Érdeklődjön a (20) 827 3160 telefonszámon, vagy küldje jelentkezését az Lvary@hu.tesco-europe.com e-mail címre.
Ingyenes dolgozói buszjárat, számos juttatás, előrelépési lehetőségek és támogató kollégák várják!
tesco.hu/karrier

 Bőrös fél sertés 699 Ft/kg	 Lehúzott fél sertés 799 Ft/kg	 Imki szalámi csemege, csípős, paprika nélküli 1399 Ft/kg	 Sertéslapocka 890 Ft/kg
 Csontos csirkemell 899 Ft/kg	 Bőrös lapocka 599 Ft/kg	 Zsírshalonna 599 Ft/kg	 Tokaszalonna 599 Ft/kg
 Hosszúkaraj 990 Ft/kg	 Birka eleje, hátulja 1590 Ft/kg 1790 Ft/kg	 Monori kolbász csípős, csemege 1590 Ft/kg	 Mell nélküli tyúk 599 Ft/kg



Monor, Ceglédi út 50.
A 4-es főúton
Monorierdő felé.
Ny.: H-P: 5-17, Szo: 5-13

Konyhák, éttermek részére
kiszállítást vállalunk: 06-29/412-046
proatlasz@gmail.com

Étkezési, Erzsébet-utalványt
is elfogadunk.

Keresse
webshopunkat
a neten:
www.husifutar.hu



Már bankkártyával, Erzsébet-
kártyával is fizethet nálunk!



**Székelyfalat-
termékek
kaphatók
bevezető áron.**




Az akciós árak január 29-től február 10-ig a készlet erejéig érvényesek!

prémium

MÉSZÁRSZÉK

macelleria

**SZENDVICS-
KÜLÖNLEGESSÉGEK**

490 Ft-ért

Nyitvatartás keddtől szombatig:
8-tól 19-ig

4 -es számú főút
34,5 kilométerénél,
a La Via étterem mellett

Monor
Országút 11.

06-20/435-3499

**Hagyományos székely
eljárással készült
E-mentes termékek
100%-ban természetes
alapanyagokból.**

Kínálatunkból:
Szalámik • Füstölt felvágottak
Házi füstölt kolbászok • Füstölt házi májas
Disznófőszajt • Májas és véres hurka,
kolbász • Zsírjában sült hús vagy kolbász
borcanban • Kemencében sült sonka
Székely sertésvirsl • Füstölt húsos oldalas
Vadfelvágottak




Különlegességek:
Érlelt marhahúsok kibővített választékban, olasz felvágottak és sajtkülönlegességek,
ibériai sertéshúsok, rákfélék, krokodil, tonhal-steak, tenger gyümölcsei stb.