Fél az influenzától? 2. oldal


# Régió

2019. január • XII. évf. 1. szám

www.regiolapok.hu

Megjelenik: Pest megyében 60 000 pld-ban

e-mail: info@regiolapok.hu

Üllő, Vecsés, Gyál, Felsőpakony

# Mit tegyünk járvány idején?

Kerüljük a pánikot, immunrendszerünket támogassuk vitamindús ételekkel.

Január közepén hazánkat is elérte az influenzajárvány. A híradások a megbetegedések számának emelkedéséről számoltak be, a közösségi oldalon pedig a járvány terjedése miatt ébredező pánikhangulatnak lehettünk szemtanúi. A vírus gyors terjedéséről számoltak be a horvát híradások is, a szomszédos országban már több halálos áldozatot is szedett a magas lázzal, izomfájdalommal, felső légúti panaszokkal jelentkező betegség. Hogy nálunk hova fut ki a történet, lapzártánk pillanatában még nem tudni, azt azonban igen, bármit is sugall a média, a járvánnyal kapcsolatos előzetes híresztelések általában csak jóslatok. A járvány pontos végkimenetelét az orvosok sem ismerik. Akkor járunk el a legbölcsebben, ha egészségünk megőrzése érdekében megtesszük, amit lehet. Étkezzünk változatosan, mozogjunk sokat, kerüljük a káros szenvedélyeket. Ez nem csak az aktuális influenza miatt fontos, hosszú távon a saját egészségünk a tét.

Az egyre terjedő vírussal kapcsolatos kérdéseinkre a háziorvosi rendelőben kerestük a választ.

Részletek a 4. oldalon

## Áramot loptak

Villanyórák visszatekerése és a hitelesítésre szolgáló plombák meghamisítása miatt került slamasztikába egy villanyszerelő és több ügyfele is. A Ceglédi Járási Ügyészség 11 ember ellen emelt vádat.

Részletek a 3. oldalon

## Vasmadarak

Egészen elképesztő mértékben növekszik a Liszt Ferenc repülőtér forgalma, tavaly például 15 millió utas fordult meg a Vecsés szomszédságában lévő légikikötőn. Ennek persze nem mindenki örül.

Részletek a 6. oldalon

## Egészség

Az immunerősítés ma egy olyan varázsszó, amivel mindent el lehet adni. Pedig a szó alapvetően hibás. Hiszen az immunrendszer megerősítése annak túlműködéshez vezethet, ezáltal ártalmatlan anyagokkal szembe, vagy a saját szöveteink ellen is fordulhat. Egészségünk szempontjából nagyon fontos immunrendszerünk helyes működése, a helyreállításában pedig jó szolgálatot tehetnek a gyógynövények.

Részletek a 6. oldalon

## Milliárdos beruházás

A francia tulajdonú Ceva-Phylaxia Oltóanyagtermelő Zrt. új állatvakcina-gyártó üzemet, valamint kutatási és fejlesztési központot épít Monoron. A beruházás összköltsége eléri a 10 milliárd forintot – jelentette be *Szijjártó Péter* külgazdasági és külügyminiszter. Az üzem a legmodernebb új technológiát hozza el Magyarországra.

Részletek a 8. oldalon

## Interjú

*Patonai Norberttel*, az országszerte népszerű Experidance táncegyüttes egyik alapító tagjával beszélgettünk Monori előadásuk kapcsán.

Részletek a 10. oldalon


Hirdetés

cityfood

10 éve dinamikusan fejlődő nagyüzemi konyha gyakorlattal rendelkező HENTEST, SZAKÁCSOT és KONYHAI KISEGÍTŐT keres kiemelt bérezéssel.

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

Telefonon: 06-20/77-111-53

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

Zöldségtisztító üzem

BETANÍTOTT MUNKÁS pozícióra MUNKATÁRSAKAT KERES

a Nagybani Piac területére, teljes-, illetve részmunkaidőben, azonnali kezdéssel.

Feladatok:
- fizikai, betanított munkák elvégzése, meghatározott instrukciók alapján feladatok elvégzése

Elvárások:
- alapfokú végzettség
- terhelhetőség
- dolgozni akarás
- nem igényel tapasztalatot

Akár havi nettó 250 000 Ft fizetés!

A ledogozott idő és rátermettség függvényében

Érdeklődés és jelentkezés:

06-30/89-00-856

munkanapokon: 9-17 óra között

# Fél az influenzától?

Alig ocsúdtunk fel az új év köszöntéséből, máris megkongatta a vészharangokat a média: nyakunkon az influenzajárvány, méghozzá akkora, amekkorát régen látott az ember fia, lánya.

A híradások szerint egyre többen fordultak influenzaszerű tünetekkel a háziorvosokhoz és az utcákon is egyre gyakrabban találkozhattunk orvosi szájmaszkot viselő emberekkel. Nem célunk, hogy elbagatellizáljuk a helyzetet, hiszen inkább tartsunk a megbetegedéstől, minthogy felelőtlenségünk miatt hosszú napokig nyomjuk otthon az ágyat. Azt azonban hozzá kell tenni: sosem tudni előre, hogy pontosan mekkora járvány vár ránk, mikorra vonul le és mennyi embert betegít meg a vírus? Minden erre vonatkozó előrejelzés csak jóslat.

Arról sem szabad megfeledkezni, hogy akár üzleti érdekek is diktálhatják a hangulatkeltés mértékét, hiszen sok-sok legyártott oltóanyag várja, hogy a páciensek szervezetébe fecskendezzék.

Sokan azt mondják, a legjobb hozzáállás a pánik és a közöny között van félúton. Azaz kerüljük az aggályoskodást és fordítsunk nagyobb figyelmet az egészséges táplálkozásra. Fogyasszunk sok zöldséget és gyümölcsöt, mellőzzük a dohányzást és a túlzott alkoholfogyasztást, amelyek járványtól függetlenül rossz hatással vannak immunrendszerünkre.

Olvasóink véleményére is kíváncsiak voltunk, ezért arról faggattuk őket, tartanak-e a járványtól és mit tesznek azért, hogy elkerüljék a betegséget?

**Varga-Pinczel Zsófia,** Üllő

Tartok az influenzától, éppen ezért amit tudok megteszek, hogy ne kapjam el. A másfél évesemmel kerülöm a nagy tömeget, ahol fennáll a fertőzés veszélye. Igyekszem egészségesen táplálkozni, minél több vitaminban gazdag ételt fogyasztani, ezzel próbálom ellenállóbbá tenni a szervezetemet, erősíteni az immunrendszeremet.

**Lőczi Imréné,** Gyömrő

Nem tartok az influenzajárványtól, és úgy általában a betegségektől sem. Szerencsére nem tartozom a betegesek közé, úgy gondolom, hogy ez elsősorban az egészséges életmódnak köszönhető. Odafigyelek arra, hogy egészséges ételek kerüljenek az asztalra, sok zöldséget és gyümölcsöt fogyasztok, emellett rendszeresen mozgok is.

**Nagy Lajos,** Pécel

Sajnos elkaptam az influenzát, egy hétig lázas voltam, keményen küzdött a szervezetem a betegséggel. Végül orvosi segítség nélkül sikerült meggyógyulnom, nem vagyok a gyógyszerek híve, ha lehet, inkább természetes gyógymódokat és készítményeket alkalmazok. Most is dupla mennyiségű vitamint vettem magamhoz gyümölcsökből, házi pálinkát ittam és borogattam a torkomat. Egy hét alatt elmúlt a betegség.

## Január, február, itt a nyár

Tranavecz Adrienne jegyzete

*Igaz a címbéli szólást nehéz most elképzelnünk, hisz épp a derekában vagyunk a télnek, ami csupán attól fosztott meg minket, hogy fehér karácsonyunk legyen.*

*Ezen kívül panaszra nincs okunk, kijutott a hóból, a hidegből egyaránt. Építhettünk hóembert, szánkózhattunk, sielhettünk, ha volt rá időnk. Az is igaz, hogy melegebb, nem télre jellemző 10 fok feletti időszakokat is átélhettünk, amely nagyon kedvez a vírusoknak, főként az influenzának. Mondhatni a melegágya! S mivel nem csupán szórakozásból áll az élet, hát betegség ide-oda, dolgozni kell, hiába harsogják a televízióban és a rádióban, hogy ne menjünk közösségbe, ez sajnos nem lehetséges. Mint ahogy az sem, hogy ne használjunk tömegközlekedési eszközöket, vagy ne menjünk vásárolni a nagy központokba. Ha ezeket mind betartanánk, meg is állhatna az élet ilyenkor. Bezárhatnának a szupermarketek, sőt talán még a munkahelyek is, no meg a szolgáltatók, mint a konditermek, uszodák, vagy a fodrászszalonok.*

*Én is húztam, halasztottam, de végül csak be kellett térnem egy üzletbe hajvágásra. Amikor beléptem a csupa üvegfallal körbevett üzlethelyiségbe, szokatlan látvány fogadott. Mindenki egészségügyi maszkban ült, vagy állt. Persze a maszk egy ilyen üzletben megszokott látvány, hisz a műkörmös arcát talán sosem láttam még, mivel szinte folyamatosan viseli az apró porszemek ellen, amit a körmök csiszolása okoz, de most a fodrászokon, a kozmetikuson és a vendégeken is volt egyaránt ez az arcot és orrot fedő tárgy.*

*Köszöntem, majd a fodrászom kért, hogy üljek le, még kicsit várnom kell. Szófogadóan helyet foglaltam a vendégeknek fenntartott fekete bőrkanapén, s közben arra gondoltam, hogy kilógok a sorból, és talán meg kellene kérdeznem, hogy van-e még maszkjuk? Ezt ők adják, vagy mindenki maga gondoskodik róla, és épp véletlen, hogy mindenkin van? Lehet, hogy most náluk az influenza miatt ez kötelező? Kicsit fészkelődtem, majd bátorságot vettem és megkérdeztem.*

*Legnagyobb meglepetésemre kiderült, hogy az csak véletlen műve, hogy épp mindenkin van maszk. Három fodrászból kettő betegen jött be a vendégeit ellátni, ezért viselt maszkot, a harmadik és a kliensek viszont megelőzésből viselik.*

*Bár én nem voltam influenzás, mégis rosszul éreztem magam. Ha a napokban valaki majd megbetegszik, akkor mondhatják, tudod, azon a szőke nőn nem volt maszk.*

Hirdetés

CEGLÉDI CIPŐGYÁR MINTABOLTJA
Cegléd, Fűtőház u. 11. alatt várja MEGÚJULT KÍNÁLATTAL vásárlóit!
Gyermek, 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

• Új tetők készítése
• Régi tetők felújítása, fedése
• Lapostető szigetelés, bádogos munkák
• Kisebb, nagyobb munkák garanciával
• Ingyenes felmérés
Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény!
Árvai Richárd
06-30/475-2917, 06-20/271-2401

FÖLDMÉRÉS
épületfeltüntetés
telekalakítás
telekhatár-rendezés, kitűzés
tervezési alaptérkép készítése
Nadaplan-Geodézia Kft.
+36-20/244-3069
www.nadaplan.hu

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

Tapasztalattal rendelkező HEGESZTŐ/LAKATOS kollégát keresünk Monorra
Főbb feladatok, munkák:
• Rozsdamentes és szénacél-szerkezeti elemek, csőhálózatok hegesztése
• Hegesztőberendezések és anyagok kezelői karbantartása
• Varratvégek köszörülése és igazítása
Munkavégzés helye: Makrofilt Kft.
Monor, Péteri út 014/19 hrsz. Tel.: 06-29/610-030
E-mail: makrofilt@makrofilt.hu

# Ittas sofőrökre vadásztak

VECSÉS

A régióban is egyre gyakoribb az ittas vezetők kiszűrésére alkalmazott úgynevezett finn módszeres rendőrségi ellenőrzés. Legutóbb Vecsésen szervezett ilyen akciót a Monori Rendőrkapitányság Közlekedésrendészeti Osztálya. A módszer igen hatékony és gyors, minden bizonnyal ezért is alkalmazzák egyre többször a zsaruk. Az eljárás lényege, hogy a kontroll csak a járművezetők ittasságára korlátozódik, amit egy előre kiválasztott helyszínen több rendőr bevonásával nagyon rövid idő alatt elvégeznek a rendőrök. Gyakorlatilag csak a szondát kell megfújniuk a sofőröknek, és ha nem mutat pozitív értéket, már hajthat is tovább az autós.

Vecsésen 168 járművezetőt ellenőriztek ezzel a módszerrel a rendőrök, jó hír, hogy egyetlen esetben sem kellett intézkedniük, a szonda egyik sofőrnél sem mutatott ki alkoholt.

Nem csak azért lesz érdemes a jövőben is messzire elkerülni az alkoholt a sofőröknek, mert a finn módszeres ellenőrzést az elkövetkező hónapokban is rendszeresen alkalmazzák a rendőrök, hanem elsősorban saját és autóstársaik biztonsága érdekében.

*nfo*

# Áramtolvajok ellen emeltek vádat

CSALÓ VILLANYSZERELŐ

Villanyórák visszatekerése és a hitelesítésre szolgáló plombák meghamisítása miatt került slamasztikába egy villanyszerelő és több ügyfele is. A Ceglédi Járási Ügyészség 11 ember ellen emelt vádat – tájékoztatott a Pest megyei főügyész.

Mintegy félmillió forint kárt okozott az áramszolgáltatónak egy üllői villanyszerelő, aki több munkahelyén is levette a villanyórákról az Országos Mérésügyi Hivatal hitelesítő plombáit, majd megkérte szerszámkészítő ismerősét, hogy az eltulajdonított plombák mintájára gyártson olyan plombanyomó fejeket, amelyekkel hamis plombákat lehet készíteni. A villanyszerelő a hamis plombák birtokában 2015 októbere és 2016 decembere között ügyfeleinek felajánlotta, hogy visszatekeri a fogyasztásmérőket. Ezt többen is elfogadták, többek között üllői és maglódi ügyfelei is.

Az ügyészség tájékoztatása szerint az üllői férfi miután levágta a hiteles ólomplombákat, különböző árammenynyiséggel visszatekerte a villanyórák számlálóit, majd az erre a célra készített plombanyomó segítségével hamis plombákkal zárta le a készülékeket.

A Ceglédi Járási Ügyészség a villanyszerelőt bélyeghamisítás és lopás, a szerszámkészítőt bélyeghamisítás bűntettével, kilenc, villanyóráját visszatekertető embert pedig lopás vétségével vádolja.

*V.*

# Megindulhat a harc a drónok ellen

LÉGIFORGALOM

Egyre inkább meggyűlik a baja a drónokkal HungaroControl légiforgalmi irányítóinak, tavaly több mint egy tucat repülőgép személyzete jelezte, hogy drónt láttak a gépek közelében. Összesen négyszer annyi bejelentés érkezett a szabálysértő reptetésekről, mint egy évvel korábban – közölte a HungaroControl.

A drónok, azaz a távirányítással működő pilóta nélküli légijárművek szabálytalan röptetése komoly repülésbiztonsági kockázatot jelent, ezért nagyon szigorúan veszik a szabálysértéseket az illetékes szervek. Tavaly összesen 13 alkalommal tettek bejelentést a repülőgépek személyzetei szabálysértő drónröptetéssel kapcsolatban, míg egy évvel korábban csak három estet tapasztaltak, 2016-ban pedig egyet sem. A legkirívóbb eset tavaly történt: egy érkező járat pilótája jelzése szerint egy drón hatvan méterre megközelítette a repülőgépet.

Súlyos bírságot is kaphat, aki szabálysértő módon repteti a drónját

A HungaroControl minden esetben megtette a szükséges lépéseket az illetékes hatóságok bevonásával, most azonban ettől többre is készülnek: a vállalat olyan felderítőrendszer beszerzését kezdeményezte, amely érzékeli a repülőtér környezetében repülő drónokat és megjeleníti azok adatait a légiforgalmi irányítók rendszerében.

Nem kell a repülőtérig menni, hogy drónokkal találkozhassunk, a pilóta nélküli gépek rohamos terjedésének köszönhetően ma már nem ritka, hogy nappal vagy esténként a szabadban láthatjuk, amint a lakókörnyezetünkben valaki éppen röptet egy ilyen szerkezetet. Nem tudni, hogy a leginkább hobbi célra használt ketyerék tulajdonosai közül vajon hányan tesznek eleget a drónozásra vonatkozó szigorú feltételeknek, de gyanítjuk, jó páran vannak, akik szabálytalanul használják a légteret.

*V.*

# Szétzúzta a háztetőt a kivágott fa

ÜLLŐ

Nem éppen az ünnepi hangulat miatt vált emlékezetessé a december annak az üllői lakónak, akinek még a hónap elején az albérletére dőlt egy harmincméteres fa. Személyi sérülés szerencsére nem történt, de az épület lakhatatlanná vált, a tetőszerkezet, a födém és a ház fala is megsérült az eset következtében. Ami nem természeti csapás miatt történt, hanem vélhetően emberi mulasztásból. Az épület tulajdonosa egy vállalkozót bízott meg a hatalmas fa kivágásával, de a munkát – információink szerint – nem szakszerűen végezték, ezért dőlhetett a fa az épületre.

A helyszínre érkező monori hivatásos tűzoltók motoros láncfűrésszel összedarabolták majd eltávolították a fát az ingatlanról.

# Mit tehetünk, ha tombol az influenza?

Tíz éve nem volt ilyen durva az influenza! Óriási járványt jósolnak az egész világon! Egyre több kórházban rendelnek el látogatási tilalmat. Ilyen és ezekhez hasonló címmel megjelent írások tömkelege lepte el az internetet az elmúlt hetekben, a közösségi oldalon pedig egymást érik az influenzajárvánnyal kapcsolatos megosztások.

Egyre több maszkos embert látni az utcán, az influenzától való félelem egyre nagyobb a környezetünkben is. Mit tehetünk, hogy elkerüljük a nemkívánatos kórt? Mit ér az oltás és a sok gyógyszer az évről évre megújuló influenzavírus ellen? Kérdéseinkre választ ezúttal az üllői orvosi rendelőben kerestünk, *dr. Kókay József* háziorvossal beszélgettünk.

– Az influenzát az egyik legflexibilisebb vírus okozza, amely évről évre képes megváltoztatni a konfigurációját. Ez azt jelenti, hogy az idei vírus nem azonos a tavalyival, az pedig az egy évvel korábbival, és így tovább. Ez jelentős fejtörést okoz az orvostársadalomnak is. Elmondhatjuk, hogy Krisztus születése után 2019 évvel nincs a kezünkben egy olyan oltóanyag vagy gyógyszer, amely képes lenne elpusztítani a vírusokat, vagy százszázalékos védelmet jelentene ellenük – hangsúlyozta a háziorvos.

Az influenza elleni védekezésben kiemelt szerepe van a védőoltásnak, a hatékonyságát tekintve azonban felmerülhetnek kétségek. A háziorvosoknál térítésmentesen elérhető oltóanyag alapját a három évvel ezelőtti vírusok képezik, azaz a napjainkban beadott vakcinák a 2016-ban fertőző inaktivált influenzavírust tartalmazzák, miközben a vírus azóta kétszer is mutálódott. Kérdés, hogy ezek az oltóanyagok hány százalékos védettséget jelentenek a megváltozott vírussal szemben? Pénzért egy vélhetően hatékonyabb oltóanyaghoz is hozzá lehet jutni, amelyek az elmúlt három év vírusait tartalmazzák. Ez a vakcina sem százszázalékos, de talán nagyobb védettséget jelent, mint az ingyenes oltás. Fontos tudni, hogy az oltóanyag minimum két hét alatt fejti ki hatását, ezért a járvány kellős közepén beadott oltásnak nagy valószínűséggel erre nem lesz elegendő ideje, azaz nem biztosít megfelelő védelmet.

– Az influenzának nincs ellenszere, a jelenleg rendelkezésre álló gyógyszerek csak enyhítik a tüneteket, ezáltal elviselhetőbbé teszik a betegség lefolyását. Nagyjából egy hét leforgása alatt általában kigyógyulnak a betegek a fertőzésből, ami akkor is igaz, ha nem mentek el orvoshoz és nem írattak fel drága gyógyszereket. Egy egészséges szervezet immunrendszere képes legyőzni az influenzát, ezért az orvosok között is felmerül a kérdés, hogy a beteg mivel jár jobban? Ha gyógyszer nélkül küzdi le a betegséget és ezáltal az immunrendszere is tovább erősödik, vagy abban az esetben, ha gyógyszerekkel könnyíti a betegség lefolyását? Természetesen a legyengült immunrendszerű pácienseknek, például az időseknek, a krónikus betegeknek tanácsos beadatni az oltást, hiszen az esetükben akár életveszélyes állapotot is előidézhet egy súlyos megbetegedés. De egy fiatal sportos szervezet esetében, például a gyógyszerek mellékhatása miatt, nem biztos, hogy az oltás vagy a gyógyszeres kezelés a legjobb eljárás – mondta dr. Kókay József.

A gyakran hangoztatott nagy dózisban adagolt C-vitamin sem a legjobb megoldás – tudtuk meg –, hiszen a szintetikus úton előállított aszkorbinsav hosszú távon hozzájárul a vesekő kialakulásához. Ez a kockázat pedig nincs arányban a C-vitamin hatékonyságával. A háziorvos szerint ebben az esetben is célszerűbb a vitamint természetes forrásból magunkhoz venni, hiszen azt a szervezet jobban hasznosítja.

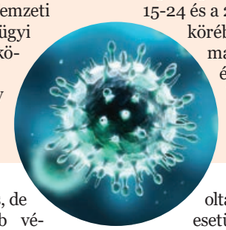
Dr. Kókay József hozzátette csodát nem szabad várni az orvosoktól sem, a legtöbbet azzal tehetjük, hogy egészségesen élünk, lehetőség szerint sportolunk, vitamindús és egészséges étrendet követünk, hogy az immunrendszerünk képes legyen felvenni a harcot a vírusokkal szemben.

*Varga Norbert*

## Itthon és a szomszédban is tombol a járvány

A szomszédos Horvátországban 9000 influenzás beteget regisztráltak december óta, a tényleges megbetegedések számát azonban ennél jóval többre teszik a szakemberek. Egyes vélekedések szerint akár négyszer ennyi beteg is lehet az országban. A járványnak hét halálos áldozata is van.

Magyarországon január 7-13. közötti időszakra több mint 19 ezren fordultak orvoshoz influenzaszerű tünetekkel, a Nemzeti Népegészségügyi Központ ezt követően jelentette be, hogy hazánkban is kitört a járvány. Ebben az időszakban a 100 ezer lakosra jutó orvoshoz fordult betegek száma Pest megyében 251 fő volt, amely a legmagasabb értékeke közé tartozik. Laboratóriumban is igazolt, influenzavírus által okozott megbetegedést a fővárosban három alkalommal, Pest megyében egy alkalommal diagnosztizáltak.



Országos szinten 100 ezer azonos korcsoportba tartozó lakosra jutó megbetegedések száma a 15-24 és a 25-34 évesek körében volt a legmagasabb. A 60 éven felüliek közül a betegek 11 százaléka került ki.

## Sokat segít a változatos étrend

Összecseng a háziorvos és a Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének ajánlása, miszerint az egészséges, változatos étrenddel immunrendszerünk hatékonyabb működését segítjük elő, ez pedig különösen fontos az influenzajárvány idején. Az immunrendszert erősítő tápanyagokat pedig elsősorban természetes forrásból érdemes bevinni a szervezetünkbe. Így túladagolni sem lehet és egymás hatását és hasznosulását is jobban támogatják.

A szervezet természetes ellenállóképessége nagymértékben javítható, ha étrendünk megfelelő mennyiségben tartalmaz vitaminokat, ásványi anyagokat, antioxidáns hatású biológiailag aktív növényi vegyületeket (pl. flavonoidok), és teljes értékű fehérjét. Az immunrendszer szempontjából kiemelt szerepe van a cinknek, amely a sejtek szaporodáshoz, újraképződéséhez szükséges.



# Influenzaetikett

Az influenza kórokozói nem csupán a levegőben terjednek köhögés és tüsszentés útján, hanem érintéssel a tárgyak felületén is képesek megtapadni, ahonnan a szájba és az orrba is bekerülhetnek. Vajon tudjuk-e, hogy ilyen esetekben, miként tudjuk a fertőződést elkerülni, vagy ha már magunk is megfertőződtünk, akkor milyen higiénés szabályokat érdemes betartani, vagy egyáltalán létezik higiénés etikett?

Az interneten különféle felhívásokban találhatunk néhány ajánlást, hogy mit érdemes tennünk a megelőzés érdekében, de konkrét összefoglaló illemszabály még nincs, így megpróbáljuk ezeket lapunkban összefoglalni.

Természetesen első helyen áll a sűrűn végzett alapos kézmosás, amit helyesen kell elvégezni. Ez azt jelenti, hogy lehetőleg antibakteriális szappannal legalább 20 másodpercig dörzsöljük a kezeinket kívül-belül, az ujjaink között is, majd folyóvízben öblítsük le. Ügyeljünk arra is, hogy vizes kezeink megszárításához ne használjunk közös törölközőt. Minden esetben végezzünk kézmosást, ha köhögünk, tüsszentünk, vagy orrot fújunk, még ha ezt eldobható zsebkendőbe is tesszük. Ha véletlenül nincs nálunk zsebkendő, akkor se tüsszentsünk, vagy köhögjünk a csupasz tenyerünkbe, inkább a könyökhajlatunkba.

Bár járvány időszakában nem ajánlott a kézfogás, ez legtöbbször elkerülhetetlen, ezért használjunk sűrűbben antibakteriális törlőkendőt, vagy gélt.

Általában nem tudunk távol maradni a gócpontoktól, mint a tömegközlekedés, a bevásárlóközpont, vagy az orvosi rendelő, ezért javasolt – és így télen nem is okoz nagy gondot – a kesztyű viselése. A másik nagyon fontos eszköz, a maszk. Ez is megakadályozza a cseppfertőzést. Akár munkahelyünkön is használhatjuk megelőzés, vagy továbbfertőzés elkerülése okán. Szerencsére már egyre megszokottabb a látványa, így nem kell aggódnunk, hogy mit szólnak hozzá mások, ráadásul a többiek egészségét is védjük vele.

Sajnos télen kevesebbet tudunk szellőztetni, de a használati tárgyainkat érdemes többször is lemosni, főleg ha ezek is közösek. Influenzajárvány idején nem érdemes mások eszközeit babrálni, fogdosni, főleg ha nincs okunk erre. Ha ez mégis elkerülhetetlen, előtte és utána is tisztítsuk le azokat, hisz a tárgyakon a vírus 8-12 órán keresztül, kedvezően párás körülmények között akár 24-48 órán át is életképes és fertőző marad.

*TA*

Hirdetés

Hirdetés

# Immunrendszerünk védelmében I.

Idén is „menetrendszerűen" megérkezett az év eleji influenzajárvány. Bár a leghatásosabb védekezés a betegséggel szemben továbbra is a védőoltás, létezik néhány gyógynövény, amely szintén az immunrendszerünk védelmére lehet.

Az immunerősítés ma egy olyan varázsszó, amivel mindent el lehet adni. Pedig a szó alapvetően hibás. Hiszen az immunrendszer megerősítése annak túlműködéshez vezethet, így az immunrendszerünk saját szöveteink ellen is fordulhat, ami allergiás reakciókhoz vagy autoimmun betegségekhez vezethet. Helyesebb tehát inkább az immunegészség szót használnunk, mivel az jobban kifejezi azt, amire valóban szükségünk van: vagyis, hogy az immunrendszerünk normálisan, se nem túl-, se ne alulműködve védje meg szervezetünket.

## A sztárnövény

Ha az immunrendszerünk helyreállításáról van szó, a gyógynövényeket kicsit is ismerőknek a kasvirág, vagy tudományos néven Echinacea jut majd eszükbe. Gyógyításra három faját is használhatjuk: a halvány, a keskenylevelű és a bíbor kasvirágot. A készítmények elkészítéséhez a három faj föld feletti részei (herbái) és gyökerei is alkalmasak. Készíthetünk belőlük teát, de akár kész termékeket is vásárolhatunk étrendkiegészítő, illetve gyógyszer formájában. A bíbor kasvirág föld feletti részeiből készült gyógyszer hatásosságát nagyszabású klinikai vizsgálatok is alátámasztják, amelyek szerint szedésével jelentősen csökkenthető a betegnapok száma megfázás esetén.

## Kelták ősi gyógynövénye

A kasvirágon kívül még számos immunegészséges növényt kínál a természet. Ilyen például az orvosi vasfű is. Ránézésre csupán egy szimpla kis gyomnövénynek tűnik, amely hazánkban is nyár közepétől nyitja halványlila virágait. Hatását azonban már évezredek óta ismerik, amit neve is tükröz. Már a germán és kelta törzsek is megtisztító hatást tulajdonítottak neki, emellett úgy tartották, hogy a nemi vágyat is növeli. A szakértők értékelése alapján az immunrendszer működésének támogatása mellett segíti az emésztést, az ízületek mozgékonyságát, csökkenti a menopauzával járó kellemetlenségeket, továbbá széppé, egészségessé teszi a bőrt.

## A C-vitamin-bomba

Ha az immunrendszerünk védelméről esik szó, mindenképpen érdemes szót ejteni a csipkebogyóról. Ugyanis néhány fűszernövénytől eltekintve a csipkebogyó tartalmazza a legtöbb antioxidáns anyagot, amelyek szintén támogatják az immunrendszer egészségét. Az Egyesült Államok Mezőgazdasági Hivatalának kutatása alapján a csipkebogyóban hetvenszer annyi antioxidáns van mint a citromban, ötvenszer annyi mint a narancsban, negyvenszer annyi, mint az almában, harmincszor annyi mint a goji bogyóban, hússzor annyi, mint az áfonyában. Mindez rendkívül magas C-vitamin-tartalmának köszönhető, amely akár a bogyó hájának másfél százaléka is lehet.

A közhiedelemmel ellentétben a csipkebogyóból is készíthető teaforrázat. A benne lévő C-vitamin ugyanis még forró víz hatására is csak lassan bomlik el, így bőven jut belőle a szervezetünkbe is. Őseink azonban mégsem tévedtek, amikor elkészítéséhez lassú, több órás, hideg vizes áztatást javasoltak. A csipkebogyóban lévő nagy méretű, szintén antioxidáns tulajdonságokkal rendelkező polifenolos anyagok ugyanis csak így oldódnak ki tökéletesen. Nem véletlen, hogy a forrázott csipkebogyótea szinte átlátszó, míg a hideg áztatással készült tea szép piros színű lesz.

Az újság februári számában további immunegészséges gyógynövényeket is bemutatunk.

*Papp János, gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta*

# Röpködnek a vasmadarak

Egészen elképesztő mértékben növekszik a Liszt Ferenc repülőtér forgalma, tavaly például 15 millió utas fordult meg a Vecsés szomszédságában lévő légikikötőn.

**700** millió euróból fejleszthetik a repülőteret

Bátran kijelenthetjük, hogy ezzel a közép-kelet-európai régió leggyorsabban növekedő forgalmú repülőtere lett. Hozzá kell tenni, a növekvő forgalomnak nem mindenki örül, például a légi folyosók alatt élő fővárosi, vecsési és üllői lakók, akiknek az életét nem kicsit keserítik meg a házuk fölött elhúzó repülőgépek. Olvasóink korábbi panaszai szerint egyes ingatlanok fölött már-már elviselhetetlen a zajszennyezés, ami akár szubjektív túlzó véleménynek is tűnhet, hiszen ami az egyik lakónak már elviselhetetlen, a másiknak még éppen belefér a tűréshatárba, abban talán mindenki egyetért, hogy az egyre sűrűbb reptéri forgalom a különféle szabályozások ellenére is zavaró maradt. Arról nem beszélve, hogy a zaj mellett a környezetszennyezés sem elhanyagolható, bár ezt a reptéri illetékesek rendre cáfolják, miközben napvilágot látnak olyan kutatások, melyek arról szólnak, mennyi egészségkárosító részecskét bocsát ki felszálláskor egy repülőgép. Mindenesetre abban biztosak lehetünk, hogy az egyszerű halandók soha nem tudják meg teljes bizonyossággal, melyik oldal állítja az igazságot. Visszakanyarodva írásunk eredeti témájához, a Liszt Ferenc repülőtér rohamos fejlődéséhez, a folyamatosan emelkedő forgalom miatt úgy tűnik, elkerülhetetlenné válik egy új terminál építése.

Közel kétmillióval többen fordultak meg itt, mint az ezt megelőző évben. A vasmadarak röppenéseinek száma is ehhez igazodott. Hogy hova mentek és honnan jöttek a repülők? Konkrétan 134 helyre; New Yorkba, Chicagóba, Torontóba, Philadelphiába például. Persze, a növekedésre odafigyelt a cég is, hiszen már tavaly átadtak egy hatalmas, új mólót.

Idén átadják az új, húszezer négyzetméteres Cargo City logisztikai központot Vecsésen. Ne feledjük, sok munkahely létesül. És most itt az új hír: a Budapest Airport repülőtér-fejlesztési tervei 225 milliárd forintos (700 millió eurós) beruházási összeggel számolnak, amelyet a repülőtér-üzemeltető a következő években infrastrukturális fejlesztésekre, egyebek között egy új terminálépület megvalósítására fordít. Hogy ennek most örülni kell vagy épp ellenkezőleg, azt mindenki döntse el maga.

*Á.-V.*



# Disznóölések ideje

Ecseren már lezajlott az esemény, míg Gyálon és Vecsésen február elején szúrják le a disznókat. Látványosak ezek a rendezvények. Vecsésen például bemutatják a sváb hagyományokra épülő disznóvágást. Több helyen böllérfesztiválnak nevezik a jó hangulatú bulit.

Gyálon már hetedik alkalommal tartják meg a böllérversenyt a víztorony mellett. Emlékszem, édesapámék már öt órakor keltek és kicibálták a disznót az ólból. Itt hét órakor fogják meg a késeket. Egyszer kinnjártam a gyáli rendezvényen, jó nagy eső volt, sár, de ahogy elnézzük az időt, ettől most nem kell tartani. Csapatok szerepelnek, vagyis dolgozzák fel a jószágokat, kezdődhet a disznótoros ételek készítése. A végeredményt rangos zsűri dönti el. Jó néhány kategóriában pontozzák a versenyzőket, díjakat osztanak ki. Csodálatos dolgokkal találkozhatunk: legjobb összkép, legjobb fogópálinka, legjobb szúrás, legjobb forralt bor, legjobb hagymás vér, toros reggeli, pörzsölés és pucolás, legjobb hasítás, bontás, darabolás, legjobb kolbász, véres- és májas hurka, legjobb káposztából készült ételek, pecsenyék, legszebb tálalás, díszítés, felszolgálás, vagy éppen a legjobb böllér. Eddig 14 csapat jelezte részvételi szándékát, akik között szerepelnek határon túli versenyzők is. Kibédről, Gyál testvértelepüléséről is érkezik egy delegáció, és a délvidékről, illetve a felvidékről is érkeznek csapatok, akik évek óta részt vesznek az eseményen.

A nézőként kilátogatóknak lehetőségük lesz disznótoros ételeket-italokat kóstolni és vásárolni a büfében, illetve az árusoknál. A délután folyamán hagyományos népzenei és énekműsorral a Banda zenekar szórakoztatja a közönséget, a versenyt 15 órakor az ünnepélyes eredményhirdetés és a díjak átadása zárja.

Na, és itt van Ecser is, ők már a nyolcadikat rendezték meg a Tájház udvarán. Mindig a Szabadtűzi Lovagrend zsűrije díjazza a legjobb böllért és egyebeket. A legnépszerűbb csapat közönségdíjban részesült. Szólt a zene, készültek a finom falatok.

Vecsésről is szólnunk kell pár szót, a településen másodszor bonyolítják le a sváb hagyományokat bemutató disznóvágást. A bemutatón régi eszközökkel, sváb hagyományok szerint dolgozzák fel a disznót. A szúrás után lehet forrázni vagy perzselni az állatot. A sváb hurka nem rizzsel készül, hanem zsemlésen és véresen.

Mindegyik rendezvényt nagy érdeklődés kíséri, sokan kilátogatnak a helyszínekre. Nem csoda, látványos eseményről van szó! Ráadásul fantasztikus ételek készülnek.

*ÁT*

# Péterin is megőrizték emlékét

2015-ben, 67 éves korában hunyt el az a monori Varga Jenő, akinek születése 70. évfordulóján (2018. december 5-én) emléktáblát avattak Péteriben. Ritkaságszámba megy az a pozitív kétlakiság, aminek értékeit mindkét település lakóinak szeretete és hivatalos elismerése egyaránt bizonyította.

*Varga Jenő* magyar-történelem szakos tanárként két szakaszban tanított a monori Kossuth Lajos Általános Iskolában, miközben 24 éven át, 5 cikluson keresztül volt a város oktatási és közművelődési bizottságának eredményes elnöke, és évekig a Pest Megyei Önkormányzat közgyűlésének tagja. Elnöke volt a monori rendelőintézet és a gimnázium alapítványa kuratóriumának, tagja a Monor Környéki Strázsa Borrend felügyelőbizottságának. Mindezt Monor Város Önkormányzata 2016-ban posztumusz Monorért Emlékplakett és Oklevél adományozásával ismerte el, amit akkor már csak felesége vehetett át.

1996-tól három cikluson, 15 éven át volt a Péteri Általános Művelődési központ, és a részét képező általános iskola igazgatója. Személyéhez, sikeres szervezőmunkájához fűződik intézménye névadási hagyományainak megteremtése, a minősített alapfokú művészeti iskola címének elnyerése, az iskolához megépített tornaterem és ebédlő megvalósítása, számítástechnikai termek létesítése, a megújult művelődési házban a Péteri Hagyományőrző Kör és a teleház beindítása.

A péteri Pittner Dénes Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola aulájában Varga Jenő sok péteri és monori tisztelője jelenlétében került sor – a Péteri Község Önkormányzata, Varga Jenő családja, kollégái és a Péteri Gyerekekért Alapítvány által állított – emléktábla ünnepélyes felavatására.

A felszólalók felidézték, hogy emléke közvetlen, barátságos, tettre-, ugyanakkor megegyezésre is kész emberként él tovább az őt ismerőkben, akit sokoldalú közéleti tevékenységében soha nem a pártpolitika, hanem az adott település fejlesztése vezérelt.

*B.G.*

# Közel 10 milliárdos beruházás valósulhat meg Monoron

GYÓGYSZERIPAR

Ceva-Phylaxia Oltóanyagtermelő Zrt. új állatvakcinagyártó üzemet, valamint kutatási és fejlesztési központot épít a városban – jelentette be *Szijjártó Péter* külgazdasági és külügyminiszter.

A francia tulajdonban levő cég mintegy 8,17 milliárd forintot szán a fejlesztésre, amely megvalósítását a magyar kormány is segíti, további 1,63 milliárd forinttal. Szijjártó Péter az állami támogatást azzal indokolta, hogy a Monoron létesülő üzem magasan képzett alkalmazottaknak ad majd munkát, továbbá a legmodernebb új technológiát hozza el Magyarországra. A külügyminiszter hozzátette, az állategészségügy nemzetgazdasági jelentőségű ágazat, hiszen az állatállomány megbetegedése miatti kiviteli tilalmak jelentős bevételkieséseket okoznak.

*Thierry Le Flohic,* a Ceva-Phylaxia Oltóanyagtermelő Zrt. igazgatóságának elnöke a sajtótájékoztatón megjegyezte, hogy az oltóanyag-kutatásban dolgozó alkalmazottaik fele, vagyis több mint 130 ember Magyarországon dolgozik. Termékeiket Dél-Amerikában, Afrikában, Kínában és Ázsia más országaiban is értékesíteni tudják, Brazíliában minden második baromfit Magyarországon előállított készítmény véd a betegségektől.

A Ceva-Phylaxia oltóanyag-kutatásban dolgozó alkalmazottainak fele Magyarországon dolgozik. A cég hazánkon kívül az Egyesült Államokban és Japánban folytat kutatási és fejlesztési tevékenységet, a baromfi-oltóanyagok világpiacán pedig a harmadik legnagyobb gyártó.

A cég gyáregységét a Monoron „pedagógusföldként" ismert 43,9 hektáros területen építik fel, a komplexumban vakcinagyártás, minőségellenőrzés, kutatás-fejlesztés és ezzel kapcsolatos feladatok valósulnak majd meg. *GA*

## Gyógyszeriparban élen jár az ország

Magyarország egyik erős ágazata a gyógyszeripar, a visegrádi államok közül hazánkban a legmagasabb a gyógyszeripari kutatások és fejlesztések aránya – mondta *Szijjártó Péter* a monori beruházás bejelentése alkalmából tartott sajtótájékoztatón. Magyarországon 30 ezer ember dolgozik az ágazatban, a termelési érték pedig tavaly meghaladta a 810 milliárd forintot. A hazánkban előállított gyógyszerkészítmények jelentős részét, 84,5 százalékát külföldön értékesítik.

Thierry Marie Le Flohic, a CEVA-Phylaxia Oltóanyagtermelő Zrt. vezérigazgatója és Zsombok László, Monor polgármestere

Hirdetés

LAKATOS/ FÉMIPARI BETANÍTOTT MUNKÁS kollégát keresünk Monorra
Feladatok: fúrás, köszörülés, forgácsolás, betanított műanyagipari munkák
Elvárás: jártasság fémipari gyártásban
Előny: hegesztési/forgácsolási alapismeretek
Munkavégzés helye: Makrofilt Kft. Monor, Péteri út 014/19 hrsz.
Telefon: 06-29/610-030
E-mail: makrofilt@makrofilt.hu

Targoncásokat keresünk gyáli raktárba
KIEMELT FIZETÉS: bruttó 300–350 000 forint
- Hosszú távú, bejelentett munkalehetőség egy megbízható multinacionális cégnél
- Útiköltség térítés
- Cafetéria és jelenléti bónusz havonta
Feltétel:
- álló és/vagy vezetőüléses targonca vizsga
- megbízhatóság
- három műszakos munkarend vállalása
Ingyenes céges buszjárat: Tápióság, Tápiószecső, Sülysáp, Mende, Gyömrő, Üllő útirányból
Jelentkezés: 06-20/215-0699
Email: munka@humilitas.hu
HUMILITAS

Hirdetés

Gyepszőnyeg-termesztéssel foglalkozó cég – Gyál külterületén – kiemelt bérezéssel, főállásban
BETANÍTOTT MUNKÁST KERES.
Elvárás B jogosítvány.
Augsberger Gyepszőnyeg Kft.
Gyál – Felsőpakony Telephely • Tel.: 06-20/934-2153
E-mail: gyal-felsopakony@augsberger.hu
AUGSBERGER Gyepszőnyeg

A Continental Automotive Hungary Kft. Napmátka utcai gyára autóelektronikai részegységek és mikroelektronikai áramköri modulok gyártását végzi kimagaslóan fejlett technológiákat alkalmazva a járműelektronika szinte minden területén.
Az alábbi munkakörökbe keressük új munkatársainkat:
OPERÁTOR, GÉPKEZELŐ
Amit kínálunk:
Szakmai fejlődés, képzések, előrelépési lehetőség
Biztos munkahely, tiszta környezet
Versenyképes alapbér és egyéb juttatások
Egyéni és csapatszintű sikerek elismerése
Várjuk jelentkezését a conti@prohuman.hu e-mail címen, vagy a +36 70 197 5291-es telefonszámon

Hirdetés

Családi házak teljes körű kőműves kivitelezése
alapozás • falazás • födémkészítés
lépcsőkészítés • vakolás • hőszigetelés
MEGBÍZHATÓ, ÖTFŐS CSAPAT
SZAKSZERŰ MUNKAVÉGZÉS • MŰSZAKI VEZETÉS
Helyi referenciákkal!
Drapály Imre • 06-70-6399-733

Parkolók, gépkocsibejárók, járdák, térkövezése, betonozása
25 év tapasztalattal!

Ingyenes helyszíni felmérés:
06-70-639-9733

Gyáli partnercégünk számára azonnali kezdéssel munkatársakat keresünk az alábbi munkakörbe:
Üzemi takarítói és szakképzettséget nem igénylő 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
• átlag nettó 200 000 Ft jövedelem
• ingyenesen igénybe vehető buszjáratok
• munkába járás támogatása takarítói munkakörben (15 Ft/km)
Munkavégzés helye: Gyál
Munkaidő:
• Betanított munkakör: 2 műszakos munkarend (6:00–18:00 és 18:00–06:00 között, napi 12 óra, 3 nap munka – 3 nap pihenő megosztásban
• Takarítói munkakör: 2 műszakos munkarend (6:00–14:00 és 14:00–22:00 között, napi 8 óra, heti 5 nap
Információ:
A +36-30/9-445-780 telefonszámon és a tandusz@tandusz.hu e-mail címen (Hétfő–Péntek: 08:00-14:00) érhető el.

Hirdetés

Márta Ervin KONTÉNER
• sitt, szemétszállítás
• sóder, homok, termőföld
• 3, 4, 8 köbméteres konténerek
• gépi földmunka, bobcat
Tel.: 06-20/984 9242

Ekkora felületen akár Ön is megjelentethette volna a hirdetését már nettó 11 400 Ft-ért
Hívjon a 06-70/319-4317 számon!

Autójavító és gumiszerviz
Minden típusú autó teljes körű javítása, szervizelése és műszaki vizsgáztatása.
Számítógépes montordiagnosztika. Hibakód olvasás, törlés.
Lézeres futómű-beállítás 6000 Ft-tól.
Autószerelő kollégát keresünk 2 fő személyében, hosszú távra, jó kereseti lehetőséggel. Bejelentett munka. Pályakezdők jelentkezését is várjuk. Munkavégzés helye: Gyál.
Akciós áron új és használt téli gumiabroncsok széles méretválasztékban készletről kaphatók.
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

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

TERMELŐI MÉZDISZKONT
A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.
APIFITO
Nyitva: K, Sz,: 8–12h, Cs, P: 8–17h, Szo.: 8–13h
Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek
Levendula, kakukkfüves,citromfüves, mentás, kamillás, rozmaringos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.

Minden mézünk egységesen: 990 Ft/ ½ kg
Natura 2000 területen termelt mézek!
Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok, tésztaszószok termelői áron 490 Ft-tól.
Viszonteladók jelentkezését is várjuk.
Facebook: Mézdiszkont • www.apifito.hu • 06-70/607-4444

Munkalehetőség Vecsésen
Könnyű fizikai munkára hölgy- és férfimunkaerőt 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: Gomba, Pilis, Üllő, Gyál, Felsőpakony irányából
Jelentkezés: 06-70/610-0312
Email: munka@humilitas.hu
HUMILITAS

# Modern és hagyomány, művészet és látvány

Az ExperiDance fergeteges előadásával ünnepelte meg Monor és környéke a magyar kultúra napját. Az esemény előtt Patonai Norbert tánckari asszisztenssel, az együttes egyik alapító tagjával, a Fergeteges című darab Andrássy grófjával beszélgettünk.

*Magánemberként a 2000-es megalakulás óta figyelemmel kísérem az ExperiDance produkcióit. Minden előadás után az volt az érzésem, hogy a társulat töretlen pályájának kulcsa az egészséges arányok megtartásában rejlik: a hagyományos és a modern, az üzenet és a látvány, a művészet és a szórakozás megfelelő vegyítése jellemzi a Román Sándor által megformált, sajátos stílust. Ez már a kezdetektől koncepció volt?*

– Igen, *Román Sándor* az, aki valóban nagyon jól érzi azt a határt, amiről beszélsz. Amikor megismertem őt és csatlakoztam a csapatához, még nagyon, a hagyományos értelemben vett, művészi munka folyt. A művészetnek azonban követnie kell a világ változásait, mi pedig dinamikusan próbáltunk fejlődni ez irányban is. Az emberek, akik egész napos munka után beülnek megnézni egy előadást, szórakozni, kikapcsolódni vágynak. Mai világunkban nagyon fontos a látvány, a show. Mi ennek egy értékekkel átszőtt formáját próbáljuk közvetíteni az emberek felé.

*– Mit szólt a szakma ehhez a tendenciához, hogy a produkcióitok a látvány, a tánc show irányába mozdult el? Nem kaptatok kemény kritikákat, hogy közben sérül a művészi oldala?*

– Én azt gondolom, hogy Magyarországnak kell egy olyan együttes, aki megmutatja, hogy a piaci szempontok mellett is képes magas művészi értékeket képviseleni. Nem szeretnénk figyelmen kívül hagyni a közönség igényeit, mert ha így teszünk, az előadás csak egy nagyon szűk réteget fog elérni. Román Sándor szellemisége pedig az, hogy minél szélesebb rétegeket szólítsunk meg a tánc nyelvén. Ha ehhez az kell, hogy a néptáncot a modernnel vagy adott esetben humorral vegyítsük, akkor ennek eleget teszünk. Hogy ezt a szakma hogyan fogadta el, az már egy másik dolog, hiszen kicsi a mi országunk, viszonylag szűk a szakmai élet. De aki megnézi bármelyik előadásunkat, tapasztalja, hogy a mi produkcióinkban is nagyon sok művészi érték van, csak az más aspektusba van belehelyezve, mint egy néptánc-, moderntánc- vagy egy balettelőadáson.

*– A ma esti teltház is bizonyítja, hogy mennyire jól működik ez a fajta közönségbarát, látványos, mindenki számára érthető táncnyelv. Mi a helyzet veletek? Ti, művészek hogyan élitek meg ezt a fajta munkát?*

– Bármelyik egészestés előadásunk megformálása alatt mi is nagyon sok mélységen megyünk keresztül. Azonban az ExperiDance produkcióit el kell különíteni egy hagyományos táncelőadástól. Nem is lehet összevetni a kettőt, hisz míg mondjuk egy néptáncprodukció egy adott tájegység kultúráját próbálja bemutatni a legautentikusabb formában, addig mi minden esetben egy történetet mesélünk el. A ma esti Fergeteges például Sissi és Andrássy gróf – elképzelt – titkos szerelmét mutatja be. Minden egyes táncos egy sajátos egyéniséget képvisel a színpadon. Ennek megformálására nagyon mélyre kell lenyúlnunk sajátmagunkon belül ahhoz, hogy a legmagasabb művészi szempontok figyelembe vételével, mégis érthetően tudjuk átadni.

*– Sokat turnéztok külföldön, belföldön egyaránt. Hogyan tudjátok megvalósítani technikailag azt, hogy a közönség ugyanazzal a látvány- és hangzásvilággal találkozzon egy sportcsarnokban, mint állandó helyeteken, a RaM Colosseumban?*

– Bárhol is vagyunk, nekünk kötelességünk ugyanazt a magas színvonalat nyújtani. A saját technikánkat, felszerelésünket, világítás- és hangtechnikánkat, színpadunkat visszük mindenhova, hogy minőségben pontosan ugyanazt kapja a monori közönség is, mint amit a RaM Colosseumban kap.

*– A Fergetegesre pillanatok alatt elkapkodták a jegyeket, és nem kisebb érdeklődés várható a márciusban – városunk születésnapjára – megrendezendő Ezeregyévre is. Ez a produkció még mindig ugyanaz, mint amivel közel 20 éve debütált az ExperiDance, vagy időközben azért történetek módosítások?*

– Az Ezeregyév című darabunknak Román Sándor volt a koreográfusa, a dramaturgja pedig sajnos azóta elhunyt. Amikor *Meskó Zsolt* csatlakozott a csapatunkhoz, Sándorral együtt egy kicsikét módosítottak a darabon, ezeket a változtatásokat azonban mostanra már visszaállították. Tehát a márciusi monori előadáson már az eredeti, 2000-ben bemutatott darabot láthatja a közönség, melyre mindenkit szeretettel várunk.

**Nagy Renáta**

## A társulat

Az ExperiDance társulatot 2000-ben alapította *Román Sándor* táncművész, koreográfus, rendező. Első produkciójuk, az Ezeregyév teljesen új irányt jelentett a magyar táncművészet néptánc, balett, moderntánc hármas útjához képest. A különböző stílusok keverése mellett nagy hangsúlyt fektet a sajátos látványvilág kialakítására, melynek érdekében a legkorszerűbb technikai eszközöket is a művészet szolgálatába állítja. Az Ezeregyév a magyarság történetét meséli el a honfoglalástól egészen a rendszerváltásig.

# Monori Térnyerő – Szabad elmét szabad placcra!

FIATAL ALKOTÓK

Alkotó fiataloknak ad teret február 8-án délután a monori József Attila Gimnázium. Az első alkalommal megrendezendő találkozó olyan fiataloknak nyújt bemutatkozási lehetőséget, akik valamely művészeti ágban saját alkotással rendelkeznek.

A kezdeményezés célja, hogy egy olyan közösséget hozzon létre, melynek tagjai tanulhatnak egymástól, és inspirációt, bátorítást kaphatnak a további szárnypróbálgatásokhoz. Az esemény nem titkolt célja az is, hogy megmutassa a szélesebb közönségnek: az iskola berkein belül, vagy onnan indulva számos fiatal tehetség, „művészpalánta" rejtőzik. Így a Monori Térnyerő februári előadásán jelenlegi valamint volt JAG-os diákok mutatják be munkáikat az irodalom, a zene, és a film különböző műfajaiban. A bemutatott alkotások a gimnázium honlapján láthatóak, olvashatóak lesznek. A szervezők azonban minden olyan fiatal jelentkezését várják, akik szívesen csatlakoznának a fiatal alkotók közösségéhez, a művészet bármely ágában is tevékenykedjenek.

Ha neked is rejtőzik az íróasztalfiókodban egy alkotás, melyet eddig még nem mertél vagy nem tudtad megmutatni senkinek, gyere el február 8-án 17 órakor a JAG színpados termébe, vagy jelentkezz a Monori Térnyerő közösségi oldalán!

**NR**

LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

# PROGRAMAJÁNLÓ

## január – március

**További programok: www.lokacio.hu**

### Irodalmi teázó
**Január 29. 10 óra 30**
A programot vezeti: Bege Nóra fotográfus, művészetterapeuta
*Üllő, Vargha Gyula Városi Könyvtár*

### Ars poetica – Kemény Dénes előadása
**Február 2. 16 óra**
Hogyan látja az életet egy sikeres sportvezető, és miképp lehet motiválni a legnagyobb sikereket elérő sportolókat?
*Monori Vigadó*

### Kézimunkázók találkozója
**Február 6. 16 óra**
Gépi és kézi kötés, horgolás, kötőkeretes tanulás, tapasztalatcsere.
*Maglód, Mag-Ház*

### Csókos asszony – operett három felvonásban
**Február 9. 19 óra**
A Gyömrő Színház előadása.
*Gyömrő, Hankó István Művészeti Központ*

### Gyáli böllérverseny és fesztivál
**Február 9. 7 óra**
Hetedik alkalommal rendezik meg a térség egyik legnépszerűbb böllérversenyét.
*Gyál, víztorony*

### Tüske Tünde szalmafonó előadása
**Február 9. 15 óra**
Szenvedélyes szalmafonóból szenvedélyes gyűjtő. A Szalma-Kincs-Tár története és kincsei Zengővárkonyban.
*Gyál, Arany János Közösségi Ház*

### Kolompos tavaszváró koncert
**Február 10. 17 óra**
Monor, Vigadó

### Pál Feri atya Monoron
**Február 11. 18 óra 30**
Pál Feri atya, az ország egyik legnépszerűbb mentálhigiénés előadója Én, Mi, Mindenki, az önmegvalósítás lehetőségei című előadása.
*Monori Vigadó*

### Mesedélután
**Február 12. 16 óra**
Meseolvasás és játékos, kreatív foglalkozás. Előzetes regisztráció szükséges!
Tel.: 06-29/331-174
Gyömrő Városi Könyvtár

### Hogyan értsük félre a nőket?
**Február 20. 18 és 20 óra**
Csányi Sándor színművész előadása.
*Maglód, Mag-Ház*

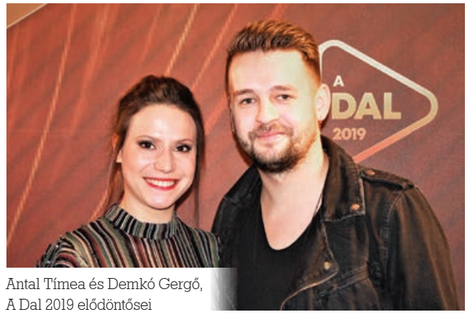
### Virágot Algernonnak
**Február 21. 19 óra**
Daniel Keyes világhírű regényének színházi adaptációja Vecsésen! Szereplők: Szervét Tibor, Lávay Viktória, Benedek Miklós, Zsurzs Kati, Szőlőskei Tímea.
*Vecsés, Bálint Ágnes Kulturális Központ*

### Margaret Island koncert
**Február 23. 20 óra**
A zenekar harmadik lemezének bemutató koncertje.
*Vecsés, Bálint Ágnes Kulturális Központ*

### Farsangi nótaest
**Február 24.**
Fellépnek Bokor János, Kátai Zsuzsa, Szegedi Csaba és Farkas Mónika. Kísér a HAKME cigányzenekara Berki László prímás vezetésével.
*Monori Vigadó*

### Dr. Vekerdy Tamás Gyömrőn
**Március 4. 18 óra**
*Gyömrő, Hankó István Művészeti Központ*

# Üllői házaspár A Dal 2019 elődöntőjében




Antal Tímea és Demkó Gergő, A Dal 2019 elődöntősei

EUROVÍZIÓ

*Antal Tímea* és *Demkó Gergő* Kedves Világ! című dala bejutott az Eurovíziós Dalfesztivál hazai válogatóversenye, A Dal 2019 elődöntőjébe. A hír elsősorban azért lehet érdekes a Régió újság olvasói számára, mert Antal Tímea és Demkó Gergely régiónkban, egészen pontosan Üllőn él. A házaspár idén próbál először szerencsét a válogatóműsorban, a Kedves Világ! pedig első hallásra elnyerte a *Both Miklós, Mező Misi, Nagy Feró* és *Vincze Lilla* alkotta zsűri tetszését.

A *Szigyártó Johanna* verséből készített dal eredetileg nem az Eurovízióra készült, a következő nagylemezére szánta az alkotópáros – derült ki egy a Kronika Online internetes magazinnak adott interjúból. Hozzátették: hatalmas öröm számukra, hogy szerzeményük bekerült a A Dal 2019 produkcióba, egy olyan közegbe, ahol az előadók zeneiségükkel tudnak igazán érvényesülni.

Antal Tímea és Demkó Gergely produkciójáért legközelebb az elődöntőben szurkolhatunk, melyet két időpontban, február 9-én és 16-án rendeznek a műsor készítői. A döntőt pedig február 23-án rendezik meg a zsűri által megítélt legjobb nyolc előadó részvételével. A műsorokat a Duna Televízió és a Duna World élőben közvetíti.

**N.**

# Mi a gyömrői színjátszás sikereinek a titka?

Nem csak a premiereken, akár következő hat előadásuk mindegyikén szép számú közönségre számíthat a GyömrőSzínház társulata. Ez – tekintettel a város lakosságszámára és a társulat amatőr mivoltára – magában is irigylésre méltó, még országos viszonylatban is. De mi lehet a sikerük titka? Írásunkban erre keressük a választ.

A GyömrőSzínház gyakorlott szereplői egymás után rendeznek jelentős darabokat, profi színész nézőik által is elismert módon. Úgy játszották tavaly október végétől december elejéig ötször Heltai háromfelvonásos bohózatát, hogy február 2-ára már háromfelvonásos operettel készültek el, közben elkezdték *Agatha Christie* Egérfogójának próbáit is. Mindeközben pedig újraszerveződött formációjuk, az MK-színpad december 29-én mutatta be *Ray Cooney* Páratlan páros című világsikerű kétfelvonásos vígjátékát. És mindre van rendezőjük, szereplőjük, és mindig van új tehetségük is. Mert imádják a színjátszást, és a gyömrői nézők meg őket.

– Az említett jellemzők mellett mi indokolta most az MK-színpad létrehozását? – kérdeztük egyik szószólójukat, az író-rendező-szereplőpszichológus, férjével és apjával most egy színpadon játszó hatgyermekes *Grandpierre Arankát.* – Az, hogy próbáljunk olyan munkát végezni, ami mögött profizmus van. Hogy csapjunk összse úgy egy csapatot, amelyik ezt komolyan gondolja, és remélem, hogy a társulat majd épül, meg kibővül. Innen jött az ötlet, hogy felkérjük *Kocsis Juditot,* a József Attila Színház Jászai-díjas színművészét, hogy ebben segítsen nekünk, merthogy ő aztán tényleg sokat tud a szakmáról, sokkal többet, mint mi – válaszolta Grandpierre Aranka.

– Azért alakult az MK-színpad hogy fejlődjünk, haladjunk előre. Nem szeretnék a múltból táplálkozni. A közös tagságnak pedig semmi akadálya nincs – tette hozzá vezetője. mostani produkciójuk egyik rendezője, *Székely Attila,* aki házigazdaként az itteni Hankó István művészeti Központ igazgatója is.

Kocsis Judit azt hangsúlyozta, hogy őt társrendezőnek kérték, de idecsöppenve – bár tárt karokkal fogadták –, Attila magabiztossága, kreativitása nélkül a már felvázolt elképzelés nem sikerülhetett volna. Ő játékmesterként, helyzetgyakorlatokkal, a színészmesterség pszicho-mesterkurzusával tudott a rövid idő alatt hitet, erőt önteni a szereplőkbe (akik el is mondták, neki köszönhetik, hogy energikusabb, tempósabb lett a játékuk). Olyan élményben volt részem, ami színésznek ritkán adódik – folytatta Kocsis Judit.

– Olyan szereplőket kaptam, akikben rengeteg tehetség és adottság van, és akik nyitottak voltak arra, amit én mondtam. Az a titok nyitja, hogy mi mindannyian bizonyítani akartuk, hogy valamit nagyon szeretnénk felépíteni. Csoda az a hangulat, ahogy itt ennyire szeretik és csinálják is a színházat.

*Székely Attila* szerint már a 20-as, 30-as években is sok színjátszócsoport volt Gyömrőn, és a bennük játszók utódai továbbvitték e hagyományokat, egyes családokon belül is, ahogy a főszereplőkként most remeklő *Kamarás-Fekete* házaspár. *Tölgyes Tamás* számára – akitől generációk tanulhatták itt a színjátszást és a rendezést – nagy öröm, hogy míg a Gyömrő-Színházban játszók 95 százaléka a nulláról indult, az eltelt évek, évtizedek alatt most már aránylag könnyen tudnak színdarabot csinálni egy meghívott színésznővel, mert a szívük hozza őket ide. A remekül megírt mű folyamatos poénzuhatagát is ezért tudták olyan lankadatlanul fergeteges humorral, kiváló, a mának is szóló, például életművész és stylist jellemfigurák megalkotásával előadni, hogy a hálás közönség felhőtlen kacagása jogosan kísérte végig előadásukat. Pedig ez a könnyű műfajban is nehéz. Az élvhajhász, titokban egyszerre két feleséget boldogító londoni taxisofőr hazugságok és félreértések, abszurd szituációk között lelepleződő története nem mindennapi szórakozás élményével ajándékozta meg a nézőt. Aki teheti, talán az utolsó előadás megtekintésével mindezt még maga is élvezheti.

Az MK-színpad honlapjának bejegyzései között olvashattuk: „Nagyon szuper volt az előadás, mindenki nagyon jól játszott, gratula a társulatnak!!!”(...)„Törzsnézők lettünk Maglódról.” De Monorról is, például e cikk írója, *Bolcsó Gusztáv.*



# Bácsi Péter fürdőzik a sikerekben

Talán egy kicsit erősnek tűnik a cím, de megmertük kockáztatni, hiszen Bácsi Péter maga számolt be novemberi interjúnkban hogy a budapesti világbajnoki címe után kicsit pihen, és azt is megengedi magának, hogy fürdőzzön aranyérme sikerében.

Hát szerencsére ez teljesülni látszik, hisz idén a Nemzetközi Birkózó Szövetség (UWW) az év legjobb kötöttfogású birkózójának választotta a kétszeres világ- és kétszeres Európa-bajnok Ferencvárosi sportolót – aki nem mellesleg Gyálon a közjóért is munkálkodik.

A magyar szövetség januári tájékoztatása szerint a 35 éves birkózó többek között azzal érdemelte ki az elismerést, hogy 2018-ban az októberi budapesti vébén világbajnok lett a 82 kilogrammosok versenyében, illetve még az év elején a kubai Granma y Cerro Pelado nemzetközi rangsorversenyt is aranyéremmel zárta és nyáron a győri világranglistás viadalon, a Magyar Nagydíj Polyák Imre Emlékversenyen ezüstérmet nyert. Szóval 2018-ban nem igazán akadt jobb nála súlycsoportjában a világ mezőnyében.

Nem mellesleg az elismerés mellé 10 ezer svájci frankos jutalomban is részesül a nemzetközi szakszövetségtől a kétgyerekes gyáli családapa. Zárójelben jegyzem meg, hogy a másik két birkózószakágban ugyancsak világbajnoki cím kellett az Év legjobbja-díj megszerzéséhez.

Mivel a siker hírnevet is hoz, *Bácsi Pétert* fel is kérték, hogy ne csak a szőnyegen mérettesse meg magát, hanem a Playboy 2019 év férfija jelöltjei között is. Igaz, csak Magyarországon. Az interneten szavazhatunk rá (https://moty.marquardmedia.hu/nominee/bacsi-peter) sportkategóriában *Baji Balázs* világbajnoki bronzérmes gátfutó; *Gulácsi Péter* az RB Leipzig, valamint a magyar labdarúgó válogatott első számú kapusa; *Tóth Tamás* paralimpiai bajnok, Európa-bajnok és Európa-csúcstartó úszó; és *Liu Shaolin Sándor,* a férfi rövidpályás gyorskorcsolya olimpiai aranyérmese társaságában.

Ám a többi kategória – alkotó, előadóművész, ikon, influencer (véleményvezér), sportoló és múzsa (nők) – sem kisebb neveket takar, mint *Deák Kristófot,* az Oscar-díjat nyert Mindenki íróját, rendezőjét és producerét, vagy *Diazt,* a Wellhello elnök-énekesét és producerét, a slágergyáros zeneszerzőt, aki pop és hiphop berkekben is járatos. De megtalálható még az oldalon *Szakács Gergő,* a Follow the Flow egyik frontembere; *Frei Tamás,* a magyar média egyik legismertebb arca; *Geszti Péter* polihisztor; *Horváth Charlie* 25 díjjal honorált – többek között Arany Zsiráf-díjas, Liszt Ferenc-díjas, többszörös EMeRTon-díjas – énekes; *Winkler Róbert,* aki 19 éve tesztel már autókat hivatásszerűen. És hogy a közismertebb hölgyek se maradjanak ki, például *Tóth Gabi* énekesnőre, *Rubint Réka* fitneszkirálynőre és *Nagy Réka* topmodellre múzsakategóriában lehet szavazni mások mellett.

*T. Adrienne*

## Szavazzon az év férfijára!

Olvasóink is szavazhatnak *Bácsi Péterre,* ha beírják a böngészőbe a cikkben megadott webcímet. Szavazatukat úgy is leadhatják, ha felkeresik a Lokáció Facebook-oldalát (www.facebook.com/Lokacio.hu) és a Bácsi Péterről szóló bejegyzésben elhelyezett hivatkozásra kattintanak. Ekkor a Playboy Man of the Year 2019 weboldalra jutnak, ahol csak egy gombra kell kattintani és már le is adták szavazatukat a gyáli kétgyermekes családapára.

Hirdetés

# Pálfordulás után ismét a kerté a főszerep

Bár a február még a télhez tartozik, a növények érzik már, hogy közeledik a tavasz.

Februárra a lombhullatók is „kikukucskálnak” mély álmukból, s gyűjtik az erőt a márciusi rügyezéshez, így eljön az ideje a kártevőirtásnak és a metszéseknek. Sőt a televízióból értesülhettünk arról, hogy bizonyos helyeken már január végén, pálfordulás után (január 25,) megkezdték a szőlő és egyes gyümölcsfák metszését.

Ez azért szükséges, mert a legtöbb növény metszését a rügyfakadás előtti két hétig be kell fejezni. *Bálint gazda* weboldalán arról is olvashatunk, mire érdemes odafigyelnünk februárban. A fagyásra legérzékenyebbek a kajszi, az őszibarack, a mandulafák termőrügyei, ha ezek szövetállománya elbarnul, azokból már nem lesz virág, így gyümölcs se. Szerinte komoly fagyásveszélyt csak a -15 fok alatti hőmérséklet és az ónos eső okozhat.

De ha várunk a metszéssel a havazások miatt, vagy nincs mit metszenünk, akkor is akad februárra bőséggel teendő. Például beszerezni a tavaszi vetéshez a magvakat, bizonyos ősszel termők magról történő palántázásának is itt az ideje, a zöldségfélékről – paprika, paradicsom, káposztafélék, karalábé, uborka, dinnye, cukkini – és a virágokról nem is beszélve.

Melegebb időben jöhetnek a kisebb festések, javítások és érdemes az évelő növényeinket is szemrevételezni, s kissé lenyomogatni a talajba, hogy ki ne száradjanak. Egyes fákat és cserjéket – a rózsát is – is februárban kell kiültetni, vagy áttelepíteni (földlabdástól) –, ha fagymentes már a talaj. Ekkor megtörténhet a növények tápanyaggal való ellátása, trágyázása, locsolása, de csak ha biztosak vagyunk abban, hogy több napig nem várható fagy.

A málnát is ilyenkor érdemes megtisztítani az elszáradt ágaktól, a virágágyásokat is javasolt ellenőrizni és az ősszel ültetett növények, vagy évelők tövét mulccsal betakarni, ha még várható fagy. Az örökzöldek metszését hagyjuk február második felére.

Aki kis területen konyhakertet épít, ami most a derékmagasságig emelt ágyásokban nagy divat, azoknak már most februárban az ültetési terv elkészítése mellett ki lehet alakítania a palánták helyét, vagyis az ágyásokat. A csíráztatás ideje is most jött el azoknak, akik burgonyát, zászsát, stb. is szeretnének vetni.

És végül mi az amit ne februárra ütemezzünk be? Az aranyvesszőt, a gyöngyvesszőt, a birsalmát és más tavasszal virágzó cserjéket kicsit később kell megmetszeni, miután már elvirágoztak.

*TRNA*

# Fogászati kezelések, akár altatásban is

Sokaknak a félelem okozza a legnagyobb gátat abban, hogy fogorvosi székbe üljenek, ám a jó hír, hogy lehetőség van már éber szedációban vagy altatásban végzett kezelésekre, így a szorongás vagy az öklendezési inger okozta kellemetlenségek mind-mind kiküszöbölhetők.

ROSE IMPLANT CENTER

Bár rengetegen küzdenek olyan fogászati problémákkal, melyekre megoldást jelenthet a fogbeültetés, a fájdalomtól való félelmük miatt sokan nem mernek belevágni a kezelésbe. Az eljárás azonban – napjaink legkorszerűbb technológiájának és a felkészült szakembereknek hála – lényegesen kisebb fájdalommal jár, mint korábban.

Egy forradalmian új – úgynevezett MED 3D –, műtét és fájdalom nélküli fogbeültető tervezőprogram segítségével dolgozik *dr. Sarrami Shahin* fogorvos, a Rose Implant Center gyömrői Fogászati Rendelő intézményvezetője.

Az elsődleges szempontjuk, hogy a betegeiknél minél kisebb fájdalommal, a létező legtökéletesebb megoldást nyújtsák. A testet a lélekkel együtt kell kezelni, ezért pácienseik ellazítására, megnyugtatására is maximális figyelmet fordítanak.

Mivel műtéti eljárás, metszés, felnyitás, varratok nélkül helyezik be az implantátumot, elkerülhetők a fogbeültetést követően jól ismert szövődmények és kellemetlenségek: fájdalom, duzzanat, véralафutás. Rövidül a beavatkozási idő, a gyógyulás gyorsabb. A páciensnek előzetesen csak egy CT-felvételt kell csináltatnia.

Amellett, hogy csúcstechnológiájú gépparkkal rendelkeznek, 20 éves szakmai múltra tekintenek vissza. A mindenkori legmagasabb szakmai továbbképzésekben vesznek részt doktoraik és kiemelt figyelmet fordítanak a páciensek lelki támogatására is, úgyhogy nem lehet több kifogásunk, miért nem megyünk fogorvoshoz.

*(x)*

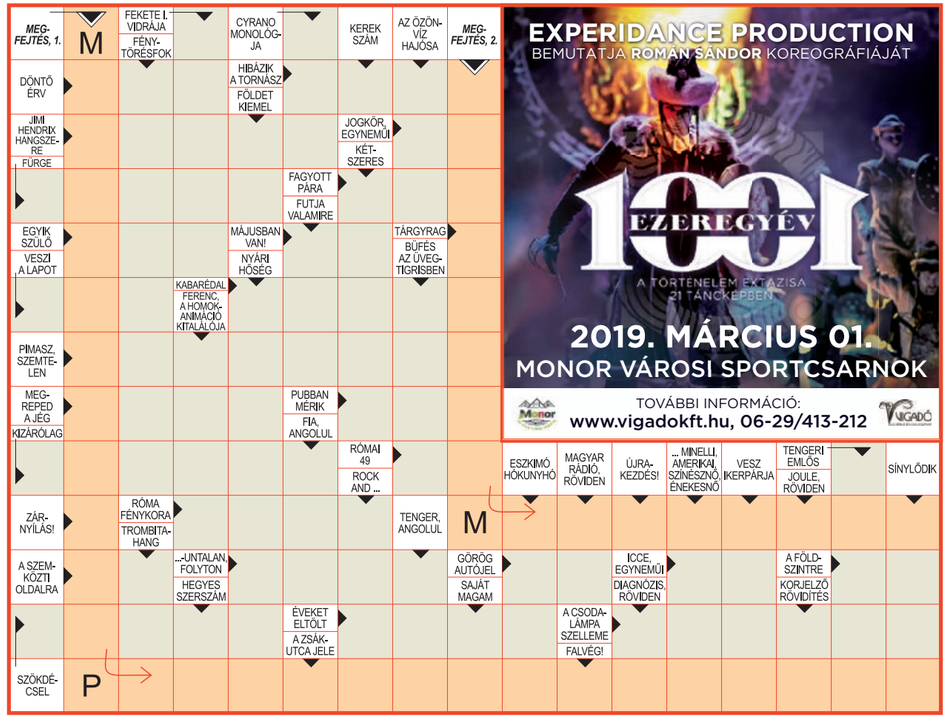
## Betegbarát kezelések

Legyen szó fogbeültetésről, gyökérkezelésről, komplex szájsebészeti beavatkozásokról, mint például több bölcsességfog eltávolítása vagy csontpótlás – altatást bármely fogászati kezelés során biztosítani tudnak az arra igényt tartó pácienseik részére.

**Fontos! A szolgáltatás gyermekek számára is igénybe vehető!**

**Rose Implant Center**
**2230 GYÖMRŐ, Szent István út 21.**
E-mail: **info@dentaldiamond.hu**
Web: **www.roseimplantcenter.hu**
Tel.: **06-20/200-0007**
**06-30/181-5000**






Januári rejtvényünk fősorából kiolvasható, hogy mit mutat be a következő monori előadása alkalmával az ExperiDance produkció. A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Kossuth Lajos u. 71/A. E-mail: rejtveny@regiolapok.hu. Beküldési határidő: február 15. A helyes megfejtést beküldők között 5 darab egyszemélyes belépőjegyet sorsolunk ki az ExperiDance monori előadására. Az előadás időpontja és helye: március 1., Monor Városi Sportcsarnok. A belépőjegyeket a Monori Vigadó Kulturális és Civil Központ ajánlotta fel. Előző számunk rejtvényének megfejtése: Adventi akció a Daniella Villamosságnál. Stilo távirányítós dugaljkészletet nyert: *Luptovics Dezsó* (Bénye), *Tóthné Szabó Mária* (Monorierdő), *Varró Tamás* (Sülysáp).

## Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Papp János • Szerkesztő: Varga Norbert • Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69–71)

A nyomtatásért felel a nyomda ügyvezető igazgatója.

Kiadó címe: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5. • Szerkesztőség címe: 2200 Monor, Kossuth L. u. 71/A, I. em 1. (a K&H bank felett) • E-mail: info@regiolapok.hu Tel.: 06-29/412-587 • Hirdetésfelvétel: 06-70/319-4317 Terjesztés: Magyar Posta Zrt. • Készült: 60 000 példányban. ISSN 2060-1719

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

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

# KERES–KÍNÁL

## ÁLLÁS

**Üzletünkbe,** meglévő vendégkör mellé, bérleti jogviszonnyal, 2 műkörmös lányt keresünk. Szeretettel várunk! Intansive Szépségszalon-Szolárium – Gyál, Széchenyi u. 84. T.: 06-20/559-1080, intansive@gmail.com

**Budapest** XVIII. ker-i építőanyagkereskedésbe keresünk értékesítő kollégákat irodai és külterületi feladat betöltésére is. Önéletrajzokat a tuzep@krila.hu címre várunk.

**Gyáli** élelmiszerboltba eladót keresünk. Szakképzettség nem szükséges. Albérletet, szállást családi házban, kedvezményes díjon tudunk biztosítani dolgozóink részére. T.: H-P 8-18 óra, 06-70/432-9810, 06-30/449-4506

**Gyáli** pecsenyesütőbe pultost és konyhai kisegítőt keresünk. Albérletet, szállást családi házban, kedvezményes díjon tudunk biztosítani dolgozóink részére. T.: H-P 8-18 óra, 06-70/419-2923, 06-30/449-4506

**Konyhai** kisegítőt keresünk a TAVERNA GYROS bár és kávézóba, Monorra! Érdeklődni személyesen az üzletben, vagy a 06-70/423-7256-os telefonszámon lehet.

## ÁLLAT

**Monoron** hús- és tejtípusú (Búr–núbiai vonalú) nőstény és bakkecs-kék széles választékban 600 Ft/kg-os áron eladók. Érd.: 06-70/607-4444

## AJTÓ – ABLAK

**Ajtó,** ablak, redőny, reluxa, szúnyogháló, lakatosmunka. Szatmári Ferenc: 06-70/317-8857, www.ablakfer.hu

## AUTÓ

**Cserényi** márkafüggetlen autószerviz. Általános szervizmunkák, vizsgáztatás, javítás. Monor, Arany J. u. 7. Tel.: 06-20/805-6686

**Műszaki** vizsgáztatás és felkészítés, eredetiségvizsgálat, gépjármű-diagnosztika, gumiszerelés, -javítás, centrírozás. Méhész János Kft. Monor, József Attila u. 108/38. Tel.: 06-29/416-123, muszakivizsga-monor.hu

**OPEL BONTÓ** új, gyári, utángyártott, bontott alkatrészek. GUMISZERVIZ – tárolás, centrírozás, fék – futómű-javítás, műszaki vizsga, TPMS szenzorszerelés Gyál, Pesti út 26. 06-29/340-899, opella.hu, alkatreszshop.eu

## AUTÓSISKOLA

**Jogosítvány!** Online képzések is! A, B, C, C+E, D kategóriák GKI. Gyorsított képzés. Tel.: 06-20/912-6359, www.tan-go.hu

## DUGULÁSELHÁRÍTÁS

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

## ÉKSZER – AJÁNDÉK

**Bizsu** és ajándék! **Idén ajándékozz valami különlegeset Szerelmednek!** BelizoBox – Monor, Petőfi S. u. 8. Nyitva: H–P: 10–17, Szo: 8.30–12.30; www.belizonia.hu

## HŰTŐGÉP JAVÍTÁS

**Hűtőgépek,** fagyasztók javítása, helyszínen, garanciával. Tel.: 06-30/960-8495, 06-70/426-3151

## KÁRPITOS

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

## KONTÉNER

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

## LAKATOS MUNKA

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

## MÉZ

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

## SZEMÉLYSZÁLLÍTÁS, TAXI

**BALI TAXI!** Személyszállítás, autóbérlési lehetőség. A kiindulási pontról hívjon bizalommal: 06-70/3-595-595

**Személyszállítás,** reptéri transzfer, kisáruszállítás Gyömrőn és vonzáskörzetében. Fix áras transzferek. T.: 06-30/299-4444, info@limuzin.eu www.limuzin.eu

## SZOBAFESTÉS – MÁZOLÁS

**Szobafestés,** mázolás, tapétázás. Minőségi munka, tiszta környezet, megbízható, tapasztalt szakemberek. Árajánlat, időpont-egyeztetés: Gerstenbrein István: 06-20/260-3768

## TETŐFEDŐ

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

## TŰZIFA – TÜZELŐ

**Eladó tűzifa.** Hasított, félszáraz akác: 20 000 Ft/m³, tölgybükk: 20 000 Ft/m³, méteres akác : 32 000 Ft/erdei m³. Mérőszalaggal lemérheti a mennyiséget! Koczó Zsolt tel.: 06-30/343-1067 EUTR: AA5811522

**Fabrikettakció!** 990 Ft /11 kg. Kapható: AME diszkont – Monor, Dózsa Gy. u. 37., L.I.V.E. diszkont – Monor, Jókai u. 3-5. és az evedd.hu-n is megrendelhető sok más diszkontáras termékkel együtt.

**Hasított** akác: 3400 Ft/q, tölgy, bükk: 3100 Ft/q, kalodás vegyes: 35000 Ft/kaloda, kalodás akác: 40000 Ft/kaloda. + szállítás. A felsőpakonyi hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget. Forest Vill Bt. EUTR: AA5856576. Tel.: 06-20/511-7557, 06-29/343-689

**Eladó** akác – tölgy – bükk tűzifa konyhakészen, hasítva, ingyenes házhoz szállítással 2 800 Ft/q. Órbottyáni telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget. EUTR: AA6236153 Bármikor hívható, hétvégén is: 06-30/347-3504

## ÜDÜLÉS

**Hajdúszoboszlói** üdülés 18 500 Ft/fő/6 éj vacsorával, 22 500 Ft/fő/7 éj félpanzióval www.frankvendeghaz.hu Tel.: 06-30/944-9398, 06-30/977-6495

## VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS – JAVÍTÁS

**Víz-,** gáz-, fűtésszerelés! Új és meglévő épületek teljeskörű gépészeti kivitelezése. Gázvezeték kiépítése, műszaki átadása, MEO-ügyintézés, ismételt nyomáspróba. T.: 06-20/348-8073, info@futesrendszer-vedelem.hu

# Prémium autók
## Dél-Koreából
**8 320 000 Ft-tól**

A kedvezményekről és akciókról érdeklődjön márkakereskedésünkben!

SSANGYONG 5 év garancia

Kombinált üzemanyag-fogyasztás: 7,6–8,4 (AT) l/100 km*. $CO_2$ kibocsátás (vegyes): 198–221 g/km*.
A műszaki adatok felszereltségfüggők. A képen látható autó illusztráció.

*WLTP szabvány szerint

SSANGYONG
**Délpest**

Rexton G4 prémium SUV
2.2 e-XDI 181 LE/420 Nm
dízelmotor, 4WD

3 t vontatási kapacitás

Mercedes-Benz E-Tronic
7 fokozatú automata váltó

Összkerékhajtással is rendelhető

1194 BUDAPEST,
HOFHERR ALBERT U. 38/D
+36 1 280 1533,
+36 20 318 3760
ertekesites@ssangyongdelpest.hu
www.ssangyongdelpest.hu



eisberg simply fresh

# AZ EISBERG éjszakai, 2 illetve 3 műszakos munkarendbe MUNKATÁRSAKAT KERES!

**Gyálon működő svájci tulajdonú élelmiszer-feldolgozó üzemünkbe a következő munkakörökben keresünk új munkatársakat:**

### TÁLCÁS CSOMAGOLÓ
HAVI KEZDŐ NETTÓ: **185 000 Ft,**
mely 8 000 Ft cafeteriát tartalmaz

### NYERSANYAGKEZELŐ
HAVI KEZDŐ NETTÓ: **215 000 Ft,**
mely 25 000 Ft cafetriát tartalmaz

### SALÁTAMIX ÖSSZEKÉSZÍTŐ -GÉPKEZELŐ
HAVI KEZDŐ NETTÓ BÉR: **205 000 Ft,**
mely 8 000 Ft cafetriát tartalmaz

### CSOMAGOLÓGÉP-KEZELŐ
HAVI KEZDŐ NETTÓ: **215 000 Ft,**
mely 25 000 Ft cafetriát tartalmaz

**Nézz meg bennünket filmen is!**
Üsd be YouTube csatornán a következőt:
• Eisberg munkafolyamatok
• Mitől szerethető az Eisberg?

**Utazásköltség-térítés: Budapest-bérlettámogatás • 15 Ft/km benzinpénz-támogatás**

## Jelentkezz most!
**Önéletrajzodat/jelentkezésedet leadhatod személyesen,**
**Eisberg Hungary Kft. Gyál, Kisfaludy S. u. 63., e-mailen: ehu.hr@eisberg.com**
**és telefonon** (hétfőtől péntekig 08:00–16:00 óráig) **Bognár Adrienn HR-vezető Tel.: 06-20/950-3394**
Nyílt napok/interjú időpontok: minden héten hétfőn és csütörtökön előzetes bejelentkezés alapján.

Álláskereső az önéletrajza felöltésével / önéletrajza benyújtásával kijelenti és elfogadja, hogy az önéletrajzát és az abban megadott személyes adatait az Eisberg Hungary Kft. az álláshirdetésben megjelölt célból , az adatkezelési tájékoztatóban megjelölt feltételekkel kezeli.