

Megjelenik: Pest megyében 99 000 példában

# Régió



e-mail: info@regiolapok.hu

2022. április • X. évf. 4. szám

www.regiolapok.hu

MONOR, ÜLLŐ, VECSES, PILIS, BÉNYE, GOMBA, MENDE, KÁVA, PÁND, VASAD, CSÉVHARASZT, MONORIERDŐ, NYÁREGYHÁZA, PÉTERI, DÁNSZENTMIKLÓS, HERNÁD, MIKEBUDA, ÖRKÉNY, PUSZTAVACS, TÁBORFALVA, ÚJHARTYÁN, ÚJLENGYEL, TATÁRSZENTGYÖRGY, CEGLÉDBERCEL, ALBERTIRSA

HIRDETÉS

# LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELNIK: Vecsésen, Monoron, Üllön, Tatárszentgyörgyön és környékén

2022. ÁPRILIS



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

www.lokacio.hu





## ÁCS-TETŐFEDŐ

**SAKKÉPZETT MESTEREK**

**ALPIN TECHNIKÁVAL**

- csereslemez-fedés
- széldezkázás
- bádogos munkák
- beázások javítása
- tetőszerkezet, ereszcatorna javítása, cseréje



## GENERÁL-KIVITELEZÉS

**ALAPTÓL A TETŐIG**

**KEDVEZŐ ÁRAK!**

**06-30/919-4694**

Ács Kapocs Építő Kft.

## HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

**Helyszínen, garanciával**

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

## TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!



Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

**INGYENES FELMÉRÉS,**  
kisebb javítások azonnali kezdéssel!  
**GARANCIÁVAL!**

**NYUGDÍJASOKNAK!**  
**15% KEDVEZMÉNY!**

Árvai Richárd  
www.ifarbau.com 06-30/475-2917

## JUHÁSZ SÍRKŐ

JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett

Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497  
Web: sirko.109.hu  
E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com

- Gránit, márvány, mészkő, műkő egyedi sírkövek készítése (nem kínai)
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedkő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása



**Gránit sírkövek**

## TAVASZI TŰZIFAVÁSÁR

EUTR szám: AA5856576

## SZEREZZE BE MOST TŰZIFÁJÁT!

**Számlával garantált mennyiség!**  
**Házhoz szállítás**

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

Erdei m <sup>3</sup> -ben is kapható. A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizhető a megvásárolt mennyiséget!	<b>Konyhakészre hasított AKÁC</b> 3800 Ft/q	<b>Konyhakészre hasított TÖLGY, BÜKK</b> 3600 Ft/q
---	--	---

## KEPA AUTÓSZERVIZ

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



## AUTÓJAVÍTÁS ÉS GYORSSZERVIZ

**Klímatöltés, -javítás és ózongenerátoros tisztítás**

**EREDETISÉGVIZSGÁLAT HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA**

Gumiszerelés, gumitárolás, futóműállítás, hibakódolvasás, -törlés

www.kepaszerviz.hu

## TETŐFEDŐ ÉS BÁDOGOSMUNKÁK

- Új tetőszerkezet építése, kocsibeállók előtetők, garázsok
- Új tetők fedése
- Régi öreg tetők felújítása, erősítése
- Lapostető szigetelése, javítása
- Bádogosmunkák
- Ázás megszüntetése, javítása rövid határidővel.

**15% kedvezmény**

**Ingyenes helyszíni felmérés! Garancia!**

Hívjon bizalommal hétvégén is!  
Tel.: 06-20/421-2355

# Elégett a kiszebáb

## – megérkezett a tavasz!

A szervezők nem is gondolták, mekkora sikere lesz a télűző kiszebábégetésnek a monori Strázsahegyen. Az eseményhez a néptáncosok és a pincetulajdonosok is csatlakoztak, az összegyűlt lakosok pedig együtt, jókedvűen, gondjukat a tűzbe dobva búcsúztak a téltől.

**A**tavalyi évben, a teljes korlátozás közepette a monori Vigadó Kulturális és Civil Központ munkatársai még online szervezték a kiszebábégetést: *Hanzelík Andrea*, a Vigadó ügyvezetője kolléganőivel felment a Strázsahegyi kilátóhoz, és közösen meggyújtották a kiszebábot. A hangulat fantasztikus volt, így elhatározták, hogy amikor majd módjukban

áll, akkor nagy volumenben is megrendezik az eseményt. – Elég széles körű kutatást végeztünk a néprajzosok és néptáncosok segítségével a kiszebáb hagyományáról, azért volt fontos, hogy teljesen hitelesek legyünk, és egy olyan képet tudjunk mutatni a lakosságnak, amely tényleg ezen néphagyományok újbóli felelevenítéséhez méltó. Ebben nagy segítségünkre volt a Monori

Strázsa Néptáncgyűjtés, ők már az elején jelezték, hogy nagyon szívesen együttműködnek velünk. Ugyanígy partnerek voltak a helyi pincetulajdonosok is – nyilatkozta Hanzelík Andrea.

Összesen tizenegy pince csatlakozott nyitott pinceként a rendezvényhez: a forralt bor mellett különböző meleg ételekkel vagy épp zsíros kenyérrel várták az oda látogatókat.



*Kruchió László* dekoratőr készítette el a kiszebábot, így elmondható, hogy széleskörű összefogással valósult meg a rendezvény. – Még számunkra is meglepetés volt, hogy milyen sokan gyalogoltak fel velünk: egy 40-50 fős csapat gyűlt össze a Vigadónál, akik sétálva tették meg az utat. A Szent Orbán téren az esemény vendégváro körítéssel kezdődött, majd a táncosokkal meglátogattunk pár pin-

cészetet, ahol különböző körtáncokkal és dalokkal vontuk be a nézőközönséget. Végül a kilátónál ért véget a nap, ahol elégettük a kiszebábot. A kosarába mindenki bedobhatta a maga gondúzó céduláit: volt, aki titokban tartotta, hogy milyen problémától szeretne megszabadulni, de volt olyan is, aki megosztotta velünk. Ezeket közösen elégettük, így most várjuk a békességet és jólétet az évre!

Azóta a szervezők többekkel egyeztettek, és mindenki úgy ítélte meg, hogy egy jó kezdeményezésnek lehetnek részesei. A visszajelzések alapján a lakosok szeretnék, ha a kiszebábózás minden évben megrendezésre kerülne, sőt olyan felkérések is érkeztek, hogy még több, ehhez hasonló néphagyományt elevenítsenek fel a szervezők és rendezzenek köré hagyományörző eseményeket.

Hirdetés

**Szénhidrátcsökkentett  
Zöldfűszeres-csiszeragus lepeny**

🌱 📷 🍷 🌿 🥛

**Szénhidrátcsökkentett  
Sokmagvas Édes lepeny**

**Kóstoltad már?**

[www.lepenyes.hu](http://www.lepenyes.hu)

# Gólya gólya gilice

A tavasz beköszöntével érkeznek a villanyoszlopokon, kéményeken fészkelő gólyáink és hasznos kártevőpusztítók, a fecskék is.



A néphagyomány-nak köszönhetően vándormadarainkat, mint a gólyát vagy éppen a feckét a jó idő és a tavasz hírnökeként tartjuk számon. A szinte mindannyiunk által ismert Gólya gólya gilice kezdetű gyermekdalt is akkor énekelték a kisebbek, amikor tavasszal meglátták először a gólyákat. Magyarországra általánosságban március 15-e körül érkeznek meg a gólyák, közülük is először a hímek, akik szorgosan kitaraktják a nőtény érkezésére a fészket. Fiókáik májusban kelnek ki, majd a madárcsalád augusztus végén, szeptember közepén indul

vissza Afrika felé. Itt tartózkodásukat hideg időben – amikor zsákmányállataik, mint a békák, a rovarok és a rágsálók is visszahúzódnak – segíthetjük azzal, hogy apróra vágott csirkét, vagy kifőtt tojáshejat adunk nekik. Villanyoszlopokon, épületek kéményein fészkelnek, a szemfülebbek ott meg is figyelhetik őket. Régióinkban többek között Felsőpakonyban és Monoron, a Szélmalom utcába is visszatérő vendégek a gólyák, akik már meg is érkeztek.

A fecskék kicsit később, mint hosszúcsőrű társaik, március végén, áprilisban érkeznek Magyarországra és össze-

indulnak vissza Afrikába. A hazánkban élő három fecskefaj a füsti fecske, a molnárfecske és a partifecske állományszáma az utóbbi évtizedekben jelentősen csökkent. Ennek okai között szerepel a klímaváltozás és az élőhelyeik csökkenése. Ezek a madarak nem csupán védettek, de nagyon hasznosak is, hiszen elpusztítják a kártékony rovarokat. Megóvásukat mesterséges fészkek kihelyezésével is segíthetjük, hiszen ezzel hozzájárulhatunk ahhoz, hogy minél több fecske repülhessen ki a fészkekből, mivel már nem kell az élőhelyük kialakításával is foglalkozniuk. *Jurik Bianka*

Hirdetés

Hirdetés

**SZÜCS GRÁNIT**  
 2200 MONOR, Ceglédi út 74. Információ: 06 30 431 5858  
 2700 CEGLÉD, Puskaporos u. 36. 6000 KECSKEMÉT, Ceglédi út 100.

**Gránit síremlékek készletről, rövid határidővel!**

**Vállaljuk:**  
 Egyedi gránit urna, egyes és duplás síremlékek

**Gránit és mészkő:**  
 ablakpárkány és kerítés fedlap készítését!

**Több száz készleten lévő síremlékből választhat!**

[www.granitsirko.hu](http://www.granitsirko.hu) [szucsgranit@gmail.com](mailto:szucsgranit@gmail.com)

**AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!**  
<https://ronkhasitokft.webnode.hu>  
**Akác: 3700 Ft/q kugliban**  
**Vegyes: 3500 Ft/q + 200 Ft hasítás**  
**06-70/605-4678**  
 A némediszőlői telephelyen hitelesített hűmérlegesen ellenőrizheti a mennyiségét.

EUTR szám: AA5932559

**Magócsi Ruhatisztító**

**Felvevőhelyek:**  
**Monor:** Kossuth Lajos u. 41.  
**Üllő:** Templom tér – Hableány Lakástextil üzlet  
**Vecses:** CBA – Varroda  
**Albertirsa:** BB Ruházat a Polgármesteri Hivatal mellett  
**Cegléd:** Rákóczi u. 34-36 – Kristály Gyorstisztító  
**Dabas:** Fő út 46. – Élelmiszerboltban

**Tisztítsa szőnyeget és ruháit háztól házig szállítással!**

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

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

**IMPLANT DIAMOND**

**Fogmentési akció!**

**A foggybetegség egy súlyos betegség, ami kevés tünet jelentkezése esetén is a fog elvesztéséhez vezet. Kezdetben vérző íny, majd kellemetlen lehelet jelzi, végül a fog mozgása. Számos műtéti és műtét nélküli megoldást tudunk kínálni a fog megmentése érdekében.**

**Szolgáltatásaink:**

- Esztétikai fogászat
- Fogmegtartó kezelések
- Fogszabályozás
- Foggybetegségek kezelése
- Fogpótlások (inlay, korona, kivehető fogsor)
- Szájsebészet és műtéti beavatkozások (implantálás, csontpótlás).

*Az Implant Diamond csapata azért dolgozik, hogy Ön bátran mosolyogjon!*

**Dental Diamond • 2230 Gyömrő, Szent István út 21. • [www.implantdiamond.eu](http://www.implantdiamond.eu) • Telefon: 06-30/181-5000, 06-20/200-0007**

# Ismerjük meg a régió polgármestereit!

## ÜLLŐ

Kissné Szabó Katalin Üllő város polgármestere, negyedik ciklusát tölti a település élén. Mint női polgármester nem kis feladatot jelent számára a város irányításával járó kihívások és a családi élete összehangolása, hiszen férjével öt gyermeket neveltek fel és nyolc unokájuk van.

### – *Mindig Üllőn élt?*

– A nagyszüleim éltek Üllőn. Édesapám, aki pénzügyőr volt, először Kalocsa mellett Hajóson teljesített szolgálatot, így családunk ott élt. Pár év múlva költöztünk vissza Üllőre, így én nyolcéves korom óta itt élek. Már gyermekként is szerettem a pezsgő életet, sportoltam, zenét tanultam, szavalóversenyekre jártam. Üllőn már akkor is volt zenetagozat az általános iskolában, s bár én a tagozatra nem jutottam be, de kérvénnyel látogathattam a zeneórákat, mivel nagyon szerettem volna hegedülni, hiszen édesapám is kitűnően hegedült. Visszagondolva már kisgyermekként is sok minden érdekelt és örömmel vettem bele magam új feladatokba.

### – *Mi szeretett volna lenni gyermekkorában?*

– Konkrét elképzelésem nem volt, de mindig a szorgalmam vitt előre. Szerettem segíteni másokon és úgy érzem, hogy amit elértem, azt a küzdeni akarásomnak köszönhetem.

Amikor két gyermekem megszületett és építkezni

kezdtünk, tudtam, hogy fel kell adnom a budapesti kutatóintézetben betöltött állásomat és helyben kell munkát keresnem. Szerencsém volt, mert az akkori Tanácsnál kerestek munkaerőt, s így lettem közel tíz évig műszaki előadó. Ezt követően húsz évig családi vállalkozásunkban dolgoztam, ahol férjemmel együtt sokat tettünk városunkért, melynek elismeréseként az üllői önkormányzat képviselőtestülete Pro Urbe díjjal jutalmazott meg bennünket.

### – *Nem nehéz nőként helytállni a város vezetéséért?*

– 2006-ban, Vasadi István polgármester halála után megkerestek, hogy induljak a polgármesteri címért. Korábban nem volt ilyen ambícióm, de megbeszéltük a családommal, indultam a választáson és nyertem. Ez volt 2007-ben. Ha akkor a gyermekeim még kicsik lettek volna, nem vállaltam volna ezt a kihívást. A saját gyermekeink nevelése jóval nagyobb felelősséget jelent, mint nagyszülőként az unokáinkkal való foglalkozás. Családi vállalkozásunk is működött, így férjemmel együtt gondoltuk át, hogy ezt a megtisztelő, de nagy energiákat igénylő feladatot minél zökkenőmentesebben tudjam beillesztetni a vállalkozás és a család mindennapjaiba. A polgármesteri eskümet 2007-ben március 8-án a napon tettem le, első női polgármesterként Üllőn.

### – *Mire a legbüszkébb?*

– A családomra! Büszke vagyok a páromra, a cégünkre, amellyel igen szép eredményeket értünk el. A szülői háttérre. Férjem édesapja volt az Üllői Művelődési Ház



igazgatója, ma az ő nevét viseli az intézmény. Polgármesterként pedig a 2012-ben pályázattal, egy év alatt megépített városközpontunkra és a közösségi térként is funkcionáló, egyedi tervek alapján készült városi piacunkra vagyok talán a legbüszkébb.

### – *Milyen rövid és hosszú távú céljai vannak?*

– Fontos cél az életemben, hogy a családommal

minél több hasznos időt tudjak eltölteni. A munkámban a fő célom a város szolgálata. Több olyan fejlesztésünk van folyamatban, amelyet szeretnék hasznos és szép beruházásként átadni a lakosoknak. Ezek olyan zöldfejlesztések, amelyek hozzájárulnak az üllői polgárok minőségi szabadidejük eltöltéséhez. (Pihenőpark, KRESZ-park, Meditációs park.) Jelenleg két pályázatot tervezzük beadni, amelyekkel megújul egy nagy forgalmú gyűjtő utunk, továbbá korszerű elhelyezést biztosítunk a 3. házi gyermekorvosi körzetünknek és az 5. védőnői körzetnek.

De a város szolgálata nemcsak klasszikus értelemben vett városfejlesztést jelent a számomra, hanem ugyanilyen fontos, ha nem fontosabb, az emberekkel való törődés. Az ajtóm mindig nyitva áll, és örömmel tölt el, ha segíthetek másoknak. S az én munkámban azt hiszem, ez a legszebb! **AF**



# Nagy fejlesztések előtt Ceglédbercel

## NYERTES PÁLYÁZATOK

► Több nagy volumenű támogatás is Ceglédbercelt fogja szolgálni: parkolók, okos zebrák épülnek a biztonságos közlekedésért, külterületi utak újulnak meg, és sportpark is épült.

Élhető települések – Ceglédberceli Közlekedésbiztonság Fejlesztés címmel nyert községünk támogatást, mely összege 190 631 457 Ft. A pályázat keretén belül összesen 85 parkolóhely, 3 db okos gyalogátkelőhely, 1 db forgalomlassító küszöb, valamint járda épült.

A Vidékfejlesztési Program keretében „Külterületi útfejlesztés Ceglédbercelen” címmel községünk 150 774 947 Ft támogatást nyert. A külterületi útépítéssel érintett utak hossza összesen 4760 m.

A Beruházási, Műszaki Fejlesztési, sportüzemeltetési és Közbeszerzési Zrt. megvaló-



sításában megtörtént a Nemzeti Szabadidős – Egészség Sportpark Program keretében „C” típusú sportpark telepítése a CÁMK Művelődési Ház és Könyvtár melletti területen. A sportparkot 2022. április 11-től birtokba vehették a sportolni vágyók.

A projektek támogatója Magyarország Kormánya és az Európai Unió. [Ceglédbercel Önkormányzata](#)

**B&K** SZOLGÁLTATÓ ÉS  
KERESKEDELMI KFT.

## LÉZERVÁGÓGÉP-KEZELŐT KERESÜNK!

Két műszakos munkarendbe

### Feladatok:

- lézervágó-berendezés kezelése, kiszolgálása, esetenként programozása

### Elvárásaink:

- gépkezelői tapasztalat, gyártásban, termelésben szerzett tapasztalat
- több műszakos munkavégzés vállalása
- műszaki rajz olvasási, mérési ismeretek
- önálló munkavégzés, problémamegoldó képesség, terhelhetőség

### Előny:

- lézervágó-gépen szerzett szakmai tapasztalat

### Bérezés:

- megegyezés szerint
- műszakpótlék, túlórapótlék, munkaruha, munkába járás költségtérítése

Munkavégzés helye:  
Monor, Jókai u. 9–11.

Fényképes önéletrajzokat  
a következő címre várunk:  
[hr@bandk.hu](mailto:hr@bandk.hu)



[www.bandk.hu](http://www.bandk.hu)

## Vásároljon munkaruhát 10% kedvezménnyel!

Üzletünkben történő prémium kategóriás munkavédelmi lábbeli vásárlása esetén  
10% kedvezményt adunk munkaruháinkra!

**-10%**

**BÉKESI SECURITY**

**PUMA SAFETY**

**sparco**

Hivatalos Puma-Safety és Sparco márkakereskedés

**uvex**

**albatros**

**xena**

**LAVORO**

**GIASCO**

**NORISK**

**Védelem**

**QR Code**

**Védelem Szaküzlet** Cím: 2200 Monor, Kossuth Lajos utca 88/B (az OTP mellett)  
Tel: +3670/36-888-36, Web: [bekesisecurity.hu](http://bekesisecurity.hu)

# „Csak egy egyszerű srác vagyok Monorról”

Bürgés Tamás, bár egyszerű monori srácként definiálja magát, a jelenleg egyik legnépszerűbb videómegosztó közösségi portálon, a TikTokon több mint 170 ezres követőtáborral rendelkezik.

**A** „TikTok leghangsabb szakácsa” sikerét a főzős videóinak köszönheti, amikben többnyire magyar ételek elkészítését mutatja be, magyar szokásokkal körítve, magyaroknak.

– **Miért kezdte el a TikTokra tartalmakat gyártani?**

– A sztori körülbelül egy évvel ezelőttre tehető, amikor az alattunk lakó legjobb barátom feljött hozzám és megmutatta, milyen jó nőt talált ezen a platformon. Véletlenül tovább lapoztam, és feldobott egy videót, amiben rockzenére készítették főzős videót, de csak az illető keze látszódott. Ekkor ugrott be a gondolat, hogy meg lehetne ezt csinálni magyaros kajával is, magyar embereknek, magyar emberek stílusában, olyan módon, amire felfigyelnek, egyfajta „mini főzővideó” keretében. Akkor nekivágtam, először csak nagyon egyszerű receptekkel. Az idő múlásával egyre többen nézték, kommenteltek, ezáltal pedig egyre több követőm lett.

– **Tanultál előtte főzni?**

– Nem tanultam főzni soha. Nem vagyok hivatásos szakács, nem vagyok

séf, édesapámtól tanultam főzni. Hárman vagyunk fiútestvérek, és a szüleim azt vallották és vallják a mai napig, hogy mi ne függjünk soha egy nőtől, nekünk főzni, mosni, takarítani tudni kell, ugyan mosni én nem tudok. Bár elég sokat főzök mostanában, de van olyan, hogy besokallok és átadom a páromnak a fakanalat.

– **Mi az eredeti szakmád?**

– Egy igazi lokálpatrióta vagyok, hiszen eredetileg ide jártam a monori Kossuthba, aztán a JAG-ba, utána musicalszíniész diplomát szereztem, de ebben nem dolgoztam sokáig, mert nem jött be. Utána csináltam lagzikat, mivel vőfély és ceremóniamester is vagyok, ez pedig a mai napig megmaradt, de a színházat sajnos el kellett engednem. Ahogy az ember öregszik, le kell dobnia magáról az olyan dolgokat, amik nem mennek, vagy amiket nem akar csinálni.

– **Jelenleg akkor már influencer is vagy?**

– Igen, ennyi követővel már általában megkeresik az embert különböző termékekkel, amiket szeretnének, ha reklámozna, hordana, vagy elmon-



daná róla a véleményét. Nálam ez egy nagyon különleges dolog, mert nem mondom minden megkeresésre igent. Ennek egyetlen oka van, annak a terméknek vagy szolgáltatásnak, amit reklámozok, teljesen tükröznie kell az én egyéniséget. Nem csak azért, mert ha teljesen önzonos vagyok vele akkor könnyebb és sokkal eladhatóbb lesz, hanem azt valom, hogy nem tudhat mindenki mindent úgy reklámozni, hogy az hiteles legyen. Én igyekszem hiteles maradni az egész platformon és a való életben is.

– **Hogy találtad ki a TikTokes karakteredet?**

– Az alap koncepciója a karakternek édesanyám, így biztosan mindig csuklik, amikor ezt elmesélem. Ő egy nagyon harsány, vidám, társaságközpontú ember, aki szereti, ha rajta van a figyelem, olyan szinten, hogy gyerekkorunkban azt mondtuk,

ő az „év hangja”. Ettől függetlenül nagyon szeretem, ez nem egy gúnykarakter, hanem csupán azt vettem észre, hogy a hangossága miatt mindig felfigyeltek rá. A TikTok pedig pont azért érdekes, mert görgeted a videót nyugodtan, és valaminek meg kell fognia az első néhány másodpercben, ami

miatt végig fogod majd nézni, esetleg a tartalomgyártó több videóját is megnézed majd. Ez részben a megjelenéstől, részben pedig a hanganyagtól is függ. Igyekszem ezeket kihasználni és emellett olyan elemeket is belecsempészni, amivel a fiatalabb és a valamivel idősebb korosztályt is meg tudom fogni. Próbálok arany középutat találni, hogy minden korosztály élvezze ezt az újfajta, és remélem, mindenki által egyedinek tekintett főzőműsort.

– **Várhatunk áprilisban húsvéti videókat?**

– Nyilvánvalóan lesz húsvétkor videó, ami valószínűleg szerdán (április 6-án – a szerk.) fog kimenni. Mi itthon ilyenkor be szoktunk zárkózni, nem várunk locsolókat, előtte és utána várjuk a családot és a legklasszikusabb sonka, tojás, kalács kerül a menübe. Azt szoktam mondani, hogy csak egy srác vagyok Monorról, és ezt valóban

komolyan is gondolom. Nyilván megeszem a különleges kajákat is, de jobban szeretem a jó parasztsónkát megfőzve minden hagyományos húsvéti veteményével. Engem ez boldogsággal tölt el, ha ide jön valaki és eszik a főztömből, szeretek adni, adományozni az embereknek és ez soha nem fog változni, engem a szüleim így neveltek. Ahogy egyre idősebb vagyok, most látom, hogy milyen embernek szerettek volna a szüleim, és nagyon remélem, hogy büszkék rám. Én is ilyennek neveltem a fiamat, mert látom, hogy anno a szüleim mit miért tettek, és ez lett az eredménye, úgyhogy nagyon hálás vagyok nekik.

– **Milyen receptet vagy tippet ajánlanál nekünk húsvétra?**

– Egy nagyon egyszerű sonkareceptet, ami biztosan a húsvéti menü leke lesz! Az, hogy milyen a sonkátok, már a megvételnél eldől, így az én javaslatom, hogy amennyiben lehetséges, menjetek el a hentesetekhez és kérjetelek egy jó sózott parasztsónkát. Egy éjszakát áztatjuk, majd szigorúan só nélkül, babérlevéllel, egész borssal, egy fej hagymával és pirospaprikával fűszerezzük, és a sonka súlyától függően – egy kiló sonkát két óráig – főzzük. Fontos, hogy miután megfőtt, kapcsoljuk le a tűzhelyet és saját levében hagyjuk kihűlni. Ezután tojáskrémrel és kaláccsal tálaljuk. **Antal F.**

Hirdetés

**Fúrt kutak üzemeltetési és fennmaradási engedélyének teljes körű ügyintézése, rövid határidővel.**

Ügyfelemnek egy lépést sem kell tennie!

**Artzt Sándor • Tel.: 06-20/321-6840**

**FÖLDMÉRÉS**

épületfeltűntetés, telekalakítás, telekhatár-rendezés, kítűzés, tervezési alaptérkép készítése, **LÉZERSZKENNELÉS**

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

**ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE**

**Vladár Zoltán**  
okl. építőmérnök,  
Kamarai szám: TÉ 13-63943  
Tel.: 06-20/317-9312  
E-mail: vladarzottan@gmail.com  
Web: www.mobilmernok.hu

**Már 15 000 Ft-tól!**

# Legyél te is vérplazmadonor!

Bár a véradás viszonylag ismert lehetőség arra, hogy másoknak segítsünk, a régióban is rendszeresen szerveznek véradásokat, évente mindössze párszor engedhetjük meg, hogy ennyire megterheljük a szervezetünket.

**E** mellett azonban van más út is, hogy jót tegyünk, ez pedig a vérplazmaadás. Sokan szinte semmit nem tudnak róla, pedig akár 72 óránként is segíthetünk vele embertársainkon, miközben könnyen lehet, hogy egyszer nekünk is szükségünk lesz rá.

## Miért olyan fontos?

Sok plazmaadót motivál az a tudat, hogy donorként mások életét menthetik meg. Sok beteg számára ugyanis szinte elképzelhetetlen a plazma alapú gyógyszerek nélküli élet. A vérplazmánkban lévő ösz-

szetevők fontos feladatot látnak el szervezetünkben. Bizonyos betegségek esetén – pl. vérzékenység, immunhiány – ezen alkotóelemek nincsenek kellő mennyiségben jelen a szervezetben, vagy nem működőképeseek, aminek komoly egészségügyi következményei lehetnek. Sok beteg egész életében a plazmaalapú gyógyszerekre van utalva, gyakran ez az egyetlen terápiás lehetőség a számukra. Kevesen tudják, de egészséges emberek is szorulhatnak plazmaalapú gyógyszeres kezelésre, például égési sérülés, baleset vagy műtét kezelése során, kórházi ellátásban.

## Ki lehet plazmadonor?

A plazmaadásnak viszonylag szigorú feltételei vannak, hiszen csak az válhat donorrá, aki egészséges, egészséges életmódot folytat és megfelel az előzetes orvosi szűrővizsgálatokon.

- 18 és 60 év közötti életkor;
- 50 kg – 150 kg testtömeg;
- jó mentális és fizikai állapot;
- érvényes, eredeti fényképes személyazonosító igazolvány, adókártya, taj-kártya bemutatása
- lakcímgigazolás (vagy munkáltatói/tanulói jogviszony igazolás).

Cserébe a sok feltételért, hatalmas előny, hogy a plazmaadó rendszeres és igényes orvosi vizsgálatban részesül, hiszen a plazmaadáshoz is elsődleges a donor egészsége és biztonsága.

Mivel a plazmaadás több időt vesz igénybe, mint a véradás – körülbelül 40-50 percet, ezért a donorok plazmaadás után költségtérítést is kapnak, a recepción pe-

dig üdítővel, csokoládéval és szendvicssel várják azt, aki túl van a plazmaadás.

## Donorként jobban odafigyelünk magunkra

A plazmaadás nem befolyásolja számottevően a donor mindennapjait, erőnlétét, mindössze némi odafigyelést igényel a hétköznapi életben, ami azonban kizárólag előnyökkel jár az ember mentális és fizikai jóllétére nézve. Ajánlott a napi több liter víz fogyasztása, hogy a plazmaadás minél könnyebben történjen, valamint a zsírszegény, fehérjedús táplálkozás, hogy maga a plazma állaga minél inkább ideális legyen. A plazmaadás után mindössze arra kell figyelni, hogy ne terheljük túl szervezetünket túlzott sporttal vagy kemény, fizikai munkával. Egy biztos: miközben mások életét tesszük jobbá, a saját testünkkel is csak jót teszünk, ha rendszeres vérplazmadonorra válnunk!



**Wellis**  
alakítsuk együtt  
**A WELLNESS**  
jövőjét!

**JELENTKEZZ MOST!**

**BÓNUSZOK | DABAS | CÉGES JÁRAT**

Nyílt nap minden kedden és szerdán 11:00-tól

**karrier.wellis.hu**  
**munka@wellis.hu**

**+36-20/431-5972**  
**+36-20/432-9797**  
**+36-20/264-4109**



**A MIRELITE MIRSA ZRT.**  
albertirsai telephelyére,  
zöldség-gyümölcs  
feldolgozására  
**BETANÍTOTT MUNKÁST**  
és élelmiszeripari  
végzettséggel rendelkező  
**SZAKEMBEREKET**  
KERESÜNK.

Önéletrajzot a  
szekeres.krisztina@mirsa.hu  
e-mail-címre várjuk.  
Érdeklődni: 06-53/570-147

Az interneten számos lehetőséget találunk, hogy hova fordulhatunk, ha donorrá szeretnénk válni. Érdemes lakóhelyünkhez közeli állomást találni, a jelentkezést pedig nagyban megkönnyíti, hogy a legtöbb helyen már online is lehet időpontot foglalni a találkozásokra.

(Forrás: teddmegmost)

## Mi az a vérplazma egyáltalán?

Az emberi szervezetben körülbelül 5-7 liter vér található. A vérplazma a folyékony alkotóelem, és a vérünk körülbelül 55%-át teszi ki. A fennmaradó 45%-ot a vörös- és fehérvérsejtek, valamint vérlemezkek alkotják. A plazma sárgás színű, 90%-ban vizet, továbbá tápanyagokat, hormonokat, ásványi anyagokat és több mint 120 különböző fehérjét (proteint) tartalmaz. Az értékes plazmafehérjékből számos létfontosságú gyógyszer készül. Napjainkban egyre több beteg életkilátása és életminősége függ a plazma alapú gyógyszerektől! **A plazmát nem lehet mesterségesen előállítani, így minden egyes plazmaadás számít!**

Hirdetés



**Munkalehetőség**  
**Pilisen/Monorierdőn!**

Fémmezmunkálással foglalkozó  
partnercégünk részére keresünk  
**GÉPKEZELŐ MUNKATÁRSOKAT**  
3 műszakos munkarendben.

**Amit kínálunk:**  
kulturált munkakörnyezet • korrekt bérezés  
teljesítmény bónusz • bejárás térítés

**Érdeklődni: 06-30/303-9461**

Üllői autoalkatrészek  
raktározásával  
foglalkozó céghez  
keresünk

**RAKTÁROST**  
2 műszakos munkarendbe  
6:00–15:00, 13:00–22:00.

Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa,  
Pilis, Monor irányából  
ingyenes céges buszok Üllőig  
több település érintésével.

**Átlag nettó bér:**  
**260 000 Ft.**

**Érd: 06-70/419-0680**



**A MIRELITE MIRSA Zrt.**  
albertirsai telephelyére  
azonnali munkakezdéssel

**KOMISSIOZÓ,**  
**TARGONCÁS,**  
**MINŐSÉGELLENŐR**  
**MUNKATÁRSOKAT**  
**KERESÜNK.**

Önéletrajzot a  
szekeres.krisztina@mirsa.hu  
e-mail-címre várjuk.  
Érdeklődni: 06-53/570-147

**GERHÁT ATTILA**  
**EGYÉNI VÁLLALKOZÓ**

**VÍZ-, GÁZ-,**  
**KÖZPONTIFÜTÉS-**  
**SZERELÉS**

**GÁZKÉSZÜLÉK**  
**JAVÍTÁSA,**  
**KARBANTARTÁSA,**  
**CSERÉJE ÉS**  
**BEÜZEMELÉSE**

**NONSTOP HÍVHATÓ:**  
**+36-70/405-0030**

# Túraútvonal Monor és Gyömrő között

Monor és Gyömrő lakossága sűrű vendége egymásnak, rendszeresen ugrunk át ezért vagy azért a másik településre. Most ez a kapcsolat még szorosabbá válik, ugyanis egy kezdeményezésnek köszönhetően turistaút létesül a két, számos szempontból különleges város között.

**G**yalog Monorról Gyömrőre vagy fordítva? Nooormális? – tehetnének fel a szállóigévé vált kérdést, de nem tesszük, inkább elmeséljük, hogy miért is olyan nagyszerű, hogy ezt most már valóban meg is tehetjük. Történt ugyanis, hogy az M4 autópályát miatt idejétmúlt a piros turistaút, melynek a megújítását tavaly kezdték el. Ősszel itt jártak a MATE tájépítész hallgatói, akik az új útvonal alternatíváit vizsgálták, a tervezett nyomvonal pedig januárban véglegesedett. A pandémia rávilágított arra, mekkora szükség

van a könnyen és gyorsan elérhető turistautakra, kirándulóhelyekre. Így született meg a Monori Pincefaluból induló és azon át a Péteri Óhegyre vezető útvonal *Kaltenecker Andrea* tájépítész kezdeményezésére, melynek végső állomása Gyömrő városközpontja. A gyalogút összesen 13,3 km hosszú, ami 3 óra 20 perc alatt teljesíthető, ha valaki nem áll meg pihengetni a nyitott pincék egyikében, ahol vendégszeretet és marasztalás lesz az osztályrésze.

Az útvonalhoz készült egy térségi kiadvány, ami a turistautat és az útvonal kialakítását támogató

szolgáltatók elérhetőségeit is tartalmazza. Ezzel nem titkolt céljuk a szervezőknek a környékbeli vendéglátóhelyek népszerűsítése Gyömrő belvárosában, a Péteri Óhegyen és a Monori Pincefaluban.

Jelenleg a jelek felfestése zajlik, május elsején pedig ünnepélyes keretek között avatják fel a turistautat: vállalkozó kedvű kirándulók indulnak együtt, gyalog Monorról Gyömrőre és Gyömrőről Monorra.

Május elsején 8 órakor Monor Város polgármestere adja át az utat a túrázóknak, 10 órakor pedig a gyermeknap rendezvények részeként Gyömrőről is útnak indulnak a jelentkezők. A két csapat majd valahol találkozik, lesz nagy öröm, az egyszer biztos. Útközben Péteriben, az Óhegyen tartanak pihenőt, ahol tárt karokkal és finom falatokkal várják majd a mindkét irányból érkezőket.

A túra családoknak, barátoknak, kicsiknek és nagyoknak egyaránt ajánlott. Aki a nagyobb

A túraút avatása előtt, április 10-én az út által érintett három településen szemétszedésekkel készültek az útvonal szebbé tételére. Monoron főleg a pincék vonzáskörzetében, Gyömrőn az egész várost érintő, míg Péteriben szintén nagy kiterjedésű akciókat hirdettek, hogy az Óhegyre vezető erdők is megtisztulhassanak. Nagyon fontos, hogy megelőzőként mindig jelezzük, ha illegális hulladéklerakót találunk, és értesítsük a rendőrséget, ha illegális szemetlőt észlelünk. Számos lehetőségünk van a kommunális hulladékon felül keletkező szemét szabályos elhelyezésére: hulladékudvarok, éves lomtalanítások, gumiabroncs-, elektronikus hulladékgyűjtések. Erről tájékoztassuk ismerőseinket, barátainkat is, hívjuk fel a környezetünk figyelmét, hogy a természet védelme közös és egyéni érdekünk!

kihívásokat szereti, vállalkozhat a gyalogos oda-vissza útra is, de a két település között sűrűn járó menetrend szerinti buszokkal is kényelmesen haza lehet utazni. Különböző felszerelést nem igényel a séta, kiváltképp a pihenőhelyekkel nem lesz megterhelő, nyugodt szívvel indulhat el rajta a legfiatalabb és az idősebb korosztály is.

A túrázók a kiindulási ponttól függően először a monori pincesoron csatlakozhatnak, ahol a nyitott pincékben frissülhetnek fel, majd a Forrás-völgy

természetvédelmi területen haladnak át, hogy felkaptassanak az Óhegyre, onnan pedig tovább Gyömrőre, ahol május elsején városi rendezvény fogja szórakoztatni a megérkezőket, az egyéni napokon útnak indulókat pedig a már ismert gyömrői vendégszeretet és sokféle vendéglátóhely fogadja.

Gyömrőről Monorra vagy Monorról Gyömrőre gyalog? Igen, május elsejétől bármikor, hiszen a térség új turistaútvonallal gazdagodik, amely megtalálható az országos túraútvonalak sorában is.



Hirdetés

A **Bro-Ker-Bét Kft.** a jogelődök révén már több mint 30 éve gazdálkodik és ebben a három évtizedben az ország egyik meghatározó baromfitermesztőjévé vált. Az állattartás és a kapcsolódó szolgáltatások mellett a társaság tulajdonosai és vezetői mindig nagy hangsúlyt fektettek a jó vállalati légkörre és ezen felül a társadalmi felelősségvállalásra is.



A járás sportegyesületeinek és egészségügyi intézményeinek, valamint az önkormányzatok támogatása az elmúlt években rendszeres volt és a mai napig is van rá példa, de 2017. óta elsősorban a Munkahely a családokért Alapítvány részére adományoz a társaság. Alapítvány céljai ugyanis teljesen megfelelnek a Bro-Ker-Bét által támogatott tevékenységeknek és a Munkahely a családokért Alapítvány a sokszínű programok szervezésével, családok támogatásával és a sportolás népszerűsítésével nagyon jó munkát végez.

**MEMO BIKE**

**KERÉKPÁR SZAKÜZLET**

Monor Bajcsy-Zs. u. 6. Ajtai irodaház udvara!

**Minőségi kerékpárok**

**Nagyobb üzlethelyiség, szélesebb választék!**

A strázsahelyi tekerő hivatalos támogatója.

**csepe**

**GEPIDA**

**Nyitvatartás: H: 13–17, K–P: 9–17, Szo: 8–13, V: Zárva**  
Tel.: 29/414-499 • E-mail: memobike2011@gmail.com

**Magó tűzép**

Monorierdő, 4-es főút 43-as km  
06-29/416-858, 06-30/974-1744  
EUTR: AA5845901

**Tűzifa, biobrikett, német brikett, lengyel szén!**

Koromtalanító, alágújító kapható!

**30 N+F téglá kedvező áron**

Nádszövetek, betontermékek, betonacélok, ragasztók, Kingstone-vakolatok, Beton Epag térkövek

**Ne bizza másra az anyagbeszerzést!**  
Százszekret spórolhat, ha saját maga szerzi be építőanyagát!

**Építőanyagok gyári ár alatt!**



# Hivatalosan is elindult a Petőfi200 emlékév a régióban

Születésének 200. évfordulója alkalmából a 2022/2023-as év Petőfi Sándor jégyében telik majd.

**A**z úgynevezett Petőfi200 emlékév keretein belül a nagykátaai járásban Súlysápon és Nagykátán rendszeres programok kerülnek majd megrendezésre.

Március 22-én zajlott az első ilyen: a két város közös megnyitóröndezvénye a súlysápi Wass Albert Művelődési Központban kapott helyet, ahol súlysápi és nagykátaai produkciók adták a megnyitóröndezvény programját. A kultúra iránt érdeklödök rendszeresen találkozhatnak

majd hasonló eseményekkel.

## Petőfi200

Az Országgyűlés tavaly nyilvánította a 2022-es és 2023-as esztendöt Petőfi Sándor-emlékévvé a magyar költészet egyik legkiemelkedőbb és legismertebb alakja születésének 200. évfordulója alkalmából. Az emlékév támogatására a kormány kilenc milliárd forintot biztosít. Ebből egyaránt három milliárd jut a bicentenáriumi programokra, a vidé-

ki múzeumok támogatására, valamint az irodalmi emlékházak és emlékhelyek fejlesztésére. Hogy ne csak a budapestiekhez juszanak el a programok, interaktív Petőfi-busz fogja járni a Kárpát-medencét vándorkiállítással, közművelődési, múzeumpedagógiai programokkal.

„200 éve születtem, ez idő alatt sokat változott a világ, a haza és szülőföldem is. Közös időutazásra hívom a nézőket. Éld át velem nemzetünk elmúlt két évszázadának viharos és felemelő eseményeit, melyek, akár egy-egy pillanatfelvétel, élnek szívünkben, határozzák meg gondolkodásunkat, cselekedeteinket. Kalandra fel!”



– olvasható a petofi200.hu oldalon, ahol további információ nyerhető a tervezett eseményekről, kiállításokról, rendezvényekről.

## A költő útján

A kulturális események mellett aktív kirándulási lehetőséget is kínál a program: ténylegesen nyomon követhetjük Petőfi Sándor útját, ahol egykor a vidéket járta, a tájat, melynek

szépségét örök verssorai idézik. Bejárhatjuk az Alföld vadregényes tájait, megismerhetjük a pusztai pásztoréletet, a folyók árterének világát vagy a mezővárosokat, melyek a mai napig őrzik a XIX. századi magyar építészet formavilágát. Aki kulináris kalandokra vágyik, az bátran belekóstolhat az egyes tájegységek gasztronómiai különlegességeibe is.

Hirdetés

## KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK CSÉVHARASZTON!

A BFB plus Kft. egy gyorsan növekvő, belga tulajdonban lévő, prémium kisállateledgyártással és -forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csevharasztön működő telephelyére keressük csapatunk új tagjait az alábbi munkakörökbe.

### Gépbeállító

Több üzemegységünkbe, több műszak vállalásával

### Karbantartó

Géplakatos, villanszerelő VAGY mechanikai műszerész végzettséggel, többműszakos munkarendbe

### Targoncavezető

Három műszak vállalásával, érvényes 3312, 3313, 3324 gépkategóriás targoncavezetői engedéllyel, scanner használatával, magasemelésű gyakorlattal

- Kiemelkedő fizetés + pótlékok
- Biztos, hosszú távú munkalehetőség
- Ajánlói és egészségmegőrző bónusz
- Bejárás támogatás
- Szép-kártya juttatás
- Összetartó csapat, támogató vezetők

### Céges buszjárat

(Cegléd–Ceglédbercel–Albertirsa–Pilis–Monorierdő–Monor–BFB plus Kft és vissza útvonalon)

Gyere hozzánk  
CSÉVHARASZTRA DOLGOZNI!

**BFB**  
plus



**JELENTKEZZ:**

**+36-30/792-1319**

**+36-20/402-4477**

Csevharaszt,  
Nyáregyházi út 51.  
hr@bfbplus.hu

## KERES-KÍNÁL

## ÁLLAT

**Napos és előnevelt hús,** illetve kettőshasznú csibe különböző színben, továbbá pulyka és tojóhibrid megrendelhető. Gali Baromfikelető, Albertirsa 06-30/480-0912

## BÁDOGOS SZAKÜZLET

**BÁDOGOS SZAKÜZLET** – Sülysáp, Határ u. 67. T.: 06-20/448-6940, e-mail: illebau73@gmail.com Nyitva: H: 8-14, K-P: 8-17 Szo: 8-12.

## KÁRPITOS

**KÁRPITOS!** Antik és modern bútor áthúzás, javítás, bő szövetváltás, rövid határidő, reális árak. Csordás György, tel.: 06-30/576-3456, csordaskarpit.hu

## KERTGONDOZÁS

**Öntözőrendszer-, telepítése** és javítása, kertépítés, kertrendezés, veszélyes fa kivágása, gallyazás, füvesítés, ingyenes munkafelmérés. Tel.: 06-20/511-7557 kerttrendekek.hu

## KÖLTÖZTETÉS, SZÁLLÍTÁS

**Költöztetést, bútorszállítást,** lomtalanítást, ház-nyaraló kiürítést, hagyatékszállítást vállal cégünk kedvező áron. www.idelabutor.hu T.: 06-30/471-6578

## LAKÁSFELÚJÍTÁS

**Lakásfelújítás garanciával,** ked-

vező árakkal. Szobafestés, mázolás, kőműves munkák, hideg-meleg burkolás, gipszkartonozás, homlokzat szigetelés, festés. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/973-2451

## MÉZ

**Termelői MÉZdiszkont** a Kispesti Üzletház I. emeletén. Minden gyógy-növényes méz 1490 Ft/0,5 kg. Nyitva: cs, p: 8-12, szo: 8-13. www.apifito.hu, Facebook: Mézdiszkont. Tel.: 06-70/607-4444

## MOTORKERÉKPÁR

**Régi motorokat,** veteránautókat keresek: Simson, MZ, Jáwa, Csepel, stb! Lehet hiányos üzemképtelen is! Tel.: 06-20/572-5142

## REDŐNY

**Redőny, szalagfüggöny,** szünyogháló készítése, javítása. Tel.: 06-70/557-7855

## TÚZIFA – TÚZELŐ

**Eladó tűzifa!** Akác, tölgy, bükk hasítva 25 cm-es 22000 Ft/m<sup>3</sup>, 33 cm-es 21 500 Ft/m<sup>3</sup>. Monoron 4m<sup>3</sup>-tól a kiszállítás díjtalan. Az árváltozás jogát fenntartjuk. Koczó Zsolt Tel.: 06-20/343-1067 EUTR: AA5811522.

## VÍZ, GÁZ, FŰTÉSSZERELÉS, -JAVÍTÁS

**Gázkészülék-szerelés.** Konvektorok, gázkazánok, vízmelegítők karbantartása, javítása, cseréje. Tel.: 06-70/502-2342



## Bálint Ágnes rajzpályázat

## MIKEBUDÁN

► Idén lenne 100 éves Bálint Ágnes, József Attila-díjas író, szerkesztő, dramaturg. Meséin nemzedékek nőttek fel, örök kedvenc a Tévé-Maci, a Mazsola és barátai, Frakk és a Futrinka utca lakói, de még számtalan ismert és szeretett műve okozott

sok örömteli percet kicsinek és nagyoknak egyaránt.

A mikebudai könyvtárban meghirdetett rajzpályázatra beérkezett rajzokon 7 és 12 év közötti gyerekek idézték meg a kedves figurákat, melyet az önkormányzat és a könyvtár díjazott.

Ocsenás Mihályné, könyvtáros



## Hulladékgyűjtési akció

## Táborfalván

## TISZTA KÖRNYEZETÜNKÉRT

► Március hónapban egy hetes szemétygyűjtési akciót hirdettünk meg a községben. Ennek keretében több mint 100 tonna hulladékot szedtünk össze és szállítottunk el. Nagyon köszönjük mindenkinek a segítségét, aki

ennek összegyűjtésében valamilyen formában segítségünkre volt. Különösen azoknak, akik önzetlenül nyújtottak segítséget ahhoz, hogy a mások által illegálisan lerakott szemét ne szennyezze tovább a környezetet.

Nagy Andrásné polgármester



## Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírlap • Felelős kiadó: Szerkerka János Szerkesztő: Kovács-Solymosy Zsuzsanna • Kiadó: Régió Lapkiadó Kft.

Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69-71) A nyomtatásért felel a nyomda ügyvezető igazgatója. • Kiadó és szerkesztőség címe: 2200 Monor, Martinovics u. 18. • E-mail: info@regiolapok.hu Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu Terjesztés: MediaLOG-DMHM Zrt. • Készült: 99 000 példányban.

ISSN 2786-3131 • Az újság bármely részének másolásával, terjesztésével, az adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jog fenntartva. • Értesítéseket átvenni csak az újságra hivatkozva lehet. Az újságban megjelent adatok tájékoztató jellegűek. • Az újságban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt frásaink fizetett hirdetések.

# Húsvét a régióban

A keresztény vallás egyik legnagyobb ünnepét tartjuk április közepén. A húsvét, mondhatni, mindenkié: a vallásos vonatkozáson kívül a tavaszvárás, a tavasz eljövételének ünnepe is, de emellett természetesen a legkisebbeknek egyet jelent a szabadban töltött szórakozással, a húsvéti nyúllal és az izgalmas tojáskereséssel.



## Üllőn Húsvét Szigete, Péteriben és Monoron tojásfa

Szerencsére idén a pandémia már nem korlátozza a készülődést, a különböző egyesületek, szervezetek munkatársai pedig mindent elkövetnek azért, hogy a települések lakossága méltó módon megünnepelhesse a húsvétot. Üllőn a tündérgert tojásfájának feldíszítése mellett a városi könyvtár idén is megszervezte Üllő

Húsvét Szigetét. Emellett, aki szeretett volna részt venni az akcióban, az kiakaszthatott az Életfa melletti aranyesőbokrokra pár színes tojást, bármilyen anyagból és módon készített tojások megfeleltek. A cél idén a 2225 tojás összegyűjtése volt. Péteriben és Monoron is tojásfát díszítettek a városlakók. A bokrok és a fák húsvétra való feldíszítésének szokása egyébként eredetileg német nyelvterületről származik, Németországban évszázadok óta üzik. Korábban a Magyarországon élő németektől vettük át mi magyarok, és számos helyen maradtunk hűek ehhez a mutatós hagyományhoz.

zik, Németországban évszázadok óta üzik. Korábban a Magyarországon élő németektől vettük át mi magyarok, és számos helyen maradtunk hűek ehhez a mutatós hagyományhoz.

## A gyermekek minden évben lelkesen készülnek

Az óvodákban és az iskolákban a húsvét tematikája nemcsak a nevelési terv része, de minden évben kimeríthetetlen alkotási és szórakozási lehetőséget nyújt a legkisebbeknek. A gyermekek a pedagógusokkal együtt mindig boldogan készülnek az ünnepre: idén is minden óvoda és iskola megtelik boldog gyermekzívajjal, kézművesdekorációkkal, tojásfestő alapanyagokkal és a többi, hagyományos húsvéti szokással.

## Tudta?

Mivel Jézus feltámadásának története egybeesett a pogány újjászületéssel kapcsolatos szokásokkal, a korábbi vallási elemek beépültek a keresztény ünnepekbe. Az angol Easter és a német Ostern szavak is pogány eredetűek, és az ősi kelta napéjegyenlőségi ünnepre, az Ostarára (Eostréra) utalnak.

Szaporasága miatt a nyúl már az ókor óta a termékenység egyik fő szimbóluma volt, hasonlóan a tojás is az újjászületés ősi jelképe. A nyugati kultúrkörben gyakran jelenítettek meg mezei nyulakat, ezek az állatok azonban nem üregekben, hanem fészekszerű, elzárt és száraz helyeken hozzák világra utódaikat – hasonló körülmények közt, mint ahogy a madarak a tojásaikat tojják. Valószínűleg így mosódott össze a húsvéti tojást tojó nyúl szimbóluma.



Hirdetés

**Vecsési nagyüzemi konyha  
HENTEST, SZAKÁCSOT,  
és KONYHAI KISEGÍTŐ  
munkatársat keres!**

**cityfood**



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

- napi több adag étel extra juttatásként
- céges busz • munkaruha
- konyhai kiségitőknek akár  
260 000–310 000 HUF kereseti lehetőség!

# Tavaszi finomságok

A hosszú téli pihenő után ideje rendbe tenni immunrendszerünket.

A tavaszi napsugarak sokat segítenek ezen, de ne feledkezzünk meg a finom, friss, vitamindús zöldségekről sem, amiből fantasztikus ételek kerülhetnek asztalunkra.

## Tavaszi zöldségleves

Hozzávalók:

- 5 db sárgarépa
- 5 db fehérrépa
- 1 kis db zeller
- 1 db karalábé
- 250 g friss tavaszi zöldborsó
- 2 db újhagyma

- 2 csokor petrezselyem
- 4 ek olívaolaj
- só ízlés szerint
- fekete bors ízlés szerint
- szerecsendió ízlés szerint
- 3,5 l forró víz

**Elkészítés:**

A zöldségeket megtisztítjuk, és kb. egyforma nagyságúra felkockázzuk.

Az olajat megforrósítjuk, majd egyszerre rátesszük az összes zöldséget.

Kb. 5 -6 percet kevergetve piritjuk, közben megsózzuk, nagyon kevés vizet aláöntünk (kb. 1/2 dl).

Ezután felöntjük 3,5 l forrásban lévő vízzel, borsot őrölünk, ill. szerecsendiót reszelünk rá. Ha kell, még tovább sózzuk.

Lefedjük, és forrástól számítva kevés ideig, kb. 5-6 percig főzzük.

Közben felaprítjuk a petrezselyemzöldet. Ha megfőttek a zöldségek, hozzáadjuk a leveshez, éppcsak felforraljuk ezzel, és kész is vagyunk.



## Medvehagymás pesto

Hozzávalók:

- kb. 10 dkg medvehagyma
- 5 dkg fenyőmag
- 5 dkg reszelt parmezán
- olívaolaj
- só
- bors

**Elkészítés:**

Lehúzzuk a leveleket a szárról.

Megmossuk a medvehagymát, majd megszáritjuk.

Szárason megpirítjuk a fenyőmagot egy serpenyőben – vigyázva, hogy oda ne égjen.

Ha kihűlt, turmixgépben darabosra aprítjuk.

Mehet a turmixba a többi hozzávaló is, annyi olívaolajat teszünk hozzá, hogy kellemesen krémes legyen.

Sterilizált befőttesüvegbe rakva, a tetejére olívaolajat öntve néhány hétig eláll a hűtőben.

HIRDETÉS

## Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszerelés, javítás, centrírozás
- gépjármű-diagnosztika
- időszakos karbantartás
- futóműállítás



MÉHÉSZ JÁNOS Kft. 2200 Monor, József A. utca 108/38. (Gomba felé vezető út)  
 Telefon: 06-29/416-123 • www.muszakivizsga-monor.hu

## VILLAMOSSÁGI ÜZLET

### PETŐFI-VILL

Izmán Bolt Villamossági Kft.

Nálunk az ár nem ráz!



Monoron és környékén házhoz szállítás ingyen!  
 Bankkártyás terminál!

Nyitvatartás:  
 H-P: 8-17.00,  
 Sz: 8-13

VILLAMOSSÁGI SZAKÜZLET  
 C.T. GOMBA BOLT KFT.

• LAMPÁK  
 • SZÉK  
 • KÁBELÉK  
 • ZSÓK  
 • BÉRELVÉNYEK  
 • ÁLLANDÓSÍTÁSOK  
 • KÁRCSOK  
 • SZÜLÉKHÉZ  
 • ALKATRÉSEK  
 • BEMŰKÖTTETÉSEK  
 • MÉRŐKÉZELÉS  
 Nézzon körül!  
 ...belül!  
 T: 29/411-780



Monor,  
 Petőfi S. utca 26.  
 Tel.: 06-29/411-780

Vecsésen, Monoron, Tatárszentgyörgyön és környékén

# A REGGELI FUTÁS

## 5 ELŐNYE

A futás kétségtelenül nagyszerű módja a fitnesscélok elérésének. Emberek milliói, fiatalok és idősek egyaránt számos előnye miatt gyakorolják. Emellett az egyik legegyszerűbb mozgásforma is. De miért reggel a legjobb futni?

### 1. Javítja a napi produktivitást

A reggeli testmozgás szellemi és fizikai stimulációt egyaránt ad. Nemcsak az éberséget növeli, hanem segít abban is, hogy megfelelő időben keljünk ki az ágyból.

Egy jó futás után több endorfin és adrenalin áramlik a szervezetben. Ez a „runner's high”-nak nevezett fenséges érzés az edzés befejezése után még órákig tarthat.

### 2. Javítja a szív egészségét

Kutatások szerint a futóknál 27%-kal alacsonyabb a korai halálozás kockázata, és 30%-kal kisebb a szív- és érrendszeri problémák miatti halálozás koc-

kázata. Ez minden futóra igaz, függetlenül attól, hogy milyen gyorsan vagy milyen hosszú ideig fut.

Minden jel szerint a futás segít egészségesebbnek maradni és tovább élni.

### 3. Felpörgeti az anyagcserét

Két dolog történhet az étellel, amit megeszünk. Vagy elfogyasztja a szervezet energiaforrásként, vagy zsírként raktározza el.

Ha a fogyás a cél érdemes reggel, még a reggeli előtt elkezdeni a futást. Ennek oka, hogy edzés után a szervezet az étkezéssel helyreállítja magát, nem pedig elraktározza az ételt. Ráadásul a reggeli kocogás felpörgeti az

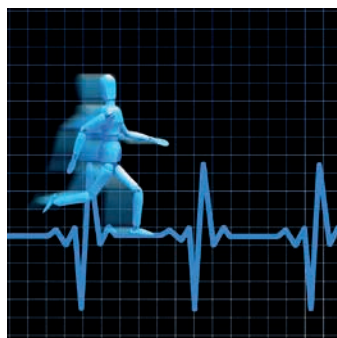
## Dr. Ray Péter BŐRGYÓGYÁSZ



2119 Pécel, Pesti út 6.  
Bejelentkezés:  
**+36-30/797-2674**

## KLÍMA- ÉS VILLANYSZERELÉS rövid határidővel!

**Tel.: 06-70/517-43-77**



anyagcserét, így a tested egész nap kalóriát éget.

### 4. Jobb ízületi egészség

A legújabb tanulmányok kimutatták, hogy a futóknál kisebb valószínűséggel alakulnak ki ízületi problémák. Ennek oka az, hogy a futók valószínűleg fittebbek, és kevesebb súlyt cipelnek, így csökkentve az ízületekre nehezedő terhelést.

A reggeli futás a jobb és fejlettebb izomerővel is összefüggésbe hozható, ami segít csökkenteni az osteoarthritis kialakulásának esélyét.

### 5. Javuló mentális egészség

A futás nagyon pozitív hatással van a mentális egészségre. A reggeli futást tekinthetjük a testünkbe való befektetésnek. A szabadban való futás különösen hasznos, mivel időt ad arra, hogy gyönyörködjünk a természet szépségeiben.

**VÍZSZERELÉS,  
DUGULÁSELHÁRÍTÁS,  
CSATORNATELEPÍTÉS  
FÖLDMUNKÁVAL,  
KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE  
FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,  
MOSDÓ, CSAPTELEP  
CSERÉJE, BÉSZERELÉSE**



<http://vizetszerelek.hu/>



## TAKARMÁNYÁRUHÁZ

**Gyömrő Monor**

**2230 Gyömrő,**  
Gyöngyvirág u. 1.  
Tel: 06-30/525-4142,  
06-29/330-125  
Nyitva: H-P: 8-17,  
Szo-V: 8-12  
f Purina  
Takarmányáruház  
Gyömrő

**2200 Monor,**  
Kossuth Lajos u. 1.  
Tel: 06-30/525-4142  
Nyitva:  
H: 8-12, K-P: 8-16,  
Szo: 8-12  
f Purina  
Takarmányáruház  
Monor

E-mail: [takarmanyaruhaz@gmail.com](mailto:takarmanyaruhaz@gmail.com)  
**Purina takarmányok, koncentrátumok, premixek, vitamin és ásványianyag-kiegészítők minden állatfajtának**

**Napos és előnevelt csirke, kacs, liba, pulyka, gyöngytyúk, tojógyúk  
RENDELHETŐ, ELŐJEGYZHETŐ!**

## BARNA TOJÓTYÚK

egy éves, jól tojó  
**750 Ft/db**  
15 db-tól ingyen szállítással  
**megrendelhető**  
**Tel.: 06-30/860-2627**

## FÜNYÍRÁS!

- **Fünyírás, fűkaszalás** (akár nagyobb területek is)
- **Helyszíni felmérés után ingyenes árajánlat**
- **Számlaképesség**

**Hívjon bizalommal!**  
**06-20/998-0294**



# Újhullám az autóiparban!

## SHINHEUNG SEC EU Kft.

### A CÉGRŐL dióhéjban:

A **Shinheung SEC EU Kft.** a koreai tulajdonú **Shinheung Sec Részvénytársaság** legfiatalabb leányvállalata. Anyavállalatunk 1979-ben családi vállalkozásként alapult. Dél-Korea, Kína és Malajzia után 2017-ben megérkezett Monorra. A legkülönfélébb gyártási folyamatokat és technológiákat kiszolgáló gyáregységünk mára 1100 főt foglalkoztat. Főtevékenységünk egyedi szabadalom alapján elektromos járművek akkumulátor alkatrészeinek gyártása, melyek elsősorban magas nivójú, német gyártmányú személygépkocsikba kerülnek beépítésre

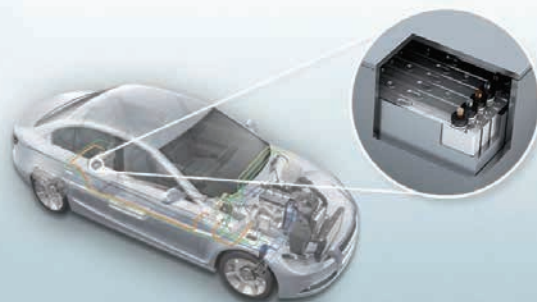


## CSATLAKOZZ HOZZÁNK OPERÁTORKÉNT!

### AMIT KÍNÁLUNK:

- Hosszú távú karrier lehetőség a jövő iparágában
- Multikulturális munkakörnyezet
- Teljes körű betanítás
- Folyamatos fejlődési és előre lépési lehetőség
- Stabil munkahely és megbecsülés
- 12 órás munkarend (06–18, 18–06)
- 80%-os éjszakai pótlék (22–06-ig)
- Jelenléti bónusz bruttó 40 000 Ft értékben
- Toborzási bónusz bruttó 30 000 Ft/fő értékben
- Feladatkörökhöz járó bruttó 20 000–50 000 Ft bónusz
- Év évig prémium az alpbér akár 100%-a
- Részlegnek megfelelő védőruházat/munkaruházat
- Utazási hozzájárulás 15 Ft/km
- Céges buszjárat

**ELÉRHETŐ  
FIZETÉS  
NETTÓ  
450 000 Ft**



### JELENTKEZÉS

1. 24 órás portaszolgálaton jelentkezési lap kitöltése + rövid önéletrajz ZÁRT borítékban történő leadása, vagy
2. önéletrajz megküldése az **allas@shsec.hu** e-mail-címre, válaszban megküldjük a jelentkezési lapot

Többet megtudhat rólunk a következő weboldalakon:  
[www.shsec.hu](http://www.shsec.hu) • <http://lokacio.hu/shinheung-sec-eu-kft/>  
 Címünk: 2200 Monor, Ipar u. 20.

### BUSZJÁRATOK:

- I. Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
- II. Tápiószentmárton, Tápiószéle, Farnos, Nagykáta, Tápióbicske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba
- III. Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa, Pilis, Monorierdő
- IV. Bp. Nyugati pu., Bp. Keleti pu., Bp. Kőbánya-Kispest, Vecsés, Üllő, Péteri
- V. Bp. X. ker., Bp. VIII. ker., Vecsés

**MEGFELELŐ LÉTSZÁM ESETÉN  
BUSZJÁRATOT INDÍTUNK!**



# SOHA NEM KÉSŐ VALAMI ÚJAT TANULNI

**Egy öreg kutyát nem lehet új trükkökre tanítani, tartja a mondás. Ez a legnagyobb tévedés!**

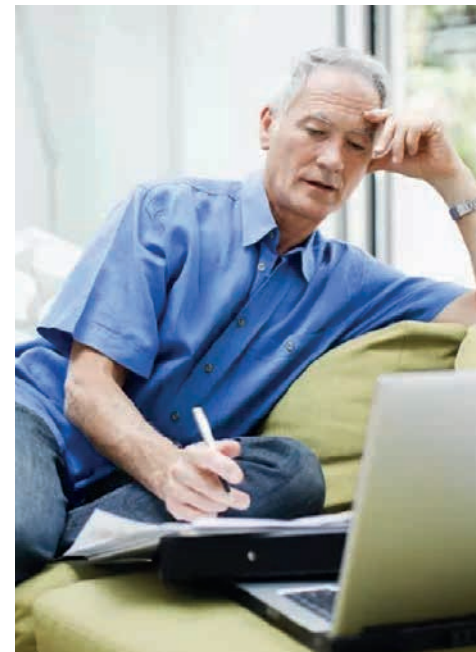
**A** tanulásról való lemondás rosszat tesz a szürkeállománynak. A mentális stimuláció az egyik legfontosabb gyakorlat, amely fiatalon és aktívan tartja az agyat – harcol a degeneratív betegségek ellen és javítja a memóriát.

Amikor újra és újra ugyanazt csináljuk – vagy újra és újra ugyanazt az információt olvassuk –, az agyunk nem kap kihívást. Ahogy öregsünk, nehéz naprakésznek

érezni magunkat a körülöttünk lévő dolgokkal kapcsolatban – ez az elszigeteltség depresszióhoz vezethet.

## A személyes fejlődés a legjobb fajta fejlődés

Önértékelésünk gyakran ahhoz kötődik, hogy mennyire érezzük magunkat sikeresnek. Folyamatosan azt akarjuk érezni, hogy



győztesek vagyunk. A siker és a „győzelem” nem anyagiak – nem lehet megvenni, birtokolni vagy egy boltban felvenni. A siker egy olyan érzés, amelyet a személyes fejlődéssel lehet kialakítani, azáltal, hogy a legjobb önmagunkat adjuk.

## Tehát a tanulás valóban elégedettebbé tesz bennünket

Ma már azt is megtehetjük, hogy online tanfolyamot választunk a fejlődéshez, így nem kell besétálnunk megannyi fiatal közé a tanterembe és a saját tempónkban haladhatunk az anyaggal. A lényeg, hogy agyunk fiatalon tartásához folyamatosan edzeni kell, ennek pedig a legjobb módja a folyamatos tanulás.



HIRDETÉS



Képzelden el egy új látásélményt!

SEE MORE  
essilor

## EGYEDÜLÁLLÓ LÁTÁSVIZSGÁLÓ ESZKÖZ DÉL-PESTEN A SZENTIMRE OPTIKÁBAN!

SZERETNÉ, HA LÁTÁSVIZSGÁLATÁT XXI. SZÁZADI ESZKÖZZEL VÉGEZNÉK?

Keresse fel üzletünket, ahol a látásvizsgálatot a dél pesti régió legmodernebb látásvizsgáló eszközével végezzük!

Ezt követően készíttesse el szemüvegét akár századpontos (0,01) dioptriaértékkel!

SZENTIMRE OPTIKA – FÓKUSZ BT.

Szemüvegkészítés esetén a látásvizsgálat díját ÁTVÁLLALJUK ÖNTŐL!

1188 Bp., Nemes u. 1. • Tel.: 06-1/292-3339, 06-20/285-6683 • [www.szentimreoptika.hu](http://www.szentimreoptika.hu)

# KORA TAVASZI GYÓGYNÖVÉNYEK

## Gyűjteni is érdemes!

**A legjobb gyógynövény mindig az, amit magunk gyűjtünk. Nemcsak azért, mert miközben a természetet járjuk, friss levegőn vagyunk, a testünket és az elménket is megmozgatjuk, hanem azért is, mert ennél olcsóbban nem juthatunk hozzá terápiás hatású készítményhez.**



Pitypang

**A** gyűjtéssel kapcsolatban fontos szabály, hogy csak akkor kezdjünk neki, ha biztosan eligazodunk a gyógynövények között. Egyes gyógynövények ugyanis könnyen összetéveszthetők mérgező hasonmásikkal: a medvehagyma levele nagyon hasonlít a gyöngyvirághoz, a mezei zsurló a laikusnak nem sokban különbözik a májkárosító mocsári zsurlótól, a fekete bodza pedig a hánytató hatású gyalogbodzától. Összeállításunkban ezért ott olyan gyógynövényt „kötöttünk” egy csokorba, amelyek kora tavasszal is könnyen felismerhetők és nehezen összetéveszthetők más növényekkel.

### 1. Gyermekláncfű

A gyermekláncfűvet vagy más néven pongyola pitypangot mindenki ismeri, minden bizonnyal az első növények egyike volt, amivel életünk hajnalán megismerkedtünk. Föld feletti hajtása kissé keserű, de kellemes ízű. Nyersen magában vagy salátákba keverve; szárítva tea vagy

kapszula formájában fogyaszt-hatjuk. Érdemes vele indítani az étkezéseket, így használhatjuk ki leginkább vérzsír- és koleszterinszint-csökkentő hatását. A kora tavasz kiváló alkalom a gyökérének gyűjtésére is. Szárítva és teaként elkészítve főképp a vastagbél okozta emésztési problémák esetén lehet előnyös hatású.

### 2. Zamatos turbolya

Március-áprilisban szinte szőnyegként borítja be az akác-cerdők alját. Kellemes, ánizsra, petrezselyemre emlékeztető íze miatt fantasztikus zöldfűszer. Jellegzetessége, hogy kellemes íze és gyógyhatása csak a friss növénynek van, ezért nem is terjedt el szárított formában való



Turbolya

használata. Karminatív gyógynövény, ami az jelenti, hogy a köményhez, az ánizshoz és az édesköményhez hasonlóan fogyasztása szünteti a felfúvódást és a bélgázosságot.

### 3. Csalán

A csalán gyenge hajtásai gyakran már hó alatt is fejlődésnek indulnak. Egy hazai kutatás alapján a reumatoid artritiszben szenvedő betegek egyik legkedveltebb gyógynövénye. Más ízületi betegségek esetén is ajánlható, de jó szolgálatot tesz húgyúti panaszok, illetve enyhe szív- és érrendszeri betegségek kezelésében is. Akár ételkebe is belefőzhető. Erős aromáját csökkenthetjük, ha leforrázzuk a hajtásokat és csak ezután használjuk fel. Nagy mennyiségben fogyasztva vérhígító tulajdonságára érdemes tekintettel lenni, főképp ha hasonló hatású gyógyszert is szedünk!

### 4. Tyúkhúr

Kiváló tavaszi saláta készíthető belőle. Semleges íze miatt még

a legkényesebbek is szívesen fogyasztják. Hatása hasonlít a gyermekláncfűéhez, de sokkal enyhébb. Mivel azonban többet fogyaszthatunk belőle jó ízzel, így hatásuk kiegyenlítődhet. Gyűjtése és fogyasztása különösen ajánlott túlsúly, illetve szív- és érrendszeri problémák esetén.

### 5. Pásztoráska



Pásztoráska

Friss tavaszi leveleiből szintén készíthetünk salátát. Mégsem ezért kedveljük leginkább, hanem vérzéscsillapító hatása miatt. Jó szolgálatot tehet rendszeresen jelentkező erős havi vérzés, illetve aranyér esetén. Kezdődő vénás panaszoknál is érdemes rendszeresen fogyasztani.

Papp János

Gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta

HIRDETÉS

**JAVALLAT**  
 KAPSZULÁK SZUPERFINOM  
 INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

**KORA TAVASZI GYÓGYNÖVÉNYEK KAPSZULÁBAN IS!**

**ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:**

**BUDAPEST XVII. KERÜLET**

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

**BUDAPEST XVIII. KERÜLET**

APOTÉKA Gyógynövénybolt • Üllői út 661. • Tel.: 06-70-268-9055  
 JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u. 103. • Telefon: 06-1-408-1403  
 Nemes Bio Life • Nemes u. 9. • Telefon: 06-70-671-5535

**CEGLÉD**

Bio ABC • Kossuth Ferenc u. 5. • Tel.: 06-30-492-8819  
 Bio Fitt • Arany u. 4. • Tel.: 06-20-524-3469  
 Herbatéka • Szent Imre herceg u. 13. • Tel.: 06-53-314-784

**ALBERTIRSA**

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

**MONOR**

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

**PÉCEL**

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



**WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU**



Vecsésen, Monoron, Tatárszentgyörgyön és környékén

# NAPFÉNY, BOLDOGSÁG

**Eljött a tavasz! Ha az ég felé emeljük az arcunkat, mintha éreznénk, hogy a napsütés feldobja a hangulatunkat, miközben felmelegíti a bőrünket. Vajon a boldogságnak ez az érzése csak illúzió? Valóban van kapcsolat a napfény és a jó közérzet között?**

## A D-vitamin a boldogság kulcsa

A D-vitamin, amelyet néha „napfényvitaminnak” is neveznek, a bőrben termelődik, amikor az ultraibolya-sugárzásnak van kitéve. Egy szisztematikus áttekintés bizonyítékot talált arra, hogy a D-vitamin hiánya összefügg a depresszióval. De vajon a D-vitamin-hiány okozza-e a depressziót, vagy a depressziós emberek kerülnek a szabadban tartózkodást, és ezért alacsonyabb a D-vitamin-szintjük?

Manapság az emberek többsége sok időt tölt beltérben. Általában beülünk az autóba, elautózzunk a munkahelyünkre, berohanunk a munkahelyünk-

re, egész nap dolgozunk, majd visszaülünk az autóba és hazavezetünk, hogy elkezdjük az esti rutinunkat. Mennyi időt töltünk valójában a szabadban a napsütésben a bőrünket a napfénynek kitéve? Valószínűleg nem elég időt ahhoz, hogy a D-vitamin-termelésünk megnövekedjen.

A napfény egészségben betöltött szerepét azonban a legerősebben a hangulatra gyakorolt hatása támasztja alá. A tanulmányok általában a hangulattal legközvetlenebbül összefüggő agyi kémiai anyagra, a szerotoninnal foglalkoznak: a szerotonin magasabb szintje jobb hangulattal, elégedettséggel és nyugalommal jár együtt, míg az alacsonyabb szint depresszióval és



szorongással. A napfény fokozza az agy szerotonintermelését. A szerotonin szabályozza a hangulatot és a szociális visel-

kedést. A D-vitamin valójában nagy hangulatjavító, és segíthet abban, hogy boldogabbak legyünk egész nap. **BEA**

HIRDETÉS

**Lakások, kisebb irodák, lépcsőházak FESTÉSÉT, MÁZOLÁSÁT, TAPÉTAZÁSÁT vállalom.**

**Nyugdíjasoknak kedvezmény!**

**Fekete László**

06-20/259-9565, 06-29/419-393

**KLÍMATELEPÍTÉS ÉS TISZTÍTÁS**

- Rövid szerelési határidővel!
- Ingyenes helyszíni felmérés!
- Otthonfelújítási támogatásra is! TL Clean Cool Kft.

Hívjon bizalommal!

**06-30/596-0210**

Dinamikusban fejlődő, 40 éves múltra visszatekintő családi vállalkozásunk bővülő csapatába

**GÉPKEZELŐKET KERESÜNK**

**Soos Tézsta**

Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:  
**+36-29/351-350**  
**www.soosteszta.hu**

**06-70/775-8585**  
Házhoz szállítás minimum 2000 Ft-tól!

**Monoron INGYENES!**  
Monorierdő, Vasad, Csévharaszt, Péteri, Gomba és Bénye 400 Ft a szállítás.

**Gyömrő, Pilis és Nyáregyháza min. rendelés 5000 Ft + 400 Ft a kiszállítás.**

**Taverna Gyros, búr és Kávetero**

**Havonta új AKCIÓK**

**Monor, Móricz Zs. u. 39.**  
Web: <http://lokacio.hu/taverna/>

**Rendeld házhöz kedvenceidet, vagy kérd elvitelre!**

**7000 Ft feletti rendelés esetén 1 literes Coca-Cola terméket adunk ajándékba!**

**Rendelésfelvétel: 11.00 és 20.30 között.**

**Nyitva: H-Szo: 11.00–21.00**

**Kerepesi Rent Kft.**

**PARTNEREINKNEK MUNKATÁRSÁKAT KERESÜNK**

**Tápióbecske–Pánd–Gomba–Monor–Üllő–Pilis útvonalon buszjárat!**

- Targoncavezető
- Áruösszekészítő
- Árufeltöltő
- Raktári munkatárs
- Picker

**Munkavégzés helyek:**

- Szigetszentmiklós
- Dunakeszi
- Budaörs
- Üllő
- Soroksár
- Törökbálint

**Amit kínálunk:**

- Azonnali munkakezdés
- 8 órás bejelentett munka
- No. 1350–1700 Ft/óra
- Bejárástámogatás
- Fiatalos, segítőkész kollégák
- Munkaruha és védőfelszerelés
- Hétvégi munkavégzés, túlóra lehetséges

**Amit kérünk tőled:**

- Pontos precíz munkavégzés
- Lelkesedés
- Több műszakos munkarend

# TAVASZI ELVONULÁS:

## teremtsünk teret valami újnak!

**A tavasz hivatalosan is itt van! A hideg téli hónapok elhagyásával ez a csodálatos évszak a növekedés, a változás és a megújulás energiáját hozza magával. Itt az ideje, hogy terveket készítsünk, cselekedjünk és valami újat hívjunk az életünkbe.**

**H**a vágyasz a változásra, de nehezen tudsz formát vagy teret teremteni az életedben, egy tavaszi elvonulás pontosan az, amire szükséged van. Az alábbiakban olvashatunk néhány módot, ahogyan a tavaszi elvonulás segíthet levetkőzni azt, ami már nem szolgál téged, fizikai, érzelmi és spirituális szinten.



### Pihenés

Mindannyiunknak szüksége van időre, hogy feltöltődjünk energiával, de sajnos ez olyasmiról, amit hajlamosak vagyunk figyelmen kívül hagyni. Egy tavaszi elvonulás szünetet ad az elmének és a testnek, a mindennapi gondolatoktól és feladatoktól. Megtapasztalhatjuk a béke érzését, amely a természetben és a technológiától távol töltött idővel keletkezik. Elmezhatsz sétálni vagy úszni, összebújhatsz egy könyvvel vagy egyszerűen csak szundikálhatsz egy óriásit, fontos, hogy tedd ezt egy nyugodt helyen, lehetőleg a természetben.

### Felszabadítás

Idővel, amikor stresszesek vagyunk, a testünk elkezd felszívni és megtartani

a feszültséget. A jóga tökéletes módja annak, hogy ezt a negatív energiát felszabadítsuk. A mozgás közbeni meditáció egy formája, arra bátorítunk, hogy valóban hallgass a testedre, és egyedi igényeidnek megfelelően válaszd ki a saját variációd. Ilyen például a yin jóga is! Ezzel a csodálatos gyakorlattal nem túlzás azt állítani, hogy szinte azonnal érezni fogod, ahogy a feszültség elolvad a testedből.

### Könnyítsd meg!

A tavasz a zöldről, a frissességről és a színekről szól. Otthon néha nincs időnk arra, hogy a legfrissebb, legegészségesebb

termékeket keressük, vagy hogy minden egyes ételt szeretettel készítsünk el. Egy tavaszi elvonuláson ezt megteszik helyetted. Energetizáló vegetáriánus ételeket kóstolhatsz, és nagyszerű receptötleteket vihatsz haza, amelyeket a családdal együtt élvezhetsz.

### Elengedés

Gyakran előfordul, hogy miközben valami másra vágyunk, ellenállunk neki,

mert jobban érezzük magunkat abban amit megszoktunk. Hogyan engedjük el ezt az ellenállást? Kipróbálunk valami újat. Minden új tapasztalat új szinaptikus kapcsolatokat hoz létre az agyunkban, és kitágítja a komfortzónánkat. Amit teszel, annak nem kell nagynak és ijesztőnek lennie.

Néhány nap pihenés, a belső világunkkal való újrapcsolódás és a testre való odafigyelés után csodálatos dolgok történnek. Minden lényegtelen dolog elhalványulni látszik. A tavaszi elvonulások friss tisztánlátást adnak ahhoz, hogy felismerd a vágyaidat, elkötelezsd magad és szándékok mellett, és alkalmazd őket, amikor visszatérsz a megszokott életedbe. **VB**



Kiadó: Apifito Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea  
Cím: Monor, Martinovics u. 18.

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető  
Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317,  
horvath.szilvia@regiolapok.hu  
www.regiolapkiado.hu | E-mail: info@regiolapok.hu.  
Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft. • ISSN 2786-2151

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget! A kiadványban szereplő akciós termékek és szolgáltatások árai a készlet erejéig érvényesek!

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

Kossuth téri Piac Üzletház • Bp., 1191 Kossuth tér 1. I. em.



**Tel.: 06-70-935-5181**

**Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!**

**1% jutaléktól!**



# MESTEREMBEREK

## LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

Tel.: 06-20/219-6040  
[www.rennel.hu](http://www.rennel.hu)

## HERENDI TAMÁS zárszerelő

### AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz ajtónyitások.**

Zárcsere műanyag és kőni ajtóknál.

**Előzze meg a betörést!**

Törés- és másolásvédelem,

erősített zárbetétek beszerelése.

Speciális biztonsági zárok

felszerelése.

**MÁRBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET**

Hívjon bizalommal:  
06-30/489-5334



## HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS, VIAKOLOROZÁS

GIPSZKARTONOZÁS, BETONKERÍTÉS ELEMÉK ÉPÍTÉSE  
HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE  
FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS

RIN-BAU Kft. • 06-20/274-6312

## Asztalos

Konyhabútor, szekrény, kisbútor,  
irodabútor, korlát, stb. készítése.

Nyílászárók gyártása, építése,  
szaunaépítés, lambériázás.



Polónyi Ferenc: 06-30/397-2144  
Monor, Szélmalom u. 42/A

## ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

- Új tetőszerkezetek készítése
- Régi, öreg tetők felújítása, lécezés, fóliázás, szarufaerősítés
- Lapos tetők és garázsok szigetelése GV nehézlemezsel
- Munkálatainkra teljes körű garanciát vállalunk

Demeter Sándor – ács, tetőfedő  
Tel.: 06-30/326-8727

**15%  
KEDVEZMÉNY**

## Kéményes kazánok cseréje KONDEZÁCIÓS GÁZKAZÁNRA

Tel.: 06-20/363-6996  
Faktum-98' Bt.

Teljes körű ügyintézés,  
rövid határidő.

Pályázat esetén részletes  
költségvetés készítés.

Országosan minden gázszolgáltatónál  
regisztrált gázszerelő.



## Cserépkályha építése, javítása

Az első kiszállás díjtalan.

Gellér Csaba: 06-20/254-0811, 06-20/466-5474



## KÚTFÚRÁS!

Vízkútfúrás,  
kompresszorozás,  
meglévő kutak  
engedélyez-  
tetése.

Köffer Lajos  
06-20/997-1299

## LAKATOSMUNKÁK

- Kisebb szerkezeti munkák kivitelezése
- Szerkezetlakatos munkák
- Úszó- és tolókapuk
- Kovácsoltvas kerítés
- Karosszériázás
- Kőművesmunka
- Gipszkartonozás
- Burkolás

**INGYENES ÁRAJÁNLAT**  
nyugdíjas kedvezmény

06-20/444-2906

## ÜVEGES és képkeretező

Ivánszki Zoltán  
Monor, Katona J. u. 37.  
[www.kego.hu](http://www.kego.hu)

**Indulás előtt hívjon!**  
06-30/214-7167,  
06-29/415-874



## Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott  
számlát adunk.  
Hőszigetelt üvegek.

**RÉGI, SZIMPLA ÜVEGES  
ABLAKOK FELÚJÍTÁSA  
HŐSZIGETELT ÜVEGGEL.**



# MEMO Állateledel

Monor, Ady E. út. 47-49. • Albertirsa, Pesti út 68.



**IDE MINDIG ÉRDEMES BETÉRNI!**

Nyitvatartás: H-P: 7.30-18.00, Szo: 7.30-13.00, V: Zárva  
Telefon: 29/411-050 E-mail: memofoodmonor@gmail.com

Széles választékkal és szakmailag felkészült eladóinkkal várjuk kedves vásárlóinkat a környék legnagyobb állateledel-szaküzletében!



A MIRELITE MIRSA Zrt. albertirsai telephelyére azonnali munkakezddéssel

ÁLTALÁNOS KARBANTARTÓT, GÉPLAKATOST, VILLANYSZERELŐT ÉS HŰTŐGÉPÉSZT KERESÜNK.

Önéletrajzot a szekeres.krisztina@mirsa.hu e-mail-címre várjuk. Érdeklődni: 06-53/570-147

## ÉPÍTKEZIK? TEREPRENDEZ?

Konténerrendelés, gépi földmunka, alapásás, árokásás, tereprendezés.



Fü-Gi Trió Kft.  
**06-30/202-6736**

Rövid határidő, igényes kivitelezés.



## Vecsési nagyüzemi konyha ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!

- napi több adag étel extra juttatásként
- munkaruha
- akár 300 000 HUF kereseti lehetőség!

**cityfood**

Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk.  
[karrier.city@gmail.com](mailto:karrier.city@gmail.com)

### PROGRAMOK

# 2022

## ÁPRILIS - MÁJUS

CSERNAI PÁL KÖZÖSSÉGI KÖZPONT - PILIS



### Utazó Planetárium

Mesél az ég!

**2022.04.22. 10:00-tól**

A részvétel regisztrációhoz kötött.

Jegyek: 900Ft/ fő

Várjuk iskolai csoportok jelentkezését is.

### Mazsola és Tádé

zenés bábjáték

**2022.05.08. 10:30**

Jegyértékesítés: Elővételben: 1500 Ft

Helyszínen: 2000 Ft

### Brémai muzikusok -

a tehetségkutató

**2022.05.13.17:00**

Az előadás a Köszönjük Magyarország Program keretein belül valósul meg.

Regisztráció:

[igazgato@csernaikozpont.hu](mailto:igazgato@csernaikozpont.hu)

### CSERNAI PÁL KÖZÖSSÉGI KÖZPONT

2721 PILIS, GUBÁNYI KÁROLY UTCA 2-4. TELEFON: +3629-272439

További információ és jegyértékesítés a web-, illetve facebook oldalunkon:

[www.csernaikozpont.hu](http://www.csernaikozpont.hu); [www.facebook.com/csepik](https://www.facebook.com/csepik); vagy személyesen.

**REHAU**



**ALAKOT  
ÖLT  
A JÖVŐD**

ÚJHARTYÁNBAN

## OPREÁTOROKAT KERESÜNK ÚJHARTYÁNBAN

Amit kínálunk neked:

- Versenyképes jövedelem
- Éves bruttó 600.000 forint értékben választható cafeteria
- Közlekedési költségtérítés, céges buszjárat
- Szupermodern, biztonságos munkakörnyezet

Várjuk jelentkezésedet email-ben vagy weboldalunkon:

[hr.ujhartyan@rehau.com](mailto:hr.ujhartyan@rehau.com)

[www.rehaukarrier.hu](http://www.rehaukarrier.hu)