NE CSAK vitaminokat szedjünk! 7. oldal

Régió

2020. november • XIII. évf. 11. szám

www.regiolapok.hu

Megjelenik: Pest megyében 60 000 pld-ban

e-mail: info@regiolapok.hu

GYÖMRŐ, MAGLÓD, ECSER, MENDE, TÁPIÓSZECSŐ, SÜLYSÁP, ÚRI

Tökös gibenyica Virág mamától

14. oldal

November 14. a cukorbetegség világnapja

A jelenség globális probléma, több száz millió embert érint. Ráadásul rengeteg tévhit kering az egyik leggyakoribb gyermekbetegséggel kapcsolatban.

Részletek a 2. oldalon

Rajzpályázatot hirdet a Közút

A győztesek többek között egy-egy osztálykirándulást nyernek a társaság kiskőrösi Úttörténeti Múzeumába, Közép-Európa legnagyobb úttörténeti gyűjteményébe.

Részletek a 4. oldalon

A dohányzás és a koronavírus

A cigarettacsikk eldobálása vagy a dohányfüst másokra fújása: ezeknek is szerepe van a vírus terjesztésében.

Részletek az 5. oldalon

Figyelemkeltő táblák

Gyál Város Önkormányzata modern, figyelemfelhívó táblákat helyezett ki az óvodák közelében, amelyeken a gyáli gyermekek szerepelnek. Ezzel szeretnék azt elérni, hogy a gépjárművezetők óvatosabban, és sebességük mérsékelésével lassabban vezessenek.

Részletek a 3. oldalon

A velünk élő svábok

A Nemzeti Értékek Könyvsorozat részeként jelent meg nemrég a Mi, svábok című könyv, mely a régió bizonyos településeit is érintve dolgozza fel és mutatja be Magyarország egyik legjelentősebb nemzetiségét, a ma velünk élő svábokat. *Bihari Zoltán* író kezdeményezte a kollégák között, hogy a nemzetiségi témákat is vonják be a kiadó sorozatába, így jelent meg a gyűjtemény az egyik legnagyobb múltú, legszervezettebb nemzetiségről, a svábokról – 150 település 620 oldalon.

Részletek a 8. oldalon

Ökofürdő lesz a tófürdő

Gyömrő városa a környezetvédelem és -tudatosság jegyében azt tervezi, hogy a tófürdő értékeit tovább növelve és fejlesztve Magyarország első ökofürdőjévé váljon. Évről évre bővíteni szeretnék a környezettudatosság jegyében meghozott intézkedéseket.

Részletek a 12. oldalon

Pest Megye Szépe választás lesz

Hazánk legnagyobb lélekszámú megyéjének szépségversenye, a Pest Megye Szépe választás az utolsó szakaszához érkezett. A versenyre idén is Budapest számos kerületéből és Pest Megye több településéről érkeztek a versenyzők. A nagy számban jelentkező hölgyek közül egy kétfordulós válogatón döntött a szakmai zsűri a 14 továbbjutóról.

Részletek a 12. oldalon

Hirdetés

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS
DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Kaposvári Péter
helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS, -KARBANTARTÁS

Saunier Duval BAXI FÉG KONVEKTOR

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

Magócsi Ruhatisztító

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

Tisztíttassa szőnyegeit és ruháit háztól házig szállítással!

Függönyök, lakástextilek tisztítása
Gyapjúágynemű 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

November 14-e a cukorbetegség világnapja – figyeljünk egymásra!

Lassan itt a nyakunkon december 6-a, nemsokára a Mikulás minden házba elhozza a várva várt édességeket. A cukorbetegséggel érintett embereknek azonban ilyenkor is nagyon kell vigyázniuk, és legtöbbször nem azért, mert korábban mértéktelenek voltak.

November 14-én ünnepeljük a diabétesz világnapot. A jelenség globális probléma, több száz millió embert érint. Ráadásul rengeteg tévhit kering az egyik leggyakoribb gyermekbetegséggel kapcsolatban. Sokan nem tudják, hogy az esetek 90 százalékában nem az egészségtelen életmód vagy a sok édességfogyasztás okozza a fiatalkori diabéteszt. Ráadásul a cukorbetegségnek több típusa van, amiket gyakran kever vagy összemos a köznyelv.

Vegyük észre gyermekeinken a változást!

Szabóné Viktória 11 éves kisfia sporttagozatra járt, az iskolában is jól teljesített. Azonban egy idő után szüleinek és edzőinek is egyaránt feltűnt, hogy Dani fáradékonyabb, nem bír lépést tartani az edzésekkel, testnevelésórákkal. Viktória először azt hitte, csak a kamaszkori változásokról van szó, azonban egy idő után sok olyan dolog tűnt fel neki, amelyekkel nem tudott mit kezdeni, így gyanakodni kezdett, hogy talán valami komolyabb dolog áll a háttérben. – A kiskamaszok képesek kienni az egész hűtőt iskola után, ezért ez önmagában még nem tűnt gyanúsnak – kezdte Viktória. – Azt viszont észrevettem, hogy míg Dani osztálytársai néha igencsak kikerekedtek a fejlődésük során, az én kisfiam folyamatosan fogyott, akármennyit is evett. Már a bordái is kilátszottak, de még ezt is betudtam a sok sportnak és az alkatának. Azt azonban már tényleg nem tudtam hova tenni, hogy a rendesen evő és pihenő gyerekem alig bír teljesíteni az edzésen, holott azelőtt remekelt. Az evés mellett olyan mennyiségű vizet és üdítőt ivott meg naponta, amit el sem hittünk – folytatta. Viktória először még örült a fokozott vízfogyasztásnak, hiszen sok fiatalt nagyon nehéz rávenni a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére, de amikor már folyamatos volt Dani állandó szomjúsága, azonnal a gyermekorvosukhoz fordultak. Hamarosan megvolt a diagnózis is: 1-es típusú cukorbetegség. Azóta egész életüket át kellett alakítaniuk.

Ha ezeket a tüneteket tapasztaljuk, azonnal érdemes orvoshoz fordulni:

- gyakori, nagy mennyiségű pisilés,
- fokozott szomjúságérzet – akár napi több liter folyadékot is jelenthet,
- gyermekeknél bepisilés, a már régóta szobatiszta gyermek újra nehezen tartja a vizeletet, eleinte éjszaka, majd nappal is bepisil,
- látványos fogyás nagy étvágy mellett is,
- gyakori indokolatlan fáradtság, gyermekeknél iskolai teljesítmény romlása,
- viselkedési zavarok, magatartásproblémák, gyakran előfordulnak dührohamok vagy depressziós tünetek,
- látásproblémák,
- lassabban gyógyuló sebek, visszatérő bőrbetegségek,
- visszatérő hüvelyi folyás, candidafertőzés kislányoknál, nőknél.

Óriási a különbség az 1-es és 2-es típus között

Aichert Gabriella, a Bethesda Gyermekkórház gyermekgyógyász szakorvosa, gyermek-diabetológus rávilágít: sokan nem tudják, de gyermekkorban az esetek 90%-ában az 1-es típusú diabétesz a jellemző, ami akár csecsemőkorban is jelentkezhet. Az elmúlt évtizedekben drasztikusan megváltozott a betegség előfordulása: míg a kilencvenes évek elején szézezerből mindössze kilenc gyermek volt érintett, azóta évente háromszáz új esetet diagnosztizálnak a 0-15 éves korú gyermekek között. (Magyar Gyermekdiabétesz Epidemiológiai Hálózat – Pécs adatai.) Az 1-es típusú cukorbetegségre a hajlam öröklődik, a folyamatot pedig különböző provokáló tényezők, például környezeti tényezők, lázas vírusinfekció, stresszhatás stb. indítják el. A szakorvos emellett gyakran találkozik a gyermekkori elhízással, amelynek fő okozója a kevesebb mozgással járó életmód. Az elmúlt évtizedek során a városiasodás, a gyorsétermek, az okostelefonok, a nagy iskolai leterheltség csak súlyosbította a helyzetet, így egyre nagyobb számban jelentkezik ezzel párhuzamosan a 2-es típusú diabétesz is.

Figyeljünk!

A cukorbetegségre jellemző „klasszikus" tünetek a 2-es típusú cukorbetegség esetében is megjelenhetnek, de ezek gyakran egyáltalán nem feltűnőek, mert hosszú idő, akár évek alatt fokozatosan alakulhatnak ki. Előfordulhat az is, hogy a betegségről csak egy-egy rutin vérvizsgálat során szereznek tudomást. A 2-es típusú cukorbetegek általában túlsúlyosak, az elhízás mértékétől függően magas vérnyomással is küzdenek, lányoknál gyakoriak a menstruációs zavarok is.

Fontos, hogy a 2-es típusú cukorbetegség, főleg a betegség kezdeti szakaszában egy visszafordítható állapot! Életmódváltással el tudjuk érni a testsúly csökkenését, a szénhidrát-anyagcsere rendeződését és a vércukorszint normalizálódását is! Figyeljünk oda magunkra és mindenkire, aki diabéteszben szenved, hiszen sokszor az életük múlhat a mások által nyújtott segítségen!

VNyL

Hirdetés

A VESZÉLYHELYZET IDEJÉN IS SEGÍTŐ INFORMÁCIÓKAT KÍNÁLUNK!
DÉLUTÁN
LELKISEGÉLY SZOLGÁLAT
40 év felettieknek minden nap 18-tól 21 óráig a
06-80-200-866
ingyenes telefonon.
CHAT-en és emailben korhatár nélkül.
www.delutan.hu

cityfood
Vecsési nagyüzemi konyha
HŰTŐRAKTÁROS–KOMISSIÓZÓ munkatársat keres éjszakai munkavégzésre!
Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk.
karrier.city@gmail.com

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

Figyelemfelkeltő táblák Gyálon

LASSÍTS! VIGYÁZZ RÁNK!

Gyálon már régóta próbálnak megoldást találni a száguldozó autósok visszaszorítására, ám most egy nagyon jó ötletet sikerült megvalósítaniuk.

Gyál Város Önkormányzata modern, figyelemfelhívó táblákat helyezett ki az óvodák közelében, amelyeken a gyáli gyermekek szerepelnek. Ezzel szeretnék azt elérni, hogy a gépjárművezetők óvatosabban, és sebességük mérsékelésével lassabban vezessenek, hiszen főleg ezen intézmények környezetében több az úton közlekedő kisgyerek. A táblákon a kicsik kérik az autósokat, hogy „Lassíts! Vigyázz ránk!”. Amint beköszönt a tél, a látási és útviszonyok megváltoznak, rosszabbak lesznek, nem beszélve arról, hogy sokkal hamarabb sötétedik. Többek között ez is hozzájárult ahhoz, hogy ilyen, fényvisszaverővel ellátott, antigraffiti fóliával védett táblákat helyezzenek el. A táblák az élet fontosságára hívják fel a figyelmet, arra, hogy vigyázzunk egymásra!

Régió infó

Hirdetés

Védelem Szaküzlet
MUNKAVÉDELMI ÉS BIZTONSÁGTECHNIKAI
KIS- ÉS NAGYKERESKEDÉS
Biztonsági kamerák
Riasztórendszerek
Analóg HD kamerák
IP kamerák
Három rétegű mosható, vasalható textil maszk csak 450Ft!
Mobiltelefonos megfigyelés és riasztás
Védőlábbelik
Egyéni védőeszközök
Munkavédelmi ruházat és felszerelés
Fej-, kéz-, hallás-, szemvédelem
Jól láthatósági ruházat
Az ország legnagyobb kínálatával rendelkező webáruháza!
Munka- Vagyon- Védelem
Védelem Szaküzlet
Cím: 2200 Monor, Kossuth L. u. 88/B
Nyitva: H-P: 8-18h, Sz: 7-12h
Tel: +3670/36-888-36
Web: bekesisecurity.hu

Hirdetés

BFB plus
Gyere hozzánk Csévharasztra dolgozni!
A BFB plus Kft. egy nemzetközileg elismert belga tulajdonban lévő, kisállateledel-gyártással és -forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csévharaszton működő telephelyére keressük csapatunk új tagjait a következő munkakörökbe:
- Targoncavezető (Többműszakos munkarendben – több üzemünkbe.)
- Operátor / Betanított munkás/ (Többműszakos munkarendben – több üzemünkbe.)
- Molnár (Többműszakos munkarendben)
- Karbantartó (Többműszakos munkarendben, Géplakatos/Villanyszerelő/Mechanikai műszerész végzettséggel.)
- Gépkezelő/gépbeállító (Többműszakos munkarendben)

Jelentkezz:
HR@BFBPLUS.HU • +36-30/792-1319

- Kiemelkedő kereseti lehetőség MINDEN MUNKAKÖRBEN!
- Túlóralehetőség
- Cafeteria
- Ajánlói bónusz (1 hónap és 6 hónap után is)
- 15 Ft/km bejárási támogatás

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK!
Jelentkezz MOST!
EMELTÜK A BÉREKET!
Érdeklődni lehet a +36-30/792-1319-es telefonszámon vagy helyben a 2212 Csévharaszt, Nyáregyházi út 51. alatt.

Új barátságok a nyelvtanulás segítségével

HASZNOS PROJEKTEK

A Gyömrői Weöres Sándor Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola diákjai több olyan programban is részt vehettek tanulmányaik során, amelyben külföldi diákokkal kerülhettek kapcsolatba, ezzel segítve az angol nyelvtudásukat. Cikkemhez *Németh Katalinnal,* egykori angoltanárommal beszélgettem, aki a gyömrői iskolában tanított idei nyugdíjazásáig.

Az iskola első Comenius projektje 2010-ben volt, a Eco Maths (Öko-matek) című, amelyben Magyarországon kívül hét ország szerepelt: Spanyolország, Finnország, Franciaország, Lengyelország, Anglia, Olaszország és Németország. A résztvevő országok iskolái különböző témakörökben végeztek közös munkát. A tanárok pedagógiai módszereiket színesítve újabb és újabb feladatokat találtak ki, ilyen volt az is, hogy a magyar diákok a spanyol gyerekekkel levelezhettek és videóhívásban is beszélhettek a tanórákon. Ezzel a kommunikációval a fiatalok nem csupán új embereket ismerhettek meg, hanem lehetőségük nyílt angoltudásukat a valóságban kipróbálni és fejleszteni. A Comenius program keretein belül meglátogathatták egymást a külföldi és magyar diákok, tanárok, amiben 33 tanuló utazására volt lehetőség. – Ez a Comenius projekt két éven át tartott, majd mivel azt éreztük, hogy jó kapcsolatban vagyunk, egy következő projektet is beadtunk, ez a CLIL módszer használatán alapult. Ebben a projektben a tanárok új, korszerű módszereket használtak a tanórákon. Minden hónapban más ország talált ki óravázlatokat, amiket meg is tartottunk angolul. Ennek pontosan az a lényege, hogy az adott órán nem lehet anyanyelven, csupán a célnyelven megszólalni – magyarázta Kati néni. 2017-ben újra megnyertek egy Erasmus+ projektet, amelynek most, október 31-én volt a lezárása, ebben három ország partneriskolájával dolgoztak együtt: Olaszországgal, Lengyelországgal és Törökországgal. A diákok legfőbb feladata az volt, hogy különböző témakörökben végezzenek projektfeladatokat. – A program támogatta a más nemzetiségű, vallású, kultúrájú, testi vagy lelki állapotú embereket az előítéletekkel szemben. Feladatunk volt a sztereotípiák felismerése. A kulturális tudatosság arra késztette a diákokat, hogy megláttassa a nemzetek közötti hasonlóságokat és segítsen eloszlatni a sztereotípiákat – mondta Kati néni. A diákok számára a projektek nagyon hasznosak voltak, hiszen mindez kicsit kizökkenthette őket az általános órai munkákból. Emellett nyelvtudásuk is fejlődhetett, illetve új ismeretségekre, sőt új barátságokra is szert tehettek. *JB*

Rajzpályázatot hirdet a Közút

TÉMA AZ ÚT, KÖZLEKEDÉS

Hetedszerre nevezhetnek általános iskolás gyerekek a Magyar Közút pályázatára. Az elmúlt évekhez hasonlóan a nyertes alkotások az utakat pásztázó útellenőri autók oldalát díszítik majd egy évig.

Öt kategóriában várják a műveket (1-2., 3-4., 5-6, 7-8. osztály és gyógypedagógiai vagy speciális fejlesztő iskolába járó 1-8. osztályos, sajátos nevelési igényű gyermekek), melyek témája az úthoz, munkagépekhez, közlekedéshez, úton dolgozókhoz kapcsolódik.

A legjobbnak választott pályaművekből a Közút Facebook-oldalán közönségszavazás alapján különdíjat is osztanak majd. A győztesek egy-egy osztálykirándulást nyernek a társaság kiskőrösi Úttörténeti Múzeumába, Közép-Európa legnagyobb úttörténeti gyűjteményébe.

Nevezni elektronikusan, az alkotásról készített fotó feltöltésével lehet a társaság honlapján 2021. január 15-ig. *Régió infó*

Eladó a régi csarnok

BEFEKTETŐKET VÁRNAK

Újabb fejlesztés készült el Sülysápon. Birtokba vette a pályázati támogatásból megépült új csarnokát a sülysápi városüzemeltető TÁVÜSZ Kft. Az új építményt *Katus Norbert* alpolgármester *Balogh Levente* ügyvezetővel járta be az átvételkor. Az átköltözéssel felszabadult korábbi csarnokot gazdaságilag hasznosítja majd az önkormányzat, ami további bevételeket teremt Sülysáp számára. Várják a jó adottságokkal rendelkező csarnok iránt érdeklődő befektetők jelentkezését. *Régió infó*

A dohányzás többféleképpen is szerepet játszik a koronavírus terjesztésében

MÉG FONTOSABB LESZOKNI

Sajnos a dohányzás önmagában is mérgező szokás: legyen az érintett maga a dohányos vagy a környezetében élők. Ám sokan nem is gondolnák, hogy a jelenlegi járványhelyzetben milyen sok múlik bizonyos viselkedéseken, ilyen a cigarettacsikk eldobálása vagy a dohányfüst másokra fújása. Ezeknek ugyanis mind szerepe van a vírus terjesztésében.

A dohányzás sok súlyos szövődményt okozhat a koronavírussal fertőzötteknél

Sajnálatos felismerés kíséri az elmúlt hónapokat: az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a dohányzók körében magasabb a Covid-19 okozta súlyos betegségek kialakulásának lehetősége, köztük az a helyzet is, amikor már kénytelenek intenzív osztályon ellátni az életveszélyes állapotba kerülőket vagy akár újraélesztésre is sor kerülhet. A dohányzásról és az e-cigaretta használatról már korábban kimutatták, hogy károsítják az immunrendszert, a légutakat és a tüdőszövetet, valamint a tüdő tisztító működését, ezek a hatások azonban ma, a koronavírussal terhelt hónapokban különösen hátrányosan befolyásolhatják a fertőzés kimenetelét.

A vírus terjesztését is felgyorsítja

A legtöbben nem is gondolnák, de a dohányzáskor kilélegzett füst és az e-cigaretta használatakor kifújt aeroszol kiváló hordozóközeget biztosít a cseppfertőzéssel terjedő betegségeknek, és sajnos a koronavírus is ilyen. A dohányzás során kifújt füstben felszabaduló öt mikrométeresnél nagyobb cseppek legalább egyméteres távolságra elszállítják a kórokozókat. Nem beszélve arról, hogy a dohányosok körében gyakori kísérő jelenség az állandó köhögés, ami szintén segédkezik a vírus gyors terjesztésében. Sajnos a dohányzás okozta krónikus légúti hurut nyákképződéssel is jár, amely köpet formájában, kórokozókkal együtt, szintén gyakran kerül a környezetünkbe. Valamint épp ilyen **fertőzésforrás az eldobott dohánycsikken maradó nyál is, amire bárki ráléphet és továbbviheti a cseppfertőzést például saját lakásába, szőnyegére, hisz a koronavírus több óráig, sőt, napokig is fertőzőképes marad.**

Jó alkalom a leszokásra!

A szakértők most mindennél jobban javasolják a dohányosoknak a leszokást, hogy szervezetük képes legyen ellenállni a fertőzéseknek. A járványügyi krízishelyzet jó motiváció lehet arra, hogy abbahagyják a dohányzást saját maguk és mások, rokonaik és az egészségügyi dolgozók védelmében. Ha szükséges, a leszokáshoz kérjünk nyugodtan segítséget orvosunktól, de addig is, míg sikerül, tartsunk be minden, a koronavírus terjedésének megelőzésével kapcsolatos higiénés rendszabályt és a nemdohányzók védelméről szóló törvényben foglaltakat!

(Forrás: EMI, OTSZ), VNyL

Hirdetés

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

DUNA HOUSE®
BÍZZA RÁM INGATLANÜGYEIT!
BIZTONSÁG • KÉNYELEM • EREDMÉNYESSÉG
www.dh.hu
MÉSZÁROSNÉ VOJCZECK ZSUZSANNA
+36-30/841-3936
meszaros.zsuzsanna@dh.hu

DIEGO®
SZŐNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY
Monor
Nyitvatartás:
H–Szo: 9.00–19.30,
V: 9.00–18.00
SZŐNYEG • PVC • PARKETTA
FÜGGÖNY • TAPÉTA
Kibővült árukészlettel és 50%-kal nagyobb területen!
A régióban csak a Monori TESCO-nál!
A 4-es főúton
AKCIÓS parketták és szőnyegek
Több mint 300-féle függöny INGYEN szegéssel

Telefon.: 29/412-320

BŐRGYÓGYÁSZATI MAGÁNRENDELÉS
DR. SZÉVER KRISZTINA
Bőrgyógyász, nemibetegségek szakorvosa és kozmetológus
Budapest, XVII. kerület Rákoskert, Zrínyi u. 226. I. em.
SZERDA
Bejelentkezés szükséges (hétköznap 8–18h)
Tel.: 06-30/881-8998
• Ekcéma, atópiás dermatitis, allergiás eredetű bőrbetegségek
• Pattanásos bőr (acne), rosacea, perioralis dermatitis, seborrhoeás dermatitis
• Haj-, hajas fejbőr betegségei
• Körömgomba és egyéb gombás betegségek kezelése
• Vírusos szemölcsök kezelése
• Anyajegyek műszeres vizsgálata és ellenőrzése. Bőrgyógyászati rákszűrés és gondozás
• Pikkelysömör kezelése
• Időskori növedékek, kötőszöveti növedékek, angiomák eltávolítása
• Krónikus sebek (lábszárfekély, felfekvés, diabéteszes, traumás sebek) és vastagláb (vénás elégtelenség, nyiroködéma, lipödéma) kezelése
SZERETETTEL VÁROM KEDVES PÁCIENSEIMET!

SZÉCHENYI 2020
KÖSZÖNJÜK A MAGYAR ÁLLAM ÉS AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁT.
Európai Unió
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA
Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap
ÉP-MIX TEAM KFT.
GÉPEK BESZERZÉSE AZ ÉP-MIX TEAM KFT.-NÉL
A TÁMOGATÁS ÖSSZEGE:
6,74 MILLIÓ FORINT
A PROJEKT AZONOSÍTÓ SZÁMA: 3085229858
Az Ép – Mix Team Kft. (2244 Úri Szentistváni út 18.)
6,74 millió forint összegű a Vidékfejlesztési Program keretén belül LEADER támogatással új gépek beszerzését valósította meg.
Továbbra is várjuk szíves megrendeléseiket! Tel.: 06-70/938-1759

Szeretem a libacombot, miközben van egy Mártonom is

A Farkasdi horgásztó büféjében ül egy fiatal lány, körülötte három kutya, egy cica, kis táskájában patkány. Különös látványt nyújt az először betérőknek, ám a törzsgárdának természetes, hogy hol egy lúddal, hol még több kutyával járja Hajnal Vivi a tavat.

Eredeti hivatását tekintve rendőr, ám manapság már máshol „szolgál és véd": kicsi gyermekkorában is a családi kör részei voltak az állatok. Szülei engedtek az újabb és újabb kis kedvencek befogadásának, egy feltétellel, ha vállalja a gondozásukat is. A felelősség és az állatok szeretete kéz a kézben jár: ezt látta otthon és vitte tovább. – Huszonkét éves voltam, amikor megvettem a tanyám. Mindig is ez az életvitel vonzott. Bár voltak nagy terveim, de az élet a haszonállattartástól elsodort – mesélte Vivi. A járőrözést ma már a testvérével közösen üzemeltetett horgásztó körül végzi, ahová ha teheti, állatbarátaiból is visz magával. Na de menynyi az annyi? – Eddig összesen 27 állatom volt.

Jelenleg öt kutya, két cica, egy emu, egy belga minimalac, Rozi kecske, két ló, két nyuszi, a patkány, az albínó boa, Márton, a liba, két kacsa, Béla kakas, aki már vagy 1001 éves, egy papagáj, két tengerimalac az állomány – sorolja koncentrálva, nehogy kimaradjon valaki.

– A 13 éves őzikém nem régen ment el, őt is örökbe fogadtam. Rudi csacsi 36 évesen halt meg, és a kengurum, Beni sincs már velünk – sóhajt. – Maja volt az életemben a nagybetűs kutya, talán még most sem sikerült elengednem. Kislány koromban az első kutyám volt, és 11 évig maradt a társam – majd áttért a többiekre. – Nem nézem, hogy egy állat hány éves, ha segítségre szorul. Peti kutya öregúr volt, amikor hozzám került, de úgy gondoltam, hogy ha csak egy-két évig is szebbé tudom tenni az életét, attól is boldog leszek. Már szorosan összekapcsolódik a tóval, mindenki tudja, hogy ez a kutya ide tartozik – szögezte le. A sokféle állat rengeteg élményt és szeretetet nyújt, azonban sok munkával is jár. – Nem kevés fertőtlenítőszert használok. A papagáj, a tengerimalacok, Peti úr, a boa és néha a két nyuszi is bent vannak a házban, de megoldható, hogy ne legyen állatszőr és büdös – részletezi, majd hozzáteszi, nem késő kelő típus, a rutin része az állatok gondozása és etetése.

– A reggeli kávémat a papagájjal és a tengerimalacokkal a kandalló mellett iszom meg, aztán irány az udvar. A ragadozóimnak törekszem friss húst adni, bárány, nyúl, hal, marha a kedvenc, a növényen élők pedig a táp mellett rendszeresen kapnak idényzöldséget és gyümölcsöt, amit igyekszem magam megtermelni. A szénáról is én gondoskodom, a tanya mellett van egy legelőm, ahonnan gyógynövényeket is tudok vegyíteni az étrendjükbe. Szívesen szedek nekik csipkebogyót és vadkörtét is – mesélt az állatok ízléséről, majd áttért arra, hogyan férnek meg ennyien egymás mellett. – Vannak lekerített részek a tanyán, hiszen az emu külön kifutóval rendelkezik, de kialakultak szerelmek is, így a minimalac Rozi a kecskével alszik, Márton liba pedig a kutyákkal érzi magát biztonságban, a két ló szintén külön vackol. Ösztönök ide vagy oda, egyik állatom sem bántja a másikat. A kutyák simán levadásznak idegen patkányokat, de Hollyt elfogadják és védik. Mindegyik új jövevényt bemutatom a régieknek, és nincs kérdés: tudják, érzik, hogy ők is a családba tartoznak.

Az örökbefogadottakon túl mentett jószágai is vannak Vivinek: Mázli cicát az út mellett találta nagyon betegen, de fogadott már be tengerimalacot azért, mert valaki megunta. – Cucu spontán döntés volt, ezért hirtelen lekerítettem számára egy részt az előszobában, mert nem volt éppen ketrecem. Azóta lett társa is, már el sem tudná képzelni a rácsokat. Mégis, ha állatot akarunk tartani, fel kell rá készülnünk, számolva minden körülménnyel. A sok kidobott kiscica, kutya, a megunt húsvéti nyuszi, mind azt mutatja, hogy az emberek még mindig felelőtlenek – mondja Vivi, aki az állataival közös életét megmutatja a világnak. – Ha két embernek meg tudom változtatni az állatokhoz való hozzáállását, már megérte és boldog vagyok – majd hozzáteszi, hogy szerinte a haszonállatoknak is lehet méltó életet biztosítani, még ha az rövid is. – Persze külön kell választani azt, hogy van állat, amit a húsáért tartunk, és van, amit szeretetből. Nem vagyok képmutató, sem vega, szeretem a libacombot, de attól még van egy Mártonom is – zárja a gondolatot. És bízik benne, hogy az újabb generációk számára már teljesen természetes és elvárt lesz az állatok iránti felelősség vállalása.

Péesz

Hirdetés

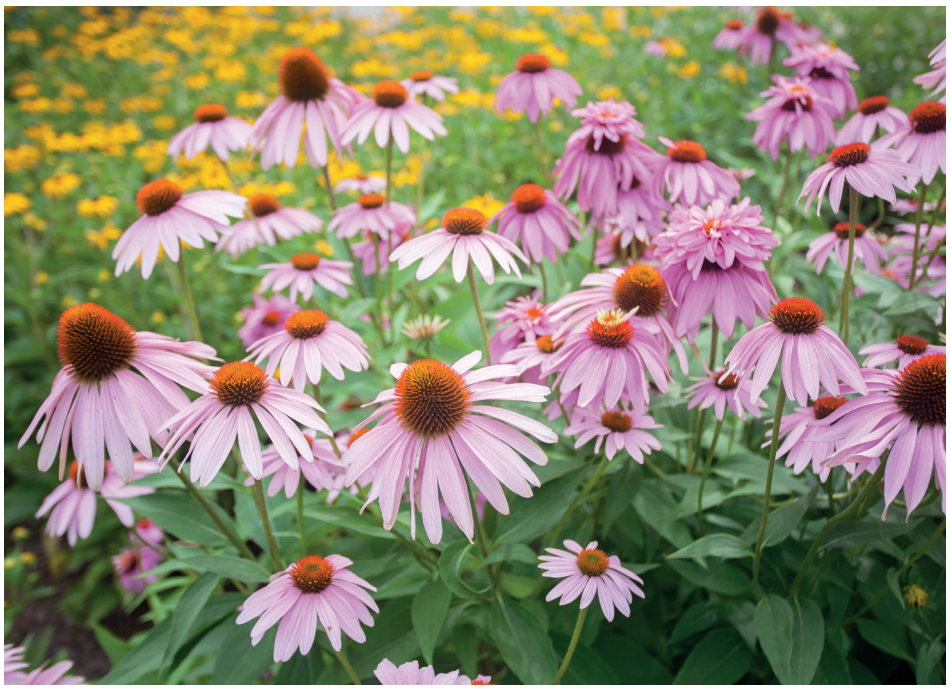
Ne csak vitaminokat szedjünk!

Mostanra már valószínűleg mindenki hallott róla, hogy a koronavírus-fertőzés a legkönnyebben akkor vészelhető át, ha egészségesen tartjuk immunrendszerünket. Ehhez az orvosok leginkább a C- és D-vitamin rendszeres fogyasztását ajánlják a napi ajánlott mennyiségben. Az immunrendszerünk egészségéért azonban a gyógynövényekkel is sokat tehetünk. Összegyűjtöttük hát a régóta használt és tudományosan jól megalapozott, immunrendszer-támogató gyógynövényeket.

A legnépszerűbbek

2006-ban összegezték azt a 234 vizsgálatot, amelyet eddig a kasvirággal végeztek. Ez alapján azoknál, akik kasvirágkivonatot szedtek, 55 százalékkal kisebb esélyel alakultak ki a megfázás tünetei. Hatóanyagai gyulladáscsökkentők, antibakteriálisak és serkentik az immunrendszer védelméért felelős fehérvérsejtek szaporodását.

Az utóbbi időben egyre népszerűbb orvosi vasfű hatását már évezredek óta ismeri az emberiség, amit neve is tükröz. A tudományos kutatások szerint fokozza a szervezet anyagcserét, csökkenti a gyulladásokat, gátolja a fertőzést okozó baktériumok fejlődését és javítja az emésztést. Különösen nőknek ajánlott, mert hatóanyagai kedvezően befolyásolják a hormonrendszer és a pajzsmirigy működését is.



Hogyan segítik az immunrendszert?

A gyógynövények többféleképpen is támogatják az immunrendszer működését:

- Gátolják a baktériumok és vírusok szaporodását.
- Védőbevonatot képeznek a légutak nyálkahártyáján.
- Fokozzák a kiválasztást, így a kórokozók nem tudnak megtapadni a légcső, a tüdő, a bélrendszer és a húgyúti rendszer nyálkahártyájának felszínén.
- Élénkítik az anyagcserét, vitalizálják a szervezetet, stimulálják az immunrendszert.
- Növelik a fehérvérsejtekben az antitest-képződést.
- Segítik az emésztést, így csökkentik a szervezet terhelését.

A magas cseranyagtartalmúak

Alkalmazásuk főként akkor javallt, amikor az immungyengeséget az enyhén gyulladt bélrendszer okozza. Ez nagyon gyakran előfordul akkor is, ha nem jelentkeznek emésztőrendszeri panaszaink, akár a rossz közérzet is utalhat rá. A cseranyagok hatására kicsapódó fehérjék bevonják a gyulladt bélszakaszt, ezzel védőréteget képeznek rajta. Ilyen magas cseranyagtartalmú gyógynövény a diólevél, a medveszőlő vagy lándzsás útifű is. Utóbbinak megvan az a további előnye is, hogy magas nyálkatartalommal rendelkezik, amely tovább óvja az irritációtól a gyulladt nyálkahártyát.

Hatásosan keserűek

Az amerikai Pennsylvania Egyetem kutatóinak legújabb eredményei szerint az immunrendszerünk működése lelassul az édes íz hatására, míg a keserű ízek fokozzák a védekezőképességünket. Bár általában nem szeretjük a keserű dolgokat, most mégis érdemes néhány keserű ízű gyógynövénnyel közelebbi kapcsolatba kerülünk. Ilyen például a nevében is sokat mondó kis ezerjófű, a keserűsége mellett egyébként kellemes ízű komló, vagy a világ egyik legkeserűbb gyógynövénye, a fehér üröm is.

Papp János fitoterapeuta, gyógynövény-alkalmazási szakmérnök

Hirdetés

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET
Kamilla Drogéria - Liget gyógynövény
X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567

ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET
APOTÉKA Gyógynövénybolt - aherb.hu
Üllői út 661. • Telefon: 06-70-268-9055

Fanni Füvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257

JÓ ÉLET - GOOD LIFE Bio- és Gyógynövénybolt
Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET
ApiFito Mézdiszkont
Kossuth tér 1. (Piac üzletház) • Tel.: 06-70-607-4444

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

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

A velünk élő svábok

A Nemzeti Értékek Könyvsorozat részeként jelent meg nemrég a Mi, svábok című könyv, mely a régió bizonyos településeit is érintve dolgozza fel és mutatja be Magyarország egyik legjelentősebb nemzetiségét, a ma velünk élő svábokat.

Páty id. Schlérer István és családja az 1910-es években

Bihari Zoltán író kezdeményezte a kollégák között, hogy a nemzetiségi témákat is vonják be a kiadó sorozatába, így jelent meg a gyűjtemény az egyik legnagyobb múltú, legszervezettebb nemzetiségről, a svábokról. – Először a német nemzetiségi vezetőket kerestük meg, és úgy tűnt, nagy igény lenne egy ilyen gyűjteményre – kezdte a szerző. – Először 50-60 települést gondoltunk bemutatni körülbelül 200 oldalban, ám ahogy egyre mélyebbre jutottunk a témában, azt láttuk, hogy nem bírjuk abbahagyni a gyűjtést, végül körülbelül 150 települést bemutatva már egy 620 oldalas könyvet vártunk a nyomdából, és még mindig maradt miről írni – mesélte.

A II. világháború után a német nemzetiségű lakosok csaknem felét kitelepítették az országból, évtizedekig üldözték őket, így egyre inkább bezárkóztak, az anyanyelvüket lassan elveszítették. Ebből a zárkózottságból nagyjából az elmúlt tíz évben kezdődött meg újra az öntudatra ébredés a közösség életében. Jelenleg körülbelül 400 településen működik német nemzetiségi önkormányzat, sorra nyíltak a nemzetiségi iskolák, és a kulturális élet is sokkal színesebb lett, de volt mire építeni, hiszen erős hagyományokhoz tudtak visszanyúlni.

– A három fő jellemző hagyományuk a kórus, a tánccsoport és a fúvós zenekar volt. Azt tapasztaltam a kutatás ideje alatt, hogy a saját táncuk – a mártogatós – is teljesen elveszett egy időre, már csak az öregek emlékeztek rá. Sok helyen régi felvételek alapján tanították újra ezt a táncot az idősek a fiatalabbaknak – részletezte Zoltán, majd folytatta. – A másik fontos pillére a kultúrájuknak a különböző rendezvények: ilyen a Márton nap, a búcsú, a sváb bálok, a farsang, a régi sváb szüret vagy a hagyományos rítusok szerint tartott sváb esküvők. A sváb helyi értékek között nagyon fontos a vallás is: a szent szobrokat, az útszéli kereszteket gyakran a svábok állították, sok helyen a kápolnákat, a temetőt is ők tartják karban a mai napig. Elképesztően gazdag a tevékenységi körük, virágzik a nemzetiségi oktatás és újra erősödik a sváb identitás – tudtuk meg.

NyL

A színjátszó kör tagjai valamikor a harmincas években, egy János vitéz előadás után

Hirdetés

Otthon található tárgyaknak is használt veszik a menhelyek

Több lehetőségünk is van, hogy segítsünk a gazdátlan állatokon az őszi-téli időszakban. Lassan itt a tartós hideg, ami nekünk a forró kakaót jelenti a meleg szobában, de az állatmenhelyek ilyenkor nagyon sok nehézséggel néznek szembe. Az amúgy is túlterhelt önkéntesek egyre nehezebben óvják meg a gazdátlan állatokat a hidegtől, a költségek pedig minden téren megnövekednek.

Az adományok szinte az összes nonprofit szervezet működéséhez szükségesek, de ez különösen igaz az állatmentő szervezetekre és menhelyekre. A pénz az alapja mindennek, ám érdemes otthon is körülnézni, mert állattartástól függetlenül sok mindent találhatunk, ami számunkra talán szemét, de egy menhelynek nagy kincs lehet. A legfontosabb mindig, hogy **adományozás előtt kérdezzük meg a kiszemelt menhelyet, mire van ténylegesen szükségük.** Azért adunk pár ötletet.

1. Játékok – a legtöbb kiskedvenc szeret játszani, ezért a megunt plüss- vagy gumiállatokat, játékokat nyugodtan felajánlhatjuk azoknak a négylábúaknak, akik napjuk nagy részét egyedül, bezárva töltik. Azért érdemes előtte biztonságossá tenni az adományt – például a leharapható műanyag darabokat előre leszedni, valamint soha ne adományozzunk mérgező anyagból készült tárgyakat!

2. Tisztítószerek – a háziállatok utáni takarítás, fertőtlenítés nem egyszerű és sok tisztítószert igényel. Adományozhatunk fehérítőt, mosogatószert, fertőtlenítő törlőkendőt, mosószert, ablaktisztítót, papírtörlőt, szemeteszsákot, felmosót, szivacsot, seprűt, gumikesztyűt.

3. Törölközők és takarók – mind takarításhoz, tisztításhoz, mind meleg hely biztosításához nagyon hasznos adományok. Nem kell tökéletes állapotban lenniük, megteszi egy-egy régebbi darab is.

4. Szalma vagy újságpapír – a ketrecek vagy kutyaházak aljának kibélelésére legalkalmasabb anyag a szalma, ám az újságpapír is hasznos lehet.

5. Állatápolási kellékek, élősködők elleni kezelések, gyógyszerek – a menhelyeken lévő állatok sok gondoskodást igényelnek, legtöbbjük koszos, ápolatlan szőrrel érkezik, így mindig hasznos a sampon, fésű, körömvágó, valamint a tömeges fertőzések azonnali elkerülése érdekében nagyon nagy szükség van az élősködők elleni szerekre is. Az egészségük megőrzése érdekében bizonyos gyógyszerek is hasznosak lehetnek, de csak azok, melyek állatoknak is adhatók.

6. Nyakörvek és pórázok – folyamatosan szükség van rájuk, bátran ajánljuk fel a gazdátlan állatoknak!

7. Bútorok, háztartási gépek – mindenképp rá kell kérdezni, hiszen nem minden menhelyen van elég hely, de sokszor nagyon nagy szükség lehet egy-egy nagyobb berendezési tárgyra vagy gépre, mint a hűtő- és fűtőberendezések, szőnyegek vagy fotelek.

8. Ládák és hordozók – akár a kisállatok, akár az egyéb felszerelés szállításához nagy segítség lehet.

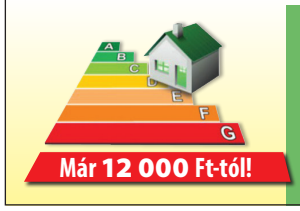
9. Étel- és vizes tálak – állandó fogyóeszköz, így valószínűleg mindig szívesen fogadják.

10. Élelmiszer – a menhelyek költségvetésének legnagyobb részét az élelmiszer teszi ki, mely a téli hideg időszakban még nagyobb mennyiséget és kiadást jelent. Nagy jót teszünk, ha állatoknak való élelmiszert és jutalomfalatot adományozunk.

VNyL

Hirdetés

ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE



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

LAKATOS-HEGESZTŐ
15 év gyakorlati tapasztalattal, számlaképesen vállalok
• kapuk, kerítések, korlátok készítése kovácsoltvas jelleggel is
• ház körüli lakatosmunkák
• helyszíni hegesztés
• munkagépek hegesztése
INGYENES FELMÉRÉS ÉS ÁRAJÁNLAT.
Keressen bizalommal!
Rácz Károly ev. – Ecser
06-70/258-6602
karihegeszt@gmail.com

ADÓTERVEZŐ KFT.
Kft., bt. egyszerűsített végelszámolással kapcsolatos ügyintézés.
Hívjon, vagy írjon!
06-29/325-337
j.prohaszka@adotervezokft.hu
Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17,
P: Előzetes időpont-egyeztetéssel
Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
06-29/325-337
www.adotervezokft.hu

Nagyanyáink balladái

Ballada: ha ezt az irodalmi műfajt a mai fiatalok hallják, jobb esetben Arany János halhatatlan írásai az Ágnes asszony, a Szondi két apródja vagy A walesi bárdok jutnak eszükbe. Csak nagyon kevesekben él még a balladának egy igen régi formája, a népballada.

Barosi summások Tápiósápról az 1930-as években

Elődeink mindennapjainak fontos részét képezték ezek a lírai-epikai alkotások. Énekelték vagy dallam nélkül mondták munka közben, toll- vagy kukoricafosztáskor és csöndes téli estéken családi körben. Hasonlóan a népköltészeti alkotásokhoz a népballadák íróit sem ismerjük, mivel szájról szájra terjedtek, szövegük gyakran változott. Balladagyűjtők *(Kriza János)* jegyezték le a jelentős részüket a XIX. században, majd *Bartók Béla* és *Kodály Zoltán* a XX. század elején. Tartalmuk kapcsolódhat családi eseményhez, gyilkossághoz, szerencsétlenséghez, de ismertek vígballadák és legendaballadák is.

Az elmúlt évtizedekben én is gyűjtöttem jó néhány – többségében új stílusú – balladát Sülysápon. Némelyiket csak lejegyeztem, de van hangfelvétel és videó is róluk. Nagymamám (1904–1990) Tápiósülyben született és sokat énekelt gyerekkoromban főzés, szőlőkötözés vagy kerti munka közben. A dalok között szerepelt népdal, műdal és egyházi ének is. Gyakran hallottam tőle *Farkas Julcsa,* a cséplőgépbe esett lány történetét. A balladát – némi szövegbeli eltéréssel – többen ismerték még az 2010-es években is. Az alábbi szövegváltozattal *Cseri Istvánné Szücsi Mária* (1931–2014) énekelte el 2013-ban. Maris néni fiatal korában summásként dolgozott a környező falvak (Tóalmás, Tápiószecső, Szentmártonkáta) nagybirtokain. Munka közben énekeltek, így lehetősége volt arra, hogy más falvak dalait, meséit, balladáit megtanulja és elhozza a falunkba, köztük ezt a tragikus történetet.

Farkas Julcsa története

Telepesen megindult a masina[1],
Farkas Julcsát felküldték az asztalra[2],
Farkas Julcsa fel is ment az asztalra,
Véletlenül beleesett a dobba[3].

Mikor ezt a szeretője meglátta,
A gépésznek ijedt hangon kiálta,
– Gépész uram, álljon meg a masina,
Farkas Julcsa beleesett a dobba.

Mikor Julcsát a nagydobból kivették,
A körzeti főorvoshoz elvitték,
Főorvos úr megvizsgálta, s az mondta:
– Ennek már a jó Isten az orvosa.

Farkaséknál meggyullad a mécsvilág,
Bizonyosan Farkas Julcsát virrasztják.
Farkas Julcsa körül virágkoszorú,
Mellette van édesanyja szomorú.

Farkas bácsi ha bemegy a szobába,
Ráborul a lánya koporsójára,
– Én Istenem, de megvertél engemet,
Hogy elvetted egyetlen gyermekemet.

Szómagyarázat:
[1]masina: itt cséplőgép;
[2]asztal: itt a cséplőgép része;
[3]dob: itt a cséplőgép része.

Hirdetés

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

1% jutaléktól!

Amennyiben gondolkozik lakása, háza, telke eladásán, forduljon bizalommal az ingatlanpiaci közvetítő irodához!

ingatlan PIACI.com KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70/935-5181

Kossuth téri Piac Üzletház
Bp., 1191 Kossuth tér 1. I. emelet.

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

Bíró Margit balladáját is nagymamától hallottam először gyerekkoromban. Most *László Tiborné Dinnyés Ilonka* által énekelt változatát olvashatjuk.

Bíró Ferenc Margit nevű leánya

Mi történt a böszörményi határban?
Bíró Ferenc Margit nevű leánnyal?
Bíró Ferenc Margit nevű leánya,
Akinek ma tíz faluban nincs párja.

A Margitot sok legény csalogatta,
De legjobban Kiss Imre biztogatta.
– Ne félj Margit! Szívem párja szeretlek,
Jövő őszre feleségül elveszlek.

Kiss Imrének más kislány járt fejében
Üzenetet küldött ő Cserépnének,
Hogy majd egyszer el fog ő odamenni,
Zsuzsi lányát feleségül megkérni.

El is ment ő oda egy szombat este,
Cserép Zsuzsi már a kapuban leste,
Egy pár szóval, páros csókkal fogadta,
Kiss Imrét a szobájába behívta.

Éjfél után egyet ütött az óra,
Kiss Imre már elindult a nagy útra,
De Cserépné e szavakkal kísérte:
– Holnap menjetek el a pap elébe.

– Holnap menjetek el a pap elébe,
Neveteket írassátok a könyvbe,
Nehogy ezt a Bíró Margit megtudja,
A lányomat örökre elátkozza.

Éjfél után kettőt ütött az óra,
Bíró Margit ment a falusi kútra,
Oly szomorú hírt hallott a kis kúton,
Alig tudott haza menni az úton.

Aratás végén a cséplőgépet feldíszítették

Alig várta, hogy korsaját letegye,
Kiss Imréék háza felé siete,
Még be sem ment, csak a kaput zörgeti:
– Álnok betyár, csak egy szóra gyere ki!

Ki is jött Kiss Imre a kis kapuba,
Bíró Margit e szavakkal fogadta:
– Való, Imre, hogy te megházasodtál?
A szívemre de nagy bánatot hoztál.

– Való bizony, Bíró Margit. Szeress mást!
Úgy is régtől szerettük mi már egymást.
– No, most Imre, add ide a jobb kezed,
Hagy kívánjak néked boldog életet.

Agárkutya hordozza életedet,
Vegye el Isten a feleségedet,
Esztendeig és harminchat hónapig
Nyomjad, Imre gyászos ágyad fenekit!

Kilenc orvos orvosságát használd el,
Se ég, se föld soha ne fogadjon be,
Se ég, se föld be ne vegyen gyomrába,
Vessen ki a sírod két oldalára.

– Na most, Margit, add ide a kezedet,
Hadd kívánjak én is boldog életet.
Kötél által végezd be az életed,
Mert az Isten nem egymásnak teremtett!

Lánypajtásim, ti hozzátok fordulok,
Igaz szívű szeretőt ne tartsatok,
Mert az igaz szívű szerető megcsal,
Verje meg az Isten akit összead.

Éjfél után egyet ütött az óra.
Bíró Margit elindult a nagy útra.
Köszönését senkinek se fogadta,
Haza ment és magát felakasztotta.

De mikor ezt Kiss Imre meghallotta,
Éles kését a szívébe mártotta.
– Nahát, Margit, most én tehozzád megyek,
Ha az Isten így rendelt el bennünket!

Folytatjuk.

Zemen Pálné

Hirdetés

Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT, KONYHAI KISEGÍTŐT és FEKETE MOSOGATÓ munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!
Jelentkezni lehet a 06-20-77-111-53 telefonszámon.

A természetesség jegyében

Régiónk szívében, Gyömrőn található a tófürdő, amely nem csupán nyáron, de az év többi időszakban is gyakran látogatott turistalátványosság. A város most arra készül, hogy az így is kuriózumnak számító látványosságot még különlegesebbé tegye.

A gyömrői tófürdőbe a környéken lakók szeretnek átjárni, ki fürödni, másokat a vízi sportok és programok csábítanak, de sokan vannak, akiket a csodás környezet vonz. Igazán nagy dolog az is, hogy itt valóban minden generáció talál magának szórakozási lehetőséget. Gyömrő városa a környezetvédelem és -tudatosság jegyében azt tervezi, hogy a tófürdő értékeit tovább növelve és fejlesztve Magyarország első ökofürdőjévé váljon. Ennek jegyében növelik a zöld felületeket, szelektív hulladékgyűjtőket helyeznek el és száműzik a büfékből az egyszer használatos műanyagokat. Vigyáznak a tó ökoszisztémájára, s ismeretterjesztő táblákkal mutatják be, miért fontos a természetvédelem.

A diákokról sem feledkeznek meg, hiszen rendhagyó környezetórák formájában edukációs programot terveznek számukra. A jövőben a mosdók és öltözők tetejére napkollektorokat szerelnek, amivel biztosítani tudják a szükséges energiafelvételüket. Majd pedig évről évre bővíteni szeretnék a környezettudatosság jegyében meghozott intézkedéseket – olvasható a város polgármesterének közösségi oldalán.

J.B.

Már készülődnek a versenyzők a Pest Megye Szépe választásra

14 TOVÁBBJUTÓRA VÁR A DÖNTŐ

Hazánk legnagyobb lélekszámú megyéjének szépségversenye, a Pest Megye Szépe választás az utolsó szakaszához érkezett. A versenyre idén is Budapest számos kerületéből és Pest Megye több településéről érkeztek a versenyzők. A nagy számban jelentkező hölgyek közül kétfordulós válogatón döntött a szakmai zsűri a 14 tovább jutóról.

A fárasztó megmérettetés után nem sokkal egy balatonfüredi élményvitorlázásra utazhattak a kiválasztott versenyzők, ahol egy csapattá kovácsolódtak. A felejthetetlen és eseménydús napot követően el is kezdődött a felkészülés a várva várt döntőre. Az első próbákon *Cseh-Szakál Tibor* latinamerikai és standard táncbajnok, valamint *Zámbó Vörös Viktória* szakmai koordinátor voltak az indulók segítségére. Ezt követte egy újabb egész napos program, a versenyzők fotózása, amit a rendezvény hivatalos fotósa, *Csizmazia Zsolt* vezényelt le.

Fotó: Csizmazia Zsolt/ Wilhelm Weber Veronika

A döntő január 9-i dátumát a vírushelyzet miatt a szervezők március 20-ra módosították. Bíznak benne, hogy akkor már biztonságos körülmények között, de az éppen aktuális járványügyi szabályokat betartva rendezhetik meg az estet. Addig ugyan van még idő, de a hölgyek naptára mégis tele tennivalókkal. Vár még rájuk ruhapróba, gyakorolni fogják a színpadi járást, fitnesznapra mennek, de részt vesznek körömápolási programon is.

A gálaest márciusban Törökbálinton, a Munkácsy Mihály Művelődési Házban lesz, ahol kiderül, hogy ki lesz Pest Megye Szépe. Az est sztárfellépője, a Fonogram-díjas *Vastag Tamás* fogja szórakoztatni a közönséget – mesélte még el lapunknak *Bada Zoltán,* a Pest Megye Szépe választás alapító-versenyigazgatója. A versenyről további részleteket a www.pestmegyeszepe.hu oldalon olvashatnak, valamint az esemény Facebook-oldalán, ahol már elindult a közönségszavazás is. Szavazni az induló hölgyek fotóit lájkolva lehet 2021. január 3-ig.

Ezért ne dobjunk ki soha szemetet az autóból

Az utak mentén hulló őszi falevelek csodálatos látványt nyújtanak, ám sokan nem gondolnak bele, hogy felelőtlen viselkedésükkel, az autókból menet közben kihajított szeméttel milyen veszélynek teszik ki a körülöttük autózókat és környezetüket egyaránt.

Köztisztasági szabálysértés

Az autóból szemetelés ún. köztisztasági szabálysértésnek minősül, helyszíni bírságot a közterület felügyelő is kiszabhat, egyébként pedig akár százezer forint feletti pénzbírsággal és büntetőpontokkal is sújtható.

A mondás úgy tartja: „értelmes ember nem szemetel, a többinek meg tilos”. Amellett, hogy súlyosan elítélendő viselkedés a nem kellő dolgokat egyszerűen kihajítani az autóból menet közben, súlyos, akár végzetes balesetet is okozhatunk vele, vagy a környezetünkre is komoly következményekkel járhat. Ráadásul, ha bizonyítható a szabálysértés, egy jól megérdemelt, komoly pénzbírsággal is számolhatunk.

A régióból a fővárosba ingázó autósok viszonylag sok időt töltenek kocsijukban nap mint nap, ilyenkor persze elkerülhetetlen, hogy néha napján körülvegyen bennünket ez-az, melyre már nem lesz szükségünk. Étel- és italmaradék, szalvéta, papírzsebkendő, cigarettacikk – persze senki sem szeret koszos, szemetes autóban utazni, ez azonban nem jogosít fel bennünket, hogy kidobjuk az ablakon, ami már nem kell.

Az őszi avart pillanatok alatt gyújtja be az eldobott cigaretta

Köves Szilárd vezetéstechnikai oktató szerint a szemét kidobálása az ablakon, főleg egy égő cigarettacsikk súlyos következményekkel járhat: ha a menetszél például visszasodorja a forró parazsat, akár az ölünkbe, akár valamelyik másik ülésre eshet. De ha még sikerül is kijátszani az ablakon a cigarettacsikket, arra talán nem gondolunk, hogy pillanatok alatt belobbanthatja az út menti avart is.

– Tilos és balesetveszélyes bármit is kidobni az autóból, különös tekintettel a cigarettacsikkre. Gondoljunk bele a következményekbe, például ha egy nem zárt bukósisakos motoros jön mögöttünk, de az is gyakran megesik, hogy azt hisszük, kidobtuk az első ablakon, csak közben könnyű súlya miatt visszajön a hátsón és bent okoz valamilyen kárt vagy sérülést, főleg, ha valaki ül is hátul. Ráadásul a cigarettától való szabadulás könnyen elvonja a figyelmünket, mialatt gyorsan és jelentősen megváltozhat a körülöttünk lévő közlekedési helyzet – mondta a szakember.

Halálos balesetet is okozhatunk

A nagyobb szemétdarabok kidobálása még inkább súlyos helyzetet idézhet elő. A mögöttünk jövő autós vagy autósok megijedhetnek egy hirtelen az útra kerülő tárgytól, félreránthatják a kormányt vagy vészfékezhetnek, ezzel veszélyeztetve tovább a mögöttük vagy a velük szemben haladókat, akár frontális ütközést is okozva. Sajnos olyan is előfordul, aki étel- vagy italmaradékot hajít ki a kocsiból, ami ráömölhet a mögötte érkező autó szélvédőjére, vagy az úton guruló pohár kiszámíthatatlan mozgása készteti a vezetőket hirtelen irányváltoztatásra. A közlekedésben is, mint ma oly sok témában, a közöny igencsak jellemző: úgy gondolkodunk, hogy amíg nekünk nincs problémánk a szemetelésből, addig nem foglalkozunk vele.

Miért ne tegyük?

– A környezetünk elcsúfítása etikátlan, elítélendő viselkedés.

– Az autóból kidobott szemét a szabálysértési törvény megfelelő paragrafusának értelmében akár a zavarás, akadályozás, veszélyeztetés kategóriáját is kimerítheti, ami súlyosabb büntetést is maga után vonhat a köztisztasági szabálysértésnél.

– Ne dohányozzunk, minden másra pedig tartsunk inkább egy szemeteszacskót a kocsiban.

– Ha tanúkkal igazolható, hogy a mi szemetünk tett kárt egy autóban, miénk lesz a kárrendezés felelőssége és költségei.

– Tartsuk be a megfelelő követési távolságot az utakon: így, még ha előttünk történik is valami váratlan esemény, akkor is marad időnk a megfelelő döntést meghozni, mely egy bizonyos sebesség fölött akár életmentő is lehet.

Idén július 1-jétől lépett életbe a klímavédelmi akcióterv azon pontja hazánkban, mely alapján végre megkezdődik az illegális hulladékkupacok felszámolása és a hulladéklerakók felelősségre vonása. Emellett egyre több helyen tiltják be az avarégetést, hiszen míg az őszi zöldhulladék természetes felhasználásának számos előnyét ismerjük, addig az égetés hihetetlen mennyiségű mérgező anyagot juttat a levegőbe, ezzel rontva annak minőségét és rombolva hosszútávon bolygónk állapotát.

L.

Hirdetés

A LEGJOBB GYEREKCIPŐMÁRKÁK EGY HELYEN
A-GYEREKCIPŐBOLT
GYEREKCIPŐBOLT
Gyömrő, Szent István út 79.
Tel.: 06-20/451-3264
Nyitva: H–P: 8–18, Szo: 8–13
szandálok széles választékával.
Aktuális akciókról Facebook-oldalamról tájékozódhatnak.
: Gyermeklábbelik Gyömrőn • http://lokacio.hu/a-gyerekcipobolt
MÁRKÁINK
Skechers, Primigi, Geox, Szamos, Richter, Tommy Hillfiger, D.D.Step, Salus, Supi+, Be Only,Lelli Kelly
LEGJOBB GYEREKCIPŐMÁRKÁK EGY HELYEN!
- Be Only gumicsizmák
- Salus női/férfi felnőtt kényelmi bőrpapucsok,
- Topp zoknik, harisnyanadrágok
- Szandálok
- Zárt cipők
- Vászon játszócipők
Salus, Lelli Kelly Szupi+ Bokor
Szandálok formatalpas és szupinált széles választékával várok mindenkit szeretettel.
Sportcipők és bőr zárt cipők is elérhetők!

TERMELŐI MÉZDISZKONT
APIFITO
A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.
Nyitva: csütörtökön, pénteken 8–12, szombaton 8–13
Natura 2000 területen termelt GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT TERMELŐI MÉZEK
NATURA 2000
Minden gyógynövényes méz: 990 Ft/ ½ kg
Levendulás, kakukkfüves, citromfüves, mentás, kamillás, rozmaringos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.
Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok, tésztaszószok termelői áron 490 Ft-tól.
Viszonteladók jelentkezését is várjuk.
Facebook: Mézdiszkont • www.apifito.hu • 06-70/607-4444

Régió ízei

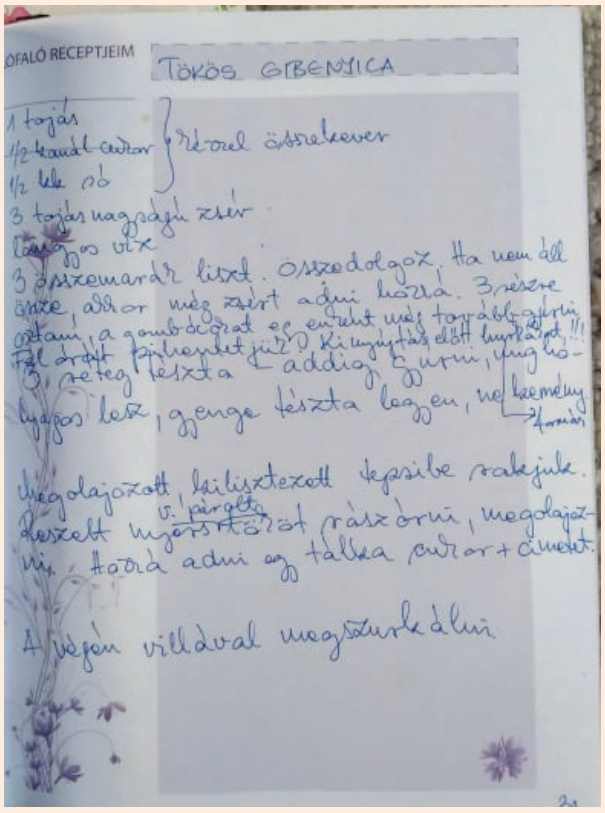
Tökös gibenyica Virág mamától

A vajdasági Bánátból származó *Solymosy-Kurunci Viktória* a bácskai Topolyára ment férjhez 44 éve. Férje gunarasi, a Topolyától pár kilométerre lévő kis faluban nőtt fel, lányuk és családja pedig már Monoron él – a miskolci férjével. A recept, amit magával hozott nekünk, az anyósától, *Virág Ilonától,* a család Virág mamájától származik, és nem más, mint a tökös gibenyica. – A tökszezon beköszöntével készítette az anyósom, méghozzá régi, családi receptúra alapján, ami generációról generációra hagyományozódik. Én is ez alapján sütöm, betartva a recept minden betűjét, de nekem sohasem sikeredik úgy, mint a Virág mamáé. Ő a lelkét is beletette – meséli mosolyogva Viktória. A gibenyica valójában tökös pite, hasonló, mint a prósza, csak vastagabb. Az elnevezés pedig délszláv gyökereket mutat, ismerik szerte a Balkánon a szlovénok, horvátok és a szerbek is, utóbbiaktól vehették át a délvidéki magyarok. De valójában csak a nevet, mivel az ő sütményük összetevői egészen mások, mint a szláv rokonaiké. Mondhatjuk, ez az étel a szegények eledele volt, mert tök, liszt és zsír „megtermett", venni csak cukrot meg cimetet (fahéjat) kellett hozzá. – Monoron is nagy sikere van, különösen a vejem szereti. Habár a lányomnak meggyőződése, hogy neki már a DNS-éből is kimutatható a gibenyica – nevetett Viktória. Jó étvágyat hozzá!

A gibenyica titkos összetevői Virág mama módra:

Hozzávalók a tésztához: fél evőkanál cukor, fél kiskanál só, egy tojás, 3 marék liszt, 3 tojásnyi zsír. A töltelékhez: fahéj és kis tálka cukor, valamint sütőtök – minden tetszés szerint.

Elkészítése: fél evőkanál cukrot kell fél kiskanál sóval és egy tojással, három marék liszttel összekeverni. Annyi zsírt veszünk hozzá, amennyi három tojás nagyságának felel meg, majd kézzel szépen összegyúrjuk a tésztát. Ha nem akar összeállni, akkor még lehet egy kis zsírt tenni hozzá. A tésztát három egyenlő hurkára osztjuk, külön-külön gyúrjuk hólyagosra, gyenge tésztája legyen, ne kemény. Majd külön nyújtjuk őket, vékonyra, ebből lesz a gibenyica három tésztarétege. A töltelék reszelt, nyers vagy párolt tökből készül, így is, úgy is jó, amit egy kisebb tálka cukorral és fahéjjal keverünk össze. Zsírral kikent és liszttel megszórt tepsibe tesszük az első réteg tésztát, rá egy adag tölteléket, majd megint egy réteg tészta, aztán ismét egy rész tök, és arra lezárásként a harmadik tészta. Az egyes rétegek között a tésztát mindig megkenjük olajjal. Ha készen vagyunk, megszurkáljuk villával a tetejét, s már is mehet a sütőbe. Virág mama Gunarason még kukoricacsutkával tüzelt sparhelt lernijében (a tűzhely sütő része), később kemencében készítette, de a szokásos módon sütve is finom lesz. *KGA*



KERES–KÍNÁL

ÁLLÁS

KIMAGASLÓ KERESETI LEHETŐSÉG! Vecsési Duna House ingatlan irodánkban keresünk értékesítő kollégákat. Jelentkezni emailben, fényképes önéletrajzzal: vecses@dh.hu

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

Szobafestő vállalkozó, jó-zanéletű, megbízható segédmunkást keres – másodállásban is. Érdeklődni: 06-70/367-5760

AJÁNDÉK

Belizonia ajándéksziget! BLACK FRIDAY – 2020. november 27. Kuponkód: fekete 30, ami 30% kedvezményre jogosít! Rendelj kényelmesen: www.belizonia.hu

AJTÓ – ABLAK

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

ASZTALOS

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

AUTÓ

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

AUTÓSISKOLA

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

DISZKONT

AME diszkont – Monor, Dózsa Gy. u. 37., L.I.V.E. diszkont – Monor, Jókai u. 3–5. és az evedd.hu-n is megrendelhető sok diszkont áras termék. Jöjjön, vásároljon, rendeljen! Velünk megéri.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

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

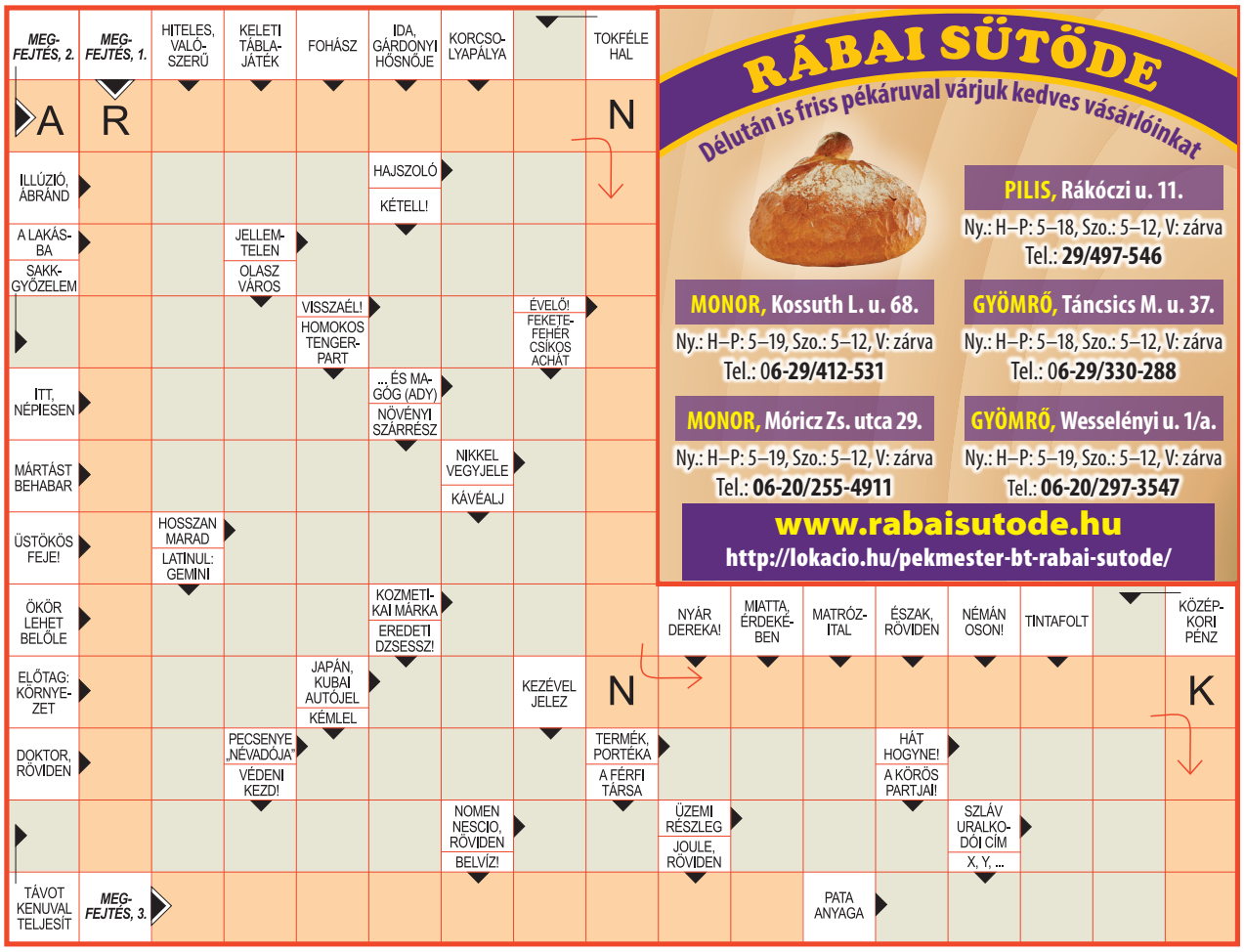
EGÉSZSÉG

Házhoz megyek! Fogsor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-20/980-3957

ELADÓ – KIADÓ

Gyálon 100 m²-es különálló családi ház, berendezve, bútorozva, telefonnal, internettel 270 000 Ft/hónap díjjal kiadó. A díj a rezsit tartalmazza! Érd.: 06-30/944-0689

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK egész évben családok, szemé-



Novemberi rejtvényünk főnyerőben a Rábai Sütöde Kft. feladványát olvashatják ki. A megfejtést küldje a címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: rejtveny@regiolapok.hu. Beküldési határidő: 2020. december 3. A helyes megfejtést beküldők között 10 darab 1000 forint értékű vásárlási utalványt sorsolunk ki. Előző lapszámunk megfejtése: Változó kedvezményekkel várjuk vásárlóinkat! Az Írisz Optika Kft. felajánlásából az 5 darab 5000 forint értékű ajándékcsomagot *Kovács Zoltánné* (Monor), *Czeiz Józsefné (*Gyömrő), *Hajmási Lászlóné* (Üllő), *Kovácsné Takács Bernadett* (Vecsés) és *Dudásné Gyömbér Andrea (Monor)* nyerte. Gratulálunk nekik!

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Papp János • Szerkesztő: Kovács-Solymosy Zsuzsanna

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69–71)

A nyomtatásért felel a nyomda ügyvezető igazgatója.

Kiadó és szerkesztőség címe: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5. • E-mail: info@regiolapok.hu

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

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

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

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.

lyek részére napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt! Munkáscsoportok részére kedvezményes napi 1 600 Ft/fő ágynemű, TV, hűtőhasználattal, nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt! Érd.: 06-30/944-0689

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

ÉTTEREM – VENDÉGLÁTÁS

TAVERNA Móricz Zs. u. 39. Már Gyömrőre is! 2 db gyros-pita mellé ajándék hasábburgonya. Csak éttermi fogyasztás esetén! Az akció visszavonásig érvényes.
T.: 06-70/775-8585

FUVARVÁLLALÁS

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

GALLYAZÁS

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

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS

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

KÁRPITOS

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

KÁRPITTISZTÍTÁS

Autókárpit-, bútorkárpit- és szőnyegtisztítás. Érd.: Csúzi Attila 06-20/534-6384

KERTÉPÍTÉS – KERTÉSZET

Smaragdtuják már 999 Ft-tól, gyümölcs - és díszfák, rózsatövek, bogyósok széles választékban. ÖRÖKZÖLD FAISKOLA GYÖMRŐ, Frangepán u. 2. H–P: 8–17 Szo: 8–13 http://lokacio.hu/orokzold-forras-bt/

KONTÉNER

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

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

LAKATOSMUNKA

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

MÉZ

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

SÍRKŐ

Juhász Sírkő JUHÁSZ-ÉPKŐ Kft. Monorierdőn a 4-es főút mellett. Sírkövek, párkányok, pultlapok, betűvésés. Tel.: 06-20/957-8607

TETŐFEDŐ

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

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

Tetőfedés, tetőfelújítás. Új tetők építése, régiek javítása, kocsibeálló, szaletli készítése. T.: 06-70/222-0158

Ács, bádogos! Nagyobb és kisebb munkák kivitelezése. Tető átszerelése, ázás elhárítása, lapostető szigetelése. Díjmentes felmérés! T.: 06-20/421-2355

TŰZIFA – TÜZELŐ

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

Hasított akác: 3400 Ft/q, tölgy, bükk: 3200 Ft/q, kalodás vegyes: 33 000 Ft/kaloda, kalodás akác: 38 000 Ft/kaloda + szállítás. A némedi szőlői 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 3 500 Ft/q. Őrbottyáni telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget. EUTR: AA6236153 Bármikor hívható, hétvégén is: 06-30/347-3504

VILLANYSZERELÉS

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

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS – JAVÍTÁS

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

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

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

ZÁRSZERELÉS

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

ELVITELRE és
KISZÁLLÍTÁSSAL IS!

Kóstolja meg különlegességeinket, séfünk hazai és nemzetközi ételkölteményeit mostantól otthonában is!

Rendelésfelvétel: 11-től 18 óráig.

06-70/953-5092

Kiszállítás: 12-től 20 óráig.

Monor, Vasad – minimum rendelés 3000 Ft
Üllő, Csévharaszt, Monorierdő, Nyáregyháza, Pilis, Gomba – minimum rendelés 5000 Ft

Kiszállítási díj: 600 Ft

NÁDAS Étterem

2211 Vasad,
Monori út 100.

Egész novemberben
Márton-napi menüvel!

AKÁR CSALÁDI ESEMÉNYEKRE IS!

Étlapunk:
https://nadaspihenopark.hu/hu/nadas-etterem

Monoptik OPTIKA

Látás-vizsgálat minden nap.

Az akció részleteiről érdeklődjön elérhetőségeinken!

Ajándék páramentesítő szett.

Komplett szemüveg rendelése esetén érvényes.

www.monoptik.hu

Sülysáp,
Vasút utca 32.
Nyitva: H: zárva,
K-Sze-P: 9:00-16:30,
Cs: 9-18, Szo: 9-12
Tel.: 06-29/436-609,
06-30/333-2067

Maglód,
Jászberényi út 10.
Nyitva: H: zárva,
K-Sze-Cs-P: 9-18,
Szo: 9-12
Tel.: 06-29/326-257,
06-30/837-1380

AJÁNDÉK-UTALVÁNY

20 000 Ft értékben.

Komplett vékonyított multifokális szemüveg rendelése esetén használható fel.

Monoptik OPTIKA

Érvényes 020. 11. 17. és 2021. 01. 15. között.

Betanított munkalehetőség!

Pécel, Maglód, Vecsés!

delego

Csatlakozz a DELEGO csapatához!

Bruttó kereseti lehetőség:
275.000-385.000 Ft./hó

AZONNALI kezdés

INGYENES buszjárat

BÓNUSZ rendszer

+3620/804 8000
www.delego.hu