

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyál**

2021. MÁRCIUS



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu



A MANDALA-SZÍNEZÉS

gyógyító ereje **9. old.**

PÁR PERC MEDITÁCIÓ KEZDŐKNEK

Meditáció közben csökkentjük a stressz-szintünket, jobban összekapcsolódunk önmagunkkal, javítjuk az összpontosítást.

3. old.

HIRDETÉS

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!

Az akció 2021. március 31-ig érvényes!

5 év garancia!

ÓRIÁSI ABLAKCSERE-AKCIÓ!

Műanyag ablakok, ajtók:

- A technológiánk által pár óra alatt beépíthetők egy családi ház ablakai, még télen is!
- Bontás és falsérülés nélkül is ki tudjuk cserélni a nyílászárókat, nincs kosz, nem kell festeni! (Bontás esetén szakszerű faljavítás.)

Fa nyílászárók utólagos gépi szigetelése:

- Működőképes faablakok szigetelése svéd horonymarásos technológiával, hézagmérés alapján, kosz- és pormentesen a helyszínen.
- Egy lakás ablakai 1-2 óra alatt, akár egy kabát árértéért!

Redőny, szúnyogháló, roletta, napellenző, szalagfüggöny rövid határidővel!



Hívjon! • 06-20/928-0758 • www.acsablakteam.hu

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

Biciklivel **KERESZTIRÁNYBA**

15. oldal

Régió



Megjelenik:
Pest megyében
94 300 példában
e-mail: info@regiolapok.hu

2021. március • XIV. évf. 3. szám

www.regiolapok.hu

PESTSZENTLŐRINC, PESTSZENTIMRE, GYÁL, FELSŐPAKONY

1848 hősei

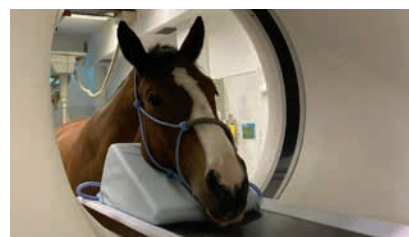
▶ Régióink is kivette részét az 1848–1849-es szabadságharc küzdelmeiből. Minden településnek megvan a története ebből az időszakból.

Részletek a 11. oldalon

Március 10. – a beporzók napja

▶ A Magyar Természet-tudományi Múzeum idén is megrendezte a tavasz-köszöntő beporzó ünnepet a beporzók napja alkalmából.

Részletek a 13. oldalon



Világszínvonalú lógyógyászat a Dóra majorban

▶ Az új MRI-hez hasonló készülék legközelebb 800 kilométerre található Európában, a speciális lóvizsgálatra alkalmas CT pedig a világon elsőként került állami egyetemi tulajdonba.

Részletek a 12. oldalon

HIRDETÉS

GYÁL,
SZÉCHENYI
utca 6.

LION ÉLELMISZERBOLT

Nyitva:
H–V:
5–23-ig

AZ AKCIÓ 2021. MÁRCIUS 22-től 2021. ÁPRILIS 18-ig, ILLETVE A KÉSZLET EREJÉIG TART!

Első osztályú FRISS ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS 20%-kal TARTÓSAN csökkentett áron kapható a Lion Élelmiszerbolt zöldségosztályán!

Hajdú kolbász	1789 Ft/kg	1489 Ft/kg
Madej göngyölt szalonna	2899 Ft/kg	2599 Ft/kg
Füstölt csemege szalonna	1699 Ft/kg	1350 Ft/kg
Goldi sajtkészítmény	1599 Ft/kg	1390 Ft/kg
Házi zsír 1 kg	980 Ft/db	689 Ft/db
Mizo uht 2,8% tej 1 l	399 Ft	339 Ft
Malko uht 1,5% tej 1 l	239 Ft	195 Ft
Red Bull 0,25 l több ízben	399 Ft	369 Ft
Hell classic 0,25 l	189 Ft	169 Ft
Steffl sör dobozos, 0,5 l	239 Ft	199 Ft
Heineken sör 0,5 l	315 Ft	295 Ft
Ballantines whisky 1 l	8412 Ft	7999 Ft
Bailey's 0,7 l	5799 Ft	5279 Ft
Breff WC-illatosító golyó 3 db-os	999 Ft	819 Ft



HIDEGTÁL-RENDELÉST FELVESZÜNK!
06-70/419-2923

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



06-70/635-7804
<http://vizetszererek.hu/>

Kristályvirág Optika



2360 Gyál, Táncsics M. u. 61.
 Tel.: **06-70/902-5876**
www.kristalyviragoptika.hu
 Nyitva: hétfő–péntek: 9–18, szombat: 9–13

- Computeres látásvizsgálat
- Szemfenékfotó távdiagnosztikával
- Baba- és gyermekszemészet
- Kontaktlencse
- Ingyenes szaktanácsadás
- Strapabíró, hajlítható gyerekszemevegek

3+1 dolog,

hogyan csodásan induljon a nap

Mindannyian átéljük azokat a reggeleket, amikor úgy tűnik, hogy semmi sem sikerül. Lehet, hogy túl sokszor nyomjuk le a szundit. Ez megnyugvással tölt el, hisz mindannyiszor van még tíz percünk. Aztán megjöhet a kapkodás. Innentől aztán megpecsételtük a napunkat. Egy rohanós, rögs reggelen teljes katasztrófának érezhetjük az indulást és ez egész napra visszavetheti a hangulatunkat. Íme 3+1 dolog, amely biztosítja, hogy a reggel zökkenőmentesen induljon.

1. Próbáljuk meg kiküszöbölni a szundilehetőséget!

Tudjuk, hogy ez sokkal nehezebb, mint ahogy hangzik, de próbálkozzunk felébredni az első riasztásra. Ha lenyomjuk a szundigombot, akkor egy új alvási ciklus visszatérését okoztatjuk (90 perces ciklusokban alszunk), így nagyobb valószínűséggel érezzük magunkat álmosnak a nap folyamán, hiszen az újabb ébresztővel megszakad a következő alvási ciklus, ami nagyon rosszul tud esni. Valójában meg kell próbálnia körülbelül öt vagy hat alvási ciklust kiszámítani, a lefekvéstől kezdve, így kipihenten és megfiatalodva ébredhetünk.

2. Indítsuk el az anyagcserét!

Ha bármelyik egészségügyi gurutól megkérdezzük, hogyan kezdik a napjukat, elmond-

ják, hogy egy csésze meleg vízzel és citrommal. Ez az ital valójában egyike azoknak a wellness-csodáknak, amelyeket a tudomány is alátámaszt. A citrom alapvetően egy csodálatos méregtelenítő, amely segít megtisztítani az emésztőrendszert, hogy a máj hatékonyabban távolítsa el a méreganyagokat. A hidratált állapot fenntartása hozzájárul az egészséges nyirokelvezetéshez. Így ez egy csodás nap kezdete lehet.

3. Meditáljunk!

A reggeli meditáció komoly pozitív hatással lehet a napunkra. Csökkenti a szorongást és a stresszt. Egy nemrégiben készült tanulmány kimutatta, hogy növeli a figyelem időtartamát is, így az egész napunk produktívabbá válik. Más tanulmányok azt is kimutatták,

hogyan ez együttérzőbbé és kedvesebbé tesz másokkal szemben, mivel jobban figyelünk mások érzelmeire. Ez a bőrnek is előnyös, mivel fokozza a vérkeringést, több oxigént juttat a sejtekbe. Ma már nagyon sok ingyenes meditációs alkalmazás van.

+1

Egy másik dolog, amit érdemes megtenni annak érdekében, hogy a napunk a legjobban induljon, egy kis ruhatervezés. Annak tudása, hogy mit viselünk majd reggel, sokkal könnyebbé teszi az életet. Egy nagyszerű ruha egész nap egy kis tavaszt adhat a jókedvünk-höz.

Tehát, hogy elkerüljük a rohanást és az egész napos kényelmetlenséget egy rosszul megválasztott ruhában, válasszuk ki még előző este amit viselni szeretnénk. *V.Be*



Pár perc meditáció

kezdőknek

Meditáció közben messzemenő és hosszan tartó előnyöket juttatunk életünkbe: csökkentjük a stressz szintünket, jobban összekapcsolódunk önmagunkkal, javítjuk az összpontosítást és kedvesebbek vagyunk saját lelkünkkel és a környezetünkkel.

Néha csak ennyi kell, hogy jobb döntéseket hozzunk. A legfontosabb eszközök, amelyekre szükség lehet egy meditációs gyakorlatban, egy kis türelem, némi kedvesség és kényelmes ülőhely.

Az első tisztázandó dolog, hogy amit itt csinálunk, az éberségre törekszik, nem pedig valamilyen folyamatra, amely varázslatosan megtisztítja az elmét a számtalan és végtelen gondolattól, amelyek folyama-

tosan kitörnek és motoszkálnak az agyunkban.

Azt gyakoroljuk, hogy felhívjuk a figyelmünket a lélegzetünkre, majd visszatérünk hozzá, amikor észrevesszük, hogy figyelmünk elkalandozott.

1. Készüljünk fel arra, hogy néhány percig nyugodtan ülünk. Miután abbahagytuk az olvasást, egyszerűen a saját természetes belégzésünkre és a kilégzésre fogunk összpontosítani.

2. Hol érezzük leginkább a lélegzetet? A hasban? Az orrban? Igyekezzünk figyelni a belégzésre és a kilégzésre.

3. Kövessük a lélegzést két percig. Vegyünk egy mély lélegzetet, tágítsuk ki a hasat, majd lassan lélegezzünk ki, megnyújtva a kilégzést, amint a has összehúzódik.

Üdv újra. Mi történt? Mennyi ideig tartott, míg az elme elkalandozott a lélegzetétől? Mindenki észrevette, mennyire elfoglalt az elméje anélkül is, hogy tudatosan arra irányított volna, hogy bármi különösrre gondoljon? „Fizetnem kell néhány számlát” vagy a klasszikus „Nincs időm nyugodtan ülni, van egy csomó dolgom”.

Az éberséget „gyakoroljuk”, hogy megtanulhassuk, hogyan ismerjük fel, amikor elménk a mindennapi akrobatikáját végzi. Kis ideig tartsunk egy kis szünetet, hogy kiválaszthassuk, mire szeretnénk összpontosítani. Dióhéjban a meditáció segít abban, hogy sokkal egészségesebb kapcsolatban legyünk önmagunkkal és a környezetünkkel.

VB

**KOMPLETT
LÁTÁSVIZSGÁLAT/
ORVOSI KONTROLL
KONTAKTLENCSE-
VIZSGÁLAT**

Szigeť@optika

06-1/290-0011



1183 Budapest, Thököly út 3.
Rendelőintézet 5. emelet

HIRDETÉS

**Vecsési
nagyüzemi konyha**

**ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

cityfood

**Jelentkezéseket
fényképes
önéletrajzzal várunk.**

karrier.city@gmail.com



**2360 Gyál,
Mátyás király u. 1.,
a Penny Market mellett.**

**2360 Gyál,
Pesti út 118.,
a foci pályával szemben.**

Hell red
energiaital
0,25 l
189 Ft
helyett



169
Ft

Soproni
dobozos
sör 0,5 l
239 Ft
helyett



205
Ft

Arany Fácán
dobozos sör
0,5 l
199 Ft
helyett



179
Ft

Teleki Villányi Rosé bor
0,75 l
999 Ft
helyett



799
Ft

Juhász rosé bor
0,75 l
1199 Ft
helyett



999
Ft

Bailey's
0,7 l
5 999 Ft
helyett



5 499
Ft

Jack Daniels
0,7 l
7 999 Ft
helyett



6 999
Ft

Ballantine's
0,7 l
6 199 Ft
helyett



5 499
Ft

Red bull
energiaital
0,25 l
399 Ft
helyett



369
Ft

Coca Cola
1,75 l
399 Ft
helyett



369
Ft

Coca Cola
2,25 l
549 Ft
helyett



469
Ft

NaturAqua
ásványvíz
1,5 l
139 Ft
helyett



120
Ft

Az árak a készlet erejéig érvényesek!

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK



**egész évben
családok,
személyek részére
napi 1 600 Ft/fő
vagy havi 30 000 Ft/fő
rezsivel együtt!**

Munkáscsoportok részére
kedvezményesen napi 1 600 Ft/fő
ágynemű-, TV-, hűtőhasználat
vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Telefon: 06-30/944-0689

**KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm**

1500-1750 Ft



**ÓRIÁS
RETRO BURGER**

1200 Ft



A képek illusztrációk.

**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
2000 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS 3750 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontypatkó, ropogós roston
sült káráz, vegyes körettel

**ÓRIÁS
GYROS-TÁL
1750 Ft**



**Jéghideg
csapolt
meggy és
Heineken
SÖR
kapható!**



Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu
06-70/419-2923

À la carte ételeink:

Rántott csirkeszárny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein-szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1600 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1600 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csülök:	3000 Ft
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	1250 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	2500 Ft
Milánói makaróni:	1350 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	1200 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu



Sima/sajtos
HAMBURGER
500/550 Ft



AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft



**HIDEGTÁLAK
RENDELÉSRE!**

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.

VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:
1200 Ft

RENDELÉS:
06-70/419-2923

2021 március 22. – március 28.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Szarvasraguleves Aranygaluska, vanília-sódó	Húsgombóclevés Burgonyafőzelék, fasírt	Gyümölcsleves Vadas csirke, spagetti	Marhagulyás Vargabéles	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék, rántott szelet	Sertésraguleves Csirkebrassói, sült burgonya	Lakodalmas tyúkhúsleves Marhapörkölt, tarhonya
2	Zöldborsóleves Sertéstokány, rizs	Falusi görcsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Zöldséges csontleves Borzas csirkemell, rizibizi	Csirkeraqualeves Rakott kel kemencében sütvé	Róka Rudi leves Bakonyi sertéspörkölt, galuska	Tejfőlés zöldbableves Rakott húsos burgonya	Lakodalmas tyúkhúsleves Sajttal-sonkával töltött csirke, rizibizi

2021 március 29. – április 4.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Palóc gulyás Túrós csusza	Jóasszonyleves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkecomb, burgonyapüré	Barackai rableves Libazúza, tarhonya	Csirkeraqualeves Zöldbabfőzelék, fasírt	Májgombóclevés Vegyes tál, rizibizi	
2	Tarhonyaleves Toroskáposzta	Zellerkrémleves Csülök jóasszony módra	Fokhagymás sertés-szelet, párolt káposzta, főtt burgonya	Legényfogóleves Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	Korhelyleves. Disznó-toros, párolt káposzta, főtt burgonya	Magyaros gombaleves Sertéspaprikás, galuska	

2021 április 5. – április 11.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1		Csontleves metélttel Lencsefőzelék, füstölt csülökkel	Kaszásleves Kemencében sült házi disznótoros	Paradicsomleves Tengeri hal rántva, rizs, tartár	Gulyásleves Spenotfőzelék, főtt tojás, virsli, főtt burgonya	Budapest-leves Csirke Dubarry módra, rizs	Orjaleves metélttel Vadas marha, spagetti
2		Frankfurti leves Stroganow-marha, rizs	Sertésraguleves, vajás galuska Csirkepörkölt, galuska	Zöldborsóleves Töltött csirkecomb, burgonyapüré	Zöldséges karfiolleves Lecsós reszelt máj, főtt burgonya	Magyaros burgonya-gombóc-leves Csülkös székelykáposzta	Orjaleves metélttel Bécsi csirkemell, rizibizi

2021 április 12. – április 18.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Csülkös bableves Stíriai metélt	Gulyásleves Tökfőzelék, sertéspörkölt	Vegyes gyümölcsleves Csáki töltött-göngyölt csirke, rizibizi	Csirkeraqualeves Hortobágyi húsos palacsinta	Tárkonyos sertésleves Finomfőzelék, rántott szelet	Lakodalmas csirkeleves Matrózpecsenye, burgonyafánk	Csirkeraqualeves Gemenci szarvas-pörkölt
2	Olasz minestroneleves Csülök pékné módra	Zöldséges becsináltleves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Zöldborsóleves Hentestokány, rizs	Libaleves gazdagon Ludaskása	Frankfurtileves Cicegepecsenye, burgonyapüré	Zöldborsókrémleves Húsos rakott karfiol kemencében sütvé	Csirkeraqualeves Zsiványpecsenye, sült burgonya

A medvehagyma

Eljött a medvehagyma-szezon. A Mecsek erdeiben már illatoznak, pompáznak a friss zöld medvehagymalevelek, amiket könnyű észrevenni a tél hátrahagyott kopár háttérben. Az első napsugarakkal igazán jólesik egy kis kirándulás, aminek alkalmával akár magunk is szedhetünk néhány csokor finom medvehagymát. Nem csak a kirándulással tesszünk jót egészségünknek, hanem azokkal a finomságokkal is, melyeket ebből a csodanövényből készíthetünk.

A medvehagyma széles körben ismert antibakteriális, antibiotikus és vírusellenes tulajdonságairól, A- és C-vitamint, kalciumot, vasat, foszfort, nátriumot és rezet tartalmaz. Tanulmányok azt is kimutatták, hogy ez segíthet a vérnyomás csökkentésében, ezáltal csökkentve a stroke és a szívbetegségek kockázatát. Érdekes módon bár a fokhagyma minden típusának vannak ilyen előnyei, úgy gondolják, hogy a medvehagyma,

más néven vad fokhagyma, a leghatékonyabb a vérnyomás csökkentésében. Lassítja a koleszterinlerakódást az érfalban.

Felső légúti megbetegedések megelőzésére – tea formájában – illetve a már kialakult betegség enyhítésére is kiváló hatású.

A medvehagymát sokféle módon élvezhetjük. Apróra vágjuk majonézbe vagy tejfölbe, isteni mártogatáshoz, vagy keverjük fenyőmaggal, parmezánnal és olívaolajjal verhetetlen friss pestóhoz. Tökéletes partner a tojáshoz, ezért adjunk hozzá egy keveset az omletthez, vagy rántottához. A tavaszi medvehagymás pogácsa egyszerűen verhetetlen.

Vigyázat! A gyöngyvirággal nagyon könnyen összetéveszthető, bízzunk a szaglásunkban, de legjobb szakemberre bízni a meghatározását, ha kételkedünk magunkban. Vigyázat, a gyöngyvirág fogyasztása mérgezést okozhat! *Vladár B.*



MEDVEHAGYMA LEVES

Szeretne tápláló tavaszi levesreceptet? Nem kell tovább keresgélennie. Egy apróra vágott hagymát és két hámozott, apróra vágott burgonyát tíz percig egyszerűen megpuhítunk egy kevés olajban vagy vajban, majd hozzáadunk egy liter zöldségalaplé. Forraljuk fel, és dobunk bele négy jó maréknyi medvehagymalevelet. Pároljuk két percig, majd vegyük le a tűzről és keverjük össze. Óvatosan melegítsük át, és adjunk hozzá kb. 100 ml főzőtejszínt. Majd botmixerrel turmixoljuk össze. Tálalhatjuk parmezánnal, pirított kenyérkockával, baconnel vagy aprított dióval. Egyszerűen csodás!

VEGÁN TÚRÓGOMBÓC

Ki mondta, hogy a vegánok nem ehetnek túrógombócot? Ezek a golyók pontosan olyanok, mint egy igazi túrógombóc. Az íze tökéletes, csak hogy nem terhelik meg hosszú órákig a gyomrot, mint a túró. Mint tudjuk, a túrót a köleshez képest akár 10-12 órán át emészthetjük. Tehát nemcsak gyors, finom, hanem egészséges is ez a túrógombóc.

Hozzávalók két főre

- 150 g köles
- 100 ml víz
- 550 ml mandulatej
- 3 ek porcukor
- 1 csipet só
- 1 db citrom leve és héja
- 5 ek zsemlemorzsza



A kölest átmossuk. Egy lábasban a vízzel, a mandulatejjel a cukorral és egy csipet sóval lassan megfőzzük, amíg meg nem puhul. Ha elfőtte az összes levét, belerakjuk a citrom levét és héját, majd addig főzzük, amíg a citrom levét is felszívja. Ekkor elzárjuk és hagyjuk kihűlni. Ezután 8 kis golyót formázunk belőle, amit legalább 20 percre hűtőbe teszünk.

A zsemlemorzsát egy száraz serpenyőben aranybarnára pirítjuk, megforgatjuk benne a gombócokat. Tehetünk hozzá fahéjat is. A végén tálalhatjuk lekvárral vagy leönthetjük vaníliás növényi joghurttal is.



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitvatartás:
csütörtök, péntek, 8–12, szombat 8–13



Minden
gyógynövé-
nyes méz:

990

Ft/½ kg

Facebook: Mézdiszkont

Web: www.qpifito.hu

Tel.: 06-70/607-4444

HERENDI TAMÁS zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

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

Zárcsere műanyag
és kő ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,

erősített zárbetétek beszerelése.

**Speciális biztonsági zárok
felszerelése.**



**Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334**

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS- SZERELÉS

- Épületgépészeti
munkák kivitelezése,
- Gázszerelés
tervezéstől a
kivitelezésig
lakossági és közületi
intézményeknek

SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal
06-30/421-2604

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres
magasságig.



IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.

HÍVJON MOST!

Tel.: 06-30-218-7023

Családi és társasházak
homlokzati hőszigetelése.

Homlokzatszínezés, festés,
ereszdeszka-mázolás.

Állványozással is.

Kerítések, lábazatok, díszkő
burkolása.

Szobafestés, mázolás, tapétázás.

MINŐSÉG, GARANCIA!

Kiss István: **06-20/333-4489**
deltabau54@gmail.com



ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

- zsindelezés
- szélvédőszekrény
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsontra javítása, cseréje,
- takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje, fedése

06-30/919-4694

**Ács tetőfedő
bádogos mesterek**
Alpintechnikával.
Kedvező árak!

TETŐFEDÉS

- ▶ ÁCS, TETŐFEDŐ
- ▶ BÁDOGOSMUNKÁK
- ▶ ZSINDELEZÉS
- ▶ BEÁZÁSELHÁRÍTÁS
- ▶ ELŐTETŐK
- ▶ FILAGÓRIÁK
- ▶ KOCSIBEÁLLÓK
- KÉSZÍTÉSE
- ▶ LAPOSTETŐ-
SZIGETELÉS



Demeter Krisztián
06-20/421-2355

Márta Ervin KONTÉNER

- **TERMŐFÖLD**
- sít, szemétszállítás
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bobcat
- épületbontás



Tel.: 06-20/984 9242



Lónyírást vállalom

egész Pest megyében akciós áron.

Érd.: **06-30/648-8038**

Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással**

**TAVASZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA5856576

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

Konyhakészre hasított
AKÁC
3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszlói telephelyen hitelesített hídmérleg
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK
3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszlói telephelyen hitelesített hídmérleg
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Bőséggondolkodás

Gyökeresen befolyásolhatja gondolkodásmódunkat, a választásainkat és meghatározhatja életünk menetét? Sonia Vadlamani elmagarázza a bőséges élet fontosságát, és nyolc egyszerű, de hatékony módszert oszt meg a bőséggondolkodás kialakításában.

A mikor Henry Ford kijelentette: „Akár úgy gondolja, hogy képes rá, akár úgy gondolja, hogy nem – igaza van”, hangsúlyozta, hogy hozzáállásunk és meggyőződésünk határozza meg sikerünket vagy kudarcunkat. Bár lehet, hogy ezt nem vesszük észre, az önkorlátozó gondolatok tartósan negatív hatással lehetnek életünkre, míg a pozitív megerősítések és a világos életszemlélet segíthet jobb döntésekben, ez-

által az eredményes élet kialakításában.

A bőséggondolkodás kifejezést először Stephen R. Covey használta 1989-ben. A kiemelkedően eredményes emberek hét szokása című könyvében. Covey szerint a bőséggondolkodást választók úgy vélik, hogy korlátlan erőforrás áll rendelkezésre minden egyén számára. „Covey mesterműve nem a világot váltotta meg, hanem sokmillió olvasója gondol-



kodását befolyásolta, akik békésebb helyé tehetik és teszik is bolygónkat, növelve a jólétet, a felkészültséget és a céltudatosságot.”

Warren Bennis azt írta róla, a Kaliforniai egyetem menedzsment tudományok professzora és az On Becoming a Leader szerzője. Íme néhány praktikus és hatékony módszer a bőséges élet megteremtéséhez. Építsük be őket az életünkbe, és legyünk tanúi a pozitív változásoknak.

1. Higgyünk a végtelen lehetőségekben!
2. Értsük meg gondolataink erejét!
3. Ne hasonlítsuk önmagunkat másokhoz!

4. Napi gyakorlatunk foglalja magába a hálát!
5. Építsünk mindenki számára előnyös helyzeteket!
6. Legyünk hajlandók tanulni!
7. Hozzunk létre napi megerősítéseket, amelyek ösztönzik a bőséget!
8. Tanuljunk meg hallgatni és jól kérdezni!

Ez a gondolkodásmód pozitív hatással lehet fizikai egészségünkre, érzelmi jólétünkre, boldogságunkra, kapcsolatainkra és akár pénzügyi döntéseinkre is.

Lehet, hogy nehéz fenntartani ezt a gondolkodásmódot, de a fenti nyolc tipp betartásával láthatjuk, hogy meghozza a kívánt eredményt.

V. Bea



HIRDETÉS

Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT,
és KONYHAI KISEGÍTŐ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.

cityfood

Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!

Jelentkezni lehet
a 06-1/700-4342
telefonszámon.



CSEREPES ÉS TRAPÉZLEMEZ,
SÍKLEMEZ
AKCIÓS ÁRON KAPHATÓ
azonnal, készletről.

Egyedi méret esetén
 rövid gyártási idővel is
 megrendelhető.

DÁNYI-LEMEZ Kft.
2118 Dány, Vasártér utca 5.
+36-70/430-8446
danyilemez@gmail.com
www.danyilemez.hu



A mandalaszínezés gyógyító ereje

Egy kép kifestésének egyszerű cselekedete nagyon hasznos lehet a stressz és a szorongás enyhítésében. Ennek egyik nagyszerű módja a mandalák színezése.

Ez a fajta művészetterápia az utóbbi időben népszerűvé vált a felnőttek és a gyermekek körében is. Ez a pihentető gyakorlat segíti az elme kikapcsolását. Tanulmányok kimutatták, hogy a mandalák néven ismert geometriai körök különösen előnyösek lehetnek más típusú rajzokkal szemben.



Szanskrit nyelven a mandala szó jelentése „kör”. A körök minden kultúrában megtalálható erőteljes szimbólumok. Im-

kerekben és más vallási szimbólumokban, valamint az építészetben és a természetben láthatjuk őket. A mandalák

szent körök, amelyeket régóta alkalmaznak a meditáció megkönnyítésére az indiai és tibeti vallásokban a hinduizmus és a buddhizmus területén.

Sok más vallás, köztük a kereszténység és a taoizmus is beépítette a mandalákat a lelki gyakorlatába. Lehetnek tényleges rajzok, festmények vagy ideiglenes alkotások is, például homokmandalák, amelyeket a befejezés után gyakran szertartásosan szétszednek. A mandala fő köralakja sokféle geometriai alakzattal és szimbólummal van tele.

A mandalák készítésének folyamata ugyanolyan fontos, mint az elkészült mű megtekintése. Mindkét szakasz célja az elme és a test központosítása, ezért

ideális eszközei lehetnek a meditációnak. A mandalák gyógyító eszközként is használhatók.

A mandala színezése ceruzával, zsírkrétával, festékkel vagy pasztellel kombinálja a meditáció és a művészetterápia előnyeit egy egyszerű gyakorlattá, amelyet bármikor és bárhol elvégezhetünk.

A mandalát színező emberek gyakran érzik a nyugalom és a jó közérzet mélységét.

Ez egy egyszerű eszköz, amely nem igényel szakértelmet, de rendkívül megnyugtató. A mandalák nemcsak a figyelmet összpontosítják, hanem lehetővé teszik a kreatív oldalunk kifejezését is, amelyet sokan elhanyagolunk mindennapi életünkben.

Vladár Bea

HIRDETÉS



MONTY
ÁLLATPANZIÓ
RÁKOSCSABA

KUTYA, CICA, MADÁR, RÁGCSÁLÓ PANZIÓ

- Napközi
- Panzió (hosszabb távra is)
- Állatkozmetika
- Kutyakiképzés
- Kutyasétáltatás
- Kutyafuti
- Ingyenes chip-olvasás

06-70/595-6931 • www.allatpanzio.com • Monty Állatpanzió

Új SsangYong Korando Style + már 2,99% THM-től, fix kamatozással!

Magas felszereltség, alacsony THM!
Használja ki kedvező finanszírozási ajánlatunkat és legyen Ön egy új SsangYong Korando Style + felszereltségű crossover az akció keretében.

- A konstrukció legfőbb részletei:
- Érintett típusok:
Új SsangYong Korando
 - THM: 2,99%-4,99%
(CASCO biztosítás megléte esetén)
 - Finanszírozási konstrukció:
Zártvégű pénzügyi lízing
 - Futamidő: 24–84 hónap
 - Minimum önerő: 30%
 - Devizanem: HUF
 - Kamatozás: Fix
 - Minimum finanszírozott összeg:
1 000 000 HUF



Vadonatúj Korando modell

SSANGYONG
Made in Korea

5 SSANGYONG
ÉV garancia

Induló ár:
6 299 000 Ft

Használtautó-beszámítás

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5,91–8,61 l/100 km,
felszereltségtől függően.

Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.

CO₂ kibocsátás (vegyes): 155–197 g/km.

Az akciós finanszírozás visszavonásig érvényes. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 2,91%-4,61%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 30%, futamidő: 24-84 hó, konstrukció: zártvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: Finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 3 778 000 Ft, futamidő: 60 hónap, kamat mértéke: 2,91%, kamat típusa: rögzített, THM: 2,99 %, kamat összege: 231 871 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 231 871 Ft, havidíj: 53 865 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével, a 2,99 % THM érték esetében 2,91% kamat alapul vételével történt, mértéke a feltételek változása esetén módosulhat. A finanszírozást az UniCredit Leasing Hungary Zrt. nyújtja. A finanszírozó a lízingszerződés futamidejére teljes körű Casco biztosítás fenntartását írja elő. A finanszírozó egyedi hitelbírálatot végez, a jóváhagyott végleges feltételeket, amelyek eltérhetnek a jelen hirdetésben feltüntetett feltételektől, az egyedi szerződés tartalmazza. A finanszírozó mindenkor hatályos Üzletszabályzata, Általános Szerződési Feltételei és Hirdetménye elérhetőek a www.unicreditleasing.hu honlapon. A jelen hirdetésben közölt adatok nem teljeskörűek, és nem minősülnek szerződéskötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítésként a Finanszírozó képviselőjében jár el.

Ssangyong Délpest

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • www.ssangyongdelpeszt.hu
ertekekesites@ssangyongdelpeszt.hu • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó
illusztráció.

Újabb korlátozásokkal a vírus ellen

A koronavírus harmadik hulláma szinte egyik pillanatról a másikra csapott át a fejünk fölé, magával hozva a nagyon magas fertőzésszámot és megbetegedést. Annak érdekében, hogy ez a gyors ütemű terjedés megállítható legyen, a tömeges oltáson kívül a kormány újabb korlátozó intézkedéseket is bevezetett.

A március 8-tól március 22-ig tartó két hétben életbe lépnek a legújabb védelmi intézkedések

– Bizonyos üzletek bezárnak. Kivételt képeznek az élelmiszerüzletek, a patikák, a benzinkutak, a drogériák, a dohányboltok, az újságos boltok, a gazdasági, mezőgazdasági és erdészeti tevékenységhez nélkülözhetetlen anyagokat és eszközöket árusító üzletek, a munkavégzéshez szükséges eszközöket árusító boltok, mint például építőanyag, alkatrészek, szerszámok, valamint az állateledelt, takarmányt forgalmazó üzletek, a piac és a termelői piac.

• A legtöbb szolgáltatás szünetel. Nem szünetelnek azonban a magánegészségügyi-, szociális-, pénzügyi-, postai, jármű- és gépszervíz-szolgáltatások. Elérhetők továbbra is a lottózók, az ügyvédi és temetkezési szolgáltatások, a csomagküldés, a házhoz szállítás, a járműkölesznők, il-

letve a mosási- és tisztítási szolgáltatások.

- Az éttermekben továbbra is lesz lehetőség elviteles vásárlásra.
- Az óvodák és az általános iskolák április 7-ig, a tavaszi szünet végéig nem nyithatnak ki. A digitális oktatás tartalmi feltételeit az érintett miniszterek határozzák meg. A középiskolákban és a felsőoktatásban a digitális oktatás továbbra is fennmarad. Az óvodákban és az általános iskolákban korlátozott számban

ügyeletet biztosítanak azoknak a szülőknek, akik nem tudják megoldani gyermekük otthonlétét.

- Az alacsony fertőzési számokra tekintettel a böcsődék nem zárnak be.
- Az esti kijárási tilalom továbbra is érvényben marad.
- A maszkviselés a lakott területen belül valamennyi utcán, közterületen kötelező hatéves kor fölött. Sportolás, kerékpározás közben a maszkviseléstől el le-

het tekinteni. A másik embertől lehetőség szerint legalább másfél méter védőtávolságot kell tartani.

- Ahol megvalósítható, ott a munkáltatók lehetőleg engedélyezzék, hogy a dolgozók otthoni munkavégzésre térjenek át. Az államigazgatásban otthoni munkavégzés rendelhető el, kivéve a védekezésben közreműködők esetében.
 - A szabadtéri sporttevékenység lehetséges, ahol tartható a másfél méteres távolság. Megengedettek az igazolt sportolók edzései, a meccsek kizárólag zárt kapuk mögött lehetségesek.
 - A parkok, arborétumok és erdők nyitva maradhatnak.
 - Szigorítás lép életbe a határátlépésben, de a tranzit- és teherforgalmat nem korlátozzák.
- Vigyázzunk magunkra, vigyázzunk egymásra, hogy a húsvéti időszak már kevésbé legyen korlátozott és borongós hangulatú!



Négy ok, amiért megéri állatmenhely-önkéntesnek állni

Van mit tanulnunk az állatoktól

Egy menhelyen annyi szeretetet kaphatunk az állatoktól, amennyit el sem tudunk képzelni. Amellett, hogy napunk nagy részét a friss levegőn, sétálva, mozogva tölthetjük, bizonyított tény, hogy egy odaadó állat közelsége jótékony hatással lehet lelkünkre is, hiszen a szeretetért, amit ad, nem vár semmit cserébe.

Megismerkedhetünk hasonló gondolkodású emberekkel

Olyanokkal is találkozhatunk, akikkel ugyan közel élünk egymáshoz, mégsem biztos,

hogy másképp valaha összeismerkedtünk volna. A koronavírus amúgy is megtépázza személyes kapcsolatainkat, sokan érzik magányosnak magukat. Ilyenkor különösen értékes lehet olyan emberek társaságában lenni, akik önzetlenül segítenek másokon, így egymást is motiválhatják és támogathatják.

Példát mutathatunk

Mi is továbbadhatjuk az általunk képviselt értéket azzal, hogy környezetünkben mások is látják odaadásunkat: mi is lehetünk példa mások előtt, így egyre több ember érezheti

át az önzetlen segítség fantasztikus erejét. Ha nem menhelyen, akkor más segítő szervezeteknél.

Értékes tudást szerezhethetünk

Önkéntes munka közben rengeteg olyan ismeretet sajátíthatunk el, amivel utána egy új irányt is meghatározhatunk életünkben – akár a munkánk, hivatásunk terén is.

Jön a tavasz, fontos az ivartalanítás

Még mindig rengeteg az ivaros kutya és macska, akik sokszor minden kontroll nélkül hozzák le a felesleges almokat. A tavasz különösen terhelt időszak a menhelyek számára, gyakran csordultig tele vannak a nem kívánt szaporulatokkal, megunt kölykökkel. Aki teheti, ivartalanítsa kedvencét, tavasszal sok állatorvosi rendelő és nonprofit szervezet kínál akciós vagy ingyenes ivartalanítási lehetőségeket! Érdeklődjön állatorvosánál!

Hirdetés

FOGTECHNIKA

**MEGVÁRHATÓ FOGSORJAVÍTÁSOK
RUGALMAS FOGSOR KÉSZÍTÉSE**

2360 Gyál, Pesti út 67. A gyáli uszodával szemben.
Időpont-egyeztetés: 06-20/461-6000 • 06-20/560-5305

FÖLDMÉRÉS

épületfeltűntetés
telekalakítás
telekhatár-rendeztés, kitzűzés
tervezési alaptérkép készítése

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

1848 hősei

Az iskolás tankönyvekben ugyan nem szerepel kiemelve, hiszen nem zajlottak itt híres ütközetek, de régióink is kivette részét az 1848–1849-es szabadságharc küzdelmeiből. Vecsés, Üllő, Monor, Gomba, Alberti és Irsa – minden település történetének megvan a maga vérrel írott oldala ebből az időszakból.

1848. március idusának győzelmes forradalmi napjait és az áprilisi törvények jogerőre emelkedését követően az átmeneti meggyengülést gyorsan kiheverő Habsburg-udvar ellentámadásba lendült. Fegyverrel kívánta a forradalmi vívmányokat eltiporni, s az ország függetlenségét felszámolni.

Az 1848–1849-es szabadságharc folyamán a térség szinte végig felvonulási terület úgy a honvédsereg, mint az osztrákok számára. 1848 decemberében egy éjszaka át Gomba községben őrizték a Szent Koronát, midőn a császá-

riak elől Debrecenbe menekítettek. Perczel Mór, miután kiűrtette 1849. január elején a fővárost, az Üllő–Monor–Alberti–Irsa–Cegléd útvonalon hátrált a sínek és hidak levegőbe röpítése után az osztrákok előtt, s készült a menekülő kormány védelmére. Itt gyűjtöttek erőt Windischgrätz herceg csapatai, de a tavaszi hadjárat győztes ütközeiteinek is igazi háttérországa volt Monor és környéke.

Gödöllő, Isaszeg, Tápióbicske és Pécel – amíg itt dörgött az ágyú, addig Monorra és a környező falvakba a csaták sebesültjeit hordák. Rómer Flóris bencés szer-



zetes, honvéd főhadnagyként az isaszegi csata napján az ellenség vonalainak megzavarása érdekében szedette fel több helyen a Vecsés–Üllő–Monor vasúti vonalon a sínparókat.

Asbóth Lajos alezredes az előretörő, a Tiszán átkelő magyar főszerep balszárnyának biztosítását vezette. Az addig nagyon óvatos és a védekezésben jeleskedő, de most kitűnni akaró Asbóth merész tervet dolgozott ki: ezúttal a Monort megszállva tartó, jó kétszeres túlerőben lévő császári horvát Mihicdándár ellen. Az eléggé kétséges kimenetelű összecsapás azonban

elmaradt. A császáriak az akció előtt egy órával parancsot kaptak, gyorsan kiűrtették a községet és odébbálltak. 1849 júliusának végén Haynau főerői kerítették hatalmukba a falut, amely így ismét átvonulási területté vált. Aztán a kozák csapatok látogatták meg. Ezek az események már többnyire nincsenek a köztudatban, sokan elfelejtették őket, de nem úgy a monori temetőben nyugvó mintegy tíz honvéd sírját. Gondos kezek ápolják, őrzik és tisztogatják őket évről évre. Így segítenek nekünk a hősökre emlékezni.

Kovács Gábor Attila

Hirdetés

Védelem Szaküzlet

Webáruházaink folyamatosan üzemelnek!

- ingyenes kiszállítás 10.000 Ft felett
- telefonos ügyfélszolgálat
- hatalmas választék, saját raktárkészlet
- akár 24 órás szállítás
- áruvisszaküldés lehetősége

MERT A TE CÉGED NEM ÁLLHAT LE!

bekesisecurity.hu



Védőlábbellik
Egyéni védőeszközök
Munkavédelmi ruházat és felszerelés
Fej-, kéz-, hallás-, szemvédelem
Jól láthatósági ruházat

Biztonsági kamerák
Riasztórendszerek
Analóg HD kamerák
IP kamerák



Védelem Szaküzlet

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

Világszínvonalú lógyógyászat a Dóra majorban

Két igen fontos vizsgálati eszközzel gyarapodott az Állatorvostudományi Egyetem Lógyógyászati Tanszéke az Üllő melletti Dóra majorban. Az új MRI-hez hasonló készülék legközelebb 800 kilométerre található Európában, a speciális lóvizsgálásra alkalmas CT pedig a világon elsőként került állami egyetemi tulajdonba. A Dóra Major ezzel és fantasztikus magyar szakembereivel hatalmasat lépett előre a minőségi gyógyászat ranglétráján. Dr. Bodó Gábor tanszékvezető egyetemi tanárral, az MTA doktorával beszélgettünk.



– Rendelkezik a Lóklínika megfelelő szakembergárdával?

– Igen, az MRI-hez ráadásul kevesen értenek, főleg a lóortopédián belül. Mi abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy haza tudunk csábítani több kitűnő szakembert is külföldről. A radiológiai részleg vezetésére dr. Nagy Annamáriát, aki 15 éven keresztül Angliában, a világ egyik legismertebb lóortopédiai centrumában dolgozott, sőt a lovakról készült eddigi egyetlen MRI-könyvben az egyik fejezetet is ő írta. Egész családjával, gyermekeivel és holland férjével költözött haza és kapcsolódott be intenzíven a közös munkába az Állatorvostudományi Egyetem új docenseként.

– Nem ő volt az egyetlen, aki hazahozta szaktudását.

– Rajta kívül többen vagyunk, akik szintén külföldről jöttünk haza. A belgyógyászati részleg vezetője dr. Bakos Zoltán, aki az Európai Lóbelgyógyász Kollégium levizsgázott diplomása, és szintén több évig Angliában dolgozott egy neves magán lóklinikán, én pedig Svájcban dolgoztam négy éven át a Berni Egyetem lósebészeti részlegének vezetőjeként. Ezt a csapatot további 10 igen jól képzett

kolléga egészíti ki, akik az irányításunk mellett alkotják az Üllői Lóklínika csapatát, nem beszélve a további 12 szaksegédről és titkársági személyzetről. Úgy gondolom, hogy ezzel a csapattal abszolút elértük, hogy nyugat-európai szintet biztosítsunk minden hozzánk érkező lóbeteg számára. Mivel oktató klinika vagyunk, igen fontos, hogy a hallgatók is láthassanak olyan eseteket, melyekből sokat tudnak tanulni a jövőre nézve.

– Hogyan kell elképzelni egy MRI-vizsgálatot?

– A ló bódításban, álló helyzetben áll a nyitott mágnesben, a mágnes pedig mozog a végtagjának két oldalán. Ez egy kétórás, hosszadalmas vizsgálat, amit mindenképp alapos és részletes sántaságvizsgálatnak kell megelőznie, hiszen a ló nem tudja megmondani, hol fáj a lába, mi pedig nem tudjuk az összes területet végigvizsgálni MRI-vel. Általában lóspecialisták és szakállatorvosok küldik be a már megvizsgált sánta állatokat, de természetesen igen gyakran végzünk további speciális klinikai vizsgálatokat annak érdekében, hogy minél jobban behatároljuk a fájdalmas területet.

– És a másik készülék?

– A másik egy CT, vagyis computer tomográf készülék. Ez egy módosított humán készülék, a maga 90 cm-es átmérőjével. Humán vonatkozásban tudomásom szerint öt hasonló készülék található még hazánkban. Azért kiemelkedő jelentőségű, mert hat-hétszáz kilogrammos lovakat is meg tudunk vele vizsgálni. 2020 augusztusában gyártották Japánban ezt a nagy felbontóképességű CT-t, egy berlini radiológus fejlesztette ki a hozzá kapcsolódó „liftet”,

A Dóra Major Dóra Sándorról: kiváló mezőgazdászunkról, agyaggalamb-lövő világbajnokunkról kapta a nevét. A terület 1990-ben lett az egyetem kísérleti intézete, de már korábban is állattenyésztési központként működött. Ma az egyetemi klinikának, valamint a patológiának és a labornak ad otthont a Makovecz Imre által tervezett épületegyüttes. 2013-ban vált külön a lógyógyászati, valamint a haszonállat-gyógyászati tanszék.

melynek segítségével a CT függőleges és vízszintes irányban képes mozogni, így altatásban álló helyzetben tudjuk vizsgálni a lovakat a patától a csánkig, valamint a ló fejét és nyakát is. Ami egészen különleges, hogy nemcsak a hét nyakcsigolyát, hanem már az első hátszigolyákat, a teljes medencét és a hátgyéki szakaszt is tudjuk nézni, mindezt három dimenzióban. Ilyen CT-készülék összesen öt van a világon, ráadásul világelső vagyunk egyetemi klinikaként, hiszen a másik négy készülék magán lóklinikákon található.

– Miért kiemelkedően fontosak az ilyen előrelépések?

– Ez az oktatás, a kutatás és a klinikai munka területén is létfontosságú. Az üllői klinikán azt látjuk, hogy az elmúlt öt év alatt megkétszereződött a beérkező új betegek száma. Tavaly ezer új lóbetegünk volt, idén csak januárban 107 új beteget regisztráltunk, így idén év végére már 1200-1300-ra nőhet az éves új beteglétszám. Ehhez képest 2015-ben még csak 500 lóbetegünk volt.



Március 10. – a beporzók napja

TAVASZKÖSZÖNTŐ BEPORZÓ ÜNNEP A MÚZEUMBAN

►Szomorú tény, de kénytelenek vagyunk szembenézni vele: olyan szintű a beporzást végző rovarok és egyéb állatok pusztulása a világon, hogy a Harvard Egyetemen már beporzásra alkalmas parányi robotrepülőkel kísérleteznek: a pollent drónnal viszik át egyik növényről a másikra. Szomorú, ha ez lenne a megoldás fajok tömegeinek eltűnésére.

Ki ne szeretne beleharapni egy zamatos almába vagy egzotikus, trópusi gyümölcsöket fogyasztani, amikor csak megkívánja? Sokszor nem gondolunk bele, mennyi munka van egy-egy ételkészítés megtermelése mögött, és ilyenkor nemcsak az emberi munkaerőre kell gondolnunk, hanem mindarra az erőfeszítésre, amit a természet egészen apró élőlényei tesznek mindebbe bele. Régóta köztudott, hogy a rovarok, méhek és egyéb beporzást végző állatok tömeges fogyatkozásnak indul-



tak, „köszönhetően” a hatalmas mértékben iparosodott mezőgazdaságnak, a természetes élőhelyeik kiirtásának, a vegyszerhasználatnak és a globális klímaváltozásoknak.

A beporzók csoportja azért kapott saját, jeles napot a naptárban, mert a szakértők fokozottan felhívják mindenki figyelmét: sürgős változtatásokra van szükség a világon és szinte mindenki életmódjában, ha nem szeretnénk, hogy pár évtizeden belül eltűnjenek a Föld élővilágából a növények beporzását végző állatfajok.

A Magyar Természettudományi Múzeum március 10-én idén is megrendezte a tavaszköszöntő beporzóünnepet a beporzók napja alkalmából, bár a kialakult járványhelyzet miatt ebben az évben kizárólag online formában, így mindenki számára élvezhető lehet utólag is a program. Minden korosztály találhat maga számára érdekességeket: mint az olyan növények, melyek egyenesen a csábítás művészei vagy hogy hogyan készül egy ötcsillagos

A méhek általában szerepelnek a köztudatban, és ismerjük a munka fontosságát amit végeznek, az ő világnapjuk május 20-ra esik. Ám a beporzást rajtuk kívül más rovarok is végzik, egyes helyeken pedig bizonyos madaraknak és denevéreknek is óriási jelentősége van, ezért ők is védelemre szorulnak. Vigyázzunk rájuk!



rovarszálló. A honlapon (nhmus.hu/hu/Beporzok-napja) arra is találhatunk ötleteket, hogyan nyithatunk mi magunk otthon méhecskehotelt, ezzel is segítve a természet regenerálódását, még ha kis lépésekben is.

Régió infó

Hirdetés

Magócsi Ruhatisztító

Felvehőhelyek:

Vecsés: CBA, kulcsmásoló. • **Monor:** Kossuth Lajos u. 41.

Budapest XVII.: Papír írószer, Ferihegyi út 64.

Gyál: Tetőtől-talpig (szász udvar) Kőrösi út 90.

Tisztítsa szőnyeget és ruháit háztól házig szállítással!

Függönyök, lakástextilek tisztítása Gyapjúágynemű tisztítása

Közeleg a húsvét, segítünk a nagytakarításban, vállaljuk szőnyegek, függönyök professzionális tisztítását

Üzlet: 2200 Monor, Kossuth L. u. 41.

Nyitvatartás: hétfő–péntek: 8–17, szombat: 8–12
Tel.: 06-29/411-135, 06-30/232-5773

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:

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

**KÖZTÜNK A HELYED,
DOLGOZZ NÁLUNK!**

**Jelentkezz
MOST!**

**EMELTÜK
A BÉREKET!**

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

Érdeklődni lehet a +36-30/792-1319-es telefonszámon vagy helyben a 2212 Csévharaszti, Nyáregyházi út 51. alatt.

Gépkezelő/gépbeállító
Többműszakos munkarendben

Targoncavezető
Többműszakos munkarendben – több üzemünkben

Karbantartó
Többműszakos munkarendben, Géplakatos/Villanyszerelő/Mechanikai műszerész végzettséggel.

AJTÓ – ABLAK

Ajtó, ablak, redőny, relaxa, szünnyog-háló, lakatosmunka. Szatmári Ferenc: 06-70/317-8857, www.ablakfer.hu

ÁLLÁS

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

ASZTALOS

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

AUTÓ

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

AUTÓSOKSOLA

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

BURKOLÁS

MELEG- ÉS HIDEGBURKOLÁS! Teljes körű burkolást vállalok! Számálával, garanciával. Erd.: Angyal Róbert, 06-70/632-7473

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírség • Felelős kiadó: Szekerka 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: 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.

Ertesítéseket 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.

CSERÉPKÁLYHA

Cserépkályha építése és javítása! Tel.: 06-20/254-0811 vagy 06-20/466-5474, Gellér Csaba

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, vízszelzés. Erd.: 06-20/491-5089

DUGULÁSELHÁRÍTÁS bontás nélkül MAGÁNSZEMÉLYEK ÉS KÖZÜLETEK RÉSZÉRE. Tel.: 06-20/403-4041, 06-20/581-0586

EGÉSZSÉG

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

ELADÓ – KIADÓ

Monor belvárosában, a hivatalnál kiadó 22 és 45 nm helyiségek irodának, egyben vagy külön. 06-20/386-6414

Gyálon 100 m²-es különálló családi ház, berendezve, bútorozva, telefonnal, internettel 270000 Ft/hónap díjjal kiadó. A díj a rezsit tartalmazza! Erd.: 06-30/944-0689

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁL-LÁSHELYEK KIADÓK egész évben családok, személyek részére napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt! Munkáscsoportok részére kedvezményesen napi 1600 Ft/fő ágynevelő-, TV-, hűtőhasználatával vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt! Erd.: 06-30/944-0689

ÉTTEREM – VENDÉGLÁTÁS

TAVERNA GYROS MONORON – Móróc Zs. u. 39. Már Gyömrőre is! Rendeld házhoz kedvenceidet, vagy kérd elvitelre! Részletes étlapunkat keresd Facebook-oldalunkon: Taverna Gyros T.: 06-70/775-8585

FAKIVÁGÁS

Veszélyes fák vizsgálata, kezelése, igény szerinti kivágása rövid határidővel. Tel.: 06/30-726-6159

FÜNYÍRÁS

Fünyírás, fűkaszalás, kerti munkák, udvartakarítás. Tel.: 06-70/237-6675

FUVARVÁLLALÁS

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

GALLYAZÁS

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

GÁZKÉSZÜLÉKSZERELÉS

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

HŐSZIGETELÉS

Családi és társasházak homlokzati hőszigetelése. Homlokzatfestés, ereszesdeszka-mázolás. Kiss István: 06-20/333-4489

Homlokzati, kültéri hőszigetelés, hideg, meleg burkolás. Gál Attila Tel.: 06-20/274-6312

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS

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

KÁRPITOS

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

KERTÉPÍTÉS, KERTÉSZET

Gyümölcsfák és örökzöldek széles választékban. Gyepszőnyeg rendelhető! **ÖRÖKZÖLD FAISKOLA GYÖMRŐ,** Frangepán u. 2. H-P: 8-17 Szo: 8-13 <http://lokacio.hu/orokzold-forras-bt/>

KONTÉNER

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

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS

Lakásfelújítást vállalom kedvező áron. Szobafestés, burkolás, parkettázás, gipszkartonozás, bontás, hőszigetelés. Garanciával. Tel.: 06-30/973-2451

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 kiszállításal. Tel.: 06-70/607-4444

MOTORKERÉKPÁR

Régi motorokat keresek, vásárolok: Simson, MZ, Etz, Jáwa, Pannonia, stb. 06-20/572-5142

NAPELEM

Napelem telepítés, ingyenes felmérés, engedélyeztetés, tervezés, kivitelezés, kedvező árak. NAPHASZON Kft. +36-70/333-9632, naphaszon@gmail.com, www.naphaszon.hu

REDŐNY

Redőny, szünnyogháló, NAPELENZŐ akció! 25 éves tapasztalattal! Kedvezményekkel! Pál redőny: 06-30/401-1029

SÍRKŐ

Juhász Sirkő JUHÁSZ-ÉPKŐ Kft. Monorierdőn a 4-es főút mellett. Sirkövek, parkányok, pultlapok, betűvésés. Tel.: 06-20/957-8607

SZOBAFESTÉS – MÁZOLÁS

Festést, mázolás, tapétázást vállalom korrekten. Ár megegyzés szerint. Nyugdíjasoknak kedvezmény. Tel.: 06-20/259-9565, 06-29/419-393

Szobafestés, mázolás, tapétázás, lépcsőházak festése. Precíz munkavégzés, reális árakon. Erd: Sándor Zoltán 06-20/915-8392

TETŐFEDŐ

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

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

Ács, tetőfedő, bádogos szakképzett mesterek alpinechnikával. Kedvező árak. Tel.: 06-30/919-4694

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

TÜZIFA – TŰZELŐ

Eladó tűzifa! 25 cm-es hasított tölgy, bükk, akár 20500 Ft/m³, 33 cm-es 20 000 Ft/m³, 25 cm-es hasított akár 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. 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 konyhakészben, hasítva, ingyenes házhoz szállítással 3 000 Ft/q. Örbottyáni telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget. EUTR: AA6236153 Bármikor hívható, hétfőig is: 06-30/347-3504

VILLANYSZERELÉS

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

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS – 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

ZÁRSZERELÉS

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

Biciklivel keresztírányba

Tavaly, nagyjából ez idő tájt, amikor már játszótérre sem mehettem az unokámmal, a járvány miatt az is tiltva volt (mint ahogy megeshet ismét, hogy ugyanide jutunk), de mégis menni kellett, hogy kezdetét vegye a világ naponkénti meghódítása. Az erdők még túl messze voltak, így biciklire szálltunk, egész pontosan felültettem az unokámat magam mögé a gyermekülésre, aztán régi ábrándom megvalósításába fogtunk, útszéli keresztet keresgélünk. Jóravaló vállalkozásnak ígérkezett, neki is adódott dolga a kiégett gyertyákkal, a művirág-szirmokkal, a száraz kórókkal, nekem meg magammal, hitet keresve, tűnődve, hogy az életút hol is tart immár. Fájdó emlék: olykor csak útban lévő, út szélén felejtett, elbújva árválkodó keresztet találtunk. De aztán, talán vigasztalásképpen, eljutottunk a tetei kereszthez is: „Szabó Rudolf és Potyi Katalin 2014 pünkösdjén emeltették a keresztet földjükön, hitből és őseik iránti tiszteletből” – mely úgy ragyogott a tájban, mintha visszahódítani igyekezne

az elveszett lelkeket. Mintha a zöld vetés neki ujjongna, mintha viaszolná a gyászoló napraforgó-fejeket, mintha a föld reménysége volna. (Megtudtam, szinte záródkhelye lett a békét keresőknek.) Mi is boldogok voltunk odakint, a kis futóbicikli első nagy próbatúja után megérkezve, a keresztet is megelevenítő, élő virágoknak örvendezve, úszva a nyakig érő gabonamezőben, a tágasságtól, a hatalmas égtől felszabadulva.

Húsvét közeleg, a tragédiából való felemelkedés ünnepe. Fohászkodjunk, erősítsük meg szívünket, hátha nekünk is sikerülhet magunkon, sérelmeinken, veszteségeinken, fájdalomainkon felülemelkedni. Jól kikeveredni a járványból, megerősíteni az irgalom és a szolidaritás közösséget teremtő bástyáit, kitisztítani ösvényeit, újra és újra ismételni a szavait (ezek nélkül mindig Barrabást fogunk kiáltani).

Kikerekedtem a tetei dombokra a kereszthez, ellenőrizni, hogy igazat írok-e, és friss fényképet is készíteni – pokoli nagy volt az ellenszél.

Takács Géza



A tetei kereszt a Monor és Gomba közti földéken. A felvételt március 5-én, 16 óra 10 perckor készült.

Eladó ingatlanokat keresünk meglévő készpénzes ügyfeleink részére

a Dél-Pest megyei és Budapest, a Dél-pesti régióban

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



ingatlan PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

Acélszerkezetes Bomstal garázsok

190.000 Ft

3x5 m-es színes Bomstal garázsok, horganyzott acél vázszerkezettel*

3x5 m-es nyeregterítő, billenő kapu, több színben

323.500 Ft

2x3 m-es tárolók három színben*

*** Három színben:**
▶ közepeszürke
▶ csontszín
▶ törtfehér

135.000 Ft

F.P.U.H. BOMSTAL

Az akció érvényes 2021. február 24-től 2021. április 30-ig, illetve a készlet erejéig. Az akció részleteiről érdeklődjön telefonon, vagy látogasson el honlapunkra.

Megrendelés:
06-30/747-7376
06-30/748-5923
www.bomstal.hu

Áraink a szállítást, összeszerelést is tartalmazzák!

Autójavító és gumi szerviz

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



AKCIÓS ÁRON!

Új és használt nyári gumiabroncsok széles méretválasztékban készletről kaphatók.

Gumiabroncsok cseréje, javítása, szezonális tárolása.

Azonnali kezdéssel AUTÓSZERELŐ és GUMISZERELŐ kollégákat keresünk gyáli telephelyre.

Fűtő István • 06-20/336-9457

2360 Gyál, Vak Bottyán u. 69. • Nyitva: H-P: 7.30-17, Szo: 8-13

www.futo-szerviz.extra.hu

ILYEN EGY TÖKÉLETES AJÁNLAT

**OCTAVIA PERFECT
AKÁR 6 699 000 FT-TÓL**



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



PORSCHE
INTER AUTO HUNGARIA
ÖNNEL AUTÓZUNK

PORSCHE M5
1238 Budapest, Szentlőrinci út
+36 1 421 8220, info@porschem5.hu, www.porschem5.hu

A ŠKODA OCTAVIA Perfect kizárólag limuzin karosszériával elérhető, indulóára 6 998 250 Ft (motorizáltság, 1.0 TSI 110LE). A feltüntetett 6 799 000 Ft-os kedvezményes vételár kizárólag a fent megnevezett OCTAVIA Perfect modellre vonatkozik, és kizárólag Porsche Bónusz finanszírozással érvényes. A további részletekről érdeklődjön márkakereskedésünkben! Elérhető visszavonásig, vagy a készlet erejéig. Az akció érvényessége 2020.12.31-ig tart, az akció meghosszabbításának jogát fenntartjuk. A megadott értékek a típusjóváhagyás során rögzített, gyári felszereléssel kerültek megállapításra, és a hirdetés feladásának időpontjában érvényesek. A nevezett értékek nem egyes járművekre vonatkoznak, nem részei a tájékoztatónak, hanem a különböző járműtípusok összehasonlítására szolgálnak a 715/2007/EK rendelet jelenleg érvényes előírásainak megfelelően. Ezen értékeket egyes többletfelszereltségek, tartozékok, valamint a vezetői szokások és egyéb, nem technikai jellegű tényezők (pl. környezeti feltételek) is befolyásolják. A kép illusztráció.

A ŠKODA OCTAVIA modellek WLTP szerint mért fogyasztása, 4,3-5,7 l/100km, CO₂ kibocsátása, 113-130 g/km

KEPA AUTÓSZERVIZ



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Ózongenerátoros tisztítás 4000 Ft-tól!

Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás

**HELYSZÍNI
MŰSZAKI VIZSGA**

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás
Futóműállítás**

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére,
klímatisztításra

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

www.kepaszerviz.hu

A kupon felhasználható:
2021. március 20-tól 2021. április 16-ig.
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.

Bádogos, tetőfedő munkák,

korcolt lemezfedések,
előtetők, garázsok (fából vagy fémből),
kerítések készítését vállaljuk.
Rövid határidővel, garanciával.
Ingyenes helyszíni felmérés.

Tel.: 06-30/561-0865

**15%
nyugdíjas
kedvezmény!**

Sok szeretettel várom a szépiülni vágyó
négylábúakat (kutya, cica, nyuszi, tengerimalac)



Az első kozmetika árából
10% kedvezmény!
Vágja ki és hozza el a hirdetést!

Szolgáltatások:

fésülés, fürdetés, ollózás, nyírás, trimmelés,
zsinórozás, szalagozás, karmovágás,
bűzmirigy tisztítás, fültisztítás, külső
élősködőktől való mentesítés, ultrahangos
fogtisztítás (ingyenes állapotfelmérés)

Bejelentkezés: **Faragó Timea**

Telefon: **06-30/381-2165**

E-mail: timeafarago21@gmail.com

Ebvarázs kutya kozmetika

Monor, Bajcsy-Zsilinszky u. 73.

Bp. XVIII. Darányi Ignác u. 93.