



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!



2020. JÚNIUS



ÉLJEN A JÓ
ÁRAKKAL!
Vágja ki és vigye
magával
a kuponokat!

KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

PecaPláza • PatikaPlus
Praktiker • Fressnapf • Lira
Kulcsszerviz • Intersport
Budmil • Séf • Háda
Marika Lángos-
sütője • Isz-
tambuli
döner



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu

MEGJELENIK: PESTSZENTLŐRINC,
PESTSZENTIMRE, GYÁL, FELSŐPAKONY



NYÁRI VIRÁGOK
a virágoskertbe

5. old.

HAJFRISÍTÉS NYÁRRA

Néhány otthon is elkészíthető
tápláló hajpakolás

2. old.

JÓGAGYAKORLATOK,

hogyan 15 perc alatt fantasztiku-
san érezd magad

4. old.



Miért jó egy
testvér?

10. old.

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

**Acél-
szerkezetes**
Korszerű technológia!

165 000 Ft-tól

**Bomstal
GARÁZSOK**

Horganyzott vázszerkezet, színes lemez,
3x5 m (sötétbarna, zöld, sötétpiros
és fehér színben)



**Csarnokok, tárolók
különböző méretben**

Kutyakennel
3x2 m

Színes kerti
tároló
2x3 m

Nyári akció!

109 800 Ft

110 000 Ft

Megrendelés:

06-30/747-7376, 06-30/748-5923

www.bomstal.hu

Araink a szállítást, összeszerelést is tartalmazzák!

Az akció érvényes 2020. augusztus 31-ig, illetve a készlet erejéig.
Az akció részleteiről érdeklődjön telefonon, vagy látogasson el honlapunkra!

Tapasztalattal
rendelkező
**TELEFONOSOKAT
KERESÜNK.**

Napi kifizetés.
Órabér: 1000 Ft.

Tel.: 06-30/797-9202



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

Árvai Richárd 06-30/475-2917, 06-20/271-2401

HAJFRISSÍTÉS

nyárra

Az elmúlt hónapokban kicsit mindenki elhagyta magát, nem készített napi szinten frizurát és sokaknak a kényelmes mackónadrággal sem volt bajuk. Velünk együtt picit pihent így a bőrünk, hajunk. A kényelemnek azonban a kijá-

Összetevők: 1 teáskanál méz, 1 tojás, 1 evőkanál almaecet.

Keverjük össze egy kis tálba hajunk hosszának megfelelő mennyiséget. Hagyjuk a hajon 30-40 percig, majd öblítsük le. Ez a tápláló kezelés minden hajtípusra alkalmazható.



rási korlátozással együtt vége és bizony ideje egy picit felkészítenünk magunkat a nyári vakációra, baráti összejövetelekre, teraszos vacsorákra. Kezdjük is el a hajunkkal! Íme néhány otthon is elkészíthető tápláló hajpakolás.

Méz, tojás és almaecet hajmaszk

Ha a haj kissé kiszáradt nagyon jól fog tenni neki a méz, tojás és almaecet maszk. Ez egy egyszerű hidratálókezelés, amely fényt és táplálékot ad a hajnak, anélkül, hogy a szálakat elnehezítené.

Kókuszolaj, cukor és illóolaj hajmaszk

A hirtelen hőmérséklet-ingadozásnak, amit mostanában gyakran tapasztalunk az is a következménye, hogy a fejbőr korpásodni kezd. Ez a hámlasztó kezelés segíti a korpá csökkentését vagy eltávolítását. Bónuszként, a maradék nagyszerű arcradírként szolgál.



Összetevők: 2 evőkanál nyers finomítatlan kókuszolaj, 4 teáskanál cukor, 5 csepp borsmentaolaj, 2 csepp teafaolaj.

Egy kis tálban keverjük össze az összetevőket. A zuhany alatt vigyük fel a keveréket tiszta, nedves hajra. Masszírozzuk a fejbőrbe kb 3 percen keresztül, majd öblítsük le.

Ebben a keverékben a cukor glikolsavra bomlik, amely feloldja az elhalt bőrszöveteket. A kókuszdióolaj gazdag zsírsavakban és gyulladáscsökkentő hatásokkal rendelkezik, a borsmentaolaj elősegíti a fejbőr keringését, a teafaolaj pedig gombaellenes, antibakteriális hatású.

Fehérjés citrommaszk

Ha hajunk könnyen zsírosodik a tojásmaszk csodákat tehet.

Összetevők: 1 tojásfehérje, fél citromlé leve.

Kenjük ezt a keveréket a hajra gyökerektől a végéig, és hagyjuk rajta minimum fél órát, de minél tovább marad a hajon annál hasznosabb. A hatóidő lejártá után öblítsük le langyos vízzel. Vigyázzunk, hogy ne legyen forró, vagy túl meleg.

Avokádó, tojás és olívaolaj maszk

A haj sokféle behatástól károsodhat, például a hajszárító, az időjárás, a hajfestés, de még a mindennapi fésülködés is okozhat töredeződést. Ami a jó hír, hogy mindez javítható!

Az olívaolajos avokádómaszk tele van omega-3 zsírsavakkal amitől szép fényes lesz a haj, és antioxidánsokkal is, amelyek segítenek a szabad gyökök leküzdésében, ami különösen előnyös a városlakók számára. Ez a nagyszerű keverék segíti a fejbőr megfiatalítását és hidratálását.

Összetevők: fél avokádó, 1 tojás, 1 evőkanál olívaolaj és 1 evőkanál méz.

Ujjainkkal vigyük fel a nedves hajra, az aljától kezdve és felfelé haladva. Érdemes betekerni a haját egy törölközőbe, amire a hatóidő lejártáig húzzunk zuhanysapkát. 20 percig hagyjuk a hajon. Tovább növelhető a hatékonyság, ha ez alatt az idő alatt hajszárítóval meleg levegőt fújunk a fejünkre tekert turbánra.

-vlad-



HIRDETÉS

MÉSZCSOMAGOLÓT KERESÜNK

A szálkolás géppel történik.

Munkaidő:

H-P: 7-től 16.30-ig

Érdeklődni lehet munkaidőben:

Török Ignác

Vecses, Széchenyi utca 0182/53
vagy 06-30/665-2045

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

cityfood 

**Érdeklődjön céges
 buszjáratunkról!**

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



Vadonatúj
Korando
modell

**Kipróbálhatja
 szalonunkban.**

Foglaljon időpontot!



SSANGYONG
 Made in Korea

5 **SSANGYONG**
ÉV garancia



Induló ár:
5 999 000 Ft

Igazi családi SUV.
 Rendkívül gazdag biztonsági alapfelszereltséggel,
 tágas belső térrel, erős, gazdaságos Euro 6D-s motorokkal,
 akár összerékhajtással vagy automata váltóval is rendelhető.

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
 5-8,3 l/100 km, felszereltségtől függően.
 Károsanyag-kibocsátási szint:
 Euro 6d temp.
 CO₂ kibocsátás (vegyes): 144-190 g/km.

**HASZNÁLT AUTÓ
 BESZÁMÍTÁSA**

Ssangyong Délpest

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

A képen látható autó
 illusztráció.

NÉHÁNY JÓGAGYAKORLAT, HOGY

15 perc alatt fantasztikusan érezd magad

A jóga gyakorlása csodákat tehet az általános hangulatunkkal, formálja a testet és a nyugtatja az elmét. Felgyorsult életünkben, örült munkarendünkkel ritkán szánunk időt arra, hogy regeneráljuk, újraindítsuk magunkat. A jóga a tökéletes arra, hogy beillesztjük a mindennapi életünkbe. Mindössze 15 percet vesz igénybe, cserébe viszont feltölt egész napra.

Íme néhány alapjógapóz, amelyek segítenek abban, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben.

Delfin



Delfin

Helyezkedjünk el térdelőtámaszban. Engedjük le az alkarokat a matracra vállszélességben, és tárjuk szét a kezujjakat, középső ujj előrenézzen. Toljuk fel a medencét, nyújtjuk a lábakat. Tartsuk a gerincet nyújtva, hosszán, farokcsonttal felfelé nyújtózzunk. Tartsuk a lábakat csípőszélességben, lábujjak is előrenéznek. Toljuk a sarakat a talaj felé, így érezni fogjuk a nyújtást a láb hátsó részében. Ha sok, tarthatjuk a térdet picit behajlítva, a lényeg, hogy a hát ne

gömbölyödjön. A fejet tartsuk lazán, a homlok pihenhet a talajon. Lélegezzünk szabadon, maradjunk benne 3-6 lélegzésig. Majd engedjük a térdeket vissza a talajra, és pihenjünk meg.

Harcos

Álljunk a jógamatrac egyik végére, csípőszéles terpeszben. A jobb lábbal lépünk előre, hajlítjuk be, a hátsót nyújtjuk ki. Húzzuk ki a hátat, és vegyünk fel egy kényelmes, egyenes tartást. A karjaidat nyújtsd oldalra és nézz el a jobb karod felé. Emeljük ki a mellkast.

Ezután 8-10 mély lélegzetvétel erejéig tartsuk a pózt. Lassan

Harcos



lépjünk vissza a kezdő pozícióba. Végezzük el a gyakorlatot a másik irányba is, tartsuk ki 8-10 levegővételeig.

Háromszög



Háromszög

Álljunk széles terpeszben, jobb lábfejet fordítsuk jobbra, a bal lábfejet pedig merőlegesen rá. Vegyünk egy nagy levegőt, kilégzésakor hajlítsuk a derekat és jobb kézzel érintsük meg a jobb lábfejjünket, a bal kar pedig nyújtózzon az ég

felé. Arcunkat fordítsuk a ki nyújtott kéz irányába. Érezzük, ahogy a láb, a csípő és a gerinc nyúlik és megnyílik. Ez a gyakorlat kiváló hatással van az idegrendszerre.

Galamb

Jobb lábunkat hátra nyújtva, a bal lábunkat elől behajlítva, lábfejjünket a csípő felé fordítva, kezünket magunk elé támasztva, egyenes gerinccel ülve tartsuk ezt a pózt. Kilégzésnél lejjebb döntünk lassan ráhajolva az elől lévő lábra. Pihenjünk így egy darabig. Nagyon nyugtató.

Végezd el a gyakorlatot a másik irányba is, tartsd ki 8-10 levegővételeig.

Bea

Galamb



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

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!

1%
jutaléktól!

VIRÁGOK, MELYEK nem hiányozhatnak egyetlen kertből sem

Vannak olyan nyári virágok, melyeknek színe, illata, formája hozzátartozik a nyárhoz. El sem tudjuk képzelni nélkülük a kertet. Már szinte természetessé vált, hogy minden évben évben előbújnak és természetes velejárói a nyárnak. Ismerjük vajon ezeket a növényeket? Nos, nézzük egy kicsit bővebben kertünk lakóit.

Százszorszép

A százszorszép szinte minden kerben megtalálható, egyszerű és elegáns megjelenésű növény, kedves kis virágaival vidámmá varázsolja bármelyik füves területet. A tisztaság és az ártatlanság jelképe. A minden bűntől mentes százszorszép az ártatlanság tökéletes szimbóluma.



Liliom

Ez a csodálatos csábító illatú virág szintén a tisztaság és az ártatlanság jelképe, talán ezért tűzték



zászlajukra az egyiptomi fáraók, a kereszteslovagok, majd a francia királyi család is. Az első ismert liliom a fehér liliom (*Lilium candidum*) volt, amely a mediterrán területeken volt őshonos és már az egyiptomi fáraók síremlékein is látható volt a képe. A kertek díszeként már számtalan színben találkozhatunk vele. Az évelők királynőjének is nevezik.



Kerti begónia

A begónia egy szívos, sok helyen felhasználható, mégis csodaszép, vidám kis növény. Ültethető virágládákba, cserepekbe, de szabad földbe is, csoportosan vagy sorokba rendezve. Számtalan fajtája ismert: léteznek alacsonyabb és magasabbra növekvő fajták, csüngő változatok, szimpla és teltebb virágúak, zöld vagy bordó levelűek, és mindez sok-sok színváltozatban! Virágaikkal egész nyáron díszítenek, május végétől az első fagyok beálltáig. Virágai leggyakrabban fehér, rózsaszín vagy piros színűek.

Kardvirág

A kardvirág egy kifejezetten méltóságteljes növény, melyet minden ember kedvel, kertben is szépen érvényesül akár egyedi, akár csoportos ültetésben, de vágott virágként csokorba rendezve is megállja a helyét. A kardvirág egy nyári dísnövény.

A növénynek nagyon sok fajtája van, ezek lehetnek alacsonyabbak, magasabbak. Kisebb kertekbe ültethetünk törpe kardvirágokat, melyek mindössze ötven-hatvan centiméter magasak. Nagyobb fajtái elérhetik az egy méteres magasságot is.

Szegfű

Talán az egyik legrégebben ismert virág a szegfű. Már az ókorban is népszerű virág volt, a Római Birodalomban Jupiter virágának tartották. Az európai középkorban a szerelem szimbólumát testesítette meg, napjainkban is igen népszerű a szerelmesek között. Nagyanyaink kertjének elmaradhatatlan virágai közé tartozott a kerti szegfű, és ha belopózott orrunkba az illata, örökre megmaradt. Több változata ismert, a kertekben jól érzi magát a török szegfű, a kerti szegfű, de a nemesebb változatai is gyönyörű díszként szolgálnak.

Vladár B.



P.Dussmann Kft.

**takarítókat
keres**

a Bajcsy-Zsilinszky
Kórházba
nappali
munkavégzésre.

Jelentkezni személyesen lehet,
a takarítási csoportvezetőnél
9:00–14:00 óra között.

**INGYENES
HITELKÖZVETÍTÉS**

LAKÁSHITEL • HITEL KIVÁLTÁS
BABAVÁRO HITEL • SZEMÉLYI KÖLCSON
CSOK • VÁLLALATI HITEL

+36-30/822-8251
1182 BUDAPEST ÜLLŐI ÚT 519.

FÜGGÖNY ÜZLET

TEXTIL UDVAR A SZARVAS CSÁRDNÁL
1182 Budapest, Üllői út 519.

Modern és hagyományos minőségi
függönyök nagy választékban.
Karnisok, behúzó szalagok, egyéb textiliák.
Nyitva: H–P: 09.00–16.00, Szo: 09.00–14.00
Tel.: **+36-1/290-2613**

**Gaintop
TECHNOLOGY**

**WWW.
TISZTAMOTOR
.HU**

A MOTOR ÚJRA ÉLETRE KEL!

Gaintop cargon cleaning

HHO MOTOR TISZTÍTÁS
bontás nélkül! Felhasznált tisztítógáz mennyiség: 1600 l

A motor működése közben keletkező szennyeződések eltávolítása akár 30-60 perc alatt

www.facebook.com/Gaintop Technology



EGY TISZTÁBB JÖVŐÉRT...

Akár házhoz is megyünk!

Tel.: 06-20/422-6-422

cityfood

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.
karrier.city@gmail.com

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással**

**NYÁRI
TŰZIFAVÁSÁR**

EUTR szám: AS856576

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

AKÁC

hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK

hasított

3 000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

**Kalodás
VEGYES tűzifa**

33 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

**Kalodás
AKÁC tűzifa**

38 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

**Márta Ervin
KONTÉNER**

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



Tel.: 06-20/984 9242

**KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm**

1500-1750 Ft



**ÓRIÁS
RETRO BURGER**

1200 Ft



**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1850 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS 3000 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

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

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

Nagymama

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

**AZ ÉTTEREM IS
MEGNYITOTT!
Vendégeink
rendelkezésére
áll!**

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:	1500 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1500 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csont nélküli csülök:	210 Ft/10 dkg
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	1200 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	230 Ft/10 dkg
Milánói makaróni:	1150 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehárból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	990 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu



**BLACK
BURGER**
1200 Ft



**AMERIKAI
HOT-DOG**
400 Ft

HIDEGTÁL RENDELÉS:
06-70/419-2923

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

**VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:**
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:
1200 Ft

**VÁLTOZATLANUL
A RÉGI ÁRAKON!**

2020 június 22. – június 28.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Húsleves gazdagon Vadas Boci tésztával	Gyümölcsleves Sertéssült, bakonyi mártás, galuska	Tutijóleves Burgonyás tészta	Chilis kukoricaleves Rakott kemencés libapecsenye	Zöldbableves Csülök jó asszony módra	Paradicsomleves Brassói aprópecsenye sült krumplival	Orjaleves Szarvaspörkölt, főtt burgonya

2020 június 29. – július 5.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Budapest-gulyásleves Milánói makaróni	Tejfölös karfiolleves Sertéspörkölt, galuska	Tejszínes hideg almaleves, Rántott csirkemáj, burgo- nyapüré	Salonleves vadasan Rakott burgonya kemencében sütvé	Betyárgulyás Káposztás-főzelék, Stefánia-vagdalt	Hideg gyümölcsleves Csirkebrassói, sült burgonya	Újházi tyúkhúsleves Vadas marha, spagetti
2	Zöldségleves Töltött csirkecomb, rizibizi	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék, fasírt	Orjaleves metélttel Marhapörkölt, tarhonya	Zöldbableves Bakonyi sertéssült, galuska	Olasz zöldségleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Csirkebecsínált-leves Spagetti carbonara	Újházi tyúkhúsleves Rántott csirkemell, rizibizi

2020 július 6. – július 12.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Vargabéles	Magyaros gombaleves Lencsefőzelék, fst. Csülök	Hideg meggyleves Tengeri hal rántva, rizs, tartár	Ördögűzőleves Rakott kelkáposzta	Sertéslaguleves Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkecomb, tört burgonya	Marhahúsleves gazda- gon, Libazúzapörkölt, tarhonya
2	Zöldborsóleves Sertéstokány, galuska	Tök jó leves Stroganoff-marha, rizs	Kolbászos burgonyaleves Csirkepörkölt, galuska	Tarhonyaleves Hortobágyi babos csirke	Jóasszonyleves Magyaros csirkemáj, főtt burgonya	Dörögicsei csibeleves Vasi pecsenye, rizs	Marhahúsleves gazdagon Rántott szelet, rizibizi

2020 július 13. – július 19.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Palóc gulyás Csirkés pennetészta	Vadas leves Bácskai rizses hús	Erdei gyümölcsleves Csirkemell bécsiesen, rizibizi	Paradicsomleves Rántott tengeri hal, rizs	Gulyásleves Finomfőzelék, Stefánia-vagdalt	Görög gyümölcsleves Csülök jó asszony módra	Kakasleves Csülkös pacal, főtt burgonya
2	Zöldségleves Székelykáposzta	Tojásleves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Thai csirkeleves Lecsós máj, főtt burgonya	Csontleves Töltött káposzta	Tiszai hallesves Túros sztrapacska	Vaktyúkúleves Csirke vadasan, spagetti	Kakasleves Göngyölt csirkemell, rizibizi

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 kedvezményes
napi 1 600 Ft/fő ágynemű, TV, hűtőhasználattal,
nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Telefon:
06-30/944-0689

KLÍMA AKCIÓ!

Klíma beszerelve, 3 év garanciával
már **175 000 Ft-tól!**

További készülék ajánlatok,
bővebb információk:
aklimaszerelo.hu
kapcsolat@aklimaszerelo.hu
06-30/972-0035



**KLIMABESZERZÉS,
KLIMABESZERELÉS,
KLIMAKARBANTARTÁS,
KLIMAJAVÍTÁS EGÉSZ ÉVBEN.**
BORBÉLY ANDOR: 06-70/276-0022

INGYENES KISZÁLLÁS és TANÁCSADÁS

**Klíma-
szerelés**

50 000 Ft-tól

**Klíma-
karbantartás**

5 000 Ft-tól

Petrovai Pince

vállalja kizárólag zárt körű

- névnapok, születésnapok
- lány- és legénybúcsúk
- keresztelők
- családi összejövetelek
- céges rendezvények teljes körű lebonyolítását



Monor, Strázahegy Mézes sor

47.372241, 19.447860

Petrovai Tamásné Anikó

06-70/434-3254

petrovaipince.hu • Facebook: Petrovai Pince

Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.

- házas ízek
- klimatizált helyiségek
- nagy terasz
- gyönyörű panoráma
- higiénikus környezet



Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea

Cím: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5.

Mobil: 06-70/319-4317 Web: www.regiolapkiado.hu

E-mail: info@regiolapok.hu

Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.

Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

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



KOKEDAMA

A Kokedama egy olyan kis csoda, melyet a Japánoktól lestünk el. Ők már a tizenhetedik század óta művelik ezt az ágát a kertművészetnek.

Ebben az ültetési formában mohalabdákban laknak a növényeink, amelyek rengeteg módon helyezhetők el a lakás különféle pontjain, de akár a kertben is. Olyan edény nélküli ültetőközegről van szó, ami csupa természetes anyagból áll, más néven mohagolyónak is nevezik. A növény számára tökéletesek az életfeltételek, emiatt nem kell aggódni, ugyanakkor nagyon jól lehet játszani a kompozíció kialakításával, a kokedamák tulajdonképpen látványos szobrok is lehetnek.

Tökéletesen illik egy világosabb ablak mellé egy pihenősarokba, nem beszélve a beépített erkélyekről. Készíthetünk kisebb vagy nagyobb mohagolyókat, attól függően mekkora növényt fogunk elhelyezni benne. Ezeket a virágzó golyócskákat felfüggeszthetjük egymás mellé, így kialakítva lakásunk zöldövezeti részét,

de egyszerűen egymás mellé is tehetjük a padlón vagy bármelyik bútordarabon. Üde zöldjével biztos, hogy a kellemes frissesség érzését kelti, bárhová is tesszük. Elkészítésük rendkívül egyszerű: a kigyökerezedett dugványt a talajjal és mohával kell befedni, és madzaggal rögzíteni. A moha azért is fontos, mert a belső rétegeinek bomlása tápanyagokat ad a növénynek. Legjobb hozzá az agyagos talaj, mert megtartja a nedvességet, adhatunk hozzá komposztot vagy tőzegmohát, de a porózus agyag mindenképpen szükséges, hogy a gyökérzet lélegezni tudjon.

Hetente kétszer háromszor érdemes egy kis vízzel átspriccelni. Ha esetleg azt vesszük észre, hogy kókadoznak a levelek, nyugodtan beáztathatjuk egy vödör vízbe, majd hagyjuk lecsöpögni és újra teljes pompájában ragyoghat.

V.B.





**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**

Vállalunk tetőfedő-, bádogos-, ácsmunkákat,

azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.



Hívjon bizalommal! Kertész Attila 06-20/216-8338

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



06-70/635-7804

**Kertépítés
Öntözőrendszer
Teraszburkolás
Növényvédelem**

E-mail: kert.angyalok@gmail.com
Web: www.angyalkert.eu
Tel.: +36-20/370-7102,
+36-20/456-8253

TELJES KÖRŰ BURKOLÁST VÁLLALOK!

**SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL**

MELEGBURKOLÁS
Parkettacsiszolás, laminált padló,
szőnyeg és PVC-fektetés

HIDEGBURKOLÁS
Fürdőszobák, nappalik, konyhák

**ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473**

Vállalunk VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS- szerelést,

épületgépészeti munkák
kivitelezését, gázszerelést
tervezéstől a kivitelezésig
lakossági és közületi
intézményeknek

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

**KERTÉPÍTÉS * KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS * GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS * ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE és JAVÍTÁSA**

**INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557**



**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetése,
vízszelzés.**

Tel.: 06-20/491-5089



ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

**Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése**

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

PALATETŐ FELÚJÍTÁS

Palatető-szigetelés
bontás nélküli felújítása színes,
mintás bitumenes zsindellyel.

Ingyenes árajánlat készítés
az ország egész területén.

AKCIÓ! -10%

**+36-30/229-2206
www.palatetofelujitasjavitas.hu**

Szoba-, homlokzat-, ereszalj FESTÉS

Külső hőszigetelés
Kisebb kőműves munkák

Számlaképesen!



**Hívjon bizalommal!
Tel.: 06-70/256-1809**

FESTÉS, MÁZOLÁS,

kisebb-nagyobb
javítások.

Kerítéslábazat
rendbehozatala.



**Hívjon bizalommal!
06-20/401-1755**

**Nyugdíjasoknak
20% KEDVEZ-
MÉNY!**

Miért jó egy TESTVÉR?

A testvér az a személy, aki vel megosztjuk az egész gyerekkorunkat és tulajdonképpen az egész életünket. Rengeteg apróság köt össze vele. Számtalan titok és apró csínytevés. Szerencsések vagyunk, ha van egy testvérünk, aki egyben a legjobb barátunk is.

Mindig tudja, ha valaki nem elég jó számodra

Bármilyen szörnyű szakításon megy keresztül az ember, a testvéréd lesz az első, aki mindezt más megvilágításba helyezi, emlékeztetve, hogy annak a srácnak egyébként is furcsán álltak a szemei vagy csak egyszerűen nem illett hozzád. Furcsa módon, amikor a könnyek felszárad-

nak, és az alagút megtisztul, rájössz, hogy valójában igaza volt.

Feltétel nélkül szeret téged, pedig az összes hibádat ismeri

Lehet, hogy a szüleid azt gondolják, hogy nálad jobb gyerek nem létezik a földön, na de ugye tudjuk, hogy ez messze nem igaz, és aki ismeri a kis stíliket, az pont a testvéréd, de mivel így szeret téged, ahogy vagy, valószínű sosem árulja el a születeknek. Na jó, azért néha persze egészen biztosan megzsarol vele.

Mindig meg fog védeni téged

Kinek van szüksége testőrré, ha van egy testvére? A testvérek bár



néha megtépázzák egymást és képesek egymás idegeire menni, mégis, ha más bánt, akkor gondolkodás nélkül mellénk állnak és megvédenek bárkivel szemben.

Ő az egyetlen olyan személy, aki ugyanazt a nyelvet beszéli

Elég egy pillantás és máris tudjátok, hogy mit gondol a másik. Ugyanaz a szleng és a belső viccek, amelyeket csak ketten tudtok, alapvetően ez a saját közös nyelveitek. Voltál már úgy, hogy nem mertél a tesódra nézni egy bizonyos családi vacsorán, mert tudtad, ha ránézel, tudni fogja, hogy mire gondolsz és azonnak

oltári nagy nevetésben török ki, aminek akkor épp, nem biztos, hogy örül a család, főleg ha a nevetség tárgya a nagynéni félre csúszott parókája.

Megtartja a titkaidat

A testvéréd ismeri azokat titkokat, amiket más nem és a barátaid előtt meglehetősen cikinek tartanál. Bízhat szívesen benne, bár egészen biztos, hogy ezerszer húzott már a fotóval, ami négyéves korodban készült egy bilin ülve, de sosem árulna el. Viszont persze, ugyanezt megkapja tőled is.

A testvérek az élet legnagyobb ajándékai, hisz mindig mellettünk vannak.

V.Bea

ÉNIDŐ a fürdőszobában

A hosszú ideig tartó bezártság, a home office, és a karantén sokmindenkiben előhozta a depressziós tüneteket. De szerencsére mostmár kint süt a nap, kinyitottak a strandok és kicsit szabadabban mozoghatunk. Készítsük elő a nyarat a saját fürdőszobánkban.



Első lépésként legjobb, ha teleengedjük a fürdőkádát illatos habos vízzel. A levedülés fürdősó nagyon sokat tud lendíteni a hangulatunkon is. Illata ellazít és megnyugtat.

Gyűjtsunk meg egy illatos gyertyát és készítsünk magunknak egy kellemes bőrradírt. Nem kell hozzá más, csak egy kevés méz, citromlé és kristálycukor. Ezzel a keverékkel leradírozhatjuk bőrünket a kislábujjunktól a fejünk búbjáig.

Nem árt egy jó kis tápláló hajpakolás sem, hiszen hajunk is megérdemli a törődést.

Amíg elkészül a manikűr, pedikűr kenjük be bőrünket olyan testápolóval, ami tartalmaz némi önbarnítót. Ma már nem kell at-



tól félni, hogy csíkos lesz tőle a bőrünk, hiszen a rendeteg fejlesztésnek köszönhetően a nagy kozmetikai cégek igyekeztek ezt kiküszöbölni.

Ha mindezzel megvagyunk szárítsuk meg a hajunkat vegyünk fel egy csini nyári rucit és hagyjuk magunk mögött az elmúlt hónapokat!

-VB-

Régió



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

2020. június • XIII. évf. 6. szám

www.regiolapok.hu

PESTSZENTLŐRINC, PESTSZENTIMRE, GYÁL, FELSŐPAKONY

A kutyatartás dimenziói

»Szívesen járunk velük, pláne ha nincs vagy nem nagy a kert. Jót tesz a testünknek és lelkünknek, kiváltképp kedvencünknek, ha világot láthat...

Részletek a 14. oldalon

Pest megye szépét keresik

»Megkezdődött a IV. Pest Megye Szépe választás résztvevőinek a toborzása. A szervezők várják a hölgyek jelentkezését.

Részletek a 20. oldalon



Egy késhegynyi szeretet

»„Kedvvel csináld, lazán, könnyeden és nem árt, ha közben elképzeled, milyen örömet okozni azoknak, akik majd megeszik. És mindig egy késhegynyi szeretet legyen az első hozzávaló, amit beteszel a tálba...” Erőss Diána cikkéből

Részletek a 20-21. oldalon

Emésztési problémák kezelése gyógynövényekkel

»Az emésztőrendszer optimális működése az egészség és a jó közérzet alapja. A krónikus betegségek túlnyomó többsége mindig valamilyen emésztési problémával kezdődik.

Ha odafigyelünk emésztésünkre, gondoskodunk immunrendszerünk, szív- és érrendszerünk és közérzetünk egészségéről is.

Részletek a 12. oldalon

Dörner Györggyel beszélgettünk

»Nem lett orvos, aminek legfőképp a művészetbarátok örülnek. Dörner György, Kossuth-díjas színművész, az Új Színház igazgatója, filmjei, színpadi fellépései, szinkronjai feledhetetlenek. Az ő hangján szólal meg

magyarul Mel Gibson, Bruce Willis, Michael Douglas, Eddie Murphy. Igazgatóként színháza életébe új színt vitt, de a koronavírus némaságra ítélte a társulatát, reméli, ősszel beindul a színházi élet.

Interjú a 19. oldalon

Hirdetés

AJTÓ • ABLAK • KÖNYÖKLŐ • REDŐNY • RELUXA • SZÚNYOGHÁLÓ
GYÁRTÁS • KIVITELEZÉS



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

Tanulj Te is FOGTECHNIKUSNAK!

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

FÖLDMÉRÉS

épületfeltűntetés
telekalakítás
telekhatár-rendezés, kitűzés
tervezési alaptérkép készítése

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



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

**KÖZTÜNK A HELYED,
DOLGOZZ NÁLUNK!**

**Jelentkezz
MOST!**

**EMELTÜK
A BÉREKET!**

**Gyere hozzánk
Csévharasztra
dolgozni!**



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

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

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:

- **TARGONCAVEZŐ**
(termelésbe ÉS raktárba több műszak vállalásával)
- **KARBANTARTÓ**
(géplakatos, villanszerelő, mechanikai műszerész végzettséggel)
- **ÜZEMI OPERÁTOR**
/betanított munkás/
(több műszakban, több üzemünkben)
- **TERMELÉSI CONTROLLER**

Emésztési problémák kezelése gyógynövényekkel

Az emésztőrendszer optimális működése az egészség és a jó közérzet alapja. A krónikus betegségek túlnyomó többsége mindig valamilyen emésztési problémával kezdődik. Ha odafigyelünk emésztésünkre, gondoskodunk immunrendszerünk, szív- és érrendszerünk, valamint közérzetünk egészségéről is.

Az emésztőrendszerünk önálló idegrendszerrel rendelkezik, amit bélagnak hívunk. A bélagy szoros kapcsolatban van az agyunkkal, mindkettő képes befolyásolni a másik működését. Az emésztőrendszerünket érő ingerek ráadásul nemcsak idegi folyamatokat indítanak el szervezetünkben, hanem a hormonrendszerünk működésére is alapvető befolyással vannak.

Gyakran nem ismerik fel az okot

Minden ötödik ember valamilyen ismeretlen eredetű emésztési



panasztól szenved, amelynek kiváltó okát az orvostudomány ma még nem képes pontosan meghatározni. Ezt a funkcionális diszpepsiának hívott kórképet jellemzően a következő tünetek kísérik: étkezés utáni erős teltségérzet (mintha egy kő lenne a gyomorban), hányinger, puffadás, fokozott bélgázképződés, étvágytalanság. A tünetek ismeretében az orvosok sokszor refluxra, gyomorhurutra, szívbetegségre, vagy laktóz-intole-

ranciára gyanakodnak, a vizsgálatok azonban gyakran nem erősítik meg ezeket a feltételezéseket. A rosszul működő emésztés tápanyagfelszívódási zavarhoz, rossz közérzethez, a hormonális egyensúly megváltozásához vezet. Ezek pedig tovább súlyosbítják az emésztési panaszokat, így egyre nagyobb problémát okoznak.

A gyógynövényekkel a funkcionális diszpepszia nagyon jó eredménnyel kezelhető. A kezelésnek három fő iránya van. A hasi görcsök megszüntetése, az emésztőnedvek (és -enzimek) termelődésének fokozása és a bélflóra egyensúlyának helyreállítása.

Oldjuk a görcsöket!

A görcsoldásra mindenképp ajánlott az orvosi kamillavirágzat használata, amelynek nyálkátartama bevonja és ezáltal védi a gyulladt gyomor- és bélfalat miközben gyulladáscsökkentő hatóanyagai is kifejtik hatásukat. Az orvosi levendula és az orvosi citromfű a bélagyat is nyugtatja, így csökkenti annak görcskésztségét. A borsmenta hatásához sem fér

kétség, hiszen hatását klinikailag is igazolták. Jól használható még görcsoldásra a fekete kömény, az édeskömény és az ánizs is.

A jótékony keserűanyagok

Az emésztőenzimek termelődését kiválóan fokozzák a magas keserűanyag-tartalmú gyógynövények, amelyek „sztárja” a fehér üröm. Keserűsége olyan intenzív, hogy még 100 000-szeres hígításban is érezhető. Szintén nagyon erős hatású az articsóka, amely ráadásul a koleszterinszintet is klinikailag igazoltan csökkenti. Előnyös lehet a pitypang herba és gyökér alkalmazása is, amely ugyan jóval kevésbé keserű, de a benne található oligofruktánok segítik az emésztés szempontjából kedvező hatású bélbaktériumok szaporodását. A keserű íztől irtózók számára jó hír, hogy ezek a gyógynövények már kapszulázott formában is megvásárolhatók.

A gyógynövényeket mindig étkezés előtt fél órával fogyasztuk el. Alkalmazásukat lassan kezdjük, egy héten keresztül fokozatosan növelve az adagokat a panaszok megszűnéséig. Epeúti elzáródás, epekövesség esetén a keserűanyag-tartalmú gyógynövényeket csak nagyon kis mennyiségben vagy egyáltalán ne használjuk!

Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta



JAVALLAT
TELJES ÉRTÉKŰ
GYÓGYNÖVÉNY-KIVONATOK

GYÓGYNÖVÉNYEK AZ EGÉSZSÉGES EMÉSZTÉSÉRT



Itt már kaphatók: Natura bolt • Monor, Piac tér • 06-20-424-3071 • Nyitvatartás: H–P: 8–17 óráig, Szo.: 7–13 óráig

Egyszerű és kényelmes vásárlás?

A Kofa 2003 Kft. közel 30 éve foglalkozik ágykeretek gyártásával. Szolgáltatásaik palettája viszont egyre szélesedik.

Ma már rendelhetünk itt mobilházakat és bővítették a repertoárt faanyag kis- és nagykereskedéssel, ahol kedvező áron kapható luc, borovi, bükk- és tölgyfa.

A hajópadlóhoz és a lambériához gyártói áron lehet hozzájutni, de található itt OSB tetőfólia is nagy választékban.

Régi helyen, „Papp” fatelep, 4-es fő úton.
Ceglédi út 44.

Tel.: 06-29/415-357,
kofatelep@gmail.com



Egy kézből mindent egy helyen

A mobilházak bemutatódarabjai bármikor megtekinthetők Monoron a Malom Centerben. Csodálatos dolog ebben a rohanó világban, hogy egy ilyen házikó akár 1-2 hét alatt elkészül. Nem kell évekig várni és idegeskedni miatta. Kulcsra készen vagy akár szerkezetkész is kérhetőek 138.000Ft négyzetméter ártól. Egyedi igényeknek megfelelően és saját elképzelésekhez igazodva kerülnek kivitelezésre. A modern építkezésnek ez az új formája rendkívül kedvező. Időtálló anyagokból és a legmodernebb izléseknek megfelelően készülnek. Mindez nem a helyszínen, hanem saját műhelyben kerül kivitelezésre, hogy aztán tökéletes állapotban a végleges helyére kerüljön.

A mobilházak bemutatódarabjai bármikor megtekinthetők Monor Malom Center területén.
Móricz Zsigmond utca 5. szám alatt.

www.agykiraly.hu,
Tel.: 06-70/335-9936

A Kofa 2003 Kft. segítségével pedig be is rendezhető bármelyik otthon, akár méretre gyártott bútorokkal is.

Egyedi gyártású ágykeretei és forgalmazott matracai hosszú évek óta varázsolnak pihentető álmot a vásárlók hálósobájába. Ezek az ágykeretek kizárólag tartós, tömörfaanyagokból, borovi fenyőből és bükkfából készülnek, ami az időtállóság hosszú távú garanciája.

Vásároljon közvetlen hazai gyártótól!

Ennél összetettebb és kedvezőbb megoldást nehéz lenne találni most a piacon.

Köszönjük!

Kofa 2003. Kft.

www.kofa2003.hu,

Tel.: 06-29/416-021

www.agykiraly.hu,

Tel.: 06-70/335-9936



A kutyatartás dimenziói

A kutyatartás nagy felelősség. Nem csak az ebbel való törődést értjük ide, azaz a tartásának titkait, hogy szükséges-e az állatorvos, vagy mikor és mit ehet, hanem azt is, hogy a gazdi mikor és mit tehet.



Utcán, parkban és úttalan utakon

Szívesen járunk velük, pláne ha nincs vagy nem nagy a kert. Jót tesz a testünknek és lelkünknek, kiváltképp kedvencünknek, ha világot láthat, más fajtársaival találkozhat, mozoghat, s útközben azok az illatorgiák... Sok gazdi azonban nincsen tisztában ezeknek a fenséges sétáknak a feltételeivel, hogyan és miként mehet négy lábú társa vele világot látni. Ott van például a póráz, melynek szabályaival sokak tévhitben élnek. Közterületen bizony használni kell, kivétel képeznek az arra kijelölt kutyafuttatók. Nem engedhetjük szabadon hú társunkat egy pillanatra sem, még ha állítólag szófogadó és békés, ha „nem bánt”, akkor sem. Szabálysértést követ el, aki közterületen póráz nélkül elengedi a kutyáját. A szabadon mozgó kutyát számtalan hirtelen hatás és szokatlan, félelmetes inger érheti, mely kiszámíthatatlan következményekkel járhat. Elég

egy labdát meglátnia valahol, s kiszaladhat az autók elé, melynek közlekedési baleset is lehet a vége. Sétánk során már odaértünk a parkhoz, de ott sem vettük le róla a pórázt. Sőt, a természetben, erdőben, réten sem futhat kedvére.

Kiskutya, nagykutya – egykutya

A kutya tulajdonosának biztosítania kell, hogy a kedvence sem más állatot, sem embert ne veszélyeztethessen. Ezért jogi szabályozás írja elő, hogy közterületen eket csak olyan személy vezethet pórázon, aki az irányítására, annak kezelésére és féken tartására feltétlenül képes. Így arra is figyelni kell, hogy gyermek felnőtt felügyelet nélkül ne vigyen kutyát sétálni. Ha harapós, agresszív a kedvenc, akkor pedig a szájkosár is előírás. Közlekedési járműre csak tiszta állapotú, szájkosárral ellátott, pórázon vezetett eb vihető fel. Méret alapján sincs ez alól kivétel. Ne feledjük, a kis- és nagykutya cselekedeteiért ugyanúgy és mindig a gazdit veszik elő.



Carlos

Nem léphetünk vele az utcára chipp és megfelelő védőoltások nélkül. Magunkkal kell vinnünk az oltási könyvet is, mert közterületen a közterület felügyelők bármikor elkérhetik azt, s ha nincs, jöhet a büntetés. Amikor a parkban táblán vagy felirattal jelzett, hogy kutyával tilos a belépés, azt a tiltást sose hagyjuk könnyelműen figyelmen kívül, mert ismét a pénztárcánk bántja.

minket, hogy közterületről a saját kutyusunk végtermékét kötelesek vagyunk eltávolítani. Legyen nálunk megfelelő eszköz, zacskó, amivel és amibe felszedjük, ilyenek kaphatóak szaküzletekben is, de otthonról is hozhatunk. Ezek meglétét is ellenőrizhetik a törvény képviselői. Sok helyen találunk már a teli zacskók számára külön, speciálisan telepített szemetest is. Használjuk hát őket! Szóval,



Kakiban vagyunk

Higgyük el, hogy a kakiba lépés távol áll a szerencsétől! Nem csak nekünk okozhat bosszúságot a szabadban otthagytott ürülék, de az ebek is összeszedhetnek belőle mindenféle fertőzést. Az állatvédelmi törvény is kötelez

oltási könyv, zacsi, lapát, jutilapát és a kutya, csatoljuk fel a pórázt és induljunk!

Sáska

Maya és Carlos a Pest megyei Állatvédőrség Állat- és Természetvédelmi Alapítványtól fogadható örökbe.



Kuponoldal

MARKET CENTRAL

Market Central Ferihegy Bevásárló Park

Cím: 2220 Vecsés, Fő út 246–248.

Telefon: 06-29/557-000

E-mail: info@marketcentral.hu

Web: www.marketcentral.hu

budmil

15% kedvezmény

2020. június 15-től július 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



INTERSPORT

20%

2020. 06. 15-től 07. 30-ig
Részletek a hátoldalon.



budmil

20% kedvezmény

2020. június 15-től július 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

2 db Vichy termék vásárlásakor
a 2. (olcsóbb) árából

50% kedvezmény

2020. június hónapban.
További részletek a hátoldalon.



20%

2020. június 15-től 30-ig
Részletek a hátoldalon.



Isztambuli döner

Minden
melegételre
kedvezmény

10%

2020. 06. 15-től 07. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



Praktiker

10%

2020. 06. 15-től 30-ig
Részletek a hátoldalon.



5 800 Ft felett

AJÁNDÉK SÖR!

2020. 06. 15-től 07. 30-ig
Részletek a hátoldalon.



MARIKA
LÁNGOSSÜTŐJE
A játszótér mellett.

AJÁNDÉK COCA COLA!

2020. 06. 15-től 07. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



Háda

20%

Beváltható: 2020. június 19-től 21-ig.
Részletek a hátoldalon.



budmil

25% kedvezmény

2020. június 15-től július 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



Kulcsszerviz

Kulcsmásolás
és cipőjavítás

20%

2020. 06. 15-től 06. 30-ig
Részletek a hátoldalon.



PECA PLÁZA
HORGÁSZAT HATÁROK NÉLKÜL

10%

2020. 06. 15-től 07. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



Líra
könyv

15%

Érvényes:
2020. június 15-től július 30-ig
Részletek a hátoldalon.



PECA PLÁZA
HORGÁSZAT HATÁROK NÉLKÜL

Ajándék csali

2020. 06. 15-től 07. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



Nyitvatartás:

TESCO: hétfőtől vasárnapig: 5–22 óráig

ÜZLETEK ÁLTALÁNOS NYITVATARTÁSA:

hétfőtől szombatig: 10–20 óráig, vasárnap: 10–18 óráig

Egyes üzletek és éttermek nyitvatartása eltérő lehet!

Kérjük, tájékozódjon honlapunkon a

www.marketcentral.hu, [üzleteink menüpont](#) alatt!



Gépjárművel érkező
vásárlóinkat
1550 FÉRŐHELYES
ingyenes parkolóval várjuk!



A Market Central Ferihegy Bevásárló Parkban az alábbi üzletek szintén várják a vásárlókat:

Tesco, Biohair, Burger King, CCC, Deichmann, DM, Eurofamily, H&M, Jysk, KIK, Müller, Diego, Herbaház, Pepco, Sportfactory, Telenor, Vestar, C&A

Az esetleges elírásokért elnézést kérünk! A Market Central Ferihegy üzemeltetése és az üzletek az elírásokkal kapcsolatban nem vállalnak felelősséget.

20 000 Ft felett 20% kedvezményt adunk a vásárlás végösszegéből.

Az ajánlat 2020. június 15-től július 30-ig,
csak teljes árú termékekre vonatkozik. (kivéve Gift Card)
Más kedvezménnyel nem összevonható.

20% kedvezmény 1 kedvenc termékre.

A kedvezmény csak teljes árú termékeinkre érvényes,
a már leárazott, akciósokra nem.

Más kedvezményekkel nem kombinálható.

Érvényes 2020. 06. 15-től 07. 30-ig, kizárólag
a Market Central Ferihegy INTERSPORT-ban!

10 000 Ft felett 15% kedvezményt adunk a vásárlás végösszegéből.

Az ajánlat 2020. június 15-től július 30-ig,
csak teljes árú termékekre vonatkozik. (kivéve Gift Card)
Más kedvezménnyel nem összevonható.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.

Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon
használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható,
utólagos érvényesítése kizárt.

A kupont a fizetés előtt kérjük,
adja át a pénztárosnak!

Érvényesség: 2020. 06. 15-től 07. 30-ig.

20% KEDVEZMÉNY egy szabadon választott felszerelés árából!*

*A kupon 2020. június 15 és 30. között
váltható be a Fressnapf Ferihegy Áruházban.

A kupon egyéb kedvezményekkel nem vonható össze
és az ajándékkártyára nem vonatkozik!

A kupon egy alkalommal használható fel, készpénzre nem
váltható, értékéből készpénz nem adható vissza.

A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak!
Sérült, hamis kupont nem áll módunkban elfogadni.

Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át
a pénztárosnak!

Érvényes 2020. június hónapban.
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plus-ban.

2 db sajtos tejföls lángos
vásárlása esetén
1 db dobozos coca cola
ajándék.

Érvényesség: 2020. 06. 15-től 07. 30-ig.

5800 Ft feletti vásárlás esetén ajándékba adjuk
a Guri sörfőzde fél literes világos sörét.

Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható,
utólagos érvényesítését nem vállaljuk.

A kupon más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak!
Ajánlatunk a készlet erejéig érvényes.

10% KEDVEZMÉNY mindenre.*

*A kupon felhasználható 2020. 06. 15-től 30-ig a Vecsési Praktiker
áruházban (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) személyes vásárlás esetén.
A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, továbbá a
kiadásításos, tartósan alacsony árú és készletkielégítésre termékekre
nem vonatkozik. Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható
fel és egyéb kuponos, kártyás kedvezménnyel nem vonható össze!
A 10% kedvezmény az egyes termékek bruttó árából kerül levonásra, a
kerekítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kupon fizetés
előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható,
utólagos érvényesítése kizárt! www.praktiker.hu

20% kedvezmény legalább
3 db kulcs másolása,
vagy 3 pár cipő javítása esetén.

A Kulcsszerviz a parkolóban a játszótér
mellett található, ahol élezés és elem-
csere-szolgáltatás is igénybe vehető.

25 000 Ft felett 25% kedvezményt adunk a vásárlás végösszegéből.

Az ajánlat 2020. június 15-től július 30-ig,
csak teljes árú termékekre vonatkozik. (kivéve Gift Card)
Más kedvezménnyel nem összevonható.

2020. június 19-től 21-ig 20% kedvezményt adunk MINDEN TERMÉKEKRE.

A kupon kizárólag a Vecsés Market Centralban található
Háda üzletben váltható be.

Más kedvezménnyel nem összevonható.

Ajándék csali
minden 10 000 Ft feletti vásárlás esetén.
(maximum 1000 Ft értékben)

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

Érvényesség: 2020. 06. 15-től 07. 30-ig.

15% KEDVEZMÉNY MINDEN KÖNYVRE, KIVÉVE AKCIÓS ÉS TANKÖNYV.

Más akcióval nem vonható össze.

10% kedvezmény minden termékre.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

Érvényesség: 2020. 06. 15-től 07. 30-ig.

Ínycsiklandó ételkülönlegességek

FINOM FALATOK VECSESEN

► Egy vállalkozás akkor tud fennmaradni sokáig, ha az képes megújulni folyamatosan. A Vecsésen található Fütte bisztrónál erre igazán nem lehet panasz. A bisztró tulajdonosai a zárva tartás ideje alatt is azon gondolkodtak, hogy mivel tudják meglepni vendégeiket amikor majd kinyithatnak.

Már nagyon régóta szorosan együttműködnek a Bálint Ágnes Kultúrális Központtal, így akár nagyobb rendezvények lebonyolítására, 270 fő befogadására is alkalmas a hely. A teraszon és az étteremben,

külön külön, 50–50 fő számára tudnak helyet biztosítani. Így egyszerre akár 100 főt is el tudnak képzelni helyezni. Ez a létszám alkalmas családi rendezvények, csapatépítő tréningek vagy önkormányzati összejövetelek lebonyolítására.

Alapanyagok kizárólag hazai termelőktől

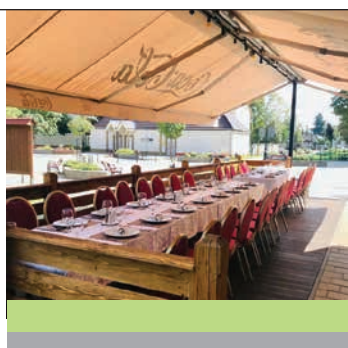
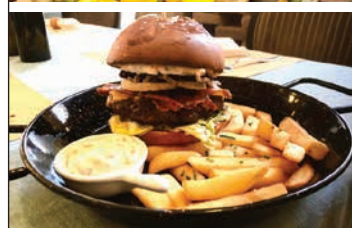
A magyar gazdaság fellendítése érdekében úgy döntöttek, hogy az alapanyagokat kizárólag hazai termelőktől szerzik be. Így az etyeki kecskesajt mellett megtalálható itt

az eredeti székely kovászos kenyér, rég elfeledett hagyományos ételek, vagy a pityóka, a bulgur és még sorolhatnánk.

A magyar húsok a hagyományos magyar ízek mellett kapnak egy különleges fűszerezést is, amely angolszász és amerikai hagyományokhoz nyúlik vissza. A Séf ugyanis egy olyan különleges tudományt hozott magával, ami Pest megyében szinte egyedülálló. Arra tette fel az életét 18 évesen, hogy bejárja a világot és elhozza a magyar embereknek az igazi, eredeti BBQ-füstölés tudományát.

Így aztán bejárta Dallast, Hustont, Angliát, majd hazatért egy BBQ Smookerrel, hogy a Fütte bisztró vendégeinek kedveskedjen a jobbnál jobb falatokkal. A magyar és az angolszász ízvilág mesteri összekapcsolásával olyan ízorgiát hozott létre a Fütte bisztró teraszán, hogy aki ennek egyszer részese volt, egészen bizonyos, hogy visszatér erre a helyre.

A hely különlegességeihez tartoznak még a kézműves sörök, szörpök is. Július első felében készülnek is egy kézműves sörvacsorával, ahová szeretettel várják régi és új vendégeiket. Mindenképp érdemes megkóstolni ezeket a nem mindennapi különlegességeket. (x)



fütte
BISTRO

Kedd–vasárnap 12.00–22.00

Megújult étlapunkkal várunk minden kedves régi és új vendéget!

Vecsés, Telepi út 43.

Asztalfoglalás:

+36-30/326-9162

futtebistro.hu

www.facebook.com/futtebistro/

Előételek

Magyaros vegyes ízelítő
szalámi-, kolbász-, sajtválogatás 2290 Ft

Házi mártogatós, házikenyér-szelekcio
ajvár, avokádókrém, padlizsánkrém 1790 Ft

Kentucky ropogós csirkemellcsíkok, 1490 Ft
vörös cheddar, tortillachips

Levesek

Gyümölcskrémleves szezonális gyümölcsből. 980 Ft
Érdeklődjön a felszolgálatnál!

Falusi húsleves, házi tésztával 1080 Ft

Napi séfajánlat 1280 Ft

Főételek

Fütte-cézársaláta csirkével vagy rákkal. 2290/2890 Ft

Provance-i kacsamellsaláta rukkola, színes kóktelparadicsom, cukorborso, ceruzabab, ropogós hagyma 2680 Ft

Bélszínaláta rukkola, színes kóktelparadicsom, cukorborso, ceruzabab, grillezett halumi sajt 2980 Ft

Pankomorzsában sült csirkemell, Fütte-salátával, rizibizivel 2190 Ft

Lazacsteak, grillezett zöldségek, citromosvajmártás 3890 Ft

Keszegpaprikás lisztben, kovászos uborka, házi kenyér 2190 Ft

Tarjasteak, barna sörös hagymaragu, kacsasírbán sült kemencés burgonya 2680 Ft

Rántott sertéskaraj, bisztróburgonya 1890 Ft

Faszéni füstölt BBQ-oldalas/csulók, amerikai káposztasaláta, bisztróburgonya 2650 Ft

Chilli con carne 1980 Ft

Buffalo-csirkeszárnyak, grillezett kukorica, édes hasábburgonya 1890 Ft

Bélszínsteak, fűszeres steakburgonya Választható mártással 5400 Ft

Tészták

Spagetti aglio e olio
garnélefeltétellel 1090/1690 Ft

Penne arrabiata
Választható nem csípősen is. 1290 Ft

Pizzák

Margherita (v)
paradicsom, mozzarella 1490 Ft

Tonno e cipolle
paradicsom, mozzarella,
tonhal, lilahagyma,
capribogyó 2080 Ft

Prosciutto Crudo
paradicsom, mozzarella,
pármai sonka, rucola 2080 Ft

Prosciutto
paradicsom, mozzarella,
sonka 1980 Ft

Prosciutto e Funghi
paradicsom, mozzarella,
sonka, csiperkegomba 1890 Ft

Quattro Formaggi (v)
paradicsom, mozzarella,
gorgonzola, emmentáli,
parmezán 2080 Ft

Desszertek

Sajttorta, epervelével 1180 Ft

Creme Brulée 980 Ft

Babka
(jeruzsálemi csokis kalács)
vanília fagyival 1180 Ft

Hirdetés



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitvatartás:

csütörtökön, pénteken 8–12, szombaton 8–13

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves,
mentás, kamillás, rozmaringos, zsályás,
köményes, bazsalikom és ánizsos.



Minden
mézünk
egységesen:
990
Ft/½ kg

Natura 2000
területen
termelt
mézek!

Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok,
tésztaszószok termelői áron 490 Ft-tól.

Vizsonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont • www.apifito.hu • 06-70/607-4444

Autójavító és gumiszerviz

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

Autóklíma-javítás,
-tisztítás, -töltés
Ózonos
klímafertőtlenítés
6000 Ft-tól

06-20/336-9457

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

Nyári szervizcsomag:
olajcsere szűrőkkel és
4 db gumi vagy kerékcseré
esetén **AJÁNDÉK** 6000 Ft
értékű klímafertőtlenítés!

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

Új és használt nyári
GUMIABRONCSOK
széles méretválasztékban
készletről kaphatók.

www.futo-szerviz.extra.hu

Pozitív Fegyelmezés: tökéletesség helyett fejlődés

Nem mondom el többször?! Háromig számolok: egy, kettő, kettő és fél... Nem mindjárt, hanem most! – ugye ismerősek ezek a mondatok?

Van úgy, hogy kifogyunk az eszköztárból, ezért most górcső alá vesszük a Pozitív Fegyelmezést, mely nem egy divatos és hangzatos hóbort, hanem hosszútávra tervező, gyermek és szülőközpontú módszer. *Kepes-Végh Júliával*, Pozitív Fegyelmezés-szülőoktatóval beszélgettünk.

– **Mit jelent a pozitív fegyelmezés?**

– A Pozitív Fegyelmezés (kötelezően nagybetűvel) egy demokratikus nevelési szemlélet. Az a kiin-

dulópontja, hogy a gyereknevelés lényege nem az, hogy a gyerek azt csinálja, amit szeretnénk, hanem, hogy milyen felnőtt válik belőle. Mi, szülők azt szeretnénk, ha magabiztos, boldog, sikeres, életrevaló felnőtt lenne, aki minden helyzetben megállja a helyét. Ehhez pedig azokat a készségeket, tulajdonságokat és viselkedést kell megtanítanunk neki, amik ezt segítik elő. A hagyományos tekintélyelvű nevelés általában pont az ellenkezőjét tanítja ezeknek.

– **Milyen a fogadtatás?**

– A szülőtréningeken, workshopokon, előadásokon mindig kifejezetten pozitív a fogadtatás. Tény, hogy ezekre jellemzően olyan szülők érkeznek, akiket ez egyébként is érdekel és szimpatizálnak az új szemlélettel. Szerencsére, egyre nagyobb az érdeklődés. Azonban néha fel-felbukkan egy-egy „elrángatott” apuka, akik szkeptikusan érkeznek, majd pedig elismerő szavakkal és általuk is hasznosnak tartott eszközökkel a zsebükből távoznak.

– **Mennyi idő elszámítani a módszereket? Mi kell hozzá?**

– Az induláshoz szakkönyv vagy szülőtréning kell, kinek mi válik be jobban. A legjobb a kettő kombinációja, mivel ez egy soha

véget nem érő folyamat, a szülőségben nem lehet elérni a maximum pontszámot.

– **A veszélyhelyzet is kihívást jelentett a szülőknek és**

készségeire, önálló döntéshozásra, önérvényesítésre, önismeretre, ön-bizalomra... A kettő együtt igazából nem megy. Gyakorlatban azonban csak köztes út van. Mindenki pontosan annyit alkalmaz a Pozitív Fegyelmezés eszközeiből, és úgy, ahogyan ő akarja, tudja, ahogy neki és a családjának megfelel.

– **Milyen felnőtté válik egy „pozitív neveltetésű” gyermek, és milyenné a szülő-gyermek kapcsolata?**



a gyermekeknek egyaránt. A „rég” életritmusunkba való visszazokás milyen nehézségekkel jár?

– A karantén nagyon hasonló szituációt teremtett a családok számára, a korlátozások feloldása azonban különböző helyzeteket teremt, hiszen vannak, akik visszaállnak a karantén előtti rendre, és vannak, akik alig lazítottak a biztonsági szabályaikon, a kettő között minden árnyalat megtalálható. Bármelyik eset is áll fenn, a legjobb, amit tenni tud most a szülő, ha elfogadja, hogy a gyermekek számára nehéz ez a helyzet, és igyekszik őket segíteni, támogatni és türelemmel lenni, amíg ezzel megbirkóznak. Az is ugyanilyen fontos, hogy maguknak is engedjék meg, hogy nehéz legyen ez a helyzet, és ezt akár kommunikálják is a gyerekek felé – ezzel toleranciára is nevelik őket, miközben könnyebbé is teszik a helyzetet az egész család számára.

– **Sok szülő bizonytalan, hiszen hozunk valamilyen nevelési mintát magunkkal és a pozitív nevelés merőben eltérhet a szokott elvektől. Van köztes út?**

– Van is, meg nincs is. Az elvekben nem nagyon van köztes út, a gyereket vagy szófogadásra akarom nevelni, vagy kezdeményező-

– A szülő-gyermek kapcsolat szorosabbá, szeretetteljesebbé és őszintébbé, hiszen ezzel a nevelési szemlélettel a szülő nem a gyerekekkel szemben, hanem ugyanazon az oldalon állnak. Nincs szükség titkolózásra, lázadásra, erőfitogtatásra egyik féltől sem. A Pozitív Fegyelmezés többek között a gyerekek felelősségvállalását, önismeretét, problémamegoldó képességét, érzelmi intelligenciáját és kommunikációs készségét fejleszti, és ezeket a tulajdonságokat a gyerekek természetesen magukkal viszik a felnőtt korbá is.

– **Mit javasolsz azoknak, akik kipróbálnák a módszert?**

– Ne a tökéletességet, hanem a fejlődést tartsák szem előtt. Ne rágják magukat egy-egy rosszul sikerült helyzet miatt, hanem merjenek bocsánatot kérni. Egy-egy helyzetben gondolkodjanak el, mit kellett volna másképp tenniük, találják ki, hogyan lesz jobb legközelebb, és vegyék észre, legyenek büszkéik, amikor valami jól sikerül. Örüljenek és ismerjék el, amikor egy problémára megoldást találtak, vagy egy helyzetet jól tudtak megoldani, amikor a gyerekeknek sikerült megtanítani valamit, ami korábban nehezen ment. És ugyanezzel a szemmel nézzenek a gyermekeik viselkedésére is.



Hirdetés

**A vecsési Grassalkovich Iskola
a 2020/21-es tanévtől
ÚJ KOLLÉGÁKAT KERES**

- tanítót
- német nemzetiségi tanítót
- német-történelem szakos tanárt

A közalkalmazotti béren felüli juttatások:

- cafetéria
- kiemelkedő munkáért évente kétszeri pénzjutalom

Érdeklődni a +36-30/668-6976-os telefonszámon lehet.



Az iskola Vecsésen,
a 400-as út mentén
fekszik, egy kellemes
munkakörnyezetet biztosító,
jól felszerelt
épületben.

„Jobban szeretünk a büfébe járni, mint az iskolába”

DÖRNER GYÖRGGYEL BESZÉLGETTÜNK

Nem lett orvos, aminek legfőképp a művészetbarátok örülnek. Dörner György, Kossuth-díjas színművész, az Új Színház igazgatója, filmjei, színpadi fellépései, szinkronjai feledhetetlenek. Az ő hangján szólal meg magyarul Mel Gibson, Bruce Willis, Michael Douglas, Eddie Murphy.



– Egyfolytában, szeretett „lovizni” az öreg. Mentségére legyen mondván, hogy az első világháborúban megsebesült, így aztán később másképp látta a világot. Természetes, hogy nőkhöz is járt, neki is vér folyt az ereiben.

– **Növekedett a kis Dörner és eldöntötte, hogy színész lesz.**

– Orvos akartam lenni. A gimnázium harmadik és negyedik osztályát

ellőgtük. Túl közel épült a sportcsarnok, a tornatanárunk igen jó ember volt. A büféjében három ötenért lehetett kapni egy korsó sört, jobban szeretünk odajárni, mint az iskolába. Elfoglaltuk az utcát, fizikakísérleteket végeztünk az aszfalton. Élveztük, hogy élünk. A holland követség is ott működött, nem messze. A követség portásától kértünk tüzet, szépen parázslott a cigi.

– **A háromötvenes sör!**

– Az mindenképpen dicséretes, hogy csak ennyibe került a sör. Már, akinek volt ennyi pénze. Mi összedobtuk négyen.

– **Volt a családban doktor?**

– Nemhogy orvos, de művész sem. Éppen ezért izgatótt a dolog. Nagypai ágon akadtak papok, iparosok, ő maga hentes és mézszáros vizsgát tett. Igaz, soha nem dolgozott a saját szakmájában, háborúba kellett mennie.

– **Utána hol dolgozott?**

– Az Aranybikában pincérkedett, ami minőségében nagyon hajaz a pesti Gundelre. Egyik ág elindult Bajorországból, a másik az Alföldről, így lettünk, pestiek.

– **Miként van az, hogy egy tehetséges embert csak har-**

madikra vesznek fel a Színművészeti Főiskolára, ami ma egyetem?

– Úgy akarták. Nem mindig derül ki időben a tehetség. Legalábbis azoknak, akik döntenek ez ügyben. De, lehet, rosszul mondtam a verset a felvételin. Nem fontos, elvégeztem a főiskolát. Az orvosit nem.

– **Hogy emlékszik a főiskolás évekre?**

– Kiváló csapat jött össze, kevesen voltunk, úgyhogy minden lépcsőfordulóban előadásokat tartottunk.

– **A tanárok?**

– Remek emberek: Kapás Dezső, Morvai István.

– **Az első színháza a Nemzeti lett.**

– Nagyon élveztem, és ugyanazzal a csapattal átmentem a Katonába.

– **Hétévente jönnek a fordulópontok az ember életében. Szabadúszó lett, éppen 1989-ben.**

– Onnantól kezdve ez a folyamat megállíthatatlan volt, sok jelentős színész szabadúszó, kényszervállalkozó lett.

– **Sokat szinkronizált. El nem tudnék képzelni más hangot Mel Gibson vagy Eddie Murphy alá.**

– Pedig mások is beszálltak. A jó filmeket, a jó színészeket szerettem szinkronizálni. Andrzej Wajda Ördögök című filmjében sok kiemelkedő színésszel találkozhattunk. A bolond és a királynőben eszméletlenül nagyot játszott Bolek Polívka cseh színész. Élvezet volt szinkronizálni.

– **Felsorolni is sok, mennyi filmben szerepelt.**

– Megtaláltak a filmek, bár nem minden időszakban volt ez így.

– **Magyarnak lenni jó dolog?**

– A világon a legjobb, itt van szavazati jogom. Ebben nem vagyok egy különlegesség. Talán

abban sem, hogy szeretem a házat.

– **Család?**

– A család a legfontosabb számomra. Szent dolog. Nekem megadatott a nagycsalád.

– **2011-ben kinevezték az Új Színház igazgatójának, új arca lett a teátrumnak.**

– Valóban átalakult a repertoár, a magyar szerzők jóval nagyobb szeletet kaptak, de Wass Albeiről, másokról sem feledkeztünk meg.

– **Már az év elején jött egy elismerés, januárban megkapta a Madách-díjat, aztán pár hónapra rá a Kossuth-díjat. Váratlanul érte?**

– A Madách-díj mindenképpen. A Kossuth-díjnak is nagyon örültem, sok kolléga gratulált hozzá, régóta esedékes volt szerintük, úgyhogy mindkettőnek nagyon örülök.

– **Egyáltalán, mit jelentenek önnek a díjak?**

– Elismerést feltétlenül jelentenek. Talán emellett az átlagnál nagyobb figyelmet. Rám nézve pedig nagyobb felelősséget.

– **Hogy viseli a vírusos korlátozásokat?**

– Otthonról is tudok dolgozni, de az a szomorú, hogy színházi előadást így nem lehet csinálni. Élem a mindennapjaimat, mint mindenki más.

– **A társulat tagjai mit csinálnak a némaság hónapjaiban?**

– Szenvednek! Igyekeznek kihasználni ezt az időszakot arra, hogy bepótolják az elmulasztott otthoni teendőket. Sokan pedig online mutatják meg magukat, mert a színészi lét nem mentes az exhibicionizmustól.

– **Reálisnak tartja, hogy ősszel előadásokat tartsanak?**

– Igen, ha rajtam múlik, igen. Mi mindenképpen arra készülünk, hogy ősszel beinduljon a színházi élet!

Ádám Tamás

Igazgatóként színháza életébe új szint vitt, de a koronavírus némaságra ítélte a társulatát, reméli, ősszel beindul a színházi élet.

– **Mondhatom, hogy egy pesti vagány művésszel beszélgetek?**

– Mondhatja. Egy pesti srácról van szó, aki Kőbányán, a Hős utcában született. A Hős utca abban az időben elég csibész környék hírében állt, de becsületes hely volt! Gyermekkoromban minden rendben ment. Mert a rendőrök nem nagyon mertek bejönni az utcánkba Kőbányán sem, és Zuglóban sem. Ha mégis betértek, megkértük őket, a kicsiknek vegyenek csokoládét. Többnyire rá lehetett őket venni erre. Hoztak nekünk csokoládét.

– **És jöttek az el nem kerülhető iskolák...**

– Jöttek, sorban. Ért egy-két meglepetés. Amikor ki kellett tölteni a jelentkezési lapot, értetlenül álltam azon rubrika előtt, hogy milyen kitüntetések vannak a családban? Lehetett választani.

– **A nagyapa lóversenyzett, ha jól tudom, szórta a pénzt.**

Egy késhegynyi szeretet

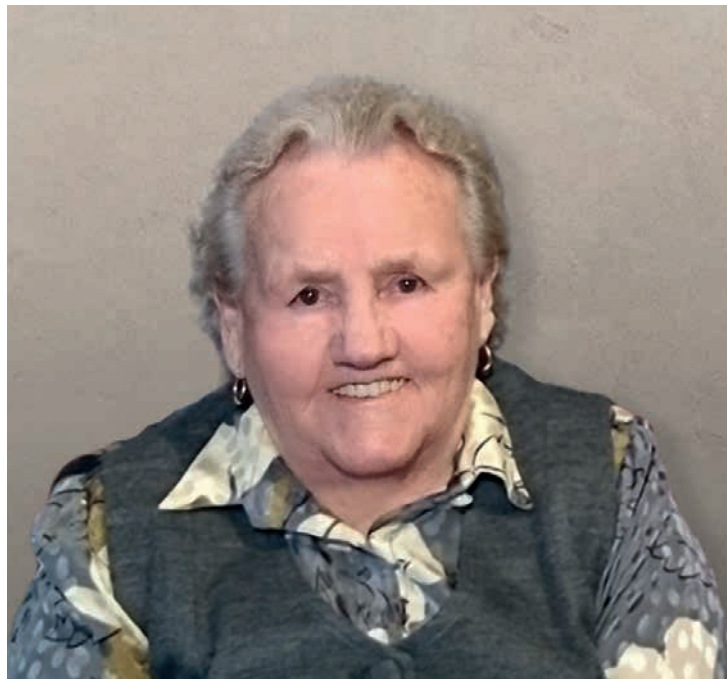
Az iskolából hazafelé jövet már az utcán éreztem az illatokat, amelyek az orromnál fogva a konyháig húztak, ahol a tűzhely körül a nagymamám sertepertélt.

Kötényén lisztpor-felhőcskék díszlegettek, arcára pedig kiült az izgalommal teli várakozás, hogy vajon ízlik-e a főztje, amellyel egész délelőtt foglalatostkodott. Ízllett, mindig, kivétel nélkül, és nagyon!

Nagymamám, *Karsai Ferencné*, Bözsi néni, 85 éves múlt. Sokszor mesélte, hogy későn tanult meg főzni, és valójában csak nagymama-korában lett a konyha szerelmese, miután szegény papám meghalt. Mama korán lett árva, örökbe fogadott gyermekként és fiatal házasként sokat kellett dolgozniuk, vecsési svábokként savanyítással foglalkoztak, maguk

termelték hozzá a zöldségeket is. Kísérleteztek a savanyúságok tartósításával, a tökéletes receptek megalkotásával, talán ekkor edződött a kreativitása, amit a főzésben is kamatoztat. Kipróbált mindenfélét, az újságokban megjelenő recepteket variálta, sajátokat talált ki, zsonglörködött a mennyiségekkel, állagokat tesztelt, az eredmény pedig mindig isteni volt.

Sokszor hiába próbálkoztam a receptjeivel, kókadt kiflijeim fölött ingerülten kértem számon, mire azzal nyugtatott, hogy a ronda még lehet finom, és a főzés egyik legfontosabb hozzávalója a kedv.



„Kedvvel csináld, lazán, könnyeden és nem árt, ha közben elképzeled, milyen örömet fog okozni azoknak, akik

majd megeszik. És mindig egy késhegynyi szeretet legyen az első hozzávaló, amit betesz a tálba...”

Erőss Diána

Pest Megye Szépét keresik

„TE IS LEHETSZ KIRÁLYNŐ”

►Megkezdődött a IV. Pest Megye Szépe választás résztvevőinek a toborzása. Június 1-től várják a szervezők a jelentkezéseket az ország legnagyobb lélekszámú megyéjének versenyére.

A Pest Megye Szépe választás abban is különbözik a többi szépségversenytől, hogy itt egyáltalán nincs fűrdőruhás felvonulás. A fődíj egy kétszemélyes külföldi utazás, valamint egy vadonatúj

Toyota Yaris autó meghatározott idejű belföldi használatára, emellett a döntőbe jutott hölgyeknek számos értékes ajándékkal kedveskednek.

A jelentkezés feltételei szerint minden hölgy nevezhet, aki Pest megye és Budapest teljes területén élő állandó vagy ideiglenes lakcímmel rendelkezik, 18. életévét betöltötte, de legfeljebb 26 éves, a jelentkezés idején hajadon és gyermektelen. A jelentkezést kizáró ok, ha a jelentkezőről készültek teljesen akt- vagy hasonló jellegű felvételek, illetve ha ilyen jogokat adott a médianak, amennyiben utólag derül ki, a szervezők a versenyző minden eredményét törlik. A tetoválás kizárólag abban az



esetben nem kizáró ok, ha szolidabb és nem látható helyen található, melyről a zsűri egyhangú elbírálása alapján dönt. A jelentkezés részletei megtalálhatók a www.pestmegyeszepe.hu oldalon. A szervezők várják a hölgyek jelentkezését, hiszen „te is lehetsz királynő!”



Rántott töltött káposzta, kapormártással

Hozzávalók:

- 80 dkg darálthús (ízles szerint tarja, comb vagy diója)
- 10-12 db savanyú káposztalevél
- 3 db tojás
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 6-8 gerezd fokhagyma
- 1 csapott evőkanál só
- 1 evőkanál majoránna
- 1 mokkáskanál fekete bors
- 1 evőkanál ételízesítő a főzővízbe
- 3 tojás, csipet só, liszt és zsemlemorzsza a panírozáshoz

Elkészítés:

▶ A hagymát és a fokhagymát lereszeljük vagy nagyon apróra vágjuk, a darált húshoz keverjük a többi hozzávalóval és fűszerrel együtt. Alaposan eldolgozzuk, majd a kettévágott káposztalevelekbe töltjük (mindenki olyan módon, ahogyan a töltött káposztát szokta). A biztonság kedvéért fogpiszkálóval megtűzzük a széleket, hogy a műveletek közben ne nyíljanak szét. Egy lábos hideg vízben elkeverünk egy kanál vegetát, majd a kész betekert csomagokat beletesszük úgy, hogy éppen ellepje őket a víz. Forrástól számított 8-12 percig főzzük, a káposztalevelek vastagságától függően ügyelünk rá, nehogy szétfőjenek. Szűrőre tesszük, hogy lecsepeghessenek, majd panírozzuk őket és forró olajban aranybarnára sütjük.

Kapormártás: 3-4 gerezd fokhagyma, 2-3 kanál liszt, 5 dkg vaj, 5 kanál olaj, 1 csokor kapor, 2 dl tejszín, 2 dl víz

A vaj és olaj keverékében picit megpirítjuk az apróra vágott fokhagymát, beletesszük az apróra vágott kaporot és a lisztet, kis pirítás után felöntjük tejszínnel és vízzel, sózzuk, borsozzuk és felforraljuk.

Tálalási javaslat: a kaporöntetet a rántott töltött káposztákra öntjük, párolt rizsszel, bulgurral vagy sült krumplival ízlés szerint tálaljuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Mákos-meggyes zserbó

(25x40 cm-es tepsizhez)

▶ A tésztához 30 dkg lisztet, 25 dkg vajat, 5 dkg porcukrot, 1 vaníliás cukrot csipetnyi sóval (és szeretettel) összemorzsolunk, amihez adunk 2 tojássárgáját, valamint 2 dkg élesztőt tejben felfuttatva, majd pedig annyi tejfölt, amennyitől lágy, már éppen nem ragadós tésztát kapunk. Az alapanyagokat összegyűrjük és három egyenlő részre osztjuk. Minden adagot tepszi méretűre nyújtunk.

A vajjal kikent tepsibe rétegezzük: alulra kerül az első lap, tetejére 30 dkg darált mákot (ajánlott kávédarálóval átdarálni a bolti darált mákot is) 20 dkg porcukorral összekeverünk, és kevés tejjel meglocsoljuk az egészet. Ráterítjük a második lapot, tetejére vékonyan zsemlemorzsát és fahéjat szórunk, majd 60 dkg kinyomkodott magozott meggyet és 2 marék cukrot oszlatunk el rajta. Ráfektetjük az utolsó lapot, megkenjük tojássárgájával és 160 fokon, alsó-felső sütéssel kb. 30 perc alatt megsütjük.



Hirdetés

IMPLANT DIAMOND

TITOK A MAGABIZTOS MOSOLY MÖGÖTT

Ha eddig halogatta a fogászati implantátum beültetését, most itt az idő az elvesztett fogak pótlására, hiszen már ezt a beavatkozást is egyre biztonságágosabban tudjuk végezni.

A koronavírus-járvány miatt speciális védőeszközöket és ruházatot használunk, valamint várótermünket és a rendelőt minden páciens után fertőtleníttük, hogy Ön 100%-os biztonságban érezhesse magát.



Rendelőnkben lehetőség van koronavírus gyors teszt elvégzésére, ami térítési díj ellenében vehető igénybe.

Az egészséges fog visszaadja az ön fiatalságát, javíthat az emésztési problémáin és garantáltan megszépíti a mosolyát!

Ha hiányoznak a fogaink fogászati implantátum a legmegfelelőbb megoldás a hiánypótlásra.

Fogászati kezelés fájdalom és félelem nélkül, 100%-os biztonsággal az Implant Diamond gyömrői rendelőjében!

Tapasztalja meg Ön is és kérjen időpontot még ma!

Dental Diamond • 2230 Gyömrő, Szent István út 21. • www.implantdiamond.eu • Tel.: 06-30/181-5000, 06-20/200-0007

Magócsi Ruhatisztító

Felvehőhelyek:

Vecses: CBA, kulcsmásló.

Üllő: Templom tér, Hableány Lakástextil üzlet.

Monor: Kossuth Lajos u. 41.

Tisztíttassa szőnyegeit és ruháit háztól házig szállítással!

Függönyök, lakástextilek tisztítása Gyapjúágyanemű 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

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:

Makrofil Kft.

Monor, Péteri út 014/19 hrsz.

Tel.: 06-29/610-030

E-mail: makrofil@makrofil.hu



**ÉPÜLETENERGETIKAI
TANÚSÍTVÁNY
KÉSZÍTÉSE**

Már 12 000 Ft-tól!

Vladár Zoltán

okl. építőmérnök,
kamarai szám: TÉ 13-63943

Tel.: 06-20/317-9312

E-mail: vladarzoltan@gmail.com

Web: www.mobilmernok.hu

Magó tűzép

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

Tűzifa, biobrikett, német brikett, lengyel szén!

Koromtalnitó, alágújtós kapható!

30 N+F téglá kedvező áron

Nádszövetek, betontermékek, betonacélok, ragasztók, Kingstone-vakolatok, Beton Épag térkövek
Trapéz- és cserepeslemezek kedvező áron!

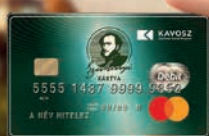
Ne bizza másra az anyagbeszerzést!

Százezreket spórolhat, ha saját maga szerzi be építőanyagát!

Építőanyagok gyári ár alatt!

Új hitelprogram a Pest megyei vállalkozóknak

A hazai mikro-, kis- és középvállalkozások támogatása érdekében az Innovációs és Technológiai Minisztérium szakmai támogatása mellett 2020. május 15-től igényelhető négy új, kifejezetten a válsághelyzetre kialakított Széchenyi Kártya-konstrukció.



A globális járványügyi helyzet és az általa generált gazdasági visszaesés váratlan és nehezen kezelhető helyzet elé állította a vállalkozókat országsszerte, és így Pest megyében is. Az új hitelek a hazai mikro-, kis- és középvállalatok számára biztosítanak,

kedvezményes feltételek és kiemelt állami támogatás mellett, gyorsan és könnyen elérhető finanszírozási és a vállalati működés fenntartásához szükséges forrásokat. Segítik a cégek likviditását, munkavállalók megtartását, lehetővé teszik beruházásaik finanszírozását. Segítenek a veszélyhelyzet lejárta követő időszakban a normál üzletmenet visszaállításában, a működés újraindításában, és a jövőbeli növekedés lehetőségének biztosításában. A Széchenyi Kár-

tya program új hitelei a vállalkozások, a kamarák és a Vállalkozók és Munkáltatók Országos Szövetsége megkérdezése alapján azonosított négy fő kihívásra adnak megoldást: a Széchenyi Kártya folyószámlahitel plusz a napi működési költségekben, a Széchenyi munkahelymegtartó hitel a munkahelyek megőrzésében, a Széchenyi likviditási hitel a vállalkozás működésére alkalmas forgóeszközhitel beszerzésénél, a Széchenyi beruházási hitel plusz a beruházások finanszírozásában nyújt lehetőséget.

Az új hitelek egymillió forinttól akár egymilliárd forint hitelösszegig, gyorsan, a lehető legrövidebb hozzáféréssel, a vállalkozók igényeit és helyzetét alapul véve kialakított igénylési feltételek

szerint igényelhetők. A teljes futamidő alatt fix, 0,1-0,5 százalékos közötti kamattal, kamatfizetésre a legtöbb hiteltípus esetén 2020. évben türelmi idővel érhető el. A forgóeszközhitel tőketörlesztésére akár 9 havi, míg a beruházási hitelre akár 24 havi türelmi idő is adható, és akár ingatlanfedezet nélkül is igényelhetők. A közlemény szerint az új, több támogatást élvező hitelkonstrukciók 2020. május 15-től elérhetők országsszerte a Széchenyi Kártya program eddigi hiteleihez hasonlóan a területi kereskedelmi és iparkamarák, a Vállalkozók és Munkáltatók Országos Szövetségének, a KAVOSZ Zrt. regisztrálóirodáiban és a hitelintézetekben is.

Forrás: MTI

KERES-KÍNÁL

ÁLLAT

Kiscicák ajándékba elvihető Monoról. Érd.: 06-30/233-4434

Napos és előnevelt csibe, pulyka rendelkezhető, fehér és színes húshibridek, tojóhibrid, valamint vegyes hasznosítású fajtákból. Napos liba és kacska is kapható. Gali Baromfifeltető, Albertirsa, 06-30/350-5487, 06-53/370-047, galikelteto.hu

AJÁNDÉK, BIZSU

Bizsu és ajándék! Apák napja – 2020. 06. 21! Rendelj otthonodba kényelmesen webáruházunkból: www.belizonia.hu

AJTÓ – ABLAK

Ajtó, ablak, redőny, relaxa, szűnyogháló, 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. Mészáros János Kft. Monor, József Attila u. 108/38. Tel.: 06-29/416-123, muszakivizsga-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 vállalom! Számlával, garanciával. Érd.: Angyal Róbert, 06-70/632-7473

CSERÉPKÁLYHA

Cserépkályha építése és javítása! Tel.: 06-20/254-0811 vagy 06-20/466-5474, Geller 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! Vélünk megéri!

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Ne bontson, hívjon! Mindennap! Garanciával! Nyugdíjasoknak kedvezmény! Kamerás csatlakozást, womás mosás. Közületeknek is! T.: 06-20/342-9064

EGÉSZSÉG

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

ELADÓ – KIADÓ

Gyálon 100 m²-es különálló családi ház berendezve, bútorozva 250000 Ft/hónap díjjal kiadó. A díj a **rezsit tartalmazza!** Érd.: 06-30/944-0689

Budapesten, XVIII. Pestimré, udvarra nyíló 3x3 komfort nélküli szoba, kizárólag egy személynek KIADÓ. Érd.: 06-20/461-2827; 06-1/720-9775

ÉTTEREM – VENDÉGLÁTÁS

TAVERNA GYROS MONORON – Móróc Zs. u. 39. Már Gyömrőre is! Az árákról, kiszállítási helyekről kérjük érdeklődjön Facebook-oldalunkon és telefonon: 06-70/775-8585

FESTÉS – MÁZOLÁS

Festést, mázolás, tapétázást vállalom korrekten. Ár megegyezés szerint. Telefon: 06-20/259-9565, 06-29/419-393

HAGYATÉK, RÉGISÉG

Vásárolok hagyatékot, régiséget! Porcelán, bizsu, matchbox, rossz karóra, stb! Keresek Simson-t. Romet pony-t, Bervát, Pannit, régi motorokat. Veterán alkatrészt. Tandemet, triciklit. Tel.: 06-70/650-3168

HŐSZIGETELÉS

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

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

Smaragdutuják már 999 Ft-tól kaphatók. Öntözőrendszer és gyepszőnyeg-ki-

telezési akció! ÖRÖKZÖLD FAISKOLA GYÖMRŐ, Frangepán u. 2. H-P: 8-17 Szo: 8-13 <http://lokacio.hu/orokzold-forras-bt/>

Kertépítés, öntözőrendszer, teraszburkolás, növényvédelem.

T.: 06-20/370-7102, 06-20/456-8253 Web: www.angyalkert.eu

KONTÉNER

Konténer, sít- és szemétszállítás, lomtalanítás. Rendelhető: sóder, homok, cement. Maka Sándor, Gyömrő, Állomás Tüzép. 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 díjtalan felméréssel. Kerítés, korlát, lépcső, kapu gyártás és szerelését vállalom. Kun Attila. Tel.: 06-20/219-6040

MÉZ

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

NAPELEM

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

REDŐNY, SZÜNYOGHÁLÓ

Redőny, szűnyogháló, NAPELLENZŐ-akció! 25 éves tapasztalat! Kedvezmények! Pál redőny: 06-30/401-1029

HAJLOTT KORÚ	ANGOL HELYES- LÉS	LÁTO- HATÁR	NAGYOBB RÓMAI SZÁMJEL	TALAJ LAZÍTÓ SZERSZÁM	FÉL PÉNZ!	ILYEN CSILLAG IS VAN
MEG- FEJTÉS, 1.						S
TRÉFÁS ÖTLET			TÍZSZER TÍZ LÁNYOM FÉRJE			
DUPLÁN: PESZTRA	ALUDTTEJ LEVE MEG- FEJTÉS, 2.				MEGINT KÖZÉPEN! DALLAMOS MŰVÉSZET	
	VADAT ELEJT RÓMAI ÜDVÖZLÉS			FÜTYÜL A SZÉL ZÁRDA, RENDAHÁZ		
FODRÁSZ GONDÓZ- ZA			KICSINYÍTÓ KÉPZŐ ANIKÓ, SZÍNÉSZNŐ		LENMAGI HÜSÖS LEVELÜ DISZNÓV.	
ERDEI VASÚT, RÖVIDEN		A COPF IS EZ FIÓK, REKESZ				
RAJTA- CSÍP, ELFOG						PONT AKKOR
A MÁSÓ- DIK ISMERET- LEN	ROMÁN TE- REPJÁRÓ MARGARIN- MÁRKA			POÉN, EGYENMŰI HÜSÉTEL LEVE, BIZ.		
ÁBRÁZAT			MEG- FEJTÉS, 3. RENDBEN VAN!			
HARSÁNY NEVETÉS				PÉCSI EGYETEM ALÉL, PÁ- RATLANJAI		ANDRÁS, SZÍNÉSZ NÉMA UTAS!
		PIACI ÁRUS X, Y, ...		RIGAI LAKOS A TÖBBES SZÁM JELE		AMERIKAI SZERVE- ZET JÓD VJ.
EGYKOR					VÍVÓK FEJ	

GYÉMÁNT SZIGET

Több mint 140 féle karikagyűrűből választhatok!



Hozzátok el álmaitokat, mi hozzáadjuk a szakértelmünket és vigyete haza egy életre szóló ékszert!

Gyémánt Sziget Monor ékszer és karóra szaküzlet

Lájkold és kövesd be Facebook oldalunkat és 2020.06.15-től 2020.06.30-ig vásárolt karikagyűrűitekhez ajándékba gravírozást kaptok!

Nyitvatartás: Hétfőtől-Péntekig: 9:00-17:30 Szombaton: 8:30-12:30
2200 Monor, Kossuth Lajos u. 71/A E-mail: fagyongy@gyemantsziget.hu
Tel.: +36 20 985 4004

Júniusi rejtvényünk fősrából a Gyémánt Sziget Ékszerüzlet szlogenjét olvashatják ki. A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5.
E-mail: rejtveny@regiolapok.hu. Beküldési határidő: 2020. július 3. A helyes megfejtést beküldők kö-
zött 1 db 20 000 Ft értékű ajándékutalványt sorsolunk ki a Gyémánt Sziget Ékszerüzlet felajánlásából.
Előző számunk megfejtése: Épületfától a füstölőfáig. Fa-Forgács Kft. A 30 000 Ft értékű ajándékutal-
ványt, mely beváltható a Fa-Forgács Kft.-nél Békési Zsolt nyerte Monorierdőről.

RENDEZVÉNYSZERVEZÉS

Petrovai Pince vállalja kizárólag zárt körű családi – baráti, céges összejövetelek, keresztelők, lány és legénybúcsúk teljes körű lebonyolítását. Erd.: Petrovai Tamásné Anikónál 06-70/434-3254. petrovaipince.hu

SÍRKŐ

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

TETŐFEDŐ

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

Tetőfedés, ács munkák, bádagozás, kisebb javítás, beázás. Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény. Ingyenes felméréssel. Hívjon bizalommal! Kertész Áttila Tel.: 06-20/216-8338

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

TÜZIFA – TŰZELŐ

Eladó tűzifa. Hasított, félszáraz akác: 20 000 Ft/m³, tölgy-bükk: 20 000 Ft/m³. Akció! 8 m³-tól 19 000 Ft/m³. Mérőszalaggal lemérheti a mennyiséget! Koczo Zsolt tel.: 06-20/343-1067 EUTR: AA5811522

Hasított akác: 3200 Ft/q, tölgy, bükk: 3000 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 3 000 Ft/q. Órbottyáni telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget.

EUTR: AA6236153 Bármikor hívható, hétvégén is: 06-30/347-3504

Akác, tölgy száraz konyhakész tűzifa 1mx1mx1m=1 szórt m³: 19500 Ft. Mérőszalaggal lemérheti a mennyiséget. T.: 06-70/381-9088. EUTR: AA6419785

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

Víz-gáz-villanyszerelés, kőműves, burkoló, tetőfedő, bádagozás munkát vállalunk. T: 06-30/400-9691

ZÁRSZERELÉS

ZÁRSZERELÉS - S.O.S ajtónyitás, kínai ajtók, szalagzárok, biztonsági zárok. Herendi Tamás 06-30/489-5334

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 címe: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5. Szerkesztőség címe: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5 • E-mail: info@regiolapok.hu Hirdetésfelvétel: 06-70/319-4317

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.

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

ÚJ AUTÓSZERVIZ

ÜLLŐN

Frédi-Béni Autócentrum telephelyén
megnyílt **ÚJ SZERVIZÜNK!**

Friss szemlélettel - Új lendülettel - Új szakemberekkel!

GÉPJÁRMŰVEK ÉS MOTORKERÉKPÁROK ÁLTALÁNOS JAVÍTÁSA

MIÉRT PONT MI?

- > **Ingyenes** hozom-viszem szolgáltatás
- > **Gyors** munkavégzés
- > **20+** év tapasztalat
- > A **legmodernebb** diagnosztikák
- > Javításainkra **garanciát** vállalunk

Tudjon meg többet
a szolgáltatásainkról!

+36 20 287 08 82

WWW.CARSERVICE-ULLO.HU

2225 Üllő, Pesti út 203.

A C.A.R Service üzemeltetője a Solidum Solution Kft.

KEPA AUTÓSZERVIZ



**AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ
CSEREAUTÓ**

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Ózongenerátoros tisztítás 4000 Ft-tól!

Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás**

**Futóműállítás
5000 Ft-tól**

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére,
klímatisztításra

A kupon felhasználható:
2020. június 23-tól július 20-ig.
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.

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

www.kepaszerviz.hu

NAGY HÁZTARTÁSI TESZT



Háztartásonként
csak 1 válasz küldhető be!

**SUZUKI VITARA
AZ ÖNÉ IS LEHET!**



**Minden beküldő
garantált
ajándéka:
5 részes
egészségcsomag
FFP2 minősített
szájmaszkkal!**

Beküldeni 8 napon belül lehet: **DOKTOR NATUR KFT 1162 Budapest, Szent Koronaa u. 208.**

Milyen hőforrást használ főzésre?

Milyen hőforrást használ fűtésre?

Fontos önnek a háztartási gépei energiatakarékossága?

Fontosnak tartja-e a szelektív hulladékgyűjtést?

Lejárt gyógyszereit leadja a gyógyszertárban?

Név:

Cím:

Telefon: Mobil:

A garantált ajándékok másra nem válthatók át, készpénzbeli kifizetésük nem áll módunkban. Az ajándékok átadását csak akkor vállaljuk, ha az átadáson minimum hat fő van jelen. Minden megjelent cégünk további reklámajándékát is megkapja. A képek illusztrációk. A rejtvényen szereplő ajándékok átadása termékértékesítéshez nem kötött. A rendezvényen cégünk bő egy óra prezentációban bemutatkozik önöknek. A játék szervezője: Doktor Natur Kft. (székhely: 1162 Budapest, Szent Korona u. 208.). A játékról, az ajándék átadásának részletes feltételeiről, az ajándékokról, a szponzorról, adatvédelmi szabályzatunkról válaszá-
nak beküldése előtt honlapunkon tájékozódhat! www.doktornatur.hu