



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: GYÖMRŐ, RÁKOSCABA, RÁKOSKERT,
ISASZEG, PÉCEL, ECSEK, MENDE, SÜLYSÁP, TÁPIÓSZECSE, ÚRI



NYÁRI VIRÁGOK
a virágoskertbe

5. old.

HAJFRISÍTÉS NYÁRRA

Néhány otthon is elkészíthető
tápláló hajpakolás

4. old.

JÓGAGYAKORLATOK,

hogyan 15 perc alatt fantasztiku-
san érezd magad

8. old.



Miért jó egy
testvér?

7. old.

HIRDETÉS

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS – DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

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 tartalmazza!

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

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS
4–6m³-es konténerekkel.

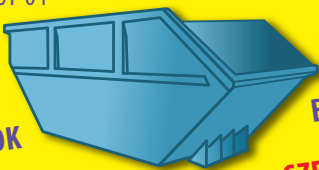
Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

MEGRENDELHETŐ:

SÓDER
HOMOK 01-04
TERMŐFÖLD
MURVA
SÁRGÁ HOMOK
KULÉ KAVICS

CEMENT
ZSALUKÖVEK
TÉGLÁK
BETONVAS
TÉRHÁLÓ
BRIKETTEK
TÚZIFA
SZENEK

MÉSZ



MAKÁ SÁNDOR: 06-29/333-347, 06-20/444-9963 • GYÖMRŐ, ÁLLOMÁS TŰZÉP

KERTÉPÍTÉS • KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS • GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS • ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE és JAVÍTÁSA
INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557


P.Dussmann Kft.

takarítókat keres

 a Bajcsy-Zsilinszky
 Kórházba
 nappali
 munkavégzésre.

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

Adótervező Kft.
 2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu
CÉG MEGSZÜNTETÉSE

**Hívjon,
vagy írjon!**

Tel: 06-29/325-337

 E-mail: j.prohaszka@adotervezokft.hu

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

**AKÁCTŰZIFA-
AKCIÓ**
Erdei m³-ben (1mx1mx1,7m)
29 500 Ft/m³

leszállítva darus autóval.

Érdeklődni:

06-29/333-347

Mobil: 06-20/444-9963

EUTR szám: AA5842616


**CSERESZNYÉS
GAZPACHO**
HOZZÁVALÓK

- 50 dkg cseresznye
- 5 dkg póréhagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- néhány levél bazsalikom
- 2 szelet kalács
- 2 dl húsleves-alaplé
- 1 ek balzsamcet
- 1 ek olívaolaj
- só
- bors
- A tálaláshoz:
- 2 szelet kalács
- 20 dkg cseresznye
- néhány levél bazsalikom


ELKÉSZÍTÉS

1 A kimagozott cseresznyét turmixgépbe tesszük a megtisztított, felaprított póréhagymával, fokhagymával, a bazsalikommal, a húslevessel, a balzsamcettel és az olívaolajjal.

2 Összeturmixoljuk, majd sózzuk és borsozzuk ízlés szerint.

3 Lisztet meghintjük, és kicsit átpirítjuk. Vízzel felöntve készre főzzük.

4 Tálakba tesszük, és pirított kaláccsal kínáljuk, valamint kimagozott, apróra vágott cseresznye és bazsalikom keverékével. Csodás nyári hűsítő leves

A nyár hírnöke

A CSERESZNYE

Van egy érdekes összefüggés a tanév vége és a cseresznye között. Sok helyen már pirosodnak a fákon ezek az ízletes, finom gyümölcsök, valahogy mégis akkor kezdenek el igazán érni, amikor kitör a vakáció. A cseresznye íze vitathatatlanul összefügg a

nyár, a vakáció hangulatával. Minden szem cseresznyében ott van a szabadság, a felhőtlen gyerekkor édes íze.

Bár nincs annál jobb, mint a fáról leszedve azon nyomban meg is esszük, azért van néhány olyan klassz recept, amit érdemes kipróbálni.

CSERESZNYÉS PITE

HOZZÁVALÓK EGY 28 CM-ES PITEFORMÁHOZ:

- 50 dkg cseresznye (vagy meggy)
- 15 dkg liszt
- 15 dkg porcukor
- 3 db tojás
- 2 csomag vaníliás cukor
- 2 dl tej
- 20 dkg ricotta (vagy túró)
- reszelt citromhéj
- őrölt fahéj
- 2-3 marék dió

ELKÉSZÍTÉS

1 A cseresznyét magozzuk ki, majd egyenesen terítsük el egy teflonos vagy kikent, lisztezett piteformába. A diót éles késsel vágjuk fel apróra.

2 Az egész tojásokat keverjük habosra a porcukorral, a vaníliás cukorral, a reszelt citromhéjjal, ízlés szerint őrölt fahéjjal. Ezután először keverjük hozzá a ricottát (vagy túró), majd a tejet is. Szitáljuk hozzá a lisztet, majd keverjük simára a masszát. Végül óvatosan öntsük rá a cseresznye tetejére, szórjuk meg az apróra vágott dióval.

3 Helyezzük be előmelegített sütőbe, és közepes hőmérsékleten süssük 45-50 perc alatt szép pirosra. A sütőből kivéve a formában hagyjuk kihűlni.

4 Tálalás előtt ízlés szerint szórjuk meg porcukorral, majd felszeletelve kínáljuk.



www.tan-go.hu

TANGO PROJEKT Kft.

**Online
képzések!**

JOGOSÍTVÁNY!
**A, B, C, C+E, D
kategóriák GKI
Gyorsított képzés
Tel.: 06-20/912-6359**

**Apák
napja**
Június 21.
Egyedi fényképes ajándékok

BELIZONIA
az ajándéksziget

Rendelj otthonodba
kényelmesen webáruházunkból!

www.belizonia.hu
www.facebook.com/belizonia/

Napközis lovastábor



**Lilla Liget
Lovardában**

**Rengeteg izgalmas programmal,
családias környezetben várunk,
7-től 17 éves korig!**

Ízelítő a programokból:

- napi 2x lovaglás,
- kézműves-foglalkozások,
- lovak etetése, itatása,
- ápolása, gondozása,
- szerszámozási ismeretek,
- lovastorna, lovas ügyességi játékok
- lófürdetés,
- lovasbemutató a tábor végén.

Táborok időpontjai:

- július 13-17.,
- augusztus 10-14.

Az 5 napos tábor ára 48 000 Ft helyett 39 000 Ft/fő,

- amely tartalmazza a napi háromszori étkezést,
- 9-től 17 óráig a foglalkozásokat.

Testvéreknek kedvezmény:

- 35 000 Ft/fő (a két testvér együtt csak 70 000 Ft).



További információért és jelentkezési lapért
hívjon bizalommal:

Balázs Lilla agrármérnök, lovastúra-vezető
06-30-515-3772

HAJFRISSÍTÉS

nyárra

Az elmúlt hónapokban kicsit mindenki elhagyta magát, nem készített napi szinten frizurát és sokaknak a kényelmes mackónadrággal sem volt bajuk. Velünk együtt

Kókuszolaj, cukor és illóolaj hajmaszk

A hirtelen hőmérséklet-ingadozásnak, amit mostanában gyakran tapasztalunk az is a követ-



picit pihent így a bőrünk, hajunk. A kényelemnek azonban a kijárási 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.

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

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

kezménye, hogy a fejbőr korpásodni kezd. Ez a hámlasztó kezelés segíti a korpa 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 bőrsejteket. 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

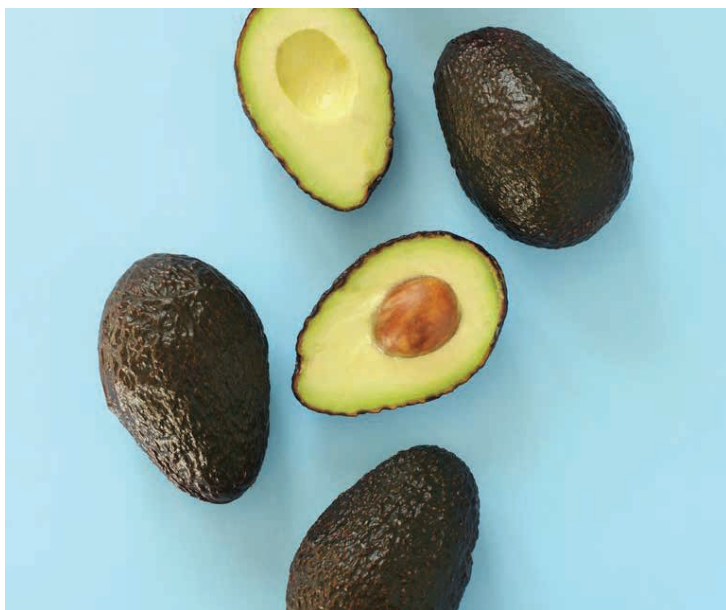
A haj sokféle behatástól károsodhat, például a hajszáritó, az időjárás, a hajfestés, de még a mindennapi fésülködés is okozhat töredeződést. Ami a jó hír, hogy mindez javítható!

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 városiakok 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 hajat egy törölközőbe, amire a hatóidő lejártáig húzzunk zuhanysapkát. 20 percig hagyjuk a hajon. Tovább növelhető a hatékonyság, ha ez alatt az idő alatt hajszáritóval meleg levegőt fújunk a fejünk-re tekert turbánra.

-vlad-



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 élőlők királynőjének is nevezik.



Kerti begónia

A begónia egy szívós, 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, szimla 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 dísznövény.

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. Nagyanyáink 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.



HIRDETÉS

ÖRÖKZÖLD FAISKOLA

2230 GYÖMRŐ, FRANGEPÁN UTCA 2. Nyitva: H-P: 8-17 Szo: 8-13

Mobil: 06-30/483-7892
www.kerteszgyomro.hu

**Öntözőrendszer és
gyepszőnyeg
kivitelezési AKCIÓ!**

**Smaragd tuják
már 999 Ft-tól**



www.
TISZTAMOTOR
.HU

A MOTOR ÚJRA ÉLETRE KEL!

Gaintop cargon cleaning

HHO MOTORTISZTÍTÁS
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 hához is megyünk! Tel.: 06-20/422-6-422



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 fürdőszó 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 fejesztésnek köszönhetően a nagy kozmetikai cégek igyekeztek ezt kiküszöbölni.

Ha mindezzel megvagyunk szá-
rítsuk meg a hajunkat vegyünk fel
egy csini nyári rucit és hagyjuk
magunk mögött az elmúlt hóna-
pokat!

-vlad-

HIRDETÉS

**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



HIRDETÉS

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

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



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

cityfood

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**



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

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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 nyelvek. 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

HIRDETÉS

Tivoli X150 VEZETÉSRE SZÜLETETT

Elegáns formatervezés

Számtalan új technikai megoldás

Széles körű felszereltség

Átgondolt, meggyőző részletek

Határozott karakter, erős szív

Áremelés előtti készletkísérési akció
1 300 000 Ft kedvezménnyel



SSANGYONG
Made in Korea



A Tivoli teljesen új fejlesztésű hajtásai különösen kompaktnak, hatékonyak és megbízhatók. Az 1.5 GDi-Turbo benzinmotor akár 163 LE/5,500 1/min leadására képes 280 Nm/1500-4000 fordulat/perc forgatónyomaték mellett. Az e-XDi-160 dízelmotor max. 136 LE teljesítmény előállítására képes 4000 fordulatszámon, és 324 Nm maximális nyomatékot ad le az 1500-2500 közötti fordulatszám-tartományban.

Ssangyong Délpest

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

4 899 000 Ft-tól

A Ssangyong Tivoli X150 modell vegyes üzemanyag-fogyasztása: 5.53-8,56l/100km felszereltségtől függően.

A kép 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 tártjuk 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, kilégzéskor hajlítsuk a derekat és jobb kézzel érintsük meg a jobb lábfejszélét, 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, lábfejszélét 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



HÍRDETÉS

LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

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!

**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetés,
vízszerelés.**

Tel.: 06-20/491-5089



KÁRPITOS

Cégünk vállalja antik és modern bútorok áthúzását, javítását, bútorvédőhuzat, ajtókárpit és minden kárpitozással kapcsolatos munka elvégzését.

Bő szövetválasztékkal, rövid határidővel, reális árral várjuk megrendelőink jelentkezését.



Tel.: 06-30/576-3456
 E-mail: csordaskarpitos@gmail.com
 Web: www.csordaskarpit.hu



KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

NYÁRI
TŰZIFAVÁSÁR



EUTR szám: AA5856576

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!

Családi és társasházak
homlokzati hőszigetelése.

Homlokzatfestés,
ereszdeszka-mázolás.

Állványozással is.

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS,
TAPÉTÁZÁS

MINŐSÉG, GARANCIA!

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



LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
- acélszerkezetű lépcsők
- toló-úszó-nyíló kapuk
- autóbeállók
- polikarbonát tetők
- festést nem igénylő
deszkakerítések

gyártását és szerelését
vállalom Pest megyében.

Tel.: 06-20/219-6040

www.rennel.hu

Cserépkályha építése, javítása

Az első kiszállítás díjtan.

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



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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

FESTÉS, MÁZOLÁS,

kisebb-nagyobb
javítások.

Kerítés-lábazat
rendbehozatala.



Hívjon bizalommal!
06-20/401-1755

Nyugdíjasoknak
20% KEDVEZ-
MÉNY!

Festés, mázolás
rövid határidőn belül,
akár kőműves munkákkal
is kiegészítve.

Ingyen bútormozgatás,
festés utáni takarítás.



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

Dugulás-
elhárítás,
vízvezeték-
szerelés,
fürdőszoba-
felújítás,
NON-STOP

06-20/454-8252

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 rendki-



vül egyszerű: a kigyökeresedett 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 kókadznak a levelek, nyugodtan beáztathatjuk egy vödör vízbe, majd hagyjuk lecsöpögni és újra teljes pompájában ragyoghat.

VB

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. l. emelet.

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1%
jutaléktól!

Régió



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

2020. június • XIII. évf. 6. szám

www.regiolapok.hu

GYÖMRŐ, RÁKOSCABA, RÁKOSKERT, ISASZEG, PÉCEL, ECSEK, MENDE, SÜLYSÁP, TÁPIÓSZECSE, ÚRI

Fáradt olaj a játszótéren

» Ki gondolná, hogy egy olyan csendes, békés településen, mint Ecser, valaki szándékosan megrongálja a játszótérrel, pedig nem első eset.

Részletek a 20. oldalon

Pest megye szépét keresik

» Megkezdődött a IV. Pest Megye Szépe választás résztvevőinek a toborzása. A szervezők várják a hölgyek jelentkezését, hiszen „Te is lehetsz királynő!”

Részletek a 14. 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 betesz a tálba...” Erőss Diána cikkéből

megismerhetjük az ő ügyes nagymamáját és két különleges, ízletes receptet próbálhatunk ki: a rántott töltöttkáposzta kapormártással, illetve a mákos-meggyes zserbó elkészítésének titkait árulja el.

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

Tapasztalattal
rendelkező
**HEGESZTŐ/
LAKATOS**
kollégát keresünk
Monorra

Főbb feladatok, munkák:

- Rozsdamentes és szénacél-szerkezeti elemek, csőhálózatok hegesztése
- Hegesztőberendezések és anyagok kezelői karbantartása
- Varratvégek köszörülése és igazítása

Munkavégzés helye: Makrofilt Kft.

Monor, Péteri út 014/19 hrsz. Tel.: 06-29/610-030
E-mail: makrofilt@makrofilt.hu



Kft., bt. egyszerűsített
végelszámolással kapcsolatos
ügyintézés.

Hívjon, vagy írjon! 06-29/325-337 • j.prohaszka@adotervezokft.hu

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

Adótervező Kft. • 2234 Maglód, Katona J. u. 62.
06-29/325-337 • www.adotervezokft.hu

FÖLDMÉRÉS

épületfeltűntetés
telekalakítás
telekhatár-rendezés, kitézés
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 MUNKAKÖRBEN!
- Túlórakezesítés
- Cafeteria
- Ajánló 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 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:

- **TARGONCAVEZETŐ**
(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 megromlásához 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 nyálk tartama 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 görcskészségét. 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 fogyasztjuk 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

Hogy levegőt kapjunk

Országosan tilos lesz a kerti hulladék égetése, amit a kisvárosok lakói megosztott lelkesedéssel fogadtak. Megszokás vagy szükséglet? – mindegy, mert új megoldás után kell nézni.



Az eddigi jogállás szerint a területileg illetékes önkormányzatok hatáskörébe tartozott az égetés rendeleti úton történő szabályozása és engedélyezése, mely 2021. január 1-jétől országsszerte tilos lesz. Az új törvény indoklásában kiemelték, hogy jelenleg is európai uniós köteleességszegési eljárás van folyamatban Magyarország ellen, mert a levegő minősége nem az összeurópai normáknak megfelelő. A cél, hogy javítsanak

a levegő minőségén, ami által a lakosság egészségét is óvják a káros behatásoktól.

Volt nincs

Lássuk be, gyakran kellemetlen, elviselhetetlen a szomszédból ömlő fekete füst, amit a kerti zöldhulladék égetése táplál, főleg, ha friss, nyersen levágott növények és némi egyéb hulladék keveréke is kerül a tűzre. Felsorolni is nehéz, hogy a kerti hulladék égetéséből keletkező

levegőbe és onnan egyenes úton a tüdőbe kerülő káros anyagok sorát, azt pedig lehetetlen, ha ebbe a lista műanyagok is jutnak. Sokak számára a kertgondozás természetes velejárója az égetés, évtizedek alatt beivódott szokássá vált, mely nélkülözhetetlennek tűnik. Gondoljunk bele, mennyire elképesztő volt évekkel ezelőtt a hír, hogy betiltják a vendéglátóhelyeken a dohányzást. És

nézzük meg, most mennyire elképzelhetetlen még a feltételezés is, hogy valaki nyilvános, zárt térben rágyújtson. Talán a kerti hulladék égetése is ilyen gyorsan és visszafordíthatatlanul fog kikopni a köztudatból.

Jó válasz

Régióinkban több település is megelőzte az országos bejelentést, van, ahol a pandémia alatt, de több városban már évek óta tilos a kerti égetés. Gyá-

lon, Gyömrőn és Vecsésen már edzett a lakosság, míg Üllőn két hónapja kellett más megoldás után nézni. A felhalmozódó kerti hulladéktól megszabadulhatunk a zöld zsákos elszállítással is, de a gallyakból, ágakból mulcsot is lehet készíteni, míg a levelek, a levágott fű kiváló alkotóelemei a komposztoknak. Tény, hogy első látásra sokkal macerásabb, mint elégetni az útban lévő gallyakat, de ha innen közelítjük meg, akkor felmenthetők az illegális szemetelők is, akik a könnyebb utat választják? Biztos, hogy nem. Monoron csak májusban két illegális szemetlerakót számoltak fel önkéntesek, akik csak az egyik helyről 9(!) teherautónyi hulladékot gyűjtöttek össze. A probléma pedig sújtja Budapest agglomerációjának egészét.

Magad uram!

Az illegális hulladéklerakók már külön iparág, összetett probléma, de az elejtett kólás üveg és a cigicsikk sem fog magától a kukába vándorolni. A veszélyhelyzet kapcsán csökkentették régióban a szelektív szemet elszállításának gyakoriságát, mely szintén borzolja a lakosság kedélyét, miközben az illegális lerakók száma pont ebben az időszakban nőtt meg látványosan. Összetett probléma, a szemléletváltás mellett szigorú jogszabályi intézkedések is szükségesek, s hosszan elnyúló folyamat lesz.

De egy dolgot mégsem szabad elfelejteni. Az egyéni felelősségvállalás lételem, nem lehetünk fűszál, ami hajlik a szélben. Nem lehetséges mindig a könnyebb és egyszerűbb utat választani!

GZS

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.

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

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 fürdőruhás felvonulás. A fődíj egy kétszemélyes külföldi utazás, valamint egy vadonatúj Toyota Yaris autó meghatározott idejű belföldi használata, emellett a döntőbe jutott hölgyeknek szá-

mos 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 leg-

feljebb 26 éves, a jelentkezés idején hajadon és gyermektelen. A jelentkezést kizáró ok, ha a jelentkezőről készsültek teljesen akt-vagy hasonló jellegű felvételek, illetve ha ilyen jogokat adott el 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!”



Piacos idősávok



KI MIKOR?

▶▶ Újranyitottak a piacok, de érdemes odafigyelni a továbbra is érvényben lévő idősávokra, azok ugyanis városonként eltérőek lehetnek. Ne induljunk megszállásból vásárolni!

Az enyhítések mellett az idősávós vásárlás érvényben marad, miszerint élelmiszerüzletekben, drogériákban és gyógyszertárakban a 65 évnél idősebb korosztály délelőtt 9 és 12 óra között vásárolhat. Ezzel szemben a piacok időkorláti városonként eltér-

rően alakulnak, így okozhatnak meglepetést. Ennek oka, hogy az önkormányzatok saját hatáskörben, a helyi sajátosságokat és igényeket vizsgálva döntenek erről. Körülnéztünk a régióban, de érdemes tájékozódni, nehogy a településünkre más szabályok vonatkozzanak.

Általánosságban elmondható, hogy kötelező a maszk viselése és be kell tartani az egymástól számított 1,5 méteres távolságot. Gyálon mindkét piac megnyitott, a 65 évesnél idősebb korosztály 9-11 óra között vásárolhat. Gyömrőn is várja a piac a látogatókat, a 65 évesnél idősebbek 6-9 óra között, míg a fiatalabbak 9-12 óráig mehetnek. Monoron a 65 évnél idősebbek 6-8 óráig, míg Üllőn 9-12 óra között bonyolíthatják le a vásárlásaikat.

Megnyitott a felújított XVIII. kerületi Havanna Heti Vásár is, melyet 6-9 óráig látogathat az idősebb korosztály. Az átadó ünnepségen Karácsony Gergely főpolgármester bejelentette az Üllői út felújítását, a bő egymilliárdos beruházás befejezését 2022-re datálta.

KSZS



Új épülettel bővül a süllysápi piac

KORÁBBAN IS ELKÉSZÜLHET

▶▶ A napokban megkezdődött az új, 120 négyzetméter alapterületű piacépület kivitelezése, ami több mosdónak és belső üzlethelyiségeknek is helyet fog adni.

A „Süllysápi városi termelői piac fejlesztése” című pályázat keretében egy új, 120 m²-es épület épül, amiben egy 61 m²-es belső eladótér, több vásárlói mosdó, valamint további kiszolgálóhelyiségek is helyet kapnak. A meghirdetett közbeszerzési eljárás során, legkedvezőbb ajánlatával nyertes tápiószecsői PMG Építőipari Kft. bruttó 67,2 millió forintért vállalta a kivitelezést. Süllysap Város Önkormányzata a Vidékfejlesztési Program keretén belül meghirdetett pályázaton 50 millió forint támogatást nyert el, amit 17,2 millió forint önerővel egészített ki a város idei költségvetéséből.

A kivitelezés befejezésének határideje 2020. szeptember 30., ám nem kizárt, hogy korábban is elkészülhet az új épület. Az

építkezés idejére az érintett árusítóhelyeket a tér más részére telepítjük át. Az esetleges kellemtlenségekért minden érintettől elnézést és megértést kérünk!

Süllysap Város Önkormányzata kiemelten fontosnak tartja a nagy népszerűségnek örvendő helyi piac folyamatos fejlesztését. Reményeink szerint az új épület hozzájárul majd a süllysápi piac színvonalának további javulásához.

Katus Norbert alpolgármester





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 tejfölös 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
kiadásítás, 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 Vecsési 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.

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 hű 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.

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 görcső 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 kiindulópontja, 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 felbukkan egy-egy „elrán-gatott” apuka, akik szkeptikusan érkeznek, majd pedig elismerő szavakkal és általuk is hasznosnak tartott eszközzel a zsebükben távoznak.

– **Mennyi idő elsajátítani 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 a gyermekeknek egyaránt. A „rég” életritmusunkba való visszaszokás 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 gyerekek 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-

készségre, önálló döntéshozásra, önérvényesítésre, önismeretre, önbizalomra... 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 szülő-gyermek kapcsolat szorosabbá, szeretetteljesebbé és őszintébbé, hiszen ezzel a nevelési szemlélettel a szülő nem a gyerekek szemben, hanem ugyanazon az oldalon állnak. Nincs szükség titkolózásra, lázadásra, erőfitogatásra 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 korba 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 büszkéek, 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.



„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 sör, 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 paráztunk 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 izgatót 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

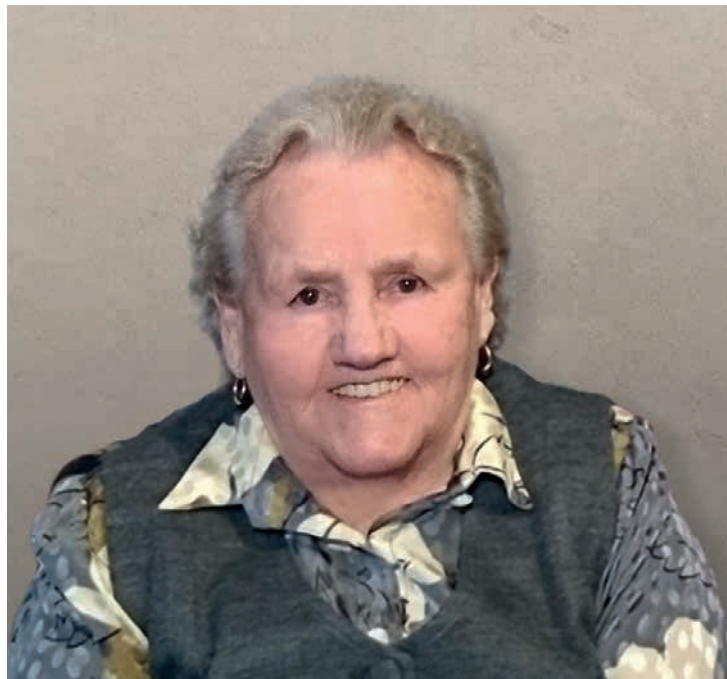
Az iskolából hazafelé jövet már az utcán éreztem az illatokat, amelyek az orromnál fogva a konyháig húztak, ahol a tűzhely körül a nagymamám sertepertélt.

Kötényén lisztpor-felhőcskék díszlegetek, 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

Fáradt olaj a játszótéren

ODA NEM VALÓ

► Ki gondolná, hogy egy olyan csendes, békés településen, mint Ecser, valaki szándékosan megrongálja a játszótérét, pedig sajnos, ez már többszöri eset.

Május utolsó előtti vasárnapján érkezett a hír: valaki szándékosan rongálta meg a fészekhinta tartókötelét. A Gagarin közben lévő játszótéren a kötelet majdnem teljesen elvágta, még a benne lévő fémszál is sérült, balesetveszélyessé vált. Mindemellett az egyik játszóeszközt fáradt olajjal locsolták le, ami

több szempontból is aggályos: veszélyes és mérgező a gyerekeknek, környezetszennyező, a játékok tisztítása is körülményes. Az eset pedig nem egyedi, már korábbi károkozásról is érkezett hír. A feljelentés megtörtént, egyelőre nem derült fény az elkövető vagy elkövetők személyére. Az ecserieket érzékenyen érintette, hogy a hosszú bezártság után, akkor, amikor újra szabadon lehet időt tölteni a természetben, éppen egy játszótérre értek ilyen atrocitások.

(ádám)



Kerülő nélkül

► Átadták Gyömrőn a két hónapja lezárt Mendei úti vasúti átjárót, miután a Nemzeti Infrastruktúra Fejlesztő Zrt. megbízásából átépítették. A munkavégzés időszaka alatt lezárták az

érintett útszakaszt, így Gyömrő belterülete és a 31 sz. főút összeköttetése ideiglenesen megszűnt. A Süllysáp felől érkezők Maglód felé kerülve érhetik Gyömrőre.

(Á.T.)



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 zsemlemorzsa 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 zsemlemorzsat 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 elveszett 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 fertőtlenítjük, 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

RAKLAPÜZEM munkatársakat keres GÉPKEZELŐ és SEGÉDMUNKÁS

munkakörökre!

Jelentkezés e-mailben:
info@raklap.com
Telefonon: 06-29-665-040
Honlap: www.raklap.com

- Stabil munkahely 1990 óta
- Egyéni vagy csapatteljesítmény alapú bérezés
- Bejárás biztosítása üzemi járatokkal
- Egy műszakos munkarend
- Munkavégzés helye: Tápióság, Úri út 4.
- Üzemünk képekben: facebook.com/raklap



Magócsi Ruhatisztító

Felnevőhelyek:

Nagykátá: Ady Endre u. 31. Csempe Bolt.

Gyömrő: Szivárvány ház, lottóház.

Sülysáp: Pesti út 27.

Tápióbicske: Fő tér, horgászbolt.

Tisztíttassa szőnyegeit és ruháit háztól házig szállítással!

**Függönyök, lakástextilek tisztítása
Gyapjúágynemű tisztítása**

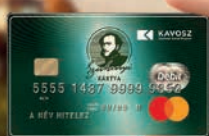
Óvodáknak, iskoláknak, közületeknek egyedi reklámáron. Kérje ajánlatunkat!

Üzlet: 2200 Monor, Kossuth L. u. 41.

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

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 lejártát 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, többletámogatást 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, szúnyogháló, lakatosmunka. Szatmári Ferenc: 06-70/317-8857, www.ablakfer.hu

ASZTALOS

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

AUTÓ

Műszaki vizsgáztatás és felkészítés, eredetiségvizsgálat, gépjármű-diagnosztika, gumiszerelés, -javítás, centrírozás. 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! Veltünk 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, lomtalánítás. 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, SZÚNYOGHÁLÓ

Redőny, szúnyogháló, 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 KÖZEPEN! 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- REPJÁRO MARGARIN- MÁRKA			POÉN, EGYENMŰI HÜSÉTEL LEVE, BIZ.		
ÁBRÁZAT			MEG- FEJTÉS, 3. RENDBEN VAN!			
HARSÁNY NEVETÉS				PÉCSI EGYETEM ALÉL, PÁ- RATLANJAI		
		PIACI ÁRUS X, Y, ...		RIGAI LAKOS A TÖBBES SZÁM JELE		
EGYKOR					VÍVÓK FEJ	

GYÉMÁNT SZIGET

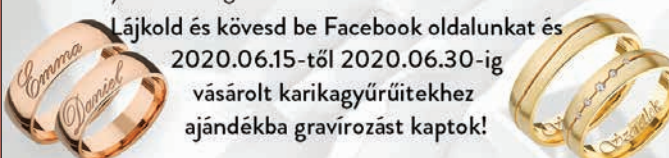
Több mint 140 féle karikagyűrűből választhatok!



Hozzátok el álmaitokat, mi hozzáadjuk a szakértelmünket és vigyetek 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 rejtvenyünk 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 Sirkő JUHÁSZ-ÉPKŐ Kft. Monorierdőn a 4-es főút mellett. Sirkövek, párkányok, pulthapok, betűvésés. Tel.: 06-20/957-8607

TETŐFEDŐ

TETŐFEDŐ! Mindenféle tetők készítése, javítása. Ereszcspatnák 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. Örbottyáni 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-, fűtőszerszerelés, gázkészülék-szerelés, -javítás, karbantartás, duguláselhárítás. Kaposvári Péter 06-30/662-7087, 29/739-983. www.gazfutes.eu

Víz-, gáz-, fűtőszerszerelés! 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 hírtételek tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt írásaink fize-
tett hírtételek.



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitvatartás: csütörtökön, pénteken 8–12, szombaton 8–13

Méhpempős akácméz 250 g: **2490 Ft** 25 g méhpempővel

Kiscsillag termelői gyógytea keverékek

30 g-os csomagban, 10-féle **990 Ft/csomag**

Pirított tökmag 250 g: **790 Ft**

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

Levendulás, kakukkfűves,
citromfűves, mentás,
kamillás, rozsmaringos,
zsályás, köményes,
bazzsalikomos
és ánizsos.



Minden
mézünk
egységesen:
990
Ft/½ kg

Natura 2000 területen termelt mézek: akác, hárs, erdei, virág

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

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 Koronaa u. 208.). A játékról, az ajándék átadásának részletes feltételeiről, az ajándékokról, a szponzorokról, adatvédelmi szabályzatunkról válaszá-
nak beküldése előtt honlapunkon tájékozódhat! www.doktornatur.hu

**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.**

