

Régió

2022. május • XV. évf. 5. szám

www.regiolapok.hu



AKCIÓS MARKET CENTRAL KUPONOK!

9-10.
oldal



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

KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

PecaPláza • PatikaPlus
Budmil • Kulcsszerviz
Marika lángossütője
Isztambuli döner
Praktiker
Háda
Líra

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

Megjelenik:
Pest megyében 99 000 pld-ban



www.lokacio.hu 2022. MÁJUS

MEGJELENIK: GYÁLON, GYÖMRŐN, MAGLÓDON,
PESTSZENTLŐRINCEN ÉS PESTSZENTIMRÉN

9. oldalról



ÁCS-TETŐFEDŐ
SZAKKÉPZETT MESTEREK

ALPIN TECHNIKÁVAL

- cserepeslemez-fedés
- széldecskázás
- bádogos munkák
- beázások javítása
- tetőszerkezet, ereszcatorna javítása, cseréje

GENERÁL-KIVITELEZÉS
ALAPTÓL A TETŐIG

KEDVEZŐ ÁRAK!



Ács Kapocs Építő Kft.

06-30/919-4694

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI   KONVEKTOR

06-30/662-70-87  www.gazvizfutes.eu

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbsébb javítások azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

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

NYUGDÍJASOKNAK!
15%
KEDVEZMÉNY!

KEPA AUTÓSZERVIK

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



AUTÓJAVÍTÁS ÉS GYORSSZERVIK

Klímatöltés, -javítás és
őzongenerátoros tisztítás

EREDETISÉGVIZSGÁLAT
HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

Gumiszerelés, gumitárolás, futóműállítást,
hibakódolvasás, -törlés

www.kepaszerviz.hu

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!
Az akció május 31-ig érvényes!

5 év garancia!

ÓRIÁSI
ABLAKCSERE-AKCIÓ!

Műanyag ablakok, ajtók:

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

Fa nyílászárók utólagos gépi szigetelése:

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

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


Ács Ablak Team Kft

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

TETŐFEDŐ ÉS BÁDOGOSMUNKÁK

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

15% kedvezmény

Ingyenes helyszíni felmérés!
Garancia!

Hívjon bizalommal
hétvégén is!

Tel.: 06-20/421-2355

Ismerjük meg a régió polgármestereit!

PÉTERI

Petóné Vizi Valéria három gyermek büszke édesanyja, 2016 óta Péteri polgármestere. Szabadidejét családjával közösen Magyarország felfedezésével és saját maga fejlesztésével tölti a negyedik diplomájának megszerzése után is..

– Mindig Péteriben élt?

– Nem, 1993-ban, vagyis lassan harminc éve költöttünk ide Budapestről szüleimmel.

– Mi szeretett volna lenni gyermekkorában?

– Nem volt konkrét elképzelésem. Gyermekvasutas voltam, ez indított el azon az úton, hogy vasútközlekedési szakiskolában végeztem technikummal. Végül nem dolgoztam a nagyvasút kötelékén belül, hanem visszamentem a Gyermekvasútra dolgozni a Gyermekvasutasokért Alapítványhoz. Leginkább a civil világ fogott meg, elvégeztem egy non-profit menedzseri OKJ-s felsőfokú képzést és segítettam több egyesület munkáját is. Később az ifjúsági minisztérium háttérintézményében pályázatkezelőként, majd egy településfejlesztő csapatban pályázati igazgatóként dolgoztam. Ezt követően a Nemzeti Művelődési Intézetben vezettem egy 6000 főt foglalkoztató programot és 2016-ban az időközi választáson indultam polgármesternek Péteriben.

– Nem nehéz nőként helytállnia?

– Három gyermekem van, és édesanyaként nem mindig könnyű összehangolni a feladatokat, már csak azért sem, mert nagyon sok hétfői elfoglaltságot kíván a polgármesterség, tulajdonképpen ez egy 24 órás szolgálat. Ezen kívül nem érzem azt, hogy nőként bármiféle hátrány érne a munkám során. Azt gondolom, hogy mind az együttműködő partnereink, mind a lakosság elfogadja azt, hogy nő a település vezetője. Igazából a polgármesteri feladatok mellett a magánélet, a gyermeknevelés, a háztartásvezetés szempontjából érzem azt, hogy nehezebb összehangolni a feladatokat, hiszen mint sok más nőnek, nekem is egyszerre több szerepkörben kell maximálisan helytállnom.

– Mivel tölti a szabadidejét?

– Nagyon szeretünk kirándulni. Szerencsére elég sportos család vagyunk. Elsősorban az országhatáron belül nézünk úticélokat. Magyarország megismerése és a gyerekekkel való megismertetése egyfajta célunk a férjemmel, és éppen ezért nagyon sokat megyünk családosan, illetve a barátainkkal is közösen. So-



kat önkénteskedem olyan helyzetekben amikor embereken lehet segíteni. Mostanáig az Országos Mentőszolgálat Covid irányítóközpontjában és mintavételi buszokon végeztem önkéntes munkát a Magyar Vöröskereszt kötelékén belül, illetve az ukrán-orosz háború kitörése óta többször voltam a BOK csarnokban segíteni a menekülőknél. Nagyon szeretek új ismereteket szerezni, mind a négy diplomámat és az OKJ-s végzettségeimet is munka és család mellett szereztem. Azt gondolom, hogy az élethosszig való tanulás nagyon fontos, és nagyon sok terület érdekel. Most leginkább az angol nyelv megtanulása, a település- és a közösségfejlesztés témakörei azok, amiket szívesen tanulok és amiben próbálok folyamatosan fejlődni.

– Mire a legbüszkébb?

– A családomra nagyon büszke vagyok, és arra, hogy a gyermekeim jó úton indultak el. Vele-

ményem szerint a család szeretetteljes összetartása, a gyermekek felnevelése és a helyes irányba történő elindítása az, ami a legnagyobb kihívás egy édesanya és édesapa életében. Ami a munkámat illeti, nagyon büszke vagyok arra, hogy 2016 óta együtt dolgozhatok a jelenlegi képviselő-testülettel és közvetlen munkatársaimmal, és hogy közösen olyan fejlődési ívre állítottuk a települést, ami elképzelhetetlen volt jó pár évvel ezelőtt. Szerintem az, hogy egy 2600 fős településnek van egy új négycsoporthoz tartozó óvodája, egy csoda. 2021 januárjában nyílt meg a három csoportos bölcsődénk is, amire szintén áldásként tekintek, hiszen a településen élő szülők már el tudják helyezni itt, helyben a gyermekeiket. Ugyanilyen csodaként gondolok arra, hogyha kinézek az irodám ablakán az újonnan létesült biztonságos gyalogátkelőhelyet láthatom. Ezek aprónak tűnő

dolgok, de nagyon büszke vagyok arra, hogy az eddig kitűzött céljaink közül már sokat megvalósítottunk és azt látom, hogy örülnek és használják is a lakosok ezeket a kicsinek tűnő, de sok munkával járó fejlesztéseket. **Valójában egész Péterire büszke vagyok, mert nagyon sokat fejlődött a település, és nagyon jó, hogy összetartó közösséget alkotunk.**

– Milyen céljai vannak a jövőre nézve?

– A legfontosabb, hogy van még két kiskorú gyermekem, velük vár még jó pár mérföldkő, amit teljesítenünk kell, és szeretném, ha ők is megtalálnák az útjukat úgy, ahogy a nagyfiam, hogy azt csinálják majd, amit igazán szeretnek. A település életében pedig a képviselő-testülettel van egy nagyon komoly célunk, egy szolgáltató településközpont létrehozása. Péteriben jelenleg nincsen szépen kiépített településközpont, ami van, az egy több évtizede megépült egykori buszforduló, ami-re még nem lehetünk büszkéek, de szeretnénk ezen változtatni. Bár ez nem egy-két éves feladat lesz, de már elkezdjük a folyamatot és szeretnénk ebben a ciklusban minél többet haladni vele. Péterire össze sem hasonlítható a környékünkön lévő, nagyobb lélekszámú Üllővel, Monorral, Gyömrővel vagy Vecsessel. A mi lehetőségeink korlátozottabbak és minden egyes elköltöztetni kívánt forintot nagyon jól át kell gondolnunk, de talán a település csendessége, otthonossága, a meglévő közösségek barátiassága kompenzálja azt, amit a városokhoz képest egy község a lakóknak nyújtani tud. **Antal Fanni**

Idén 12. éve ünnepelhettük a bölcsődék napját

A LEGKISEBBEKÉRT

► A bölcsődék napját 2010 óta április 21-én ünnepeljük hivatalosan annak emlékére, hogy 1852. április 21-én nyitották meg Budapesten, a Kalap utcában az ország első bölcsődéjét. Régióink mára már számtalan bölcsődével büszkélkedhet, de az igényeknek megfelelően folyamatosan bővül az intézmények sora.

A bölcsődék magyarországi története egészen 1852-ig nyúlik vissza, ekkor nyitották meg az elsőt, a budapesti Kalap utcában. Az ünnepélyes megnyitáskor a nép előzőnlötte az utcát és hangos éljenzéssel üdvözölték az egyleti úton létrejött bölcsődét. Ennek emléket állítva a bölcsődék napja 2010-től államilag elismert ünnepnappá vált.

A bölcsődekérdés minden olyan háztartásban felmerül, ahol az apuka mellett az anyuka is dolgozni szeretne a gyermek hároméves kora előtt. A beiratkozás általában tavasszal, minden év április közepétől május elejéig tart, de érdemes efelől az adott intézményben érdeklődni, hiszen vannak olyan bölcsődék is, ahol

egész évben, folyamatosan lehetséges a beiratkozás. Régióinkban számos bölcsőde működik, de évről évre épülnek újabb intézmények is. Több településen, többek között Monoron, Bényén és Csévharaszon már folynak a bölcsődeépítési munkálatok, az utóbbi néhány évben pedig átadták a vecsési Tipegők Bölcsődét, az üllői Szellőrózsa Bölcsődét, illetve a Péteri Manók Háza Bölcsődét is. A bölcsődék napja minden évben nevelés-gondozás nélküli munkanap a bölcsődék számára.



Vasadi növénycsere pont

ÚJ SZOLGÁLTATÁS A VASADI KÖNYVTÁRBAN

► Április 20-tól újdonsággal várja látogatóit az intézmény, ugyanis kerti növénycsere pontot létesítettek.

– A cél a közösségépítés, hiszen a covid időszaka alatt az eddig élő közösségeink megtépázódtak, ellehetetlenültek – kezdte Kériné Veroczki Barbara, a könyvtár vezetője. – Úgy érzem, nagy szükség van a kapcsolatok újbóli kiépítésére, nekünk is, mint intézménynek a látogatókkal, és az embereknek is egymással. Vasadon még mindig többen élnek a mezőgazdaságból, szívesen művelnek kiskertet, szorgalmasak az emberek. Számtalan esetben jöttek be a könyvtárba az itt lakók azzal, hogy lenne egy kis

kánna virághagymájuk, de nem tudja ki-nek kellene, vagy épp keresne pár levendula tövet, tudunk-e esetleg, kinél érdeklődjön. Úgy gondoltam, találkozzon nálunk a kereslet és a kínálat: kerti növénycsere pontot létesítünk, ahol a lakosság elhelyezheti az általuk másnak szánt növényeket. Fontos, hogy a szolgáltatás ingyenes! Az eddig eltelt időszakból (a cikk írásakor egy hétből – a szerk.) úgy gondolom, hatalmas sikert aratott az ötlet, hiszen máris sok növény talált gazdára, sok önzetlen felajánlást kaptunk, szobanövényeket, vetőmagokat, cserjéket: aranyvesszőt, mogoróveszszőt, mályvacserje is érkezett hozzánk – mesélte az intézményvezető.



Hirdetés

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

Gránit síremlékek készletről, rövid határidővel!

Vállaljuk:
Egyedi gránit urna, egyes és duplás síremlékek
Gránit és mészkő:
ablakpárkány és kerítés fedlap készítését!

Több száz készleten lévő síremlékből választhat!

www.granitsirko.hu szucsgranit@gmail.com

Magócsi Ruhatisztító

Felnevőhelyek:
Gyömrő: Szívárvány ház, lottózó
Maglód: Fő út 10–12. – Kulcsmásló, cipőjavító
Pécel: Baross utca 5. – Kulcsmásló, cipőjavító
Nagykátá: Ady Endre u. 31. – Csempebolt
Sülysáp: Pesti út 27. • Tápióbicske: Fő tér – horgászbolt
Gyál: Körösi út 90. – Tetőtől-talpig (Szász udvar)

Tisztíttassa szőnyeget 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

KŐMŰVESMUNKÁK rövid határidővel

- vakolás, falazás,
- betonozás
- hő- és vízszigetelés
- térkövezés
- kerítés építés
- kisebb tetőfedő, ács munkák
- nyílászárók ki- és beépítése

06-30/634-5024

A Fáy András Református Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

INFORMATIKA-FIZIKA, TANÍTÓ, RAJZ SZAKOS TANÁROKAT, NAPKÖZIS NEVELŐT KERES.

További részletek a www.faysuli-gomba.hu oldalon.

SZÁSZAS Pince
RENDEZVÉNYHÁZ

Tel.: 06-70/329-7773
www.szazaspince.hu

FÖLDMÉRÉS
épületfeltűntetés, telekalakítás
telekhatár-rendezés, kitzés,
tervezési alaptérkép készítése,
LÉZERSZKENNELÉS

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

Fiatal artistaként a porondon

A gyömrői Grandpierre Gabriel még csak most lesz 18 éves, de megnyerte a Cirkuszfesztivál egyik aranydíját, ezzel pedig több ajánlatot is kapott különböző társulatokhoz. Vele beszélgettünk.

– **Milyen sport által jutottál el idáig?**

– Ez elég összetett. Három nővérem van, akik ritmikus sportgimnasztikára jártak, és anyukám nem tudott hat-hét éves koromban a lányok edzése alatt sehol elhelyezni, ezért én is mentem velük. Elkezdtem én is lazítani, amitől megkaptam a kellő hajlékonyságot. Hetedik osztályban a Gyömrői Weöres Sándor Általános Iskolából felvételiztem a Baross Imre Artistaképzőbe, ahova felvettek.

– **Hogyan tetszett meg az artistavilág?**

– Egy sorozatban láttam, hogy milyen az artistaság, és nagyon megtetszett. Arra gondoltam, miért ne próbáljam ki én is, hiszen nem volt más tervem a jövőre nézve. Az elején nem rajongtam érte, mert volt pár dolog, ami nem ment túl jól, de mikor levegőbe kerültem, megszerettem. Jelenleg handstand (kézenállás) tanszakra járok, amit a mostani tanárom nagyon megkedveltetett velem és úgy

döntöttem, itt fogok maradni.

– **Az artistaiskola napirendje mennyiben más, mint egy általános iskoláé?**

– Itt két részre oszlik az oktatás: 7:45-től 12:45-ig a szakmarészt tanuljuk, addig vannak az edzéseink, majd egy másik épületben 14:25-kor kezdődnek a közismereti óráink, amik 17:40-ig tartanak.

– **Tervezel egyetemre menni?**

– Igen, most érettségizem, de picit később szeretnék továbbtanulni, és majd ha már kezdek kiöregedni az artistaságból, akkor szívesen tanítanám is. Tovább szeretném adni, amit én elsajátítottam, esetleg megmutatni, hogy milyen új technikákra jöttem rá.

– **Megnyerted a Cirkuszfesztivál aranydíját, milyen eredményeket értél még el?**

– Ez volt az első nagyobb eredményem. Több fellépésünk is volt

az iskolával, például a cirkuszban is. De a Fővárosi Nagycirkuszban rendezett Cirkuszfesztivál Newcomer része volt az első, amit megnyertem, és azóta indult be jobban a karrierem. A fesztivál zsűrijében sok szakember, igazgató is ült. Azóta több ajánlatot kaptam, hogy hova mehetnék ősztől dolgozni. Állandó fellépési lehetőséget is kaptam a cirkusztól, most a RAIN-Esőcirkuszban

dolgozom szeptembertől. Az Artistaképző szoros kapcsolatot ápol a cirkusszal, így a diákok is oda járnak fellépni.

– **Mesélnél a felkészüléséről és a díjról?**

– A megmérettetés előtt sokáig beteg voltam, kilenc kilót fogytam közben, ami sajnos az izmaimból ment le. Egy fellépési számot minden edzésen, rendszeres csinálók, így

nagyon sokszor elgyakoroltam, illetve edzek külön is. Leginkább akkor izgulok, amikor tudom, hogy a szakmában fontos emberek néznek, vagy rossz passzban vagyok, és érzem, hogy fáradtak az izmaim. Budapesten, a Fővárosi Nagycirkuszban kétevente tartanak Cirkuszfesztivált, ami nagyon színvonalas. Egy része a Newcomer, itt a fiatalabbak, kezdők mutatják meg a tudásukat. Itt indultam én is. Kaphattunk arany-, ezüst- és két bronzdíjat, amiből én nyertem meg az aranydíjat.

– **Milyen versenyekre készülsz még?**

– Októberben lehet, hogy megyek majd egy olaszországi fesztiválra, ahol már a rendes mezőnyben indulok, nem a kezdőben. Nagyon izgalmas, de addig még sok munka vár. Feljebb tudjuk a számom, de vannak még más terveink is, amihez a kondícióban kell erősödjek ahhoz, hogy bátran és biztosan meg tudjam csinálni. Álomom és tervem, hogy bejuthassak a Cirque de Soleilbe, ami egy Kanadában alakult újcirkuszi társulat, messze a legszínvonalasabbak a világon. Bízom benne, hogy sikerülni fog viszonylag fiatalon bekerülni. **Jurik Bianka**



Indul a jelentkezés a Pest Megye Szépe választásra

LÉGY A LEGSZEBB!

► 2022 május 1-én ismét elindult hazánk legnagyobb lélekszámú megyéjének szépségversenye, a

Pest Megye Szépe választás!

Újra lehet jelentkezni a Pest Megyes Szépe választásra, melyet a verseny hivatalos weboldala, a www.pestmegyeszepe.hu oldalon lehet megtenni, itt további, a versennyel kapcsolatos információkat is megtalálhatnak, de tájékozódhatnak a verseny hivata-

los közösségi oldalán is. A kétkörös casting után különféle programok várnak majd a döntőbe került 14 versenyzőre. A jelentkezés legfontosabb feltétele, hogy Pest megye vagy Budapest teljes területén élő állandó vagy ideiglenes lakcímmel rendelkezzen, 18. életévét betöltött, de legfeljebb 26 éves, hajadon (a jelentkezés idejéig), gyermektelen hölgy jelentkezzen a versenyre.



Föld napja programot tartottak Vasadon

MINDENKI TEHET A KÖRNYEZETÜNKÉRT

► A Föld napja alkalmából Vasadon tartott előadást *Tóth Andi*, zero waste tanácsadó, hulladékativista, Élet egy ökoháztartásban címmel. A résztvevők érdekes tippeket kaphattak a konyha, háztartás, fürdőszoba, kert és hulladékkezelése terén. Kézzelfogható dolgokat is hozott, amelyek mind megtekinthettek, kézbe foghattak. Ilyen volt a mosólapka, ökoszatyor, természetes fogkefe, fogpaszta, ápolószerek. Az előadás rávilágított arra, hogy jobban figyeljünk a környezetünkre, a háztartások további zöldítésére, kinek-kinek lehetősége és kedve szerint.

A könyvtár vezetése erre a napra pályázatot is kiírt, a vendégek gyönyörködhetnek a diákok Föld napjára benevezett alkotásaiban. A beérkezett műveket a zsűri, *Kellner Lászlóné* nyugalmazott iskolaigazgató és *Zubornyákné Csillag Beatrix* igazgatóhelyettes, rajz és vizuális kultúra pedagógus zsűrizte. Ezen az alkalmon megalakult a könyvtári ökökör, ahol a tagok kiemelten foglalkoznak a fenntartható fejlődés témáival, tervek szerint készítenek majd méhecske hoteleket, részt vesznek lakossági szemétszedésen, tudatos vásárlás és kertészkedés témakörében előadásokat hallgatnak meg.

VB



Hirdetés



Névre szóló sétányt kaptak az édesanyák Pusztavacson

SZERETETTEL!

► Ismét névre szóló sétánnyal köszöntötték az édesanyákat, nagymamákat május első vasárnapján Pusztavacson.

A pusztavacsi iskolás gyerekek mondtak verset, majd *Zanati Márió* gitárral kísért énekkel kedves-

kedett a jelen lévő látogatóknak. Ezután minden pusztavacsi lakcímmel rendelkező anya, nagymama kapott egy névre szóló szívet, hogy külön, kedves programként megkereshessék a sétányon elhelyezett nevüket, hiszen minden rendszer nélkül kerültek ki a szívecskék.

Az iskolában májusfát állítottak, amivel sikerült egy kis színfoltot vinni a község látványképébe.

Továbbra is nagy az érdeklődés a felújított Jeltorony iránt, de ezzel együtt sajnos megnövekedett a hulladékmennyiség is, amit nem feltétlenül a



gyűjtőhelyeken hagynak a látogatók. Ezért a település ismét jelentkezett a TeSzedd! akcióra, miközben Pusztavacs már nagyon készül a júniusban megrendezésre kerülő falunapra is.

Szikoráné Erzs



LEGYEN
Korando
TULAJDONOS!

SSANGYONG
Made in Korea

Új Ssangyong Korando kedvező forint alapú fix kamatozású finanszírozási lehetőséggel.

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

Vegyes üzemanyag-fogyasztás: 7,65–8,61 l/100 km, felszereltségtől függően.
Károsanyag-kibocsátási szint: Euro 6d temp.
CO₂ kibocsátás (vegyes): 175–197 g/km.



5 ÉV garancia

Induló ár:

6 859 000 Ft

Használtautó-beszámítás

A képen látható autó illusztráció.



A finanszírozási lehetőségekről érdeklődjön munkatársainknál!

Ssangyong Délpest

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

Összetartó közösség lett a baba-mama klub



Hirdetés

KERES-KÍNÁL

ÁLLÁS

Monori szálloda szakács, recepciós és szobaasszony munkakörökben bejelentéssel munkatársat keres. Jelentkezését a 06-30/986-8988-as telefonszámon várjuk.

ÁLLAT

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

BÁDOGOSSZAKÜZLET

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

BURKOLÁS

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

FUVARVÁLLALÁS

Zöldhulladék-elszállítás, áru-építőanyag szállítás, sittelhordás, lomtalanítás. Illési Attila E.V. Tel.: 06-70/237-6675

HÁZIORVOSI PRAXIS

Háziorvosok FIGYELEM! Budapest XVIII. kerület kertvárosában 30 éve működő háziorvosi praxis kb. 1700 fővel haláleset miatt átadód. Ugyanitt orvosi diagnosztikai röntgengépek, hordozható háromfejes ultrahang stb.. kitűnő állapotban, jutányos áron eladó. Tel.: 06-20/912-8779

KÁRPITOS

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

KERTGONDÓZÁS

Tuják, bokrok, metszése, kivágása, falevelek összegyűjtése, egyéb kerti munkák, udvartakarítás, zöldhulladék-elszállítással. Illési Attila E.V. Tel.: 06-70/237-6675

Öntözőrendszer telepítése és javítása, kertépítés kertrendezés, veszélyes fakivágása, gallyazás, fűvesítés, ingyenes munkafelmérés, Tel.: 06-70/511-7557 kerttendezek.hu

LAKÁSFELJÁRTÁS

Lakásfelújítás, kedvező árakkal. Szobafestés, mázolás, kőművesmunkák, laminált parkettázás, gipszkar-tonozás, homlokzatszigetelés, festés. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/973-2451

MÉZ

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

MOTORKERÉKPÁR

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

REDŐNY

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

TETŐFEDÉS, JAVÍTÁS

Tetődoktor Régi hajlott tetők javítása, cseréje, beázáselhárítás, bádogozás, Lindab-tető, cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák. 06-70/757-5455

TÜZIFA – TŰZELŐ

Eladó tűzifa! Akác, tölgy, bükk hasítva 25 cm-es 22000 Ft/m³, 33 cm-es 21 500 Ft/m³. Monoron 4m³-tól a kiszállítás díjtalan. Az árváltozás jogát fenntartjuk. Koczó Zsolt Tel.: 06-20/343-1067 EUTR: AA5811522.

AKCIÓS TŰZELŐ! Akác: 4600 Ft/q kugliban, vegyes: 3800 Ft/q + 200 Ft hasítás T.: 06-70/605-4678 Némediszőlő telephelyen hitelesített hídmérleg ellenőrizheti a mennyiséget. EUTR szám: AA5932559

VÍZ, GÁZ, FŰTÉSSZERELÉS, JAVÍTÁS

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

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

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉSSZERELÉS. Gázkészülék javítása, karbantartása, cseréje és beüzemelése. Tel.: 06-70/405-0030, Gerhát Attila

JÓ EGYÜTT!

► A vasadi könyvtárban nagy hangsúlyt fektetnek a közösségépítésre, a tavaly szeptemberben újra indult baba-mama klub tagjai nagyon megszerették egymást. Szívesen járnak a könyvtárba, beiratkozott olvasóként pedig a legfrissebb szakirodalomból kölcsönözhetnek. A klubban számos előadás is gazdagította a tavaszi prog-

ramokat: *Torday Eszter* szülésznő-védőnő által betekintést kaptak a hozzátáplálás témakörébe, több alkalommal szerveztek közös babakocsis sétát a községeben, s legutóbb a szülés utáni depresszió témáját járták körül.

Szeretettel várják továbbra is a csatlakozni kívánó kismamákat, kisgyermekes anyukákat.

VB

Mindennapjaink nem mindennapi embere volt

Életének 95. esztendejében elhunyt *Szarvas Ferenc*, akit az érdeklődők Monoron és országszerte csak néhány évvel ezelőtt ismerhettek meg igazán.

A nyolcgyermekes falusi családban korán elárvult kamasz fiú asztalossegédként azért ment a fővárosba dolgozni, hogy testvéreit segíthesse. Esti tagozaton érettségét, majd közgazdász diplomát szerzett. 1956-ban rendfenntartó tartalékos hadnagyként csatlakozott a város védőihöz, amiért a 60. évfordulón példaértékű hazaszeretetéért kitüntetést kapott.

87 éves korában, nyugdíjasként kezdett el írni. Az életéről, annak tanulságairól, hogy kitartó szorgalommal mindent elérhet az ember. 2017-ben, 93 éves korában megjelent első önálló kötete „Lélekből fakadó” címmel. 2020-ban elnyerte



az Irodalomtörténeti Társaság aranyoklevelét.

Gyermekkoráról Móra Ferenc stílusát megközelítő színvonalon írt, minden mondatát áthatotta a hitvallása, miszerint „a szeretet nem vész el, visszajapjuk öregségünkben”.

Bolcsó Gusztáv

Impresszum

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

Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69-71) A nyomtatásért felel a nyomda ügyvezető igazgatója. • Kiadó és szerkesztőség címe: 2200 Monor, Martinovics u. 18. • E-mail: info@regiolapok.hu

Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu Terjesztés: MediaLOG-DMHM Zrt. • Készült: 99 000 példányban.

ISSN 2786-314X • Az újság bármely részének másolásával, terjesztésével, az adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jog fenntartva. • Értesítéseket átvenni csak az újságra hivatkozva lehet. Az újságban megjelent adatok tájékoztató jellegűek. • Az újságban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt frásaink fizetett hirdetések.

Régió ízei

Palesztín maftoul

Jurik Bianka vagyok, a Régió újság egyik újságírója. Egy igazán különleges és nagyszerű étel receptjét írom most le, amit az arab párom édesanyja tanított. *Hassan* 18 évig ott élt, nőtt fel, ezáltal megszerette a keleti ételeket, főleg az ínycsiklandozó maftoult, amit egyszerűen maftúlnak ejtenek. Ezt az étel leginkább a palesztin és a marokkói térségekben fogyasztják, többnyire ünnepekkor. A másik fél szüleivel történő első találkozás egyébként is izgalmas és egyben ijesztő voltát az csak tovább fokozta, hogy az arab szokásokhoz híven az ünnepi ebédet közösen, egy tálból fogyasztottuk. A fűszerezéstől és töktől többnyire sárga színek, a számomra szokatlan terítés és az elképesztő illatok elrepítették egy kicsit a közel-keleti világba. A nagyon finom lakoma után sokáig kerestük közelünkben, hogy hol találhatunk olyan maftoult, mint amilyet a párom anyukája készített, de sajnos

nem jártunk sikerrel. Így határoztam el, hogy elkérem a receptet és elkészítem neki. Ezzel az étellel nem csupán *Hassan* hasához, na meg persze a szívéhez juthattam közelebb, de a családomat és a barátaimat is sikerült lenyűgözni a keleti finomsággal.

Hozzávalók a maftoulhoz:

Húshoz: 1 db csirke; só; bors; vegeta

Körethez (jahnija): 2 kg sütőtök; 7 db vöröshagyma; 30 dkg csicseriborsó; 6 db paradicsom; 2 evőkanál sűrített paradicsom; só; bors; vegeta.

Maftoulhoz (kuskuszhoz): 1 kg kuskusz; 1 dl étolaj; 1dl olívaolaj; 5 g szemes kömény; 5 g római kömény; só; bors.

Elkészítés:

Ennél az ételnél fontos, hogy mindent külön, másik edényben csináljunk!

1. A csirkét darabjaira szedjük, és a mellét, szárnyát, comb-



ját lebőrözzük, utóbbiakat pedig kifilézzük. Ezt vízben ízlés szerint sóval, borssal és vegetával teljesen készre, omlósra főzzük.

2. A sütőtöket kockákra, a hagymát és a paradicsomot pedig csak félbevágjuk, hozzáadjuk a csicseriborsót, a sűrített paradicsomot, és ismét sót, borsot, vegetát ízlés szerint, és körülbelül 30 perc alatt készre főzzük.

3. A kuskuszt csupán pároljuk a víz felett, amiben a csirke

főtt. Adunk a kuskuszhoz étolajat, olívaolajat, szemes és római köményt is, és abból a léből, amiben a csirke főtt egy merőkanállal. Ezt nagyjából 10 percig hagyjuk gőzölni.

Tálalási javaslat: a tányérokra mindenből szedjük, hiszen a nagydarab húsok és zöldségek pompásan mutatnak az apró szemű kuskuszon. Persze, ha igazán autentikusak szeretnénk lenni, akkor csupán egy nagyobb tálról, közösen együnk. **JB**

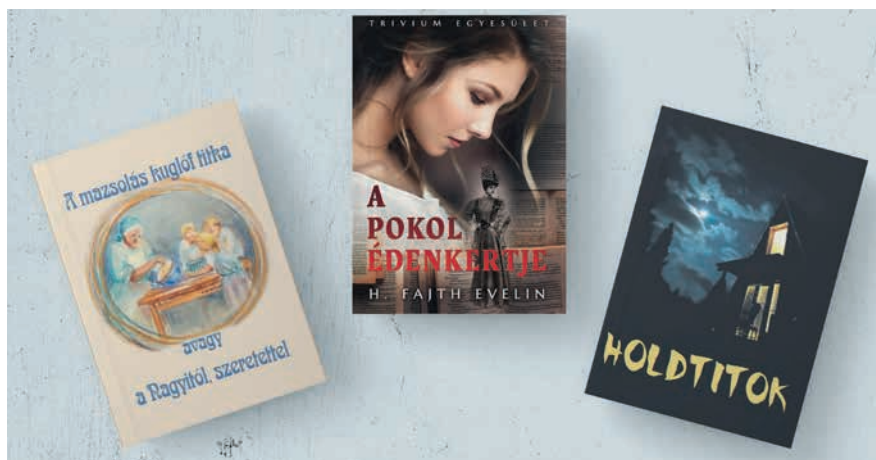
Egy újlengyeli kislány nagy álma

MEGJELENT A REGÉNYE

► A nevem *H. Faith Evelin*, Újlengyelben nőttem fel, a temetővel szembeni fehér kis házikóban. Tizenöt éve már, hogy a Nyáry Pál utcában bandukoltam az iskola felé, vagy róttam az utakat a kemping biciklimmel, miközben azon gondolkodtam, hogy mi legyek, ha nagy leszek? Irodalom-történelem szakos tanár? Nyomozó? Színész? Az álmaimat kutatva arra sodort az élet, amerre mennem kellett. Akarva, akaratlanul olyan dolgokat mutatott nekem Isten, amire nem mondhattam nemet. Így lett belőlem író. És szövegíró, honlapszerkesztő, blogger, feleség, nő és édesanya. Ez lett az utam.

Középiskolás éveim Budapestre sodortak, végül Érden kötöttem ki a családommal. Újlengyelbe mindig visszatérek. Élvezem a családom szeretetét, ami körülvesz. Unokahúgokkal játszom, tyúkokat bámulok, napozom, hajnalkákat fényképezek vagy palacsintát eszem. Csöndet, nyugalmat, békét nyújt számomra ez a csöppnyi falu, ahova a nagyvárosi zsvijav nem ér el, ahol végre megpihen a lelkem.

Gyerekkorom óta élvezem a saját fantáziám nyújtotta menedéket, ahol új világokat teremtek, különleges személyekkel, lényekkel találkozom, beszélgetek. Isten adott egy fantasztikus



lehetőséget, amivel élni szeretnék. A szavakat formálom, hogy mindazt az üzenetet átadhaszam olvasóimnak, amit én élek át a világomban. Bonyodalmak közt rejtélyeket oldok meg, gyilkosok nyomába eredek,

titkokról rántok le lepleket. A képzeletemben. A valóságban pedig papírra vetem, és világgá kürtölöm. Világgá kürtölöm hát, hogy megjelent *A pokol édenkertje* című regényem, és két novellám is egy-egy antológiában.

Isten kegyes hozzám, és amíg írói munkásságomat támogatja és segíti, a jövőben szeretnék ennek a csodálatos lehetőségnek hódolni, és minél több regénnyel, kötettel kedveskedni az olvasóimnak!

H. Faith Evelin

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



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

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

Dr. Ray Péter
BŐRGYÓGYÁSZ



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

A CUKORFÜGGŐSÉG elkerülése

Kutatások kimutatták, hogy a cukor olyan hatást gyakorol az agyra, mint a kábítószer, melyek függőséget okoznak. Ennek ellenére sokan több cukrot fogyasztunk, mint amennyinek tudatában vagyunk, mert olyan sok ételben lapul meg titokban, amire soha nem is számítottunk. Egy átlagos ember kb. 50 kilogrammot fogyaszt belőle évente!

A cukor nemcsak a megnövekedett derékbőségért felelős, hanem hatással van az anyagcsere egészségünkre, az immunrendszerünkre, a mentális egészségünkre és még sok másra is. Jutalmazuk vele a gyerekeket az ünnepek alatt vagy az iskolában végzett jól végzett munkáért. És megjutalmazuk magunkat egy különösen stresszes nap után, születésnap vagy különleges siker megünneplésére. A kávéhoz cukrot adunk, kedvenc csemegéinkbe belesütjük, vagy a reggelinkbe kanalazzuk. Szeretjük az édes dolgokat. Vágyunk rá. De vajon rabjai vagyunk ennek?

Egyre több kutatás támasztja alá, hogy a felesleges cukor ugyanolyan függőséget okozhat, mint egyes drogok, és hasonló hatással lehet az agyra. A cukor táplálja az agy minden sejtjét. Az agy a cukrot is jutalomnak tekinti, ami miatt folyamatosan többet



akar belőle. Ha gyakran eszünk sok cukrot, akkor megerősítjük ezt a jutalmat, ami megerősítheti a szokástól való megszabadulást. A cukor aktiválja az opiátreceptorokat az agyunkban, és hatással van a jutalmazási központra, ami kényszeres viselkedéshez vezet, annak ellenére, hogy ez olyan negatív következményekkel jár, mint a súlygyarapodás, fejfájás, hormonális egyensúlyhiánya stb., mégis kívánjuk az édességet

Hogyan kerüljük el a túlzott cukorfogyasztást?

Általában három teáskanál cukorral isszuk a teát vagy a kávé? Akkor próbáljunk ki ma

két teáskanálnyi mennyiséget, majd jövő héten már csak egyet. Az ízlelőbimbók hamar megszokják a változást, és akkor akár teljesen elhagyhatjuk a cukrot. Cseréljük a cukros üdítőket tiszta vízre. A bogyós gyümölcsfajtáknak nemcsak fantasztikus ízük van, de nagyszerű módja a cukorcsökkentésnek is. Ahelyett, hogy banánt teszünk a házi turmixba, használhatunk málnát, áfonyát vagy epret, hogy szuper vitaminos lökést adjunk szervezetnek kevesebb cukorral. Kerüljük el a kész ételeket. Ezek mindig tartalmaznak rejtett cukrot.

Kis odafigyeléssel jelentősen tudjuk csökkenteni a túlzott cukorbevételt, ami egy egészségesebb élethez vezet. **VB**





Kuponoldal MARKET CENTRAL

Market Central Férihegy Bevásárló Park

Cím: 2220 Vecsés, Fő út 246–248.
Telefon: 06-29/557-000
E-mail: info@marketcentral.hu
Web: www.marketcentral.hu



Háda
20%

Beváltható: 2022. május 20-tól 22-ig.
Részletek a hátoldalon.



Líra **15%**

Érvényes:
2022. 05. 16-tól 06. 04-ig.
Részletek a hátoldalon.



Kulcsszerviz
Kulcsmásolás
és cipőjavítás **20%**

2022. 05. 16-tól 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



Praktiker
10%

2022. 05. 16-tól 31-ig
Részletek a hátoldalon.



Isztambuli döner
Minden
meleg ételre
kedvezmény **10%**

2022. 05. 16-tól 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



**MARIKA
LÁNGOSSÜTŐJE**
A játszótér mellett.
AJÁNDÉK COCA-COLA!

2022. 05. 16-tól 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

-1500Ft La Roche Posay
napozókra

2022. 05. 16-tól 06. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.



PECA PLÁZA
HORGASZAT HATÁROK NELKÜL

10%

2022. 05. 16-tól 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

-1000Ft Vichy
napozókra

2022. 05. 16-tól 06. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.



budmil

-15% 2 pár

2022. 05. 16-tól 31-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

25% kedvezmény
Bioderma napozókra

2022. 05. 16-tól 06. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.



budmil

-15% 2 db

2022. 06. 1-től 15-ig.
Részletek a hátoldalon.





**Gépjárművel érkező
vásárlóinkat
1550 FÉRŐHELYES
ingyenes
parkolóval
várjuk!**



Nyitvatartás:

TESCO: hétfőtől vasárnapig: 6–22 óráig.

ÜZLETEK ÁLTALÁNOS NYITVATARTÁSA:

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

Az egyes üzletek és éttermek nyitvatartása ettől eltérő lehet.

*Kérjük, hogy bevásárlóparkunk felkeresése előtt, tájékozódjon
a [https://marketcentral.hu/uzletek/](https://marketcentral.hu/uzletek/menupont) menüpont alatt!*

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

**Tesco, Biohair, Burger King, CCC, Deichmann, DM, ECOFAMILY, H&M, JYSK, KIK,
Müller, Diego, Herbaház, Pepco, Sportfactory, Telenor, Vestar, C&A, Háda,
Séf Étterem, Sherry étterem, Fressnapf, Telekom, Waikiki, Lipóti Pékség,
Kenyerés hamburgerező, Intersport, Cafe Frei**

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

**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.**

15% KEDVEZMÉNY

A Kupon a Vecsési Lira Könyvtárházban
könyvvásárlás esetén váltható be
(kivéve akciós könyvek, szótárak, tankönyvek).
Más kedvezménnyel nem vonható össze.
Egy alkalommal egy kupon váltható be.
2022. 05. 16-tól 06. 04-ig.

20% kedvezményt adunk minden termékre

Vecsésen a Market Centralban található Háda üzletünkben.
A kupon beváltható 2022. május 20-tól 22-ig.
A kedvezmény más akcióval nem összevonható!

2 db sajtos-tejfölös lángos
vásárlása esetén
1 db dobozos Coca-cola üdítő
ajándék.

Érvényesség: 2022. 05. 16-tól 06. 30-ig.

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: 2022. 05. 16-tól 06. 30-ig.

10% KEDVEZMÉNY mindenre.*

*A kupon felhasználható 2022. 05. 16-tól 31-ig a Vecsési Praktiker
áruházban (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) személyes vásárlás esetén.
A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, továbbá
a kiadásra és készletkiszámlázásra 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

Kivéve az akciós kiszérések.
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 2022. 05. 16-tól 06. 31-ig.
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

10% kedvezmény minden termékre.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.
Érvényesség: 2022. 05. 16-tól 06. 30-ig.

Kivéve az akciós kiszérések.
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 2022. 05. 16-tól 06. 31-ig.
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

2 db teljes árú ing (2044 és 2045) vásárlása esetén 15% kedvezményt adunk.

Az ajánlat más kedvezményekkel nem összevonható,
és kizárólag a Vecsési budmíl Store Market Centralban
érvényesek!

Az ajánlat 2022. 06. 1-től 15-ig érvényes.

Kivéve az akciós kiszérések.
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 2022. 05. 16-tól 06. 31-ig.
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

2 pár teljes árú cipő vásárlása esetén 15% kedvezményt adunk.

Az ajánlat más kedvezményekkel nem összevonható,
és kizárólag a Vecsési budmíl Store Market Centralban
érvényesek!

Az ajánlat 2022. 05. 16-tól 31-ig érvényes.

Íme, miért május a tökéletes esküvői hónap:

1. A nyár elején van, így kevésbé valószínű, hogy ütközik más esküvőkkel az esküvői szezonban.

2. A potenciális vendégek kisebb valószínűséggel vannak nyári szabadságon.

3. Május a nyári csúcsidezőszakon kívül esik, így a népszerűbb nyári hónapokhoz képest körülbelül 20%-ot spórolhatsz a helyszín bérletén.

4. Általában csendesebb hónap – ellentétben a júniusi, júliusi, augusztusi és szeptemberi hónapokkal –, így a legjobb választékot kapjátok a szolgáltatók közül.

5. Minden tavaszi virág megjelenik – a nárciszoktól a harangvirágon át a rododendronokig.

6. Nincsenek olyan nagy sportesemények, amelyek megszakítanák az esküvő napját.

7. A vendégek nem lesznek belefáradva a számtalan esküvőbe, hisz ez lesz az első az évben; új ruhában tudnak menni, több pénzük marad és lelkesebbek lesznek.



8. A nászutashelyszínek és utazások csendesebbek és olcsóbbak, mivel a nyári szezon még nem indult be.

HÍRDETÉS



TAKARMÁNYÁRUHÁZ

Gyömrő

Monor

2230 Gyömrő,
Gyöngyvirág u. 1.

Tel: 06-30/525-4142,
06-29/330-125

Nyitva: H-P: 8-17,
Szo-V: 8-12



Purina

Takarmányáruház

Gyömrő

2200 Monor,
Kossuth Lajos u. 1.

Tel: 06-30/525-4142

Nyitva: H-12, K-P: 8-16,
Szo: 8-12



Purina

Takarmányáruház

Monor

E-mail: takarmanyaruhaz@gmail.com

Purina takarmányok, koncentrátumok, premixek, vitamin és ásványianyag-kiegészítők minden állatfajának

Napos és előnevelt csirke, kacs, liba, pulyka, gyöngytyúk, tojótyúk

RENDELHETŐ, ELŐJEGYZHETŐ!

KLÍMATELEPÍTÉS ÉS TISZTÍTÁS

• Rövid szerelési határidővel!

• Ingyenes helyszíni felmérés!

• Otthonfelújítási támogatásra is! TL Clean Cool Kft.

Hívjon bizalommal!

06-30/596-0210

HÍRDETÉS



PARTNEREINKNEK MUNKATÁRSÁKAT KERESÜNK

Tápióbicske–Pánd–Gomba–Monor–Üllő–Pilis útvonalon buszjárat!

- Targoncavezető
- Áruösszekészítő
- Árufeltöltő
- Raktári munkatárs
- Picker

Munkavégzés helyek:

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

Amit kínálunk:

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

Amit kérünk tőled:

- Pontos precíz munkavégzés
- Lelkesedés
- Több műszakos munkarend

Jelentkezni a 06-20/253-4044-es számon vagy a Kerepesi Rent Facebook-oldalon tudsz! További álláslehetőségek a kerepesirent.hu oldalon

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 4600 Ft/q kugliban

Vegyes: 3800 Ft/q + 200 Ft hasítás

06-70/605-4678

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltra visszatekintő családi vállalkozásunk bővülő csapatába
GÉPKEZELŐKET és TAKARÍTÓT KERESÜNK



Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:

+36-29/351-350

www.soosteszta.hu

TAVASZI TŰZIFAVÁSÁR

EUTR szám:
AA5856576

SZEREZZE BE MOST TŰZIFÁJÁT!

**Számlával garantált mennyiség!
Házhoz szállítás**

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

Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

**Konyhakészre hasított
AKÁC
3800 Ft/q**

**Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK
3600 Ft/q**

A METABOLIKUS SZINDRÓMA

Hogyan segíthetnek a gyógynövények?

A metabolikus szindróma civilizációs népbetegség. Egy lappangva kialakuló anyagcserezavar, amely genetikai hajlam, helytelen életmód és táplálkozás hatására alakul ki. Nagy veszélye, hogy kevés tünettől jár, viszont jelentősen megnöveli a szívkoszorúér-betegség, a stroke és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását.



Galagonya virágos hajtásvég

A metabolikus szindróma egyik fő tünete az inzulinrezisztencia, vagyis amikor sejteknek energiát adó cukor felvételét elősegítő inzulin hatása gyengül, ezáltal több inzulinra van szükség a megfelelő vércukorszint fenntartásához. Ezt a szervezetünk fokozott inzulintermeléssel kompenzálja, amely megterheli a hasnyálmirigyet. A másik fő tünet a magas vérnyomás, amikor a vérnyomásmérő 140/95 Hgmm-nél nagyobb értéket mutat. Szintén a metabolikus szindróma egyértelmű jele a középkorúak hasi elhízása, illetve a vérszír és vérkoleszterin magas szintje.

A gyógynövények a metabolikus szindróma kezelésének ajánlott eszközei a csökkent szénhidrát- és kalóriabevitel, a rendszeres testmozgás és szükség esetén a gyógyszeres terápia mellett. A következőkben bemutatott gyógynövények mindegyikével végeztek klinikai vizsgálatokat, amelyek alátámasztották eredményes alkalmazásukat.

Lassítják a cukrok felszívódását

Amikor kenyeret, tésztát, rizst vagy más magas szénhidráttartalmú ételt fogyasztunk, akkor a szervezetünknek a bennük lévő keményítőt először le kell bontania szőlőcukorra (glükózzá), hogy az felszívódhasson és a véráramba jusson. A folyamat általában gyorsan végbemegy, ami viszont ugyanígy gyorsan megemeli a vércukorszintet, amit a sejteink még a termelődő inzulin hatására sem képesek felvenni.



Articsókalevél

Számos gyógynövény tartalmaz szénhidrátbontó enzimeket gátló anyagokat, ezáltal lassítják a felszívódást és a gyors vércukorszint-emelkedést. Ilyen például a fahéj, a vadszederlevél vagy a zöld tea. Más gyógynövények a sejtek inzulinérzékenységét is növelik, ilyen például az olajfalevél vagy a fekete bodza virága.

Megkötik a koleszterint

Az articsóka levele összetett hatása révén járul hozzá a koleszterinszint-csökkentéshez. A hatás egyrészt az epetermelés fokozásával alakul ki. Az epefolyadék ugyanis nagy mennyiségű koleszterint tartalmaz. Kiválasztásának fokozásával csökken a máj koleszterinkészlete, ami a vérben lévő koleszterinből pótlódik, ezáltal csökkenti annak szintjét. Az articsókalevél hatóanyagai (luteolin, cinarozid) egyúttal gátlják a koleszterin termelődését. A vizsgálatokban a gátló hatás összefüggést mutatott az elfogyasztott articsókalevél mennyiségével. Az articsóka mellett jó hatás érhető el például kurkuma, orvosi rozmaring és zöld tea fogyasztásával is.

Csökkentik a vérnyomást

A középsúlyos, vagy 160/100 Hgmm feletti magas vérnyomás betegség esetén már mindenképpen szükség van gyógyszeres kezelésre, de alatta a gyógy-

növények és némi életmódbeli változás még normál értékre csökkentheti az értékeket. A fehér fagyöngy valószínűleg a legismertebb vérnyomáscsökkentő gyógynövény, de nem árt tudni, hogy huzamosabb ideig nem szabad fogyasztani, mert egyes hatóanyagai felhalmozódnak a szervezetben. Nem kell ilyen hatástól tartani viszont a galagonya virágos hajtásvégének vagy az olajfa levelének fogyasztásakor, ezek nyugodtan fogyaszthatók tartósan is.

Ha aktívan teszünk a metabolikus szindróma tünete ellen, egyúttal életminőségünk is javul. Elmúlik az étkezések utáni fáradtság, javul a közérzetünk, energikusabbnak érezzük magunkat. A gyógynövények antioxidáns anyagai és szervezetünk javuló állapota miatt pedig az immunrendszerünk is könnyebben ellenáll majd a külső behatásoknak.

*Papp János
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta*

HÍRDETÉS



JAVALLAT®
KAPSZULÁK SZUPERFINOM
INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

METABOLIKUS SZINDRÓMA KIEGÉSZÍTŐ KEZELÉSÉRE



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET

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

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

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

CEGLÉD

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

ALBERTIRSA

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

MONOR

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

PÉCEL

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



EPERSZEZON

A május hivatalosan is az eperszezon hónapja. Együnk belőle minél többet, hisz amellet, hogy finom, számtalan jótékony hatása van szervezetünkre.

A z eper története egészen az ókori Rómáig nyúlik vissza, ahol élénkítő színe és csábító íze miatt a gyümölcsöt Vénusz, a szerelem istennője szimbólumának tartották. Később a sok külső magja miatt a termékenység szimbólumává vált. A gyümölcs valójában annyira csábítóan tűnik, hogy a szamócát a középkorban templomtárókba és katedrálisok oszlopaiba faragták, hogy a tökéletességet képviseljék. A legenda szerint amikor két ember kettéoszt egy eper, egymásba szeretnek.

Az eper szív alakú sziluettje az első utalás arra, hogy ez a gyümölcs jól tesz a szívnek. Ezek a hatékony kis piros gyümölcsök védik a szívet, növelik a HDL (jótékony) koleszterinszintet, csökkentik a vérnyomást és védenek a rák ellen. Az eper növeli az izmok vér- és oxigénellátottságát, fokozza a kalóriaégetést és javítja az állóképességet.

Tele vannak vitaminokkal, rostokkal és különösen magas

polifenolként ismert antioxidánsokkal, így az eper nátrium-, zsír-, koleszterinmentes, alacsony kalóriatartalmú élelmiszer. Az antioxidánskapacitás tekintetében a legjobb hús gyümölcs közé tartoznak, jó mangán- és káliumforrás. Csak egy adag – körülbelül nyolc eper – több C-vitamint tartalmaz, mint egy narancs.

A rózsafélék családjának ez a tagja valójában nem gyümölcs vagy bogyó, hanem a virág vízzel telt magbugája. Az eper az egyetlen gyümölcs, aminek kívül vannak a magjai. Válaszunk közepes méretű bogyókat, amelyek kemények, teltek és mélyvörösek; ha leszedik, nem érnek tovább. Az ókori Rómában termesztett szamoca ma a legnépszerűbb bogyós gyümölcs a világon. A csokoládé mellett az eper az egyik legismertebb afrodisziákum. Valójában a csokoládéval bevont eper eredetileg azért párosították össze, mert a világ két leghíresebb vágyfokozója.

V. Bea



HIRDETÉS



Don't worry be HOPI

Várunk Téged is a HOPI csapatába!

Jelentkezz az alábbi pozíciókba:

Magasemelésű targoncavezető – Gyál

Targoncavezető – Gyál

Áruátvevő – Gyál és Vecsés

Komissiózó – Gyál és Vecsés

WMS operátor – Gyál

Adminisztrátor – Vecsés

Cégünk 2005. óta van jelen Magyarországon. Büszkék vagyunk rá, hogy a térség raktározási és szállítási szolgáltatásokat nyújtó piacvezető vállalatok közé tartozunk.

Feltételek, elvárások:

- Gyál: hétfőtől péntekig tartó munkavégzés, 3 műszak
- Vecsés: vasárnaptól hétfőig tartó munkavégzés, 3 műszak vagy állandó délután
- pontos, precíz munkavégzés
- fizikai pozíciók esetén targoncavezetői jogosítvány

Amit kínálunk:

- határozatlan szerződés
- alapbér + teljesítménybónusz + egyéb juttatások
- kimagasló munkakörülmények
- Gyálra céges buszjárat Budapestről
- munkabajrási támogatás

Amennyiben nálunk képezed el a jövődet, a következőt kell tenned: Továbbítsd önéletrajzod a zchromec@hopi.hu e-mail-címre! Tel.: 06-70/330-2601 (8-16 óra között)

REMÉLJÜK, MIHAMARABB ÜDVÖZÖLHETÜNK A HOPI CSAPATÁBAN!

A Fáy András Református
Általános Iskola és Alapfokú
Művészeti Iskola
**INFORMATIKA-FIZIKA,
TANÍTÓ, RAJZ szakos
tanárokat,
napközis nevelőt keres.**



További részletek a
www.faysuli-gomba.hu oldalon.

Márta Ervin KONTÉNER

• TERMŐFÖLD

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



Tel.: 06-20/984 9242

EPRES FINOMSÁGOK

Epres muffin egyszerűen

Hozzávalók

- 25 dkg liszt
- 2 teáskanál sütőpor
- 15 dkg cukor
- 1 citrom héja+leve
- 20 dkg margarin
- 4 egész tojás
- 30 dkg eper

Elkészítése

A gyümölcs kivételével a hozzávalókat robotgéppel alaposan összekeverjük, egy kanállal finoman belekeverjük a gyümölcsöt. Belekanaalazzuk a kis muffintartó papírokba. 160 fokon légkeverés sütőben 25-30 perc alatt készre sütjük. Önmagában



is finom, de tehetünk a tetejére csokimázat is. Díszítésként félbe vágott epret használhatunk.

Epres sajtorta sütés nélkül

Hozzávalók

A kekszes alaphoz:

- 25 dkg zabkeksz
- 10 dkg olvasztott vaj

- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 1 kávéskanál őrölt gyömbér

A sajtos réteghez:

- 50 dkg natúr krémsajt
- 3 dl tejszín
- 10 dkg porcukor
- 2 csomag vaníliás cukor
- 1 citrom

Valamint:

- nagyobb maréknyi eper
- 1 csomag epres tortazselé
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1,5 dl víz

Elkészítés: A kekszes alaphoz a kekszet kékes robotgépben finomra daráljuk, közben a vajat megolvasztjuk egy kis lábasban – vagy mikróban 800 Watton 20 másodperc alatt, majd a kekszhez adjuk a fahéjjal és a gyömbérrel, tovább mixeljük, majd a nedves homokállagú morzsát egy 23-25 centis kapcsos tortaformába öntjük, és egy pohár talpával vagy a kezünkkel alaposan lenyomkodjuk. Hűtőbe tesszük, amíg a sajtkrémet elkészítjük.

A jól behűtött krémsajtot keverőtálba tesszük, hozzá reszeljük a citrom héját, hozzáadunk 2-3 evőkanál citromlevet, a porcukrot és a vaníliás cukrot, és elektromos habverővel 2-3 percig keverjük, majd hozzáöntjük a jól behűtött tejszínt, és tovább verjük, amíg könnyű és habos állaga lesz.

A keveréket a kekszes alapra öntjük, elsimítjuk és a hűtőbe tesszük, amíg a zselét elkészítjük.

Az epret megmossuk, kicsumázzuk, felszeleteljük vagy daraboljuk. A zseléhez a vizet a vaníliás cukorral és a tortazselével kézi habverővel simára keverjük, majd egy kis forralóban tűzre tesszük, forrásig melegítjük, majd a tűzről levéve, időnként megkeverve hagyjuk kicsit hűlni.



A torta tetején elrendezzük az epret, majd egyenletesen rálocsoljuk a zselét, és a hűtőbe téve 3-4 órát hagyjuk pihenni, hogy a sajtos és a zselés réteg is tökéletesen összeálljon.

Tálalás előtt a tortaforma peremét leemeljük, és a sajtortát szeletelve tálaljuk.

Epres pohárkrém

Hozzávalók

- 50 dkg eper
- 250 ml habtejszín
- 25 dkg mascarpone
- 3 dkg cukor

Elkészítés

Az epret alaposan átmoszuk, kicsumázzuk, és apróra vágjuk. 5 nagyobb szemet félrera-kunk.

A többi annyira turmixoljuk össze, hogy kis darabkák azért maradjanak benne.

A habtejszínt egy púpozott evőkanál cukorra kemény habbá verjük, és összekeverjük a mascarponeval.

Ezután egy sor tejszínes krémet tesszünk a pohár aljára, majd az eper következik, és ismét a tejszínes krém. Ezt addig rakosgatjuk, míg az alapanyagból van. Úgy adagoljuk, hogy a tetejére a turmixolt eper kerüljön.

Tejszínhabbal, eperrel díszíthetjük.



HIRDETÉS

LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Apifito Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea

Cím: Monor, Martinovics u. 18.

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető

Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317,

horvath.szilvia@regiolapok.hu

www.regiolapkiado.hu | E-mail: info@regiolapok.hu.

Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft. • ISSN 2786-2135

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

BÁDOGOS SZAKÜZLET

Sülysáp, Határ u. 67.

Mobil: 06-20/448-6940

E-mail:

illebau73@gmail.com

NYITVATARTÁS:

Hétfő: 8-14

Kedd-Péntek: 8-17

Szombat: 8-12

KÍNÁLATUNK RAKTÁRRÓL

- Horganyzott ereszcatorna
- Alumínium ereszcatorna
- Színes alumínium ereszcatorna 6-féle színben
- Különböző szegélyek – egyedi megrendelést is vállalunk
- Szerszámok, csavarok, tetőkiegészítők, tetőfóliák



Ács-tetőfedő-bádogos
 kivitelezést is vállalunk!
 06-20/968-4155



HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS, VIAKOLOROZÁS

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

RIN-BAU Kft. • 06-20/274-6312

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

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

**15%
KEDVEZTMÉNY**

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

ELADÓ INGATLANOKAT KERESÜNK
meglévő készpénzes ügyfeleink részére

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

HA SZÁMÍT AZ ÁR, AZ INGATLANPIACI VÁR!



**ingatlan
PIACI.com**
KÖZVETÍTŐ IRODA

Amennyiben gondolkodik
lakása, háza, telke eladásán,
forduljon bizalommal az ingat-
lanpiaci közvetítő irodához!

**1%
JUTALÉKTÓL**

Kossuth téri Piac Üzletház

Bp., 1191 Kossuth tér 1. l. em.

Tel.: 06-70-935-5181

LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

Tel.: 06-20/219-6040

www.rennel.hu

**VÁLLALUNK VÍZ-,
KÖZPONTIFÜTÉS-
SZERELÉST,
FÜRDŐSZOBA FELÚJÍ-
TÁST. Bontástól
a burkolásig.
KŐMŰVES ÉS
GÉPÉSZETI MUNKÁKAT.**
Lakosságnak és
közületeknek.

SURMAN MIHÁLY

30 év szakmai tapasztalattal

06-30/421-2604

surmanmihaly0@gmail.com

HERENDI TAMÁS zárszerelő

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

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

Zárcsere műanyag
és kőanyag ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.

**Speciális biztonsági zárok
felszerelése.**

MÁRIBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET

Hívjon bizalommal:

06-30/489-5334



TELJES KÖRŰ BURKOLÁST VÁLLALOK!

**SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL**

MELEGBURKOLÁS

Parkettacsizolás, laminált padló,
szőnyeg és PVC-fektetés

HIDEBURKOLÁS

Fürdőszobák, nappalik, konyhák

**ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473**

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

**FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST
VÁLLALUNK ALPINTECHNIKÁVAL
AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.**



**FÜKASZÁLÁS
RÖVID HATÁRIDŐVEL!**

HÍVJON MOST!

Tel.: 06-30/218-7023

**Kéményes kazánok cseréje
KONDENZÁCIÓS
GÁZKAZÁNRA**

Teljes körű ügyintézés,
rövid határidő.

Pályázat esetén
részletes
költségvetés készítés.

Országosan minden
gázszolgáltatónál
regisztrált gázszerelő.

Tel.: 06-20/363-6996

Faktum-98' Bt.

AZ ÚJ ŠKODA FABIA



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

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

PRÓBÁLD KI KERESKEDEŚÜNKBEN!

A megadott értékek a típusjóváahagyás során rögzített, gyári felszereléssel kerültek megállapításra, és a hirdetés feladásának időpontjában érvényesek. A nevezett értékek nem egyes járművekre vonatkoznak, nem részei a tájékoztatónak, hanem a különböző járműtípusok összehasonlítására szolgálnak a 715/2007/EK rendelet jelenleg érvényes előírásainak megfelelően. Ezen értékeket egyes többletfelszereltségek, tartozékok, valamint a vezetői szokások és egyéb, nem technikai jellegű tényezők (pl. környezeti feltételek) is befolyásolják. A kép illusztráció. Részletek a márkakereskedésben.

A ŠKODA FABIA modellek WLTP szerint mért fogyasztása: 4,4 - 7,6 l/100 km, CO₂ kibocsátása 99 - 173 g/km



Autójavító és gumiszerviz

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

**Új és használt nyári gumiabroncsok értékesítése.
Gumiabroncs szerelés, javítás, tárolás.
TPMS szelepek forgalmazása, kódolása, cseréje.**

Fűtő István • 06-20/336-9457

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

www.futo-szerviz.extra.hu

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

4-6m³-es konténerekkel. • Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

MEGRENDELHETŐ:

SÓDER	HOMOK 01-04	CEMENT	MÉSZ
TERMŐFÖLD	MURVA	ZSALUKÖVEK	
SÁRGÁ HOMOK		TÉGLÁK	BETONVAS
KULÉ KAVICS	TŰZIFA	SZENEK	BRIKETTEK
		TÉRHÁLÓ	

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

Képzelden el egy új látásélményt!

EGYEDÜLÁLLÓ LÁTÁSVIZSGÁLÓ ESZKÖZ DÉL-PESTEN A SZENTIMRE OPTIKÁBAN!

SZERETNÉ, HA LÁTÁSVIZSGÁLATÁT XXI. SZÁZADI ESZKÖZZEL VÉGEZNÉK?

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

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

SZENTIMRE OPTIKA – FÓKUSZ BT.

Szemüvegtészés esetén a látásvizsgálat díját ÁTVÁLLALJUK ÖNTŐL!

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