

NEKED

JÓZS

Ősz
2023

**Kirándulás
kisvasúttal**

**Okoseszközök
használata**

**Vitaminraktár
feltöltése**

**Őszi
receptek**

SZUPERinfó

100% hidegen sajtolt
BETYÁROS TÖKMAG
termékek

ZAHORECZ
LATVIA 1990

MIRE JÓ A TÖKMAGOLAJ a népi gyógyászat szerint?

- ✓ immunerősítésre
- ✓ koleszterinre
- ✓ szív- és érrendszerre
- ✓ prosztatára
- ✓ felfázásra, fertőzésre

DÍJAK
Magyar Iskolák Versenye 2022/Észtéj
VIHÁROS SARKI TERMÉK

KONDOROS

BEVIZSGÁLVA

A hidegen sajtolt olajok valódi ereje a készítés módjában rejlik. Nem használunk magas hőmérsékletet, nincsenek mesterséges adalékanyagok, csak a 100%-ban tiszta, természetesen sajtolt olaj.

ÚJ!

NAPRAFORGÓMAG FÜSZEROLAJ

- ✓ húskok pácolására
- ✓ grillezésre
- ✓ salátára
- ✓ köretekhez

www.webaruhaz.zahoreczgazdasag.hu
Betyáros Tökmagolaj

MEGVÁSÁROLHATÓ:
• Zahorecz Telephely / Kondoros Kült: 304/9 hrsz. / Tel: 0630 974 0699
Kondoros, Bartók Béla u. 14. / 0620 376 77 05 / info@zahoreczgazdasag.hu

Hajnal Hotel Gyógy szálloda ***

3400 Mezőkövesd, Zsóry-fürdő, Hajnal utca 2.
www.hajnalhotel.hu | info@hajnalhotel.hu
0649/505-190, 0630/539-4173

HAJNAL HOTEL

Ünnepek előtti akciós hétköznapiak

Érvényesség: 2023. december 10-22. között minimum 3 éj



A csomag tartalma:

- Szállás, svédasztalos reggelivel, vacsorával
- 1 alkalom 3D masszázsfotel használat
- Gyógyvizet medence, úszómedence, szauna
- Zárt parkoló, wifi, fürdőköntös használat, lift
- Hajnal szárny: 16 000.- Ft/fő/1 éj
- Kikelet szárny: 17:000.- Ft/fő/1éj
- Péntek és szombat éj felár + 2 000.-Ft/1fő/1éj

MEDALPIN MEDICAL CENTER

GÖD KLINIKA

www.godklinika.hu



- ✓ ULTRAHANG VIZSGÁLATOK
- ✓ FOGLALKOZÁS - EGÉSZSÉGÜGY
- ✓ DIETETIKA - ÉTRENDI TANÁCSADÁS
- ✓ INFÚZIÓ TERÁPIÁK
- ✓ ORTOPÉDIA
- ✓ GERINC REHABILITÁCIÓS TRÉNING
- ✓ KARDIOLÓGIA
- ✓ LABORVIZSGÁLATOK
- ✓ NEUROLÓGIA
- ✓ NŐGYÓGYÁSZAT
- ✓ UROLÓGIA
- ✓ PSZICHIÁTRIA

+3620/886-2218

2131 GÖD, BALASSI BÁLINT U.20

A TARTALOMBÓL:

4 GYORSAN KIÜRÜL
A VITAMINRAKTÁR

6 KISVASUTAK
KEDVELŐINEK

10 ŐSZI
RECEPTEK

14 TILTÁS HELYETT
HASZNÁLJUK OKOSAN!

16 BETEGSÉGET OKOZHAT
A JÉGKOCA

18 HASZNÁLT AUTÓ
VÁSÁRLÁSA

20 ŐSZI TÚRÁK
ÉS TIPPEK



Impresszum

Felelős kiadó: Szuperinfó Magyarország
Média Kiadói Kft., 8200 Veszprém, Házgyári út 12.

Főszerkesztő: Varró Livia

Grafikai tervező: Gáspár Ildikó

HIRDETÉSFELVÉTEL:

Szuperinfó Magyarország Média Kiadói Kft.

Váci Szuperinfó Iroda
2600 Vác, Földváry tér 2.

Tel.: 06 30 371 5708

E-mail: livia.varro@szuperinfo.hu

Megjelenik ingyenesen:

2023. október

Nyomda: Mediaworks Hungary Zrt.
6729 Szeged, Szabadkai út 20.

A Neked Szól kiadványban megjelent hirdetésekért a kiadó nem vállal felelősséget.

Gyorsan kiürül a nyáron feltöltött vitaminraktár



Ha időben megkezdjük gyermekünk szervezetének felkészítését az ősze, akkor a betegségeket is kevésbé kapja majd el, de legalábbis gyorsabban gyógyulhat meg például egy megfázásból – mondta Divéky Gábor, kaposvári gyógyszerész.

– Ősz kezdetétől, már a szeptemberi napsütéses időben érdemes valamilyen vitamint szedni az életkornak, illetve az egyéni sajátosságoknak megfelelően – állítja Divéky Gábor. A szakember úgy véli: valamilyen gyermekek esetében a multivitaminon érdemes elgondolkodni, hiszen az alapvető vitaminok mellett utóbbi fontos ásványi anyagokat is tartalmaz. Természetesen tanácsos alaposan felmérni egy-egy termék összetevőinek listáját és dózisát, ezek értelmezésében segíthet a gyógyszerész.

– Ha valaki úgy érzi, hogy a gyermeke a táplálkozása révén elegendő vitaminhoz jut, vagy nem engedhet meg magának drágább termékeket, akkor legalább C- és D-vitamin szedésén érdemes elgondolkodnia – tette hozzá Divéky. – Ezek magukban is jól szolgálják az immunrendszer erősítését.

A gyógyszerész elmondta: a hatékonyság szempontjából a vitaminok formája elhanyagolható különbségeket

jelent, így kapszula, pezsgőtabletta, rágótabletta vagy szirup szedése is szóba jöhet. Érdemes azonban a patikus véleményét is kérni, hiszen az sem cél, hogy egy-egy vitamin finom íze miatt csak azt fogyassza el a gyermek a zöldségek és gyümölcsök helyett.

Divéky Gábor hozzáteszi, az utóbbi években erős bakteriális fertőzések jelentkeztek szezonálisan a gyerekközösségekben, amit érdemes észben tartani a szervezet felkészítése szempontjából.

*Forrás: online.hu
Fotók: Shutterstock*



Neu Metall-Struktur Fémipari Kft.

2624 Szokolya, Hunyadi u. 9.
+36-30/602-0807
www.neumetall.hu
e-mail: info@neumetall.hu,
metall.struktur.kft@gmail.com
www.facebook.com/
Metall.Struktur
Nyitva: H-P: 07.00-17.00



Cégünk fémszerkezetek gyártásával foglalkozik, legfőképpen a Dunakanyar és Pest megye területén, de várjuk megkeresésüket az ország egész területéről.

Egyaránt végzünk lakossági és ipari lakatos, fémipari munkákat. Csarnokok, galériák kivitelezését, rozsdamentes acél és alumínium hegesztést, lemezhajlítást, gépi forgácsolást, lézer- és plazmavágást is vállalunk. A tervezéstől egészen a kulcsátadásig, használatba vételig partnerei vagyunk megrendelőinknek.

Érettségizzen vagy fejezze be általános iskolai tanulmányait a

**PANNON GIMNÁZIUM ÉS
ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN**
nappali, esti vagy levelező tagozaton!
Már 15 éves kortól is!

Amit kínálunk:

- Árvaellátás
- Családi pótlék
- Diákigazolvány
- Humánus tanárok
- Heti két tanítási nap



Tagintézményeink:

2600 Vác,
Zrínyi utca 41/C
Kedden és csütörtökön
15:00 és 18:00 között
vagy weboldalunkon

Elérhetőségeink:

Tel: 06-20/391-8455

Tel: 06-20/483-2799

E-mail: beiratkozas.pannon@gmail.com

www.pannongimi.hu



**2600 Vác,
Rádi út 1-3.
+36 30 488 8023
radi@elgon.hu**

Nyitva tartás:

H-P: 8:30 – 17:00

Szo: 8:30 – 12:00

**www.fenyobutorhaz.hu
www.elattrobutor.hu**



Öt őszi kirándulóhely a kisvasutak kedvelőinek

A hűvösebb időnek is lehet örülni, az ősz a legszebb időszak a kirándulásra. Ezt összeköthetjük egy kis vasutazással is! Olyan erdei utakat mutatunk be, ahol vízesések, tavak, barlangok mentén fut a kisvonat.



1. MÁRIANOSZTRA

Szombat-vasárnap egészen október 29-ig járnak a kisvasutak Szob és Márianosztra, valamint Márianosztra és Nagytúr között. Ez sok család kedvenc útvonala a Börzsönyben. Márianosztrán megnézhetjük a Dunakanyar leghíresebb Kálváriaját. A település keleti oldalán találjuk a Kálvária-hegyet a kis kápolnával, és a barokk szoborcsoporttal. Szuper kirándulási lehetőség!



2. GEMENC

Az Alföld nyugati részén, a Sárközben terül el a Gemenci erdő, amely Magyarország legnagyobb ártéri erdője. A rendszeresen víz alá kerülő 180 négyzetkilométeres területével európai viszonylatban is egyedülálló. A kisvasút a Szekszárd külterületének számító Báránfyoktól Pörbolyig halad, és útja során a Duna-Dráva Nemzeti Park egy részét járja be. Október 29-ig a nyári menetrend szerint közlekednek a Gemenci Erdei Vasút szerelvényei. A vonatok Pörboly és Malomtető között járnak. Péntekenként 3, hétvégén és ünnepnapokon 6-6 vonat indul Pörbolyból.

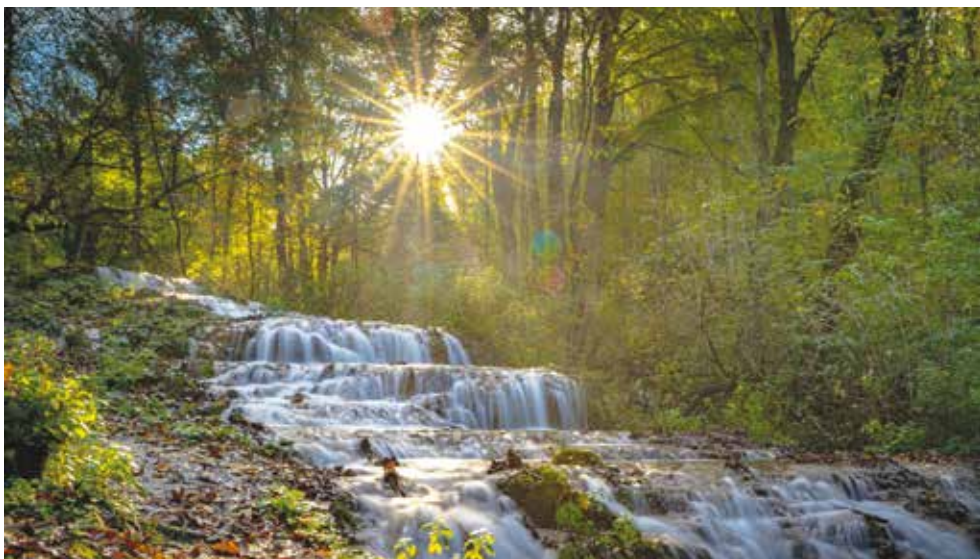
3. KIRÁLYRÉT

Királyréti Erdei Vasút Magyarország leg-
régbbi vasútjainak egyike. A Börzsöny
legnagyobb vizeit összegyűjtő Morgó
patak völgyében halad Szokolyán keresz-
tül a Királyrétig. A börzsönyi túrák egyik
legszebb kiindulópontja. A Királyrét szinte
a hegység közepén található, nem vélet-
lenül kedvelik az ide látogatók. A kisvasút
összeköti a Dunakanyar kerékpárútját a
Királyrét-Nógrád kerékpárúttal. A tavalyi
évben 2 db kerékpárszállító kocsival is
bővült a vasúti járműpark, melynek segít-
ségével már 66 kerékpárt lehet szállítani,
így a környék kerékpárosoknak is könny-
nyebben körbejárható a mesés vidék.



4. SZILVÁSVÁRAD

A Szilvásváradi Erdei Vasút a bükki Szalaj-
kavölgybe viszi el a kirándulókat. A szil-
vásváradi lovaspályától a Fátyol-vízesésig
tart az út. A turisták kedvenc kisvasútja
csodálatos erdei úton robog végig. 1966-
tól az eredeti gőzmozdonyokat diesel
vasutak váltották fel, és a faanyag, illetve
mészkő áruszállítást fokozatosan felvál-
totta a turizmus. 1999 októberétől pedig
elindult a Szilvi nevű gőzmozdony egy
korabeli szalonkocsival együtt – írja a
szilvasvarad.hu. Október 31-ig pattanha-
tunk fel rá még idén, kár lenne kihagyni!



5. LILLAFÜRED

A Lillafüredi kisvasút igazi hegyi pálya-
futó: meredek hegyoldalakban, különle-
ges völgyhidakon, alagutakon vezet ke-
resztül az útja. A Diósgyőri vár közeléből
juthatunk el számos látványossághoz: a
Garanda-völgybe, a Hámori-tó partján
keresztül, a vízesésekhez, de a barlangok-
hoz is számos gyalogos túrát tehetek.
Az őszi menetrend szeptember 4-től no-
vember 5-ig érvényes. Érdemes felidézni,
hogy idén fejezték be a kisvasút 14 km
hosszú pályahálózatának felújítását és a
32 szerelvényből álló járműparkját, vala-
mint a kiszolgáló épületet is.

Forrás: travelo.hu

Fotók: travelo.hu



REUMATOLÓGIAI REHABILITÁCIÓS MAGÁNRENDELÉS DR. KOMPORÁLY ÉVA

- Orvosi lézertérápia reumatikus panaszokra
www.maganrendelesvac.hu
- Mozgásszervi problémák kivizsgálása és kezelése

RENDELŐ: Vác, Erzsébet utca 16.
(buszpályaudvar mellett)
Telefon: 30 703 4498

FÁJ A LÁBA?

NÁLUNK A MEGOLDÁST MEGTALÁLJA!
TÉRD, CSÍPŐ ÉS VÁLLPROBLÉMÁK ESETÉN IS
MÁR GYERMEKORTOPÉDIAI SZAKRENDELÉS IS!
Dr. Bodor Attila ortopéd traumatológus
Dr. Kormos Andor főorvos sportorvostan
ortopéd felnőtt és gyermek szakorvos
Bejelentkezés: 20 569 2852 | 27 314 877
Vác, Erzsébet utca 16.
1 HÉTEN BELÜLI IDŐPONT

GYORSSZERVIZ SZOLGÁLTATÁSOK

TÍPUSFÜGGŐ ÁRKÉPZÉSEL



KLÍMA SZERVIZ



OLAJCSERE



FUTÓMŰ ÁLLÍTÁS



GUMI CONTROL

2600 Vác, Szent László út 7. • www.gumicontrol.hu
Időpont foglalás ajánlott: +36 27 315 050

RAKTÁRVÁSÁR!

KÉSZLETEN RAGADT
AJTÓK, ABLAKOK, REDŐNYÖK, GARÁZSKAPUK,
ÉS PADLÓK KIÁRUSÍTÁSA!

🏠 Szigetszentmiklós, Csepeli út 26.

@szigetszentmiklos@jola.hu

☎ + 36 20 400 50 73



www.jola.hu/kiarusitas/

OPTIKA
SCHULCZ

ŐSZI AJÁNLATUNK



30% **50%**

KEDVEZMÉNY
márka és minőségi
szemüveglencsére és szemüvegkeretekre

Vác, Köztársaság út 10-12. +36 30 789 4123
Vác, Nagymező u. 1-3. +36 30 393 8555
Rétság, Rákóczi út 39-41. +36 30 733 0108

GÖ-CSI NYÍLÁSZÁRÓ SZUPER AKCIÓ!



**6 kamrás profil
3 kamrás áráért!**



**Bontás, rombolás nélküli nyílászáró csere.
Utánunk nem kell kőműveseket és festőt hívnia!**

**INGYENES FELMÉRÉS, SZÁLLÍTÁS!
TELJES KÖRŰ GARANCIA, BEÉPÍTÉssel!**

Minőségi fa és műanyag, nyílászárók garanciával!

GÖ-CSI Kft.

70/510-85-86 • 70/770-24-54 • 28/464-189

gocsi@go-csi.hu • www.go-csi.hu • Dány, Sípos u. 8.



Melegedj fel a borongós őszi napokon a Jászberényi Termálfürdőben!

Szépülj a szoláriumban, vedd igénybe manikűr-pedikűr szolgáltatásainkat. Pihenj a termálvizes medencékben, melegedj fel a finn szaunában, a kamillás gőzkamrában vagy az infrasaunában. Frissülj fel a merülő medencében, lazíts egy masszázsszal! Gyógyulj gyógymasszázs, tangenter, iszapkezelés, talpmasszázs, nyirokmasszázs, mágnessterápiás, elektroterápiás és mofettás kezelésekkel, vegyél részt gyógytornán!

Szép Kártya elfogadó hely!

Címünk: Jászberény, Hatvani út 5.

Tel.: 0657/412-108, Mobil: 0630/942-1043

 Jászberényi Strand És Termálfürdő

**A téli szezonban pingvinséta,
a nyári szezonban látványtetések minden nap.**

Elérhetőségek:

5700 Jászberény, Fémnyomó u. 3.

Tel.: 06-57/415-010

 Jászberényi Állat- és Növénykert

Látogasson meg minket!

„Kis állatkert, nagy élmény!”

ZÖ
JÁSZBERÉNY



ÁLLAT- ÉS NÖVÉNYKERT



**A Jászberényi Jégcsarnokban korosztálytól függetlenül
várjuk a korcsolyázni, sportolni szerető vendégeinket.**

Elérhetőségek:

5700 Jászberény, Líceum u. 2. (bejárat a Sportpálya u. felől)

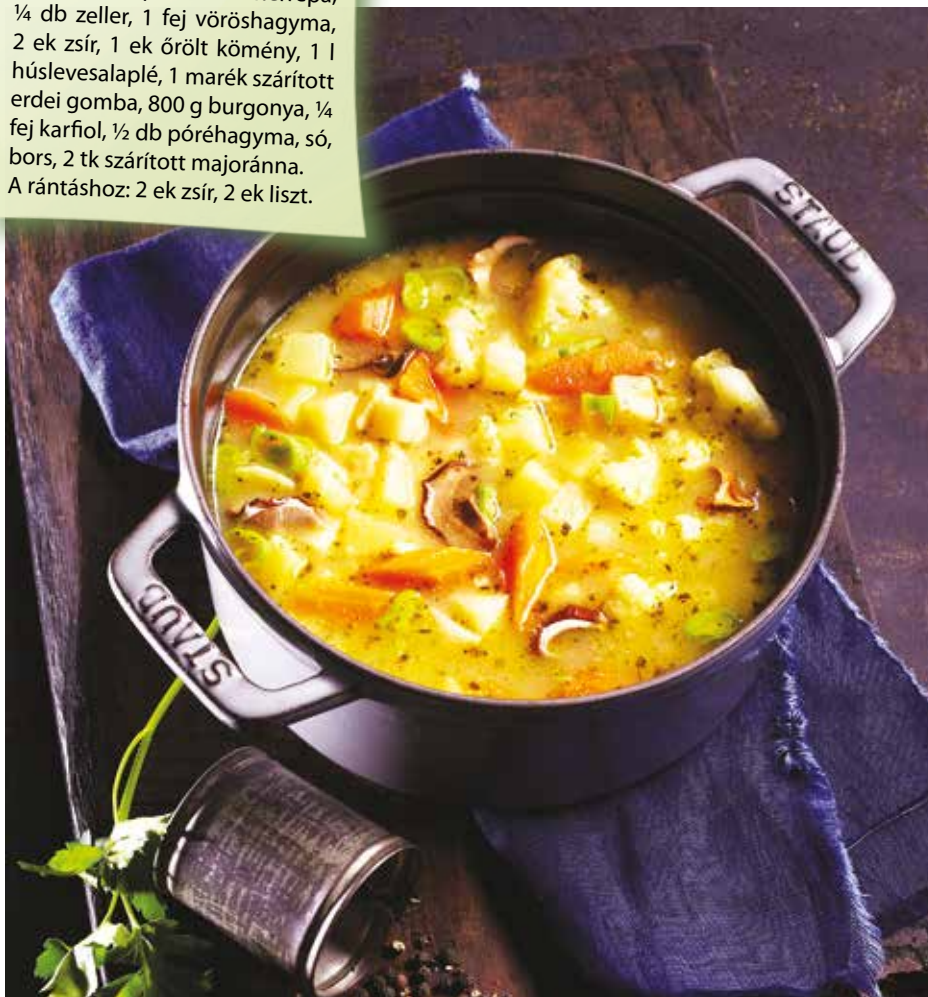
Tel.: 06-57/411-618

 Jászberényi Jégpálya

ŐSZI

Hozzávalók (4 személyre):

2 db sárgarépa, 1 db fehérrépa,
¼ db zeller, 1 fej vöröshagyma,
2 ek zsír, 1 ek őrölt kömény, 1 l
húslevesalaplé, 1 marék szárított
erdei gomba, 800 g burgonya, ¼
fej karfiol, ½ db póréhagyma, só,
bors, 2 tk szárított majoránna.
A rántáshoz: 2 ek zsír, 2 ek liszt.



Őszi krumplileves

Elkészítés:

1. A kétféle répát és a zellert hámozzuk meg, daraboljuk fel. A vöröshagymát tisztítsuk meg, aprítsuk fel. Lábasban forrósítsuk fel a zsírt, és pirítsuk meg rajta az előkészített zöldségeket. Hintsük meg az őrölt köménnyel, öntsük fel az alaplével, majd forgassuk bele a szárított gombát, és forraljuk fel. Azután közepes lángon főzzük a levest 10 percig.
2. A rántáshoz forrósítsuk fel a zsírt, és kevergetve pirítsuk rajta aranyszínűre a lisztet. A tűzről levéve öntsünk hozzá egy kevés vizet, keverjük simára, majd sűrítsük be vele a levest. Ezután alaposan forraljuk ki.
3. Adjuk a leveshez a meghámozott, felkockázott krumplit, továbbá a megtisztított, rózsáira szedett karfiolt, és főzzük a zöldségeket majdnem teljesen puhára. Forgassuk bele a megtisztított, felkarikázott pórért, végül ízesítsük némi sóval, borsal és a szárított majoránnával.

Szénában sült sertéscomb

Elkészítés:

1. A húst mossuk meg, töröljük szárazra, majd dörzsöljük be sóval, és pirítsuk körbe a felforrósított olívaolajon.
2. Béleljünk ki egy öntöttvas sütőedényt a szénával, és rendezzük el rajta a meghámozott burgonyát, fokhagymagerezdeket és vöröshagymákat. Sózzuk és borsozzuk meg a zöldségeket, szórjuk rájuk a kakukkfű lecsipkedett leveleit, és helyezzük rá az elősütött húst. Öntsük az edénybe a cidert, végül toljuk a 180 fokra előmelegített sütőbe 1 órára.

Hozzávalók (4 személyre):

800 g sertéscomb, só, 4 ek olívaolaj, 3 marék kezeletlen szén (esetleg szalma), 500 g apró szemű burgonya, 6 gerezd fokhagyma, 2 fej vöröshagyma, bors, 1 ág kakukkfű, 200 ml cider.



RECEPTEK

Töltött káposzta másképp

Elkészítés:

1. A káposztaleveleket mártsuk forrásban lévő, sós vízbe néhány percre, azután csepegtessük le, és törölgessük szárazra.
2. Tegyük tálba az átöblített kölest, öntsük fel annyi forrásban lévő, sós vízzel, amennyi éppen ellepi, és pihentessük addig, amíg az összes folyadékot magába szívja.
3. Vágjuk finomra a megtisztított újhagymát és a petrezselyem lecsipkedett leveleit. Adjuk ezeket a darált húshoz, a kölessel, a zsemlemorzsával, a tojással, továbbá némi sóval együtt, és alaposan dolgozzuk össze az egészet.
4. Osszuk el a húsmasszát a káposztaleveleken, majd tekerjük fel őket, és nyomkodjuk be a széleiket. Ha szükséges, kössük formára őket konyhai zsineggel. Azután pirítsuk meg a töltött káposztaleveleket a felforrósított olajon, végül szedjük ki mindet, és tartsuk melegen.
5. A visszamaradt zsiradékon süssük ropogósra a felkockázott szalonnát. Keverjük hozzá a paradicsompürét, öntsük fel az alaplével, és forraljuk néhány percig. Ezután forgassuk bele a tejjel simára kevert lisztet a felkockázott paradicsomokkal együtt, és ismét forraljuk fel. Az így kapott mártással tálaljuk a töltött káposztákat.



Hozzávalók (4 személyre):

8 db káposztalevél, só, 150 g köles, 1 csokor újhagyma, 1 csokor petrezselyem, 250 g darált hús (sertés és marha vegyesen), 1 ek zsemlemorzsza, 1 db tojás, 2 ek olaj, 100 g szalonna, 2 ek paradicsompüré, 200 ml húslevesalaplé, 50 g tejföl, 1 tk liszt, 3 db paradicsom.



Hozzávalók (4 személyre):

A tejberizshez: 150 g rizottórizs, 600 ml tej, 30 g kristálycukor, 1 tasak vaníliás cukor, ½ db bio-citrom.

A gyümölcsraguhoz: 100 g szilva, 100 g alma, 1 tk őrölt fahéj.

Tejberizs fahéjas gyümölcsraguval

Elkészítés:

1. A rizottórizst szórjuk lábasba, öntsük fel a tejjel, és forraljuk fel. Adjuk hozzá a kétféle cukrot, továbbá a citrom lereszelt héját, és közepes lángon, kevergetve főzzük puhára a rizst. Azután húzzuk le a tűzről, és hagyjuk kihűlni.
2. A gyümölcsraguhoz a szilvát mossuk meg, magozzuk ki, és cikkezzük fel. A megmosott almát hámozzuk meg, távolítsuk el a csomóját, kockázzuk fel a húsát. Tegyük egy kis lábasba a gyümölcsöket, hintsük meg őket az őrölt fahéjjal, öntsünk alájuk egyujjnyi vizet, és pároljuk puhára. Ezután hagyjuk kihűlni a ragut. Végül kanalazzuk a desztartékelyekben elosztott tejberizsre.

Szöveg és fotók: Mediaworks

NE DOBJA KI PÉNZÉT AZ ABLAKON!

NE CSERÉLJE KI
MÉREGDRÁGÁN
ABLAKAIT!

▶ **ÚJÍTSA FEL
A MEGLÉVŐT!**

Asztalos és műszaki felújítás,
hő- és hangszigetelés.

Munkánk eredményeként
akár **30% fűtési költséget is megtakaríthat**,
huzatmentes lesz otthona, por,
kellemetlen szagok kizárva.
A zaj akár **40%-kal** is csökkenhet.



Kérje ingyenes felmérésünket:
Cseke Csaba, +36 20 579-6665
info@nincshuzat.hu • www.nincshuzat.hu



VÍZ-GÁZ- KÖZPONTIFŰTÉS SZERELÉS Csatornabekötés földmunkával



Tóth Sándor:
06 20 824 7040

ALMAVÁSÁR

szeptember 23 – október 31-ig!

Nyitva tartás: MINDEN NAP 8-16 h,
szombaton és vasárnap is!

**KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ, GARANTÁLTAN
EGÉSZSÉGES ALMÁT KÍNÁLUNK!**

Szerezze be téli tárolásra
almáját az Ipoly 2000 Fruct Kft.

IPOLYDAMÁSDI ALMÁSKERTJÉBŐL

Intenzív ültetvényen, integrált növényvédelmi
technológiával termesztett Idared, Gála,
Golden, Red Jonaprince, Pinova és Topáz
almafajták szerepelnek kínálatunkban.

**GÁLA FAJTAKÖR ALMÁINAK
ÉRTÉKESÍTÉSE AUGUSZTUS 22-TŐL**
minden kedden 13–17 h-ig, minden szombaton 8–13 óráig

06 30 984 9336 • 06 30 385-0161
06 30 456 5678

ELADÓ TÜZIFA

DARABOLVA, HASÍTVÁ, SZÁLLÍTVA ELADÓ

HASÍTOTT MÉRETEK:

20,25,33,40,50CM

ÖMLESZTETT m³(1mX1mX1m) AKÁC, CSER, TÖLGY

TELEPHELY: 2619 LEGÉND ÁRPÁD ÚT 10

Házhozszállítás 40km-en belül
Minimális rendelési mennyiség 2,4m³

AZ AKTUÁLIS ÁRAKRÓL ÉS A SZÁLLÍTÁS FELTÉTELEIRŐL
ÉRDEKLŐDJÖN AZ ALÁBBI TELEFONSZÁMON:

06 20 565 6739

KURNÁSZ ZSOLT E.V.

EUTR:AA6229234



**Diófa-Ház Alternatív
Egészségközpont**
2112 Verezegyház
Gödöllői utca 10.
diofahazkozpont.hu
+36 30 855 0987

1356701

BETON ELADÁS

DÁNYI BETON

MIXERBETON KISZÁLLÍTÁS, PUMPÁLÁS
SÓDER, HOMOK, SZÁRAZBETON, MURVA
ZSALUKÖVEK, ÉPÍTŐ ELEMÉK, TÉRKÖVEK

Budapest, 17. kerület,
Cinkotai út 22-26 (ULTRA PARK)
cinkota.danyibeton@gmail.com
06 70 360 4846
DANYIBETON.HU



Tiltás helyett használjuk okosan!



Minél inkább tiltjuk, annál inkább használni akarja majd a gyerek az okoseszközöket. Hogyan lehet elérni, hogy minimálisan, és csak jó dolgokra használja? Mutatunk 10 jó tippet hozzá.

Mobil a családom címmel országos kampányt indított a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH). A program nyár elején kezdődött, a célja pedig az, hogy egyszerű tanácsokkal segítse a családokat a mobilkészülékek online világa és a családi élet közötti egyensúly megteremtésében.

A program gyakorlatias és játékos ötletekkel szólítja meg a szülőket és a gyermekeket: például tartsanak rendszeresen mobilmentes családidőt, alkossák meg közösen a mobilkészülékek használatának házirendjét és a beszélgetésekből ne maradjon ki az online térben szerzett élmények megosztása sem.

„A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóságnál egyre többet foglalkozunk az online világ gyermekeinkre, médiafogyasztásunkra, tanulásra, viselkedésünkre, vagyis az életünkre és kultúránkra gyakorolt hatásaival. Látjuk, hogy a szabályozói szerepkörön túl is tennünk kell a gyermekvédelemért, kiváltképp a digitális tér szolgáltatásaival kapcsolatban. Ezért indítottuk el Mobil a családom címmel a családoknak szóló kampányunkat” – mondta Dr. Koltay András, az NMHH elnöke.

Ma már egyértelmű, hogy a figyelmünk érték és egy egész iparág dolgozik rajta, hogy megkaparintsa. Ha szeretnénk a család-

nak is hagyni belőle, az egy tudatos döntést, ami sok-sok gyakorlást igényel. Fontos hangsúlyozni, hogy a képernyő nem az ellenségünk: tanulni, szórakozni, kapcsolatot tartani jó dolog. Az NMHH kutatásai szerint a nyolcéves gyermekek negyede rendelkezik saját okostelefonnal, tízéves korban pedig már a gyermekek több mint felének van saját használatú okostelefonja. Ezek ismeretben érdemes átgondolni néhány jó tanácsot.

1. Figyeljünk a szeretteinkre!

Felelősek vagyunk egymásért! Ha együtt a család, üljük körül az asztalt, és beszélgessünk! Keressük egymás tekintetét, és figyeljünk egymásra! A mobilkészülékek várhatnak.

2. Bízzuk egymásban!

Beszélgessünk az online térben szerzett jó és rossz élményeinkről. Próbáljuk megérteni egymás digitális életét. Osszuk meg tapasztalatainkat gyermekeinkkel!

3. Játsszon együtt a család!

Ha egy családtag vonzódik a videójátékokhoz, próbáljuk ki együtt a játékot! Alkossunk néhány közös szabályt a videójátékok használatára, és tartsuk is be azokat!

4. Élünk a jogainkkal!

Alapvető jogaink a digitális világban is elkísérnek és védenek – különösen, ha ismerjük azokat, óvatosak vagyunk, és utánajárunk a lehetőségeknek.

5. Uraljuk a digitális világot!

Tapasztaljuk meg együtt a digitális tudástér új lehetőségeit! Vegyük észre, ha a mobilalkalmazások kezdik uralni a családi életet! Figyeljünk a kockázatokra is, mert nem minden valóságos, amit az internet mutat!

6. Ápoljuk digitális környezetet!

Természetes, hogy lakásunkat, szobánkat, kertünket rendben tartjuk. Tegyük ezt a digitális környezettel is, hogy jó legyen benne lakni, élni! Olvassuk, kövessünk, hallgassunk olyanokat, akik tartalmas, jó dolgokat adnak nekünk az online térben.

7. Mutassunk jó példát egymásnak!

A család digitális eszköz-használati szokásainak átalakítását kezdjük saját szokásaink megváltoztatásával! Alkossunk közös szabályokat a mobil eszközök otthoni használatára, amelyekhez következetesen tartunk magunkat!

8. Lássuk egymást az interneten is!

Kapcsolódjon össze a család az online térben is, csináljunk zárt családi csoportot a közösségi médiában, osszunk meg egymással tartalmakat!

9. Mindennap tanuljunk valami újat!

Szánjunk minden nap 10 percet arra, hogy tanuljunk valami újat a digitális világ működéséről. Mindig van egy új cikk, egy új videó, egy új beállítás, egy új funkció a megszokott alkalmazásban. Fedezzük fel az interneten elérhető, az oktatást, művelődést, tájékozódást segítő szolgáltatásokat! Kövessük a fejlődés útját, legyünk naprakészek és segítsünk ebben egymásnak!

10. Lépünk át a valóságba együtt!

Naponta egy órára, hetente egy napra tegyük félre a mobilkүtүket és játszunk, pihenjünk, töltsünk minőségi családi időt együtt! Olvassunk nyomtatott könyveket!

Az NMHH célja, hogy a tanácsai nyomán elinduló beszélgetések ráirányítsák a figyelmet a családok digitális egészségének és médiatudatosságának fontosságára az iskoláktól az online médián át az otthoni ebédlőig. Talán egy kicsit mindenki megtanulhatja, hogyan tudja egy család naponta legalább egy órára, hetente egy napra, vagy akár évente egy hétre kikapcsolni a mobil eszközöket a mindennapi életből.

MW

Fotók: Shutterstock



Betegséget okozhat a jégkocka az üdítőinkben



Bár a forró nyár már mögöttünk van, egy-egy fényesebb őszi napon is megkívánhatunk egy jó pohár hideg üdítőt, ásványvizet, persze szigorúan jégkockával.

Az üdítőitalokba kerülő jégre általában nem gondolunk úgy, mint ami egészségügyi kockázatokat hordozna. Az otthon elkészített jégkockáktól valóban kevés okunk van tartani, azonban ha éttermekben, vendéglőkben rendelünk jeges hűsítőket, nem árt óvatosnak lenni; a higiéniai szabályok betartása a jégkocka készítésénél is alapvető fontosságú.

Baj akkor történik, ha valaki piszkos kézzel áll neki a jégkészítésnek, vagy a művelet során a víz beszennyeződik – idézi Dr. Bryan Quoc Le élelmiszer-tudományi kutatót a HuffPost internetes portál.

„A helytelenül kezelt jég a kiszolgálók vagy szakácsok kezéről penészgombát, baktériumokat és vírusokat vehet fel, amelyek betegséget terjeszthetnek, akár csak bármely más élelmiszer. A jég a levegőből vagy a tárolóedényből is felvehet mikroorganizmusokat, ha nem megfelelően mossák és tisztítják” – magyarázta a szakember.

Bárokban, éttermekben, szállodákban, kórházakban, sőt, még az idősotthonokban is használnak jégkészítő gépeket, és mint a legtöbb hasonló eszközt, ezeket is rendszeresen tisztítani és sterilizálni kell. „Ha magában a gépben bármilyen potenciális szennyeződés van, az áttérjedhet a termelt jégre. Ilyen pél-

dául a csővezetékekben vagy a szívócsövekben megtelepedő penész és baktériumok” – mondta a szakember.

A HuffPost megszólaltatott egy névtelenséget kérő amerikai vendéglátóst is, aki szerint a jégkészítő gépek a leginkább elhanyagolt konyhai berendezések közé tartoznak, és nagyon sok vendéglátó egységben elfelejtkeznek a berendezések tisztításáról.

A vízbe jutó mikroorganizmusok biohártyát képezhetnek, illetve kemény víz esetén a vízkő kiváló búvóhelye lehet a baktériumoknak, penészgombáknak. Ezek az élőlények idővel toxinokat és spórákat termelhetnek, amelyek bekerülnek a jégbe. „A jégben lévő penész légzőszervi megbetegedéseket okozhat és allergiás reakciókat válthat ki. Emellett a penész más egészségre káros baktérium és mikroorganizmus táplálékforrásául is szolgálhat, így táptalaja lehet további kórokozóknak” – mondta Le.

Bár a kórokozók eltérőek lehetnek, leggyakrabban hasmenést, hányást, gyomorgörcsöt, lázat, hányingert és véres székletet okoznak. A törött, penészes jégkészítő gépekről szóló rémtörténetek ellenére azonban nem kell túlzottan aggódnunk a szakértő szerint. Ha nagyon féltősek vagyunk, és biztosra akarunk menni, akkor olyan éttermeket, bárokat érdemes felkeresni, ahol érintésmentes adagolók vannak, mivel ezeknek a készülékeknek a használata során kisebb a más élelmiszerekkel való keresztszennyeződés veszélye.

Forrás: life.hu

Fotók: Shutterstock





BENU INCZEFFY PATIKA ÉS MAGÁNORVOSI RENDELŐ



TELEFONSZÁM/BEJELENTKEZÉS: +36 27 336 150

www.inczeffypatika.hu

		GÖD, Pesti út 86.	SZŐDLIGET, Tinódi u. 18-20.
BELGYÓGYÁSZAT, DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA (pajzsmirigy)	Dr. Yusef Qawyeen	Szerda, Szombat: 9:00-12:00	Szombat: 13:00-14:00
KLINIKAI GYERMEKPSZICHOLÓGIA	Ivicsics Edit Bejelentkezés: 06 30 501 1730	Kedd: 13:00-17:00	Szombat: 9:00-11:30
FÜL-ORR-GÉGÉSZET, HOMEOPÁTHIA, SCHÜSSLER TERÁPIA	Dr. Szűcs Erika Bejelentkezés: 06 30 914 1236	Kedd: 9:00-12:00 Csütörtök: 13:00-16:00	Csütörtök: 9:00-12:00
ÉRSEBÉSZET, ÉRGYÓGYÁSZAT, SEBÉSZET	Dr. Gellért Gábor osztályvezető főorvos	Kéthetente Péntek: 18:30-19:30	Kéthetente Péntek: 18:30-19:30
SEBÉSZET, BALESETI SEBÉSZET MOZGÁSSZERTVÍ PANASZOK	Dr. Pitz András	Hétfő: 16:00-19:00	Kedd: 9:00-12:00
BŐRGYÓGYÁSZAT, KOZMETOLÓGIA, VENEROLÓGIA	Dr. Dragodán Katalin	Péntek: 15:00-17:00	–
BŐRGYÓGYÁSZAT	Dr. Rull Csaba	Kedd: 17:00-19:00	Hétfő: 13:00-15:00
SZÜLÉSZET-NŐGYÓGYÁSZAT, GYERMEKNŐGYÓGYÁSZAT	Dr. Kondér Béla	Kedd: 18:00-20:00	–
GYÓGYMASSZŐR	Ferenczi Gábor Bejelentkezés: 06 30 183 5791	Csütörtök: 17:00-19:00 bejelentkezés szerint	Szombat: bejelentkezés szerint
UROLÓGIA	Dr. Varga Imre	Szerda: 18:30-19:30	–
VÉRVETEL (Beutaló köteles)	Dávid Tamás	–	Kedd: 6:30-7:30 Csüt: 5:30-6:30 Bejelentkezés: 06 30 962 9149
LELKI EGÉSZSÉG, MENTÁLHIGIÉNÉS TANÁCSADÁS, COACHING	Medveczky Andrea Bejelentkezés: 06 70 426 0070	Hétfő: 13:00-17:00 Szerda: 14:00-19:00	–

ÁTVÉTELI PONTKÉNT IS SZÁMÍTHAT RÁNK!

**RENDELJEN WEBÁRUHÁZUNKBAN, ILLETVE FOGLALJA BE VÉNYES
GYÓGYSZEREIT ÉS VEGYE ÁT CSOMAGJÁT GYÓGYSZERTÁRUNKBAN!**



www.benu.hu

www.benuveny.hu

Saubermacher

! Állásajánlat!

FŐ FELADATOK

- Kézi anyagmozgatás, rakodás
- hulladékok, göngyölegek csomagolása, címkézése, feliratozása
- hulladékkezelő csarnok rendben tartása, takarítása
- egyszerűbb hulladékkezelő berendezések működtetése

ELVÁRÁSOK

- Minimum általános iskolai végzettség
- Fizikai állóképesség
- Alkalmazkodó képesség
- Megbízhatóság

30 éves hazai múlttal rendelkező osztrák tulajdonban lévő, hulladékgazdálkodással foglalkozó vállalat keres

RAKODÓMUNKÁS munkatársat
GALGAMÁCSAI TELEPHELYÜNKRE
egyműszakos munkarendben.

ELŐNYT JELENT

- Hasonló területen szerzett tapasztalat
- Targoncavezető OKJ-s bizonyítvány

AMIT KÍNÁLUNK

- Versenyképes fizetés
- Bejárési támogatás
- Cafeteria
- Munkaruha
- Biztos, nemzetközi háttér

MUNKAVÉGZÉS HELYE

Galgamácsa



**Fényképes önéletrajzzal várjuk a leendő munkatársak
jelentkezését az alábbi e-mail címen: hr@saubermacher.hu
Üdvözlettel: a Saubermacher Magyarország Kft. csapata**



Mire kell figyelni használt autó vásárlásánál?

Használt autó vásárlásánál mindig fennáll a veszélye annak, hogy a járműnek olyan hibája van, amely ránézésre nem észrevehető. A Világgazdaság a téma szakértőjét, Halász Bertalant kérdezte arról, hogy használt jármű vásárláskor mire érdemes figyelni.

A nehéz gazdasági helyzet alapvetően visszafogja a keresletet az autók iránt, aki pedig mindenképpen vásárlásra adja a fejét, az először a használtpiacon néz körül, ahol alacsonyabbak az árak. Azonban sokak számára riasztó lehet a használtautó-vásárlás, hiszen számos rémtörténet kering arról, hogy a vevők miként jártak pórul.

Lehet hallani olyan esetről, amikor a megvásárolt autóról kiderült, hogy végrehajtás alatt áll, de olyan is előfordult, hogy egy lopott autóért fizetett a vevő, amit a rendőrség végül le is foglalt. Halász Bertalan, a JóAutók.hu vezérigazgatója szerint egy használt autó megvásárlása előtt az első lépésnek mindenképpen annak kell lennie, hogy a vevő utánanéz a kocsi életútjának. Ezt a legegyszerűbben a Belügyminisztérium által működtetett Jármű Szolgáltatási Platformon (JSZP) lehet megtenni.

A platformot ügyfélkapun keresztül lehet használni. Az oldal 2012 óta működik, a káreseményeket pedig 2019 óta vezetik rajta. A JSZP-n keresztül a vevő ellenőrizheti az autó életútját, kiderülhet, hogy körözés vagy végrehajtás alatt áll-e a kocsi, meg lehet nézni a hivatalos kilométerállását, a bejegyzett szervizmunkákat, illetve a káreseményeket 2019-től kezdve. Fontos, hogy a JSZP-n csak a Magyarországon forgalomba helyezett autók történetéről vannak adatok, egy külföldről behozott autót nem lehet ellenőrizni.

Ha magánszemélytől vásárol valaki, mindenképpen ez legyen az első lépés. A platform ingyenes, és a használatával számos kellemetlenség megelőzhető. A legtöbb kereskedő saját maga is elvégzi a hozzá kerülő autók életútjának lekérdezését, ezzel támogatva a vásárlókat.

Az autó életútja mellett fontos a fizikai állapotának a felmérése. Laikusok számára nehéz lehet megmondani egy használt autóról, hogy milyen állapotban van, de néhány apró jel utalhat arra, hogy a jármű nagyobb gondokkal küzd, mint amit az eladó beismer. A szakértő szerint például azonnal gyanús lehet, ha egy papíron keveset futott autó kormányja látványosan le van kopva. A küszöbök és az illesztések környékén a rozsdás sem jó jel, és azt is érdemes megnézni, hogy az autó elemei párhuzamosan futnak-e.

Az egyik legárgulkozóbb jel az autók festése. Egy baleset után az egyes elemeket le kell lakkozni, ezzel pedig újabb rétegek kerülnek a felületre. Ma már elérhető áron lehet rétegvastagság-mérő berendezéseket vásárolni, amelyekkel ellenőrizhető, hogy az autón a gyári bevonatvastagság van-e, vagy esetleg többször lefestett elemei vannak az autónak. A gyári bevonatréteg általában 80–120 mikron közötti vastagságú, ennél látványosan magasabb értéknél gyanakodni kell, hogy valami van a kocsi múltjában, amiről eddig nem volt szó.



Halász Bertalan hozzáteszi, hogy a technika fejlődésével a szerelők is egyre ügyesebbek, így mindig lehet olyan hiba, amit sikerül tökéletesen elfedni.

Nem érthet mindenki az autókhoz, ez nem is lehet elvárás. Aki úgy érzi, hogy nincs meg a szükséges tudása ahhoz, hogy felmérje egy autó állapotát, ne féljen segítséget kérni. A legegyszerűbb, ha a családban vagy az ismeretségi körben esetleg van szerelő, de ha nincs, akkor is van hova fordulni.

Egyre több vállalkozást alapítanak arra, hogy szakértők segítenek egy autó állapotának felmérésében. Nagyjából 30-40 ezer forintért egy hozzáértő elkíséri a vásárlót, és megvizsgálja az autót, hogy rendben van-e. Természetesen vannak olyan részek, amelyeket csak bontással lehetne megvizsgálni, például a motor térben, ehhez pedig nyilván egy állapotfelmérő sem fér hozzá ott a helyszínen. Az autóvásárlás sok esetben bizalom kérdése, de a jogszabályok is segítik a vásárlót.

A polgári törvénykönyv részletesen rendelkezik a termékszavatosság szabályairól, ezekkel pedig érdemes a vevőknek tisztában lenni. Halász Bertalan szerint gyakori hiba, hogy a vásárlás után egy esetleges kiütköző hibát a vevő azonnal egy szervizben megjavíttat, majd utána beállít az eladóhoz vagy a kereskedőhöz a számlával.

Ha a vásárlás után derül fény egy hibára, akkor a vevő először mindig az eladóhoz kell, hogy forduljon, ekkor pedig a termékszavatosság szabályai szerint számíthat javításra, cserére, pénzvisszatérítésre és egyéb segítségre.

Fontos hangsúlyozni, hogy egy használt autó megvásárlása mindig rejt kockázatokat, és soha nem lehet százszázalékosan kiszűrni a hibákat. Ennek ellenére kellő körültekintéssel és az említett lépésekkel minimálisra lehet csökkenteni annak az esélyét, hogy egy roncsot sózzanak rá az emberre.

*Forrás: vg.hu
Fotók: Shutterstock*





Őszi túrák és tippek

Az őszi időjárásnál nincs is alkalmasabb arra, hogy megismerjük és bejárjuk Magyarország legszebb helyeit. Ilyenkor még kellően jó idő van ahhoz, hogy gyalog, de akár két keréken túrázzunk egy hatalmasat és kiszakadjunk a rohanó mindennapokból.

Bár tavasszal is szuper élmény bakancsot húzni és neki-vágni a nagyvilágnak, a hidegebb hónapok kezdetén még több emlékezetes pillanattal gazdagodhatunk.

Elképesztő panoráma vár

Őszi kirándulóhelynek érdemes olyan úti célt választani, ahol a kilátást, sétát a bokrok és lombkoronák csodálatos színei még élvezetesebbé teszik. A Bükk-fennsík körtúrája egyszerű lehetőséget biztosít a feltöltődéshez még azok számára is, akik a könnyedebb gyalogtúrákat szeretik. Hosszabb utat kell ugyan bejárni, de a szintkülönbség elenyésző, cserébe pedig a látvány egészen elképesztő.

Ha egy kicsit nagyobb kihívásra vágyunk, akkor az egyszerű biztos, hogy a Visegrádi-hegység legnépszerűbb heggyéről látnunk kell a panorámát! Bár a Prédikálószékhez vezető túra sem egy teljesíthetetlen táv (csupán 15 km), a kilátótornyot csak azoknak ajánljuk, akiknek nincs tériszonya. Fontos tudni, hogy több útvonalon is eljuthatunk a kilátóhoz, akár extrémebb terepet is választhatunk!



Ismerjük meg a Balaton ősz hangulatát!

A balatoni látnivalóknak egészen más hangulatuk van, ha nem a turistaszezon közepén nézzük meg őket. Itt az idő, hogy a magyar tenger és környéke ne csak a lángossal és a strandolással legyen egyenlő, hanem néhány nevezetességgel is. Látogassunk el a Keszthelyen található Festetics-kastélyba, ami annyi csodát rejt, hogy körbejárása akár egy napot is igénybe vehet. Egy kis időre részese lehetünk a 18-19. századi főúri mindennapoknak, majd a közeli vadászati- és vasútmodell-kiállításba is betekintést nyerhetünk. De a kastélykert önmagában is fantasztikus, rengeteg egzotikus növény található benne, az élmény felér egy arborétum körbejárásával.

A történelmi helyszínek rajongójaként a Szigligeti vár és a Cseszneki vár is kiváló kirándulóhely, amiket első sorban a szép panoráma miatt ajánlunk. Különleges élményt biztosíthat még a Tapolcai-tavasbarlangban való csónakázás vagy a zalaszántói, hófehér buddhista szentély, a Béke-sztúpa megtekintése. A Béke-sztúpát Európa egyik legnagyobb buddhista szentélyeként tartják számon.



Kiránduljunk két keréken!

A gyaloglás nem mindenkinek nyújt kikapcsolódást. Ha inkább a bringát vagy a motort választanánk útitársnak egy kirándulás alkalmával, célszerű olyan helyek mellett dönteni, ahol adottak a körülmények egy „kétkerekes” túrához, például: vannak jó minőségű útszakaszok és kialakított biciklisávok, a motoros útvonalak korlátokkal szegélyezettek. A magyar tenger környéke tipikusan ilyen. A Balaton után két keréken is az egyik legnépszerűbb célállomás Velence. A körülbelül 30 km-es Velencei tó-kör mindenki számára biztonságos közeg, hiszen a település infrastruktúrájának kialakításakor a túrázók és kirándulók igényeit is számításba vették. A nagyszerű látvány, azonban nem minden, megfelelő erőnlét esetén akár a hosszított kört is letekerhetjük, ami 13 km-rel jelent nagyobb távot.

Magyarországon motoros túrákra is bőven akad lehetőség. Kanyargós utakért és fantasztikus panorámáért a Mátra felé és a Dobogókő irányába is bátran elgurulhatunk. Északon járva olyan nagyhírű, történelmi múlttal rendelkező magyar városokat is útba ejthetünk, mint Eger, Esztergom vagy Visegrád.

Forrás: teol.hu
Fotók: Shutterstock

GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZÖK EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS VÉNYES TERMÉKEK KIVÁLTÁSA



- VITAMINOK, GYÓGYTEÁK, NATÚR KRÉMEK
- GYÓGY- ÉS REHABILITÁCIÓS ESZKÖZÖK
- GYÓGYPAPUCSOK, SZANDÁLOK
- EGYEDI TALPBETÉTEK KÉSZÍTÉSE
- BABAVÁRÁS-CSECSEMŐGONDOZÁS
KELLÉKEI



Nyitvatartás:

hétfő: 11-18
kedd: 11-17
szerda: 11-17
csütörtök: 11-17
péntek: 10-15

Dunakeszi, Fő út 118.

27/344-886

www.vitalmedshop.hu

Egy kellemes teázás közben beszélgettünk a Vitalmedshop gyógyászati segédeszköz és egészségmegőrző termékeket forgalmazó üzlet vezetőjével, Hildával múltról, jelenről, jövőről.

– Miért éppen gyógyászati segédeszközök?

– Fontos számomra, hogy valami olyat cselekedjek nap mint nap, amivel segítségére lehetek az arra rászorulóknak. Úgy látom, hogy a mai rohanó világban az embereknek egyre nagyobb szükségük van az empatikus törődésre, arra, hogy valaki komolyan vegye a panaszait, hogy segítőkészen álljon a problémájukhoz, hogy megoldásban gondolkodjon, és megfelelő szakmaisággal kapjanak segítséget.

– Az üzlet nyitása előtt is hasonló szegmensben dolgozott?

– Nem, sőt mondhatom, hogy egész más területen tevékenykedtem. Pár éve még nem is gondoltam, hogy valaha saját üzletet nyitok, és egészség megőrző termékekkel fogok foglalkozni.

– Mit vár a jövőtől?

– Szeretném, hogy az üzletemet minél többen megismerjék, és így aki csak betér hozzám, megtalálja a számára ideális megoldást problémájára. A vényes termékek kiszolgálásán túl számos olyan termék is megtalálható, melyek segítenek fenntartani a minőségi és egészséges életet.

És valóban, a termékek sokszínűsége, az üzlet kialakítása mind azt sugallja, hogy tulajdonosa szívvel-lélekkel vezeti és minden nap azon van, hogy a vásárlók elégedetten távozzanak.

Szerkesztette: Bukta Zsuzsa



Borcentrum Kft
Felvételre keres
gyakorlattal rendelkező

ÜZLETKÖTŐT –
TERÜLETI KÉPVISELŐT
valamint
ÁRUTERÍTŐ SOFŐRT



+3670 361 9187



Vác, Deákvári fasor 14. | +36 30 370 9478



@greenlinevac



@greenlinecleanvac

TECHNIKUSI KÉPZÉSEK DUNAKESZIN

A Dunakeszi, Váci SZC Lányi Ferenc Technikum és Szak-
képző Iskola 2023. 09. 01. napján nyitotta meg kapuit a
tanulók előtt. A 2023/24-es tanévben két osztályt volt le-
hetőségünk elindítani. A Gazdálkodás és menedzsment
ágazaton belül a Pénzügyi-számviteli ügyintéző osztályt
19 fővel, valamint az Informatika és távközlés ágazatban a
Szoftverfejlesztő és -tesztelő osztályt 29 fővel.

Iskolánk pillanatnyilag a Dunakeszi Fő út 143. szám alatt
működik, de a 2024/25-ös tanévben már a számunk-
ra tervezett Dunakeszi Diáknegyedben folytatjuk tevé-
kenységünket. A Dunakeszi Diáknegyed egy 21. századi
egyedülálló és minden igényt kielégítő intézménnyel vár
bennünket. A tantermekben a legmodernebb technoló-
giák találhatók. Tágas közösségi terek, melyek a nyüzsgő
diákéletnek adnak majd otthont. A munkaerőpiac elvá-
rásaira felkészítő gépész és elektronikai tanműhely. Sa-
ját sportcsarnok és kültéri sportpálya akár a napközbeni
testnevelésórák megszervezéséhez, akár a délutáni sza-
badidő hasznos eltöltéséhez. A külső környezetről nem is
beszélve, mely már kívülről vonzóvá teszi az intézményt.

Örömteli és izgalmas munka vár ránk, mert bár ennek az
iskolának nincs múltja, nincsenek hagyományai, nincse-
nek legendás tanárai és fantasztikus eredményeket elért
diákjai, de ebben a felelősségteljes vállalkásban pont ez a
legcsodálatosabb, mert mindezeket nekünk kell kialakíta-
nunk és megteremtünk. Nekünk kell kijelölnünk azokat
az alapértékeket, melyek hosszú időre meg fogják hatá-
rozni ennek az intézménynek a szellemiségét és az okta-
tásban elfoglalt helyét. Munkánkban pedig, melyet teljes
odaadással és elhivatottsággal végzünk mind Dunakeszi
városvezetésétől, mind pedig a Váci Szakképzési Cent-
rumtól maximális támogatást kapunk.

A technikum névadója Lányi Ferenc, a név pedig kötelez.
Lassan száz év telt el azóta, hogy városunkban megkezdte
munkásságát, és dolgozott annak fejlődéséért, a fiatalok
oktatásáért, a családok jobblétéért, a kultúra és a sport-
élet megszervezéséért. Az ő élete, hite, céljai, elvégzett
munkája és embersége legyen minta iskolánk nagy csa-
ládjának minden tagja számára.

Váci SZC Lányi Ferenc Technikum

INDULÓ KÉPZÉSEK

- Pénzügyi-számviteli ügyintéző
- Gépgyártás-technológiai technikus
- Szoftverfejlesztő és -tesztelő
- Elektronikai technikus
- Sportedző

DUNAKESZIN!

QR CODE

VSZC LÁNYI FERENC TECHNIKUM
2120 Dunakeszi Fő út 143
+36 30 315 3718
LANYIFERENC.HU

A 2024/25-ös tanévben a már meglévő két ágazat mel-
lett újabb három ágazattal bővítjük oktatási kínálatunkat,
öt éves technikus képzésben. Az ágazat megnevezése:
Gépészet. A szakma megnevezése: **Gépgyártás-techno-
lógiai technikus**. Az ágazat megnevezése: **Elektronika
és elektrotechnika**. A szakma megnevezése: **Elektroni-
kai technikus**. Az ágazat megnevezése: **Sport**. A szakma
megnevezése: **Sportedző- sportszervező**.

**Az egyes szakmák részletes leírását és ismertetését itt
találják: ikk.hu**

Intézményünk célja, hogy oktatói munkánkban hitelesek
legyünk, módszertanilag folyamatosan megújulva tanu-
lóinkat naprakész, 21. századi tudással vértessük fel úgy,
hogy iskolánkat elhagyva, a felsőoktatás és a munkaerő-
piac színterein bátran szárnyaljanak. A duális szakképzés
egyik legnagyobb előnye, hogy a végzős tanulók az elmé-
leti tudás mellett már széles körű gyakorlati tapasztalattal
is rendelkeznek, amit munkába állásuk után azonnal ka-
matoztathatnak. Széles körben tervezzük az együttműkö-
dést kialakítani egyetemekkel és duális partnerekkel.

A 2024/25-ös tanévvel kapcsolatban **Pályaválasztási és
felvételi tájékoztatót** hirdetünk, melynek dátuma **2023.
10. 16.** 18:00, helyszíne: Dunakeszi, VOKE József Attila
Művelődési Központ. Szeretettel várunk minden érdeklő-
dő tanulót, szülőt, kollégát és pályaválasztási felelőst.



KÉSZLETKISÖPRŐ AKCIÓ!

Készletről elvihető

PEUGEOT 2008 MODELLEK

különleges kedvezményekkel.*



2600 Vác, Szent László út 13.



06 27 502 950



www.peugeot-pm.hu

*A tájékoztatás nem teljes körű.

