

Megjelenik: Pest megyében 45 500 példányban

Régió



e-mail: info@regiolapok.hu

2023. január • XVI. évf. 1. szám

www.regiolapkiado.hu

VECSÉS, ÜLLŐ, MONOR, MONORIERDŐ, VASAD, CSÉVHARASZT, BÉNYE, GOMBA, NYÁREGYHÁZA, GYÁL, GYÖMRŐ, MAGLÓD

Hirdetés

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

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

GÁZKÉSZÜLK-SZERVIZ

Karbantartás, javítás gyári alkatrészekkel, garanciával.

Klíma telepítése, karbantartása, javítása

06-30/342-8288 • 06-30/345-3451

Györfi Balázs épületgépész-technikus www.ep-gep.hu

**AKCIÓS TÜZELŐ!
HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!**

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

06-70/605-4678

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmérleggel
ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA 5932559

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

Kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

Árvai Richárd

www.ifarbau.com 06-30/475-2917

**NYUGDÍJASOKNAK!
15%
KEDVEZMÉNY!**

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: VECSES, ÜLLŐ, MONOR, MONORIERDŐ, VASAD, CSÉVHARASZT, BÉNYE, GOMBA, NYÁREGYHÁZA, GYÁL, GYÖMRŐ, MAGLÓD.

2023. JANUÁR



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

www.lokacio.hu



WU WEI

**A semmittevés
művészete**

7. old.

TETŐFEDŐ ÉS BÁDOGOSMUNKÁK

Ingyenes helyszíni felmérés!
Garancia!

**15%
kedvezmény**

Hívjon bizalommal
hétvégén is!

Tel.: 06-20/421-2355

GERHÁT ATTILA
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

**VÍZ-, GÁZ-,
KÖZPONTIFÜTÉS-
SZERELÉS**

GÁZKÉSZÜLK JAVÍTÁSA,
KARBANTARTÁSA,
CSERÉJE ÉS
BEÜZEMELÉSE

NONSTOP HÍVHATÓ:
+36-70/405-0030

**KEPA
AUTÓSZERVIZ**



**AUTÓJAVÍTÁS ÉS
GYORSSZERVIZ**

**EREDETISÉGVIZSGÁLAT
HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA**

Gumiszerelés, gumitárolás,
futóműállítás

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

www.kepaszerviz.hu

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

Ismerjük meg a régió településeit!

BÉNYE

A régióban élők többsége biztosan megfordult már legalább egyszer Bényén, de a mai látképén kívül sokkal több érdekességet rejt a község. Valószínűleg kevesen tudnák saját kútfőből megmondani, honnan származik a település neve, és milyen régre nyúlik vissza a történelme.



Bénye neve a Benedek személynévből származik. A Benedek, mint név 1086-ban bukkan fel először, a Bena helységnév szintén ebben az évben került először említésre. A Bény, Bénye alakzat a III. század után került előtérbe, bár sok helyen megmaradt az ősi forma is. Sajnos azt, hogy kiről kapta a település a nevét, nem lehet tudni.

Bénye a Tápió-mente területén, a Bényei-patak magas domboktól ölelt völgyében helyezkedik el. Utcái hosszasan benyúlnak a dombok között húzódó völgyekbe. Sokan nem tudják, hogy a falu az ország legrégebben keletkezett falvai közé sorol-

ható. Az első írásos adat a Pest megyei Bényéről 1368. október 2-án kelt levélben fordul elő. A község közvetlen szomszédságában több település nyomára is bukkanhatunk. A Gomba-Várhegy két kilométerre található, Káva-földvár pedig közel egy kilométerre van a középkori településtől. A két földvár között elhelyezkedő dombokon is lehettek telepek, ezt látszik igazolni a Bényén feltárt sír, és annak megmaradt „kincsei”: egy bronz karperec, egy sérült agyagedény és valamely végtag csontja. A Templom-hegyről készült légi felvételeken jól látható egy szarmata település nyoma is.

A község a török uralom alatt elpusztult. Amikor *Szavolyai* seregei 1686 szeptemberében bevették Budát, az évtizedekig bujdosni kényszerülő kevés számú falusi lassan előmerészkedett. Valószínűleg a déli fekvésű löszpartokba vájtak maguknak üregeket. A falu mai utcásorai még most is több szinten húzódnak, de csak egy helyen, a déli fekvésű oldalon.

1665-ben került a *Fáy család* tulajdonába Bénye, mint pusztá. *Fáy László* fia, *Mihály* telepítette be Bényét magyar és felvidéki szlovák ajkú lakosokkal. A két nyelvet beszélő falu lakosai elég rövid idő alatt egygé ko-

vácsolódtak, ennek ellenére a szlovák lakosság sokáig őrizte kultúráját, anyanyelvét, melyet csak a 20. században vesztett el. A 2018-as népszámláláson 1268 fő volt a település népessége.

A falu büszkesége az evangélikus templom. Műemlék mivolta és igen ritka típusú barokk fedélzége teszik különlegessé. Mivel a régi igen rossz állapotban lehetett, a 18. század vége felé új templom építésébe kezdtek. Az öregek elbeszélése szerint a falu népe nem tudta eldönteni, hová építsék az új templomot. Végül úgy egyeztek meg, hogy ahová viszik az első kővet, ott lesz a temp-

lom. *Hargas Mátyás* volt a leggyorsabb, így került a templom a mostani helyére. A templom bejáratánál még a '70-es években is olvasható volt a H.M monogram.

A főútról lekanyarodva a Lómen, vagy ahogyan a helyiek nevezik, a Dolina-völgybe érkezünk. Itt kerül minden évben megrendezésre a pónifogathajtó verseny. A Leány-völgyben egy-egy időszakosan működő forrást találhatunk. A község további különlegessége, hogy *Kölcsény Ferenc* 1814. augusztus 16-án Bényén kezdte írni az *Elfojtás* című versét.

(Forrás: benye.hu – Sztodola Mihály, wikipedia)

Léleksimogató kántálás Vasadon

KÖZÖS ADVENTI KÉSZÜLŐDÉS

► Karácsony előtt egy ki-fejezetten szívet melegítő kezdeményezésbe fogott a Vasadi Könyvtár és Művelődési Ház.

Léleksimogató kántálás alakult abból a tervünkből, amit már hetekkel ezelőtt kigondoltuk, miszerint meglepünk pár olyan Vasa-

don egyedül élő, idős, magányosabb embert, akikhez egy kis fényt, melegséget, éneket, szeretetet vihetünk. December 20-án délután a Búzavirág Nyugdíjas Klub összejövetelén kezdtük meg körutunkat, a klubtagok nagy örömmel fogadták a gyerekek szavaltatát, karácsonyi énekeit. A Vasadi Általános Iskola 3. osztálya, kiegészülve 5. osztályos tanulókkal ezután útnak indult, hogy az előzőleg egyezte-



tett helyeken is látogatást tegeren. Csodálatos este kerekedett, ahol sokszor nemcsak az idősek, szépkorúak, de bizony mi is könnyes szemmel néztük a csillagszórók fényét. Az

estét a játszótéren zártuk, ahol meggyújtottuk a maradék csillagszórókat és egy kis esti bújócskára is jutott idő.

Kériné Veroczki Barbara, intézményvezető



MILYEN AZ EGÉSZSÉGES KENYÉR?

Egy érdekes beszélgetéssel találkoztunk 2022 nyarán az EFI Monori Járási Facebook-oldalán, ahol sok új információ hangzott el a kovászos kenyér ételtani hatásáról, egy kézműves pékség tulajdonosától. Csonka Tímea sokáig Monoron dolgozott mint körzeti nővér. Az ott is tapasztalt problémák vitték egy olyan pályára, ahol pékként is sokaknak tud segíteni azzal, hogy igazi kenyeret készít. Kézműves péksége Budapesten a 16. kerületben található.

– Kedves Tímea! Elmondaná, hogy milyen is az a kenyér ami Önöknél, a Külvárosi Pékségben készül, illetve mitől más mint azok a kenyeret amelyekkel találkozhatunk a hét-köznapokban?

– Lassan négy éve készítünk élesztő nélküli kenyeret kovással. Több ezer éven át a kovász csak lisztből és vízből készült. Mára az ipari termelésben élesztő hozzáadásával gyorsítják meg a természetes fermentációs folyamatot. Így készülnek az olyan termékek amelyek fogyasztása sokaknál élesztőérzékenységet, puffadást, rossz közérzetet okozhatnak. Vásárlóink között több kiskorú gyermek szenvedett élesztőérzékenységgel illetve gluténérzékenységgel. Az utóbbi esetben nem született gluténérzékenység volt, csak az évek során elfogyasztott, adalékokkal készült sütőipari termékek okozták, hogy szervezetükben a glutént nem tudták lebontani. Az élesztő nélküli kovász lebontja a glutént, könnyebben emészthetővé teszi a ke-

nyeret. Ezek a termékek több napig fogyaszthatóak, nem száradnak ki, nem morzsalódnak. Több száz elégedett fogyasztónk naponta megerősít abban, hogy jó az amit csinálunk.



– Milyen kenyeret találunk üzletükben?

– Fehér jellegű kenyerünk többnyire búzából készülnek, de használjuk a tönköly, a rozs és az ősi gabonák kombinációit is természetes kovással, 12-20 órás kelesztéssel. Finompekárúinknál, süteményeinknél is adalékanyag-mentességre törekszünk.

– Kapacitásuk lehetővé teszi e, hogy a Régió olvasóihoz is eljussanak ezek az egészségesebb termékek?

– Korszerű üzemünk és nagyszerű szakembereink segítségével lehetővé vált, hogy kiszolgáljunk olyan viszonteladókat, akik ezeket a termékeket eljuttathatják az egyéni vásárlókhöz is a régióban. Gyömrőre már évek óta hetente kétszer házhoz szállítjuk a megrendeléseket. Facebook-oldalunkon (Külvárosi Pék) több információ és fotó segíti az érdeklődőket.

Várjuk jelentkezésüket!

kulvarosipek1@gmail.com, illetve +36-70/426-7591
Hígyjék el a minőség megéri! (x)

Nagy sikerrel és jókedvvel futott 2022-ben is Üllőn a Fut a Manó

December 11-én kicsik és nagyok a futócipőhöz Mikulás-sapkát húztak, hogy a jó ügy érdekében elrajtoljanak a Fut a Manó távján. Jó hangulatból és lefutott méterekből nem volt hiány.

Az üllői Fut a Manó minden évben egy rászoruló családon vagy egyesületen segít, a tenni akarók pedig a futásra nevezéssel segíthetnek,

hiszen mindenki tetszőleges összegért indulhat a versenyen. A jóátkonysági eseményre Leiméter Dóra és a magyar női vízilabda-válogatott felajánlott

egy a csapat által dedikált labdát, melyre licitálni lehetett.

2022-ben egy olyan üllői nagycsaládra esett a szervezők választása, ahol az édesanya egyedül neveli három kiskorú gyermekét. A család korábban sokaknak segített, most viszont ők szorulnak támogatásra. Össze is fogott értük a város!

A futni kívánó Manók három távon indulhattak: a Mini Manó-futam 1,7 km-en, a Manó-futam 2,3 km-en, a Manó mini-maraton pedig 7 km-en várta a versenyzőket. Dél előtt 11 órakor, a rajt előtt Üllő város polgármestere köszöntötte az egybegyűlteket, ahol át is adták a befolyt adományokat és ajándékokat a fiatal édesanyának. A licitre felaján-



lott labdával együtt közel félmillió forint gyűlt össze. A rendezvény a közös sportolás mellett egy jó ügyről és a tenni akarásról szólt. A szervező, Tóth Gábor szerint a kitűzött céljukat felülmúlva sikerült segíteni a családnak!

A Fut a Manón közel 150-en indultak, legtöbben jelmezben, hiszen a leglátványosabb karácsonyi hacuka is különdíjat

ért, melyet Hószörny-fejjel hosszal érdemelt ki. Idén év végén ismét lesz Fut a Manó!

Régió info

Hirdetés

FÖLDMÉRÉS

épületfeltűntetés, telekalakítás
telekhatár-rendezés, kitézés,
tervezési alaptérkép készítése,
LÉZERSZKENNELÉS

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



Gombára idén korábban érkeznek a gólyák

ÚJ LAKÓK AZ OVIBAN

► A gombai Gólyafészek Óvodát nagyon szerették a gólyák, évekig visszatérő lakói voltak a telepített fészeknek. Annyira jó szomszédok voltak, hogy róluk nevezték el a Gombai Gólyafészek Óvoda



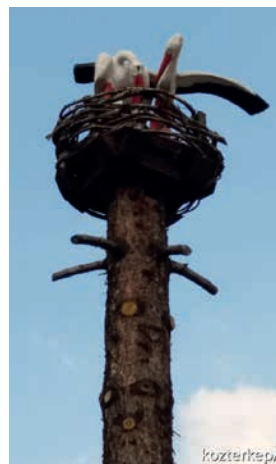
és Mini Bölcsőde Néphagyományörző Mester Óvodát. Csakhogy egy tavasszal nem jöttek, és azóta sem. Ennek már több éve. A gyerekek és a szülők együtt várták az évről évre elmaradó madarakat.

Az egyik ovis apukája a munkájából eredően sűrűn jár Buda vilákkal teli kerületébe, ahol időről időre megcsodált egy magas oszlopon álló, fából faragott gólyacsaládot. Előbb csak nézegette, utóbb már meg is kérdezte, hogy esetleg megvásárolható-e, hisz milyen jól mutatna a gombai ovi udvarán. Majd idén év elején ismét arra vitte az útja, amikor is a gólyák nem voltak a helyükön, mivel átépí-



tés miatt lebontották az oszlopot. Ismét megkérdezte, lehetne-e egy ovi és bölcsi lakossága a gólya család gazdája, és legnagyobb meglepetésére a válasz igen volt. Sőt, a vételár is rendhagyó lett, ugyanis azt kérték, a gólyák árát utalják egy be-

teg gyerekeket segítő alapítvány számára. Így a gólyák Gombára érkeztek, s mielőtt elfoglalnák méltó helyüket, tesznek egy kis kitérőt az apuka műhelyébe, hogy megfialodjanak. Ezt követően pedig az óvoda és a tájház között kapnak végleges



fészket maguknak, ahol már messziről látni lehet majd őket, hívogatva az óvodába és a bölcsődébe tartókat, és remélhetőleg egy gólyapár is kedvet kap majd, hogy a telepített gólyafészekbe költözzenek, ismét benépesítve azt.

Zs.

Emlékezzünk a Doni-áttörés áldozataira

NE FELEDJÜNK!

► 1943. január 12-én indult meg az a nagyerejű és összehangolt szovjet támadás, amely véres harcok árán áttörte a Magyar Királyi Honvédség állásait a Don folyó mentén.

Az alig fél éve ott állomásozó, de ezidő alatt az ún. „Hídfőcsatákat” is keményen álló Magyar 2. Hadsereg nem tudta megállítani a sokszoros szovjet túlerőt, s visszavonulásra kényszerült.

Az, hogy a kemény fagyban, s embert próbáló körülmények között nem veszett oda a teljes haderő, csak annak volt köszönhető, hogy voltak olyan csapatok, illetve alakulatok, akik hősieket, elkeseredett, s önfeláldo-

zó harcban biztosították a fő sereg hátrálását.

Megállapították, hogy a szovjet támadás a Magyar Királyi Honvédség eredetileg 207 ezer fős 2. hadseregének jelentős, közel 130 ezer fős veszteséget okozott.

Az áttörés során:

- hősi halált halt nagyjából 50 ezer fő,
- megsebesült, vagy harcképtelenné vált közel ugyanennyi személy
- és közel 27 ezer ember eltűnt, vagy fogságba esett.

Mivel a 2. hadsereg összeállításánál törekedtek arra, hogy Magyarország lakosságát területenként egyenletesen terheljék a behívott honvédek, munkaszolgálatosok



számával a veszteség is egyenletesen terhelte a lakosságot. Így szinte minden településnek volt áldozata ott. Emiatt lett a „Don-kanyar” egy kollektív nemzeti tragédia, egy olyan fogalom, amely megjeleníti a II. világháborús magyar katonai veszteségeket.

Ez nem pusztán háborús statisztika. Haza nem tért apák és fiak, testvérek, vőlegények tragédiája, és a helytállásban megnyomorodott, gyakran fagyási sérülésekkel, hazatért elfeledett, elhallgatott, letagadott hősök kálváriája. Megroppant magyar családok évtize-

deken át némán hordozott keresztje.

Ugyan hivatalos emléknapja még nincs az áldozatoknak, az elmúlt években elindult, s ki szélesedett az a megemlékezés sorozat, amely a „Doni-áttörés” minél mélyebb megismertetését szolgálja.

Szőnyi Attila

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Szekerka János Szerkesztő: Kovács-Solymosy Zsuzsanna • Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69-71) • A nyomtatásért felel a nyomda ügyvezető igazgatója. • Kiadó és szerkesztőség címe: 2200 Monor, Martinovics u. 18. • E-mail: info@regiolapok.hu • Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu • Terjesztés: MediaLOG-DMHM Zrt. • Készült: 99 000 példányban. • ISSN 2939-5798 • 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 tartalmaért a kiadó felelősséget nem vállal. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt írásaink fizetett hirdetések.

Vecsési nagyzemi konyha HENTEST, SZAKÁCSOT, és KONYHAI KISEGÍTŐ munkatársat keres!

cityfood



- napi több adag étel extra juttatásként
- céges busz • munkaruha
- konyhai kiségitőknek akár
260 000–310 000 HUF kereseti lehetőség!

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

Új életmentőeszköz a gyömrői városi bölcsődében

A GYEREKEK BIZTONSÁGÁÉRT

► Az országban az első intézmények egyikeként egy speciális életmentő

eszközt vásárolt a tavalyi év végén a városi bölcsőde – olvasható Gyömrő hivatalos közösségi oldalán.

Az amerikai fejlesztésű eszköz idegen test által okozott légcsőelzáródás esetén mentheti meg a

gyermek életét – írják. Tavaly év elején söpört végig az országon egy tragikus eset, mely után kampány indult az anafilaxiás sokk felismerésére, valamint az Epipen nevű életmentő adrenalininjekció elterjedésére, miszerint a készítmény legyen elérhető az oktatási intézményekben. Gyömrő az Epipen beszerzésében is élen járt, ahogyan a LIFEVAC életmentő eszköz is csak kevés helyen érhető el, miközben baj esetén nagy szolgálatot tehet. Az eszköz vákuumos műkö-

dési elven alapul: a kisgyermek arcára illesztve a vákuum segítségével lehet a légútból kiszippantani az idegen testet, ezzel biztosítva újra a szabad légzést. Az egyéb módszerek 65-70%-os hatékonysági mutatójával szemben itt 98% a sikeres használati arány az eddigi tapasztalatok alapján.

A bölcsőde dolgozói egy szemléltető előadáson megismerhették az eszközt, ahol a használatát is megtanulhatták.

(Forrás: Gyömrő Város Önkormányzata)



Zenés est Mező Misivel

MONORI PROGRAM

► Február 26-án a Mesélő címre keresztelt műsorral érkezik a monori Vigadó Dísztermébe a Magna Cum Laude zenekar énekese. A számtalan zenei és közéleti projektben sikeres eladó a magánéletéből és a zenei pályája során megélt élményeiről mesél egy zenés est keretében. A történetekhez kapcsolódó, akusztikus gitárkísérettel játszott dalok színesítik az előadást, amelyek meghatározóak voltak az életében. Humorral, vidámsággal, néhol elgondolkodtató történetekkel szórakoztat, bensőséges és meghitt hangulatot teremtve a közönség soraiban.

Belépőjegyek már kaphatóak online a tixa.hu oldalon és személyesen a monori Vigadóban.

Vigadó



KERES-KÍNÁL

ÁCS – TETŐFEDŐ ÉS KÖMÜVESMUNKÁK

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

ÁLLÁS

Otthoni munka! Termékek címkézése, csomagolások, egyebek elérhetőségei. érde: audiopress.mozelloseite.com (ügyfélszolg.: 06-20/496-3980) Audiopress Hungary Bt.

ÁLLAT

BARNA TOJÓTYÚK, egyéves, jól tojó, 15 db-tól kiszállítással megrendelhető. Tel.: 06-30/860-2627

ASZTALOS

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

FUVAROZÁS

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

HŐSZIGETELÉS

Homlokzati-kültéri hőszigetelés, viakolorozás. RIN-BAU Kft. Tel.: 06-20/274-6312

KERTGONDÓZÁS

Öntözőrendszer telepítése és javítása, kertépítés, kertrendezés, veszélyes fa kivágása, gallyazás, fűvesítés, ingyenes munkafelmérés,

Tel.: 06-20/511-7557 kerttrendezekek.hu

LAKATOSMUNKA

Lakatosmunka. Kerítés, korlát, lépcső, kapu gyártását és szerelését vállalom. Kun Attila Tel.: 06-20/219-6040, rennel.hu

MÉZ

Termelői MÉZdiszkont a Kispesti Üzletház I. emeletén. Minden gyógynövényes méz 1490 Ft/0,5 kg. Nyitva: sző:8-12. 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

TŰZIFA – TŰZELŐ

Eladó tűzifa! Akác, tölgy, bükk konyhakészzen, hasítva 25 vagy 33 cm-es méretre vágva. Az árak felől érdeklődjön telefonon. Koczó Zsolt Tel.: 06-20/343-1067 EUTR: AA5811522

Eladó akác-tölgy-bükk tűzifa konyhakészzen, hasítva, ingyenes házhoz szállítással. Órbottyáni telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget. EUTR: AA6236153 Bármikor hívható, hétvégén is: 06-30/347-3504

AKCIÓS TŰZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL! T.: 06-70/605-4678, https://ronkhasitokft.webnode.hu EUTR szám: AA5932559. Némediszolói telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS, -JAVÍTÁS

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

Az állatvédelemért

KUTYACHIPOLVASÓ MONORIERDŐN

► Jelenleg Magyarországon kötelező minden kutyatartónak gondoskodnia arról, hogy a háziállatát chippel lássa el az állatorvosa. A chip alapvető információt tartalmaz, segíthet az elveszett, elkóborolt, elloptott állatok felkutatásában. Monorierdőn azzal kezdődött a január,

hogy az önkormányzat chipolvasót vásárolt, mely a jövőben a közterület-felügyelő munkásságát fogja segíteni. – Főként olyan esetekben lesz hasznos a készülék, amikor közterületen szabálytalan kutyatartás miatt kell intézkedni, ekkor ugyanis lényeges a tulajdonos kilétének megállapítása, de akár elloptott kutyák is visszakerülhetnek ily módon az eredeti gazdájukhoz – adták hírül. – Monorierdő Község Önkormányzata elkötelezett híve a felelős állattartásnak, ezért is csatlakoztunk a Vigyél Haza Alapítvány munkásságához, és lettünk hivatalos chipolvasó hely – írták. **Régió info**



Már nagyon készülnek a Pest Megye Szépe indulói



HAMAROSAN ITT A GÁLA

► Bő egy hónap múlva itt az V. Pest Megye Szépe választás napja, a versenyzők és a szervezők fáradhatatlanul készülnek a nagy eseményre. Eddig sem tétlenkedtek, hiszen az induló hölgyek több fontos állomáson is túl vannak már. Először is bekerültek a döntőbe a kétfordulós casting után, majd pedig számos különleges program várta a 13 döntőt. Közük Rally-fotózás, mely a Fiesta kupa Rally-s Autósportegyesület és a Rally-S Autósport Egyesület és Tehetségkutató meghívásának köszönhető. Ezt az eseményt egy újabb fotózás követte, hiszen elkészültek a döntősök hivatalos fotói. Majd pedig fitnessfelkészítő napokon és járáspróbákra vettek részt, melyek Cseh-Szakál Tibor többszörös országos latin-ame-

rikai és standard táncbajnok és Zámbo Viktória szakmai koordinátor vezetésével zajlottak a Mega-fitness Kökiben. Az V. Pest Megye Szépe választás gálaestje 2023. március 4-én szombaton, 17-órakor veszi kezdetét Törökbálinton, a Munkácsy Mihály Múvelődési Házban, ahol Gájer Bálint és zenekarának élőzenei koncertje mellett megválasztják Pest megye új szépségkirálynőjét is.

További információk a verseny hivatalos weboldalán, a www.pestmegyeszepe.hu oldalon, valamint a verseny Facebook-oldalán találhatók.

A Pest Megye Szépe választás versenyzői ezúton is minden kedves olvasónak sikereiben gazdag boldog új évet kívánnak!

Bada Zoltán, a Pest Megye Szépe választás alapító-versenyigazgatója





**TÉLI
TÚZIFAVÁSÁR**

EUTR szám:
AA5856576

**SZEREZZE BE MOST
TÚZIFÁJÁT!**

**Számlával garantált mennyiség!
Házhoz szállítás**

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

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

**Konyhakészre
hasított
AKÁC**

**Konyhakészre
hasított
TÖLGY, BÜKK**

A SEMMITTEVÉS MŰVÉSZETE Wu wei

**Az ember azt gondolná, mi sem könnyebb ennél! Na de néz-
zünk csak a dolgok mélyére. Fedezzük fel, hogy az erőfeszítés
nélküli cselekvés hogyan érhet el spirituális magasságokat.**

A Wu wei, a „könnyed cselekvés” kínai fogalma. Ez a harmónia, a kreativitás és az egység helye, egy olyan lelkiállapot, amelyet mindenki elérhet és naponta gyakorolhat. Wu wei-t magasabb tudatállapotként írják le, a taoizmus része, amelynek központi filozófiája az Út néven ismert. Wu Wei gondolatát először i.e. 600-ban írták le.

Ha nincsenek gondolataink önmagunkról vagy vágyainkról, ürességgel, nyugalommal és a pillanatban való jelenlét érzésével töltődünk fel. A nem-cselekvés közben az én és a környezet egyé válik.

A Wu wei egy olyan koncepció, amelyet fel kell ölelni és ápolni kell, különösen akkor, ha az állandó tevékenység és a többfeladatos munka moz-

galmas világában élünk. Nincs készlet, hogy ellenőrizzük Facebook-hírfolyamát vagy nézzük meg mi van a hűtőszekrényben, mert nem érzünk hiányt legbelül. A wu wei-ben az ember áramlik, és a munkája könnyed lesz.

Wu wei meghívása a mindennapokba

Minden a relaxációval és az éberséggel kezdődik. Amikor legközelebb úgy érzi valaki, hogy sikerült elérnie az üresség állapotát, figyeljük meg. Kérdezzük meg magunktól, min dolgoztunk, amikor ezt éreztük, milyen napszak volt, mit ettünk korábban, és hogyan aludtunk. Ezek olyan támpontokat adhatnak, amelyekre szükség van ahhoz, hogy újra reprodukáljuk ezt a lelkiállapotot.

Ideális esetben minden nap a folyamatban lehetünk, miközben rutinfeladatokat hajtunk végre. Ha olyasmit csinálunk, ami túl nehéz vagy nem érdekes, a wu wei-t nehezebb lesz elérni. Ha azonban képesek vagyunk igazán elmerülni egy feladatban, akkor maximális hatékonysággal teljesíthetjük. Hasonlít a vízhez, amely engedelmes, de erős, tartós apályt és áramlást okoz.

A Wu wei és a kreativitás

A rutinfeladatokon kívül a wu wei gyönyörűen tükröződik a kreatív élményben, legyen szó zenéről, táncról, kreatív írásról vagy festésről. Az igazi művészet több, mint a külső világ egyszerű utánzása; mélyen belüli

inspirációból fakad, amely aztán kreatív kifejezőmódban árad ki.

Azok számára, akik teljesen elmerültek a racionális nyugati gondolkodásban, ez a taoista felfogás egy olyan lelkiállapot, amely idegennek tűnhet, mégis szükséges. Az emberek megrekedhetnek a hajthatatlan ötletekben, amelyek már nem illeszkednek be, vagy megakadályozhatják őket abban, hogy új dolgokat próbáljanak ki, vagy ne érezzék a spontaneitást vagy a boldogságot. A Wu wei segíthet elérni az „áramlást”, így élvezhetjük az életet, nyugodtnak és gondtalannak érezhetjük magunkat. Ha egyszer felfedezzük igazi helyünket, a semmittevés művészete ott vár ránk. A Wu wei kicsit olyan, mint a la dolce vita (az édes élet), de mélyebb és édesebb. Sőt, ha figyelmesek vagyunk látni fogjuk, hogy a wu wei sokféle formában jelenik meg előttünk minden nap. Fogadjuk el és lebegjünk az élet áramlatában.

V. Bea

HIRDETÉS

**JELENTKEZZ
OPERÁTORNAK
VECSÉSRE!**

**HUMILITAS
GROUP**

KERESETI LEHETŐSÉG
Br.: 464 000–520 000 Ft

MOZGÓBÉR Br.: 20 000 Ft

BÉRKIEGÉSZÍTÉS Br.: 15 000 Ft

REZSITÁMOGATÁS Br.: 50 000 Ft/hó

**2–3 MŰSZAKOS MUNKAREND
CÉGES BUSZJÁRATOK**

**BEJELENTETT HOSSZÚ TÁVÚ
MUNKALEHETŐSÉG**

TELEFONÁLJ! 06-20/215-0699

**MUNKATÁRSAT
KERESÜNK!**

**RAKTÁRI
MŰSZAKVEZETŐ
MUNKÁRA**

Munkavégzés helye: Gyál

Jelentkezés:
munkaugy@hodkerteszh.hu
e-mail-címen

További információk
munkanapokon 8 és 15 óra között

06-70/634-8696

HODKERTESZH
a minőségi magyar termékek szállítója

ÉLELMISZERTRENDEK 2023-ra

Ezek a finom kulináris trendek inspirálják az ínyenceket.

Most, hogy itt van 2023, a megújulás időszakának tűnik. Vigyük át ezt a szellemiséget az asztalra, és próbáljunk ki néhány új, felkapott ételt. Az egészséges sós, fűszeres és édes ételekig. Próbáljunk ki valami újat!

Speciális sók

A só mára egy saját kategóriájába tartozik, számos speciális változattal, beleértve a fekete szarvasgombasót, a kelta sót, a füstölt sót.

Az egészségtudatos emberek előnyben részesítik az ásványi anyagokban gazdag finomítatlan sót, például a himalájai sót és a tengeri sót. Ha másfajta sót szeretnénk felfedezni, kipróbálhatjuk a Hawaiin és Cypruson készült hagyományos fekete lávasót, vagy a rózsaszín borsos sót. Válasszunk egy sót és színeítsük vele ételünket.

Egészségesebb tészták

Térjünk át a durumbúza makarónira. Új és egészséges ételmi-

szertrend van a tésztaiparban. A rizsből, lencséből és csicseriborsóból készült tészta egyre népszerűbb.

A tökből és cukkiniből készült friss tészta szintén felkapott. Még pálmazívekből, spagettitökből és zöld banánból készült tésztát is találhatunk. Ezek többsége gluténmentes, és biztosítja, hogy több zöldséget együnk.



Japán zöld tea

Íme egy másik egészséges trend 2023-ban. A népszerű japán zöld tea gyógynövényekből és koffeinből áll. Enyhén pörkölt, édes, és gyakran jeges latteként is fogyasztják.



Datolya

Ez az őszi Közel-Keletről származó gyümölcs 2023-ban újra divatba jött, különösen a termékek alapvető összetevőjeként. Egészséges datolyát találhatunk szirupokban és szószokban, de akár frissen vagy szárítva is falatozható.



halállományának 70-90 százaléka kimerült.

A fogyasztók olyan vegán ételeket is szeretnének élvezni, amelyek elősegítik a fenntarthatóságot, ugyanakkor megvan az általuk szeretett halak állaga és íze. Egyes műhalak borsóból, babból vagy lencséből készülnek, míg az induló vállalkozások ma már bambuszt, burgonyát, algát és paradicsomot használnak, és nagyszerű eredményeket érnek el.

Édes és sós ízek keveréke

A legújabb trend az édeset a sóval keverni. Ki ne próbálta volna a mekis sültkrumplit belemártogatni a vaníliafagyiba? Vagy gondoljunk csak a sós karamellre!

Aki kicsit bátrabb, a sós, fokhagymás ételekhez bátran használ mangó lekvárt, vagy a tejszínhabos forró csoki mellé választ sós ropogtatnivalót. **B**



Növényi alapú tenger gyümölcsei

A környezettudatos emberek olyan tenger gyümölcseit keresnek, amelyek íze a haléhoz hasonlít, de nem járul hozzá a halhiányhoz. Minden a 2023-as műhalról szól, mivel a világ

HIRDETÉS

**ELADÓ INGATLANOKAT
KERESÜNK**

**meglévő készpénzes ügyfeleink részére
a Dél-Pest megyei és Budapestén,
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
ingatlanpiaci közvetítő irodához!**

Kossuth téri Piac Üzletház

Bp., 1191 Kossuth tér 1. l. em.

Tel.: 06-70-935-5181

ÜVEGES és képkeretező

Ivánszki Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
www.kego.hu

Indulás előtt hívjon!
06-30/214-7167,
06-29/415-874

Régi, szimpla üveges **ABLAKOK FELÚJÍTÁSA** hőszigetelt üveggel.

Törött üvegét javíttassa nálunk!
Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltra visszatekintő családi vállalkozásunk bővülő csapatába

KERESÜNK GÉPKEZELŐKET és TAKARÍTÓT

Soos teszta

Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:
+36-29/351-350
www.soosteszta.hu

BOLDOGSÁG az év elején

Az öröm a legcsodásabb érzélem. A jó hír az, hogy a boldogságot nagyon egyszerű módokon lehet előállítani. A mögöttünk álló hideg, sötét téli hónapokban sok embernél kiürültek a boldogságtartalékok. Amikor viszont valaki feltöltődik boldogsággal, könnyebbnek, fényesebbnek és energikusabbnak érzi magát.

Az örömrzét hormonokhoz köthető, különösen a szerotoninhoz, az endorfinokhoz, az oxitocinhoz és a dopaminhoz. Ha valaki aktiválja ezeket a hormonokat, természetesen jól érzi magát.

Íme öt hihetetlenül egyszerű módja annak, hogy pozitívan és jókedvűen átvészeljük a telet!

Együnk több triptofánt

Mi van vacsorára? Triptofán! Nem olyan bonyolult, mint azt első hallásra gondolnánk. Ez az aminosav segíthet a szerotoninszint emelésében. Próbáljuk ki ezt a boldogságot fokozó triptofánban gazdag menüt: reggelire zab, banánnal és dióval, mellé tojással; lazac vagy

tofuebédre; és pulyka vacsorára!

Fontosak a zöldségek

Elbúcsúzzhat a depressziótól, aki sok zöldet eszik. Az egészséges táplálkozás nagymértékben befolyásolja a hangulatot. Minden nap iktassunk be sok friss zöldséget és gyümölcsöt az étrendbe és ha lehet, étkezésünk tartalmazzon sovány fehérjét.

Növeljük az endorfinokat

Az immunrendszer támogatása mellett az endorfinszint növelése javíthatja a hangulatot és az alvást. Nézzünk meg egy vígjátékot, és nevéssünk töb-

bet, vagy hallgassuk kedvenc dalainkat, az is jót tesz, ha hangosan énekelünk.

A neurotranszmitter fokozásának másik módja a meditáció. Amikor figyelmesen jelen vagyunk a pillanatban, aktiváljuk a paraszimpatikus idegrendszert, csökkentve a stresszt és megélve a boldogságot.

Ölelés

Legyen szó valakinek a kézfogásáról, egy kisállat simogatásáról vagy egy hosszú, meleg ölelésről, a boldogság úton van! Ezek az egyszerű kapcsolódási lépések aktiválják az oxitocin nevű „ölelkezési” hormont. Mások segítése egy másik módja ennek a jó érzésnek.

Tálaljuk a tirozint

A tirozin egy aminosav, amely növeli a dopaminszintet, és bizonyos élelmiszerekben megtalálható. Összefüggés van a dopaminhiány és a depresszió között, ami motivációhiányhoz és koncentrációs nehézségekhez vezethet.

Ezeknek az ételeknek az elfogyasztása segíthet abban, hogy jól érezzük magunkat, javítja a koncentrációt, és nagyobb kitartást biztosít.

A tirozin megtalálható az avokádóban, a banánban, a szójában, valamint a szezám-magban és a tökmagban, de a baromfihúsban, tejben, sajtban és joghurtban is.

Vladár Bea



HÍRDETÉS

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

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

6 GYÓGYÍTÓ RITUÁLÉ

a világ minden tájáról

A hagyományos wellnessrituálék még ma is gyógyulást hoznak! Minden kultúrának megvan a maga egyedi megközelítése a jóléthez. A meditatív virágkötészettől és a jade hengerektől a lomilomi masszázsig a világ számos rituálét kínál a spirituális és fizikai gyógyuláshoz, amelyet generációkon keresztül örököltek.

Japán: ikebana

Az ikebana a virágkötészet hagyományos japán művészete. A kiotói szerzetesek alapították meg ennek a művészeti formának a legrégebbi stílusát, az ikebana ikenobo-t a XV. században, mint a buddhizmus által ihletett meditációs gyakorlatot. Az ikebana belső békét és gyógyulást kelt, miközben csodás műalkotásokba rendezi a különféle virágokat.

India: ayurveda

Az ayurveda a világ egyik legrégebbi gyógyító gyakorlata. Az indiai orvoslásnak ez a hagyományos megközelítése a doshák egyensúlyára törekszik:



Vata, Pitta vagy Kapha. Ahhoz, hogy valaki a legjobban érezze magát, érdemes megfontolni, hogy melyik dosha nincs egyensúlyban, és aktiválja azt a megfelelő kezelésekkel, például testmozgással, táplálkozással, masszázzsal, meditációval és egyéb gyógyító rituálékkal.

Peru: sámán gyógyítás

Az Andok-hegység legmagasabb pontjain a Q'ero sámánok évezredek óta gyakorolták az ősi gyógyítást. Nemzedékről nemzedékre adták tovább bölcsességüket, és mély tudásukat a mai napig alkalmazzák! A Nemzetközi Spirituális Tapasztalat szerint rituálék természetes gyógyszereket használnak, például növényeket és Pachamama (Föld Anya) kristályait, hogy megtisztítsák az energiát a testedben. Valamint a természetben, a fák és a hegyek között eltöltött idő is gyógyulást hoz.

Apache: Teherkosarak

Küldjük el a gondokat ezzel az észak-amerikai gyógyító



rituáléval. Az apacsok kis teherkosarakat fontak. Ezután aggodalmaik fizikai ábrázolását helyezték el a kosárba. Majd kiviszik a kosarakat a természetbe, így átadják a gondokat az univerzumnak.

Hawaii: masszázs

A hawaiiaknak van egy ősi gyógyító szertartásuk, a lomilomi. A bennszülött hawaii spirituális gyakorlók, úgynevezett kahunák, lomilomit használnak gyógyulásra, más rituális gyógyászati technikákkal kombinálva. A lomi szó azt jelenti, hogy finoman dörzsöljük. (Innen a neve az olyan ételeknek, mint a lomilomi lazac, ahol a halat fűszerekkel bedörzsölik.) Ezt a fajta masszázst polinéz telepések hozták Hawaiira. Ez magában foglalja a hosszan tartó gyengéd simogatásokat a testen, imákkal és énekléssel együtt.

Thaiföld: lelkek felszabadítása

Tegyünk egy utazást Thaiföldre, és megfigyelhetjük, hogy az emberek állatokat engednek a vadonba, ez a buddhizmusból származó gyógyító rituálé. A hagyomány általában abból áll, hogy piaci árusoktól vásárolnak teknősöket, halakat, angolná-



kat és madarakat, mielőtt egy közeli patakba vagy csatornába engedik őket. Lelket szabadon engedni a vadonba jó cselekedet, amely mindenkinek gyógyulást hoz!

Kína: jadehenger

Mindenki látta már azokat a festőhengerszerű eszközöket, amelyeket az arcon és a nyakon használnak. Ezek a jadehengerek a XVII. század óta a wellnessrutinok részét képezik Kínában. Mára ez a trend bejárta a világot, egy gyógyító rituálé, amely alkalmazásával megfiatalodik a bőr. A gyakorlat egyszerű, az arc masszírozása, a keringés fokozása és a bőr ragyogását eredményezi. A jade ásványt, már őseink is használták.



Távol-Keleten szerencsehozó amulettként viselték, de már jól ismerték a vesére gyakorolt jótékony hatását is. Méregtelenítő hatása van, serkenti a mellékvesék működését, sejtregenerál, gyorsítja a sebgyógyulást. A jade megnyugtatja a lelket, egyensúlyt teremt az energiaáramlásban, erősíti az idegrendszert, és elűzi a rossz közérzetet. Védelmet nyújt tulajdonosának az ártó szándékok, gondolatok ellen. Vonzza a szerencsét, a tisztaság és a nyugalom jelképe. **V.B.**



HOMLOKZATI KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS, VIAKOLOROZÁS NYÍLÁSZÁRÓCSERE, -BONTÁS, BEÉPÍTÉS

BETON KERÍTÉS ELEMÉK ÉPÍTÉSE, HIDEG-MELEG BURKOLÁS
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%
KEDVEZMÉNY**

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

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



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

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

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



06-70/635-7804

<http://vizetszererek.hu/>

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

Asztalos

Konyhabútor, szekrény, kisbútor,
irodabútor, korlát, stb. készítése.

Nyílászárók gyártása, építése,
szaunaépítés, lambériázás.



Polónyi Ferenc: 06-30/397-2144
Monor, Szélmalom u. 42/A

HERENDI TAMÁS zárszerelő

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

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

Zárcsere műanyag
és kőzet ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.

**Speciális biztonsági zárok
felszerelése.**

MÁRIBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET

**Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334**



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

HÍVJON MOST!

Tel.: 06-30/218-7023



**GALLYAZÁS
kb. 5-6 MÉTERES
MAGASSÁGIG**

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

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



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

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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



**Húsfüstölést
vállalkozás**

**Monoron nonstop!
Rövid határidővel!
Nagy tételben is!**

Füstölés akác, bükk, tölgyporral.

06-30/934-1335

Márta Ervin KONTÉNER

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



Tel.: 06-20/984 9242

HIRDETÉSFELVÉTEL:

Horváth Szilvia, tel.: 06-70/319-4317,
e-mail: horvath.szilvia@regiolapok.hu

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen,
garanciával

Telefon:
06-30/960-8495,
06-70/426-3151

KÚTFÚRÁS!

Vízkútfúrás,
kompresszorozás,
meglévő kutak
engedélyez-
tetése.

Köffer Lajos
06-20/997-1299



GAZDABOLT

**MONOR,
DOBÓ I. u. 4.**

NYITVATARTÁS

Hétfő: zárva
Keddől péntekig: 8-tól 16 óráig
Szombat: 8-tól 12 óráig

MEGNYITOTTUNK!

Kukorica 200 Ft/kg
Búza 180 Ft/kg
Napraforgó ... 400 Ft/kg
Árpa 180 Ft/kg
Galambeség . 300 Ft/kg
Tojótáp 370 Ft/kg
Nyúltáp 310 Ft/kg

Folyamatosan bővülő
árúkészlettel várjuk
rég és új vásárlóinkat!

Vecsési nagyüzemi konyha ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!

- napi több adag étel extra juttatásként
- munkaruha
- akár 300 000 HUF kereseti lehetőség!

cityfood

Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com

Magócsi Ruhatisztító

Felnevőhelyek:

Monor: Kossuth Lajos u. 41.

Üllő: Templom tér – Hableány Lakástextil üzlet

Vecsés: CBA – Varroda

Gyömrő: Szivárvány ház, lottózó

Maglód: Fő út 10–12. – Kulcsmásoló, cipőjavító

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

**Tisztítsa szőnyeget és ruháit
háztól házig szállítással!**

**Függönyök, lakástextilek tisztítása
Gyapjúágynemű tisztítása**

**Óvodáknak, iskoláknak, közületeknek egyedi
reklámra. 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



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitvatartás:
**CSAK
SZOMBATON**
8-tól 12-ig.

Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK



Virágmez:
990
Ft/½ kg

Levendulás, kakukkfűves,
citromfűves, mentás, kamillás,
rozmarynos, zsályás, köményes,
bazsalikomos és ánizsos.

Minden
gyógynövé-
nyes méz:
1490
Ft/½ kg

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



Fúrt kutak üzemeltetési és
fennmaradási engedélyének
teljes körű ügyintézés,
rövid határidővel.

Ügyfelemnek egy lépést sem kell tennie!

Artzt Sándor • Tel.: 06-20/321-6840

Magó tűzép

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

**Tűzifa, biobrikett, német
brikett, lengyel szén!**

Koromtalnító, alággyújtós kapható!

**30 N+F téglá
kedvező áron**

Nádszövetek, betontermékek,
betonacélok, ragasztók,
Kingstone-vakolatok,
Beton Epag tércövek

Ne bizza másra az anyagbeszerzést!
Százszázalékosan spórolhat, ha saját
maga szerzi be építőanyagát!

Építőanyagok gyári ár alatt!

ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE



Már 15 000 Ft-tól!

Vladár Zoltán
okl. építőmérnök,

Kamarai szám: TÉ 13-63943

Tel.: 06-20/317-9312

E-mail: vladarzoltan@gmail.com

Web: www.mobilmernok.hu

FOGTECHNIKA

**MEGVÁRHATÓ FOGSORJAVÍTÁSOK
RUGALMAS FOGSOR KÉSZÍTÉSE**

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