

Régió

2022. augusztus • XV. évf. 8. szám

www.regiolapok.hu



AKCIÓS MARKET CENTRAL KUPONOK!

7-8.
oldal



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

KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

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

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

Megjelenik:
Pest megyében 99 000 pld-ban



www.lokacio.hu 2022. AUGUSZTUS

MEGJELENIK: GYÁLON, GYÖMRŐN, MAGLÓDON,
PESTSZENTLŐRINCEN ÉS PESTSZENTIMRÉN



ÁCS-TETŐFEDŐ

SAKKÉPZETT MESTEREK

ALPIN TECHNIKÁVAL

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

GENERÁL-KIVITELEZÉS

ALAPTÓL A TETŐIG

KEDVEZŐ ÁRAK!

06-30/919-4694



Ács Kapocs Építő Kft.

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!
Az akció szeptember 10-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 falszerűl 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 portmentesen a helyszínen.
- Egy lakás ablakai 1-2 óra alatt, akár egy kabát árérté!

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



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

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS



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

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

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatorna szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

Kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

Árvai Richárd

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

NYUGDÍJASOKNAK!
**15%
KEDVEZMÉNY!**

KEPA AUTÓSZERVIZ

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



AUTÓJAVÍTÁS ÉS GYORSSZERVIZ

Klímatöltés, -javítás és
őzongenerátoros tisztítás

**EREDETISÉGVIZSGÁLAT
HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA**

Gumiszerelés, gumitárolás, futóműállítás,
hibakódolvasás, -törlés

www.kepaszerviz.hu

Meditációs park készül Üllőn

A néhány hónapja készülő park Üllő szívében helyezkedik el, az Üllő Városi Sportcsarnok és az Árpád Fejedelem Általános Iskola közvetlen közelében. A park koncepciójának kialakításakor a fő szempont az volt, hogy hiánypótló legyen. Játsszóterek, nyüzsgő, csodás városközpont már szolgálja a helyieket, de növényekkel tarkított környezet/park, ahova elmehetnek sétálni, megnyugodni, pihenni, még nincs a településen.



Mit is jelent a meditáció?

A meditáció tulajdonképpen egy nyugodt elmélkedés, amelynek során megtisztítjuk gondolatainkat, teret engedünk a pozitív gondolatoknak és feltöltődve, megnyugodva térhetünk vissza a mindennapok mókuskerekébe. Azt szeretnénk, ha a meditációs parkba belépőknek

ez lenne a harmónia szíve, ahol egy fárasztó nap vagy sportolás után megpihenhetnek, hétvégén egy kellemes séta során kikapcsolódhatnak, netán csöndesen meditálhatnak egy-egy problémás, pörgős nap végén.

Azoknak, akik még nem próbáltak meditálni, segítő hanganyagot állítottunk össze *Olasz Szilvia* jóga-

mester segítségével, aki évek óta Üllőn dolgozik jógaoktatóként, és nagy tapasztalattal bír a vezetett meditációk területén. A hanganyagot mindenki a saját telefonjával egy QR-kód leolvasásával tudja majd meghallgatni, akár a park területén ingyenesen elérhető wifihálózatra csatlakozva. A meditáció közben hangtál és egyéb természetben előforduló hangok is hallhatók lesznek, amelyek magukkal ragadnak bennünket és elősegítik az agyhullámaink elmozdulását. Bízunk benne, hogy sokan kipróbálják majd ezt a fajta kikapcsolódást!

A parkban helyet kaptak az Üllői Értéktárban szereplő büszkeségeink is, a fák tövében elhelyezett QR-kódok leolvasásá-

val megtekinthetők a rövid kisfilmek, amelyek bemutatják a helyi értékeket. A modern kor technikájával szeretnénk közelebb hozni, megismertetni a látogatókkal azokat az embereket, épületeket, egyesületeket, akikre méltán lehetünk büszkék és példaként állhatnak mindannyiunk előtt.

A park területén több tér is kialakításra került, egy híddal átvitt halastó, egy jógatisztás, ahol kényelmesen lehet a talajon kialakított területen tornázni, lesz Figyelem-sziget, ahol a pihenőágyak egymással szembe fordítva garantálják majd a meghitt beszélgetések alatti egymásra hangolódást.

A parkban helyet kap majd egy egyedi megjele-

nésű, áramvételi lehetőséggel ellátott fedett pad is, amelynek fejlesztését és kivitelezését *Incze István* vállalta, készítése már folyamatban van. A pad célja, hogy a településen online dolgozókat a napi munkavégzés során egy-egy órára kicsaljuk a természetbe, ahonnan laptopjukon el tudják végezni feladataikat egy kellemes, árnyékos helyen.

Bízunk benne, hogy elnyeri tetszésüket majd a park, hiszen hivatalunk több munkatársa, külső szakértők, és a kivitelező Liget Kertészet hónapok óta azon dolgozik, hogy Üllő meditációs parkja a természet minimális megzavarásával egy valóban funkcionális, pihentető helyszín lehessen.

Üllő Város Önkormányzata

Nyári Játsszónapok Dánszentmiklóson

EGYÜTT JÁTSZANI JÓ!

► A Művelődési Házunk nagy hangsúlyt fektet a gyermekprogramok megvalósítására, hiszen a kisgyermekek ekkor tapasztalják meg a közösségek mibenlétét, pozitív hatását.

A Nyári Játsszónapok néven ismertté vált napközis táborunk, melynek keretében játékokkal, sporttal és kulturális programokkal várjuk a gyerekeket, tartalmas időtöltést, és kikapcsolódást nyújt a nyári szünetben.

A júliusban és augusztusban zajló eseményen reggeltől késő délutánig várjuk a gyerekeket. Az évről-évre visszatérő táborozók mellett jelentős számban érkeznek gyerekek a környező településekről is. Töretlen népszerűségnek örvendő programunkon naponta hatvan-hetven gyermek vesz részt.

Eszközállományunk az évek folyamán számos új játékkal, sporteszközzel bővült. Az idei évben a Magyar Falu Program keretében meghirde-

tett és elnyert pályázati támogatás révén Berg gokartokat, különleges rollereket, és olyan sporteszközöket vásároltunk, amelyekkel még vonzóbbá, érdekesebbé tehetjük az itt töltött napokat. A gokartok használatát játékos kresz oktatás, vezetés, és rutinvizsga előzte meg, melyet követően a gyerekek névre szóló Berg jogosítványt is szerezhettek. Ezt követően kicsik és nagyok kitörő lelkesedéssel tapostak a pedálra! Akinek a lába még nem ért le odáig,



az utasként élvezhette a „száguldást” a Templom tér parkjában.

A közösségben eltöltött idő értékét, a sok mosolygós arc, az újonnan szövé-

dő barátságok, az önfeledt nevetés bizonyította. Ismét öröm volt együtt lenni, együtt játszani! Jövőre találkozunk!

Félix Marianna, művelődésszervező

Pilisi Városnapok
2022. szeptember 16-17.

Péntek:
Megnyitó
17:00 Pest megye és Pilis értékeinek bemutatása
19:00 Fool Moon
21:00 Piknik mozi

Szombat:
10:00 Lecsó és Kapusztnyik verseny
11:00 Farkasházi Réka és a Tintanyúl
12:30 Helyi Egyesületek fellépése
14:00 Eredményhirdetés
15:00 Csordás Tibi
17:00 Bereczki Zoltán
18:30 Groovehouse
20:00 KisCipő Exatlon

információ:
igazgato@csernaikozpont.hu
06 29 272 439

A programról részletes információkkal hamarosan tájékoztatjuk Önöket!
A MŰSORVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Hirdetés

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

Gránit síremlékek készletről, rövid határidővel!

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

Több száz készleten lévő síremlékből választhat!

www.granitsirko.hu szucsgranit@gmail.com

Megszépült Dánszentmiklós

ÚTFELÚJÍTÁS UTÁN

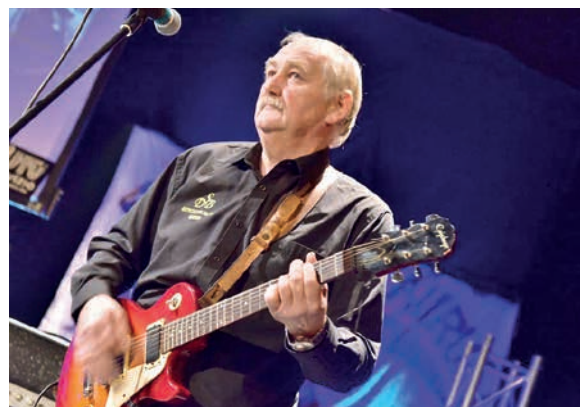
► Dánszentmiklós évtizedek óta küzdött a közúti megközelíthetőség problémájával. A 4605-ös és a 4607-es számú utak alkotják a település főutcáját,

nem túlzás azt mondani, hogy a dánszentmiklósiak régi álma vált valóra az utak felújításával. A töredezett szélű, toldozott-foldozott, állandó javítást igénylő utak végre

a múlt rossz emlékei közé kerültek. A felújított főutak egészen más arculatot kölcsönöznek a falunak, biztonságosabbá, szebbé, versenyképesebbé, vonzóbbá tették a települést.



Hirdetés



Kortye Vilmos 50 éve a színpadon

BOLDOG ÉVFORDULÓ!

► Sokaknak a kamerák mögül, még többeknek a színpadról, gitárral a kezében ismerős Kortye Vilmos, aki idén 50 éve áll a rock színpadán.

A zenész számos zenekar tagjaként meghatározó szerepet tölt be a

környék zenei életében, visszatérő vendég a régió településeinek rendezvényein. Megszámlálhatatlan fellépéssel a háta mögött koncertjein ma sem hagyja pihenni a közönségét. Kívánjuk, hogy maradjon ez így a következő 50 évben is!

IMPLANT DIAMOND

Fogmentési akció!



Dr. Sarrami Shahin 20 év szájsebészeti- és parodontológiai tapasztalattal szeretettel várja Önöket!

A fogágybetegség egy súlyos betegség, ami kevés tünet jelentkezése esetén is a fog elvesztéséhez vezet. Kezdetben vérző íny, majd kellemetlen lehelet jelzi, végül a fog mozgása. Számos műtéti és műtét nélküli megoldást tudunk kínálni a fog megmentése érdekében.

Szolgáltatásaink:

- Esztétikai fogászat
- Fogmegtartó kezelések
- Fogszabályozás
- Fogágybetegségek kezelése
- Fogpótlások (inlay, korona, kivehető fogsor)
- Szájsebészet és műtéti beavatkozások (implantálás, csontpótlás).

Az Implant Diamond csapata azért dolgozik, hogy Ön bátran mosolyogjon!

Nyári drámatábor Vasadon

JÓL SZÓRAKOZTAK

» A Vasadi Könyvtár és Művelődési Ház nyertes pályázatának köszönhetően megszervezhette az intézmény első támogatott drámatáborát, amelyet 332 000 Ft-tal segített a Nemzeti Kulturális Alap.

Hétfőn bemutatkozó játékokkal kezdtük a hetet, ami után dramatikus játékok következtek, a finom ebédet követően a gyerekekkel megismertettük a könyvtárat, a könyvtár-típusokat, és helytörté-

neti ismereteiket bővítettük. A nap végét Kovács Gábornéval, Kati nénivel zártuk, aki mesélt a gyermekkoráról, a régi emberekről, elmondta hogyan éltek, miket ettek, milyen volt gyermeknek lenni az ő idejében. Nagyon érdekes, tanúságos történeteket hallhattunk tőle.

Kedden a bevezető játékokat követően kézműveskörförgő várta a diákokat, megismerkedtek a batikolás technikájával, rajzoltak, festettek. Gyönyörű,

egyedi kendőket batikoltak. Az ebéd elfogyasztása után olvasókuckó és csendes pihenő következett a könyvtárban.

Szerdán ellátogattunk egy helyi állattartóhoz és termelőhöz, aki megmutatta nekünk a sajtkészítés rejtelmait. Ezen a napon a diákok beöltözve jeleneteket adtak elő Petőfi Sándor Nemzeti dal című költeményéhez kapcsolódóan.

Csütörtökön délelőtt kirándultunk a Csévha-



raszti ősborókás szabadidőpark területére, ahol Vasad községgel kapcsolatos helytörténeti totót töltöttek ki a gyermekek, hazatérve megnéztünk egy videót Vasad község rendezvényeiről és a községgel kapcsolatban, va-

lamint gyakoroltunk a zárónapra tervezett előadásra.

Pénteki napunk délelőttjén gyakoroltunk az előadásra, amelyre meghívtuk a szülőket is. Végezetül megtekintettük az egész héten készült fényképekből álló összeállítást.

Hálás vagyok Zubornyák-Csillag Beatrix pedagógusnak, a táborunk szakmai vezetőjének, és segítőmnek, Vázsonyi Ágnes pedagógusnak, akik egész héten át segítettek a tábor gördülékenységét.

Kériné Veroczki Barbara
intézményvezető



A kánikula terhe

MINDENKIT SÚLYT

» A globális felmelegedés miatt nemcsak azt érezzük, hogy egyre melegebbek a nyarak, de annak is gyakrabban lehetünk szemtanúi, ahogy a száraz területek lángra kapnak – történjen az emberi mulasztás vagy szerencsétlen véletlen miatt. Az erősödő kánikula az emberi szervezetet is jobban megviseli, az idősek és betegek különösen ki vannak téve a hőség okozta rosszullétnek.

Egy vonat kerekeinek szikrájától tűz keletkezett az Üllő és Monor kö-

zötti területen. A budapesti és monori tűzoltók, valamint a gyömrői és üllői önkéntes tűzoltók közösen oltották a tüzet, amely a nehéz megközelítés miatt problémás volt. A füst miatt egy ideig a vonatok sem közlekedtek.

Az üllői mezőőrök és közterület-felügyelők vitték az ivóvizet a tűzoltóknak és a vonatállomáson rekedt embereknek. Sajnos a tarlótüzek is egyre gyakoribbak, szinte naponta érkeznek a hírek a régió szerte lángra kapó területekről.

A nagy szárazságban még egy égő cigaretta-csikkra sincs szükség, elég egy törött üvegdarab, hogy belobbanjon a száraz fű.

Nagyon fontos, hogy a kánikulában fokozottan figyeljünk magunkra, embertársainkra és a környezetünkre is!

Erdőből mentettek a rendőrök

VECSÉS KÖZELÉBEN TÖRTÉNT

» Eltévedt, mozgásképtelen férfit kutattak fel a monori járőrök. A segélyhívást kezelő Strehó Zoltán zászlós koordinálta intézkedéssorozat fél órán belül a célállomásra jutatta a mentőegységeket.

Nem tudta, pontosan hol van, csak azt, hogy eltévedt a Vecsés közeli erdőben, rosszul lett és nem tud mozogni a 49 éves budapesti férfi. Azonnali segítségre szorult, zsiabbadt karral és lábbal óránként át feküdt 2022. július 26-án kora délután az avarban. A Pest Megyei Rendőr-főkapitányság Tevékenység-irányítási Központjának hívást fogadó zászlósa késlekedés nélkül indította a szolgálati kutyával kiegészült rendőri egységeket, miközben folyamatosan szóval tartotta, beszéltette, nyugtatta és biztatta a bajba került férfit. Tartózkodási helyét



a hozzávetőleges helyszín közelébe érve bekapcsolt szírényával próbálták pontosabban behatárolni, majd a kutyás rendőrök pásztázni kezdték a szinte átláthatatlan erdőt. Az ágas-bogas, nehezített teren a utolsó métereket Főnök, a szolgálati kutya után loholva tudták csak megtenni. A férfi próbált kiáltva jelezni, de néhány „hahó” után hangja elcsuklott, fáradt és kimerült volt.

Az időnként eszméletét veszítő, gyengülő férfi állapota romlott. Az idő szorított, a másodpercek óráknak tündek. Szinte egyszerre lélegzett fel és ujjongott mindenki, ami-

kor megpillantották a földön fekvő férfit.

A bajbajutott mozgató-sához további segítségre volt szükség, a rendőrök és Főnök vigyáztak rá és gondját viselték, míg az időközben riasztott mentőkre és a cipekedésben segítő katasztrófavédőkre vártak.

Kiderült, a férfinak korábban volt már stroke-ja, mostani tünete alapján egy újabbra lehetett következtetni. Az egészségügyi dolgozók stabilizálták, mentőágyra fektették, majd hatan felmarkolták és kivitték a susnyásból. Kórházba került, ahol időben részesülhetett a szükséges ellátásban.

Hírdetés

FÖLDMÉRÉS

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

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

KERES-KÍNÁL

ÁCS – TETŐFEDŐ ÉS KÖMÜVESMUNKÁK

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

Ács- és köművesmunkák, festés, szigetelések, kúpolások, csatornázások, bádorgozás, betonozások, kémények, salétromos, repedt szüllyed falak vegyi injektlálása. A-Z-ig. T.: 06-30/081-2119

ÁLLAT

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

ÉLETJÁRADÉK

Időskorúak! Jó egzisztenciával rendelkező monori értelmiségi házaspár életjáradéki szerződést kötne havi járadék fizetésével. Érd.: 06-30/776-7128

GONDOZÁS

Otthonomban ápolnék idős néni, bácsit eltartási szerződéssel. Ápolónő vagyok. Tel.: +36-30/637-8066

HŐSZIGETELÉS

Családi és társasházak homlokzati szigetelése. Külső homlokzat-fejűjtés, színezés, festés. Ereszdeszka-mázolás, állványozással is! Szobafestés, mázolás, tapétázás. Érd.: Kiss István 06-20/333-4489

Homlokzati, kültéri hőszigetelés, hideg-, melegburkolás. Gál Attila Tel.: 06-20/274-6312

Homlokzat szigetelést, színezést, festést, glettelést, burkolást és belső felújításokat vállalok. Tel.: 06-70/256-1809

KÁRPITOS

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

KERTGONDOZÁS

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

Öntözőrendszer telepítése és javítása, kertépítés-kertrendezés, veszélyes fa kivágása, gallyazás, füvesítés, ingyenes munkafelmérés. Tel.: 06-20/511-7557 kerttrendszer.hu

KONTÉNER

Konténer, sitt- és szemétszállítás, lomtalanítás. Rendelhető: sóder, homok, cement. Maka Sándor, Gyömrő, Állomás Tűzép. Tel.: 06-29/333-347, 06-20/444-9963

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 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, Jawa, Csepel, stb. Lehet hiányos, üzemképtelen is! Tel.: 06-20/572-5142

Simson, Romet Pony, Mz, Jawa, Panni, stb., keresek mindenféle régi motorkerékpárt, alkatrészt, tartozékot, régi motorforgalmat. T.: 06-70/650-3168

REDŐNY

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

TŰZIFA – TŰZELŐ

Eladó tűzifa! Akác, tölgy, bükk hasítva 25 cm-es 30000 Ft/m³, 33 cm-es 29 500 Ft/m³. Az átváltozás jogát fenntartjuk. Koczo Zsolt Tel.: 06-20/343-1067 EUTR: AA5811522

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

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-, FÜTÉSSZERELÉS, -JAVÍTÁS

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

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

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

Játszónapok Mikebudán!

JÁTEKKAL TELI HÉT

► Július 18-tól újra gyerekzsivajtól volt hangos a Mikebudai Közösségi Tér és Könyvtár. Öt napon át a játéke, mozgásé, vidámságé volt a főszerep, kisebb és nagyobb gyerekek együtt szórakoztak. A szépen felújított játszótéren vígan szaladgáltak, a KRESZ-parkban kerékpároztak, a könyvtár előtti fák árnyékában kidobást és vizes sorsversenyt játszottak. Bent az épületben számtalan rajz, papírgurigából figura és gumikarkötő készült, amit haza is vihetek az ügyes kezű gyerekek.

A község házát is meglátogattuk, ahol vattacukorral vendégelt meg bennünket, nagy örömet okozva ezzel mindenkinek. Ezúton is köszönjük!

Az utolsó napon az albirtirai játszóházban jártunk, jégkrémet ettünk és egy tartalmas hetet sikerült lezárunk.

Ocsenás Mihályné, könyvtáros



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

Magócsi Ruhatisztító

Felvételhelyek:

Gyömrő: Szivárvány 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. • Tápióbszék: Fő tér – horgászbolt

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

Tisztítsa 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

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírlap • 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 2939-5801 • 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 írásaink fizetett hirdetések.



**NYÁRI
TŰZIFAVÁSÁR**

EUTR szám:
AA5856576

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

**SZEREZZE BE MOST
TŰZIFÁJÁT!**

**Számlával garantált mennyiség!
Házhoz szállítás**

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

Konyhakészre hasított AKÁC	Konyhakészre hasított TÖLGY, BÜKK
---	--

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múlta visszatekintő
családi vállalkozásunk bővülő csapatába

GÉPKEZELŐKET és TAKARÍTÓT KERESÜNK



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

A FEJFÁJÁS kezelése természetesen

Ha állandóan fáj a feje, de nincs semmilyen betegsége, vessen egy pillantást arra, hogy mit tesz és mit nem tesz az életében. Néha a nem megfelelő életvitel stresszt és feszültséget okozhat az arc izmaiban és idegekben.

Az arc, a fej és a nyak vérkeringését is veszélyeztetheti a feszültség és a stressz. Ismerje meg, miért fáj a feje és hogyan csillapíthatja ezt természetes úton.

Tudja meg, miért fáj!

A fejfájás az arc és a fej bármely területét érintheti. A fejfájás legzavaróbb típusai közé tartozik a tenziós fejfájás a szem körül és a homlokban. A stressz a szeme körül és a homlokában is feszültséget okozhat. Ha gyakran szenved szem- vagy homlokfájdalomtól, akkor a stressz lehet a bűnös.

A fejfájásnak a stressz a fejfájás egyik vezető oka. A munkahelyi, gyermeknevelési és még az iskolai stressz is fejfájást válthat ki, különösen, ha hajlamos aggodni vagy szorongani valami miatt.

Ezek a negatív problémák idővel a test számos területére hatással lehetnek. Sok esetben fejfájása súlyosbodhat, ha magas vérnyomás, szívproblémák, cukorbetegség vagy gyenge immunrendszer alakul ki.

Egyes állapotok károsítják az ereket és az idegeket, amelyek az arcán, a fején és a nyakán haladnak. A sérült szöveteknek problémái lesznek a jelek továbbításával az agyba. A szövetek azt is megakadályozhatják, hogy az oxigénben gazdag vér elérje az izmokat. A fejfájás súlyosbodhat.

a velük kapcsolatos változások hatására.

A jóga légzés segíthet az arc és a fej izmainak ellazításában, valamint enyhítheti az izmain áthaladó idegek feszültségét.

Hogyan segít a jóga légzés?

A jóga számos egyedi technikát tartalmaz, amelyek az egyszerű légzési technikáktól a fejlett meditációs és rugalmas pózokig terjednek. Mindegyik technikát úgy tervezték, hogy enyhítse a testben azokat a dolgokat, amelyek fájdalmat okoznak, beleértve a stresszt okozta fejfájást is.

A kezdők általában megtanulják, hogyan kell helyesen lélegezni a jógaiban. A legtöbb ember a tüdejének felső részét használja a légzéshez.

A legjobb fájdalom- és stresszcsillapító előnyök a teljes törzs használatából származnak.

A tüdeje több oxigént szív fel, amikor hasi légzést alkalmaz bel- és kilégzésre. A friss oxigén hozzásegíti a szervezet sejtjeit a regenerációhoz, valamint a gyul-



adás és fájdalom elleni küzdelemhez szükséges tápanyaghoz.

Hidratáció

A hidratáltság egy másik előnyös módja a fejfájás megelőzésének vagy enyhítésének. Az agy sejtjeinek megfelelő folyadékra vagy vízre van szükségük ahhoz, hogy működőképesek maradjanak. Elegendő folyadék hiányában a sejtjei nem fejlődnek, és bizonyos esetekben elhalhatnak.

Az agyat érintő fejfájás rendkívül fájdalmas lehet. A fájdalom egy helyre fókuszálhat, vagy az egész területre terjedhet.

Más tüneteket is tapasztalhat, beleértve a fáradtságot, és a

szemfájdalmat. Fájdalmat okozhat a nyakában és a vállában is a feszültség, különösen, ha hosszú ideig áll vagy számítógépen dolgozik. Számos esetben mindössze annyit kell tennie, hogy hidratálja testét és agysejtjeit.

Koncentráljon arra, hogy minden nap sok vizet és cukrozatlan teát igyon.

Ha úgy dönt, hogy teát iszik, feltétlenül válasszon tiszta italokat, például fehér és zöld teát. A tiszta italok segítenek megőrizni a húgyhólyag és a vesék egészségét.

Naptár segítségével nyomonkövetheti a bevitt folyadék mennyiségét.

HIRDETÉS

**Továbbtanulásában
akadályozza
az érettségi hiánya?**



**A Kálvin János
Református Gimnáziuma
ingyenes képzéssel várja
az érdeklődő,
tanulni vágyó
felnőtteket!**

Érdeklődni, jelentkezni az elérhetőségeinken lehet:
<https://kalvinjanosiskola.hu> • 06-30/215-6249 telefonszámon
 A gyáli a Zrínyi Miklós Általános Iskolában, a dabasi a Gyóni Géza Általános Iskolában működik.

A gyáli és dabasi
gyóni telephelyeivel
kapcsolatosan
Zimányiné Csépe
Ilona kereshető.



Kuponoldal MARKET CENTRAL

Market Central Ferihegy Bevásárló Park

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



Háda
20%

Beváltható: 2022. augusztus 26-tól 28-ig.
Részletek a hátoldalon.



*Velünk pénzt
takaríthat meg!*

Vágja ki és hozza magával
a kuponokat!

Kulcsszerviz

Kulcsmásolás
és cipőjavítás

20%

2022. 08. 22-től 09. 25-ig.
Részletek a hátoldalon.



Praktiker
10%

2022. 08. 22-től 09. 11-ig
Részletek a hátoldalon.



Isztambuli döner

Minden
meleg ételre
kedvezmény

10%

2022. 08. 22-től 09. 25-ig.
Részletek a hátoldalon.



**MARIKA
LÁNGOSSÜTŐJE**
A játszótér mellett.

AJÁNDÉK COCA-COLA!

2022. 08. 22-től 09. 25-ig.
Részletek a hátoldalon.



Kérje törzsvásárlói kártyánkat!
mellyel a teljes vásárlás összegéből
5% kedvezményt biztosítunk!

További részletek a hátoldalon.



10%

2022. 08. 22-től 09. 25-ig.
Részletek a hátoldalon.



Líra
15%

Érvényes:
2022. 08. 22-től 09. 05-ig.
Részletek a hátoldalon.



budmil

-15%

2022. 09. 01-től 15-ig.
Részletek a hátoldalon.



CAFE FREI

**10% kedvezmény
minden termékre**

Érvényes: 2022. 08. 28-tól 2022. 09. 28-ig.
Részletek a hátoldalon.



budmil

-15%

2022. 09. 16-tól 30-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.**

*Velünk pénzt
takaríthat meg!*

**Vágja ki és hozza magával
a kuponokat!**

20% kedvezményt adunk minden termékre

Vecsésen a Market Centralban található Háda üzletünkben.
A kupon beváltható 2022. augusztus 26-tól 28-ig.
A kedvezmény más akcióval nem összevonható!

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

Érvényesség: 2022. 08. 22-től 09. 25-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. 08. 22-től 09. 25-ig.

10% KEDVEZMÉNY mindenre.*

*A kupon felhasználható 2022. 08. 22-től 09. 11-ig a vecsési Praktiker áruházban (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) személyes vásárlás esetén.
A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, továbbá a kiadásítás, a „megéri” és „ajánlatunk” jelöléssel ellátott termékekre nem vonatkozik. Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel és egyéb kuponos, kártyás kedvezménnyel nem vonható össze!
A 10% kedvezmény az egyes termékek bruttó árából kerül levonásra, a kerekítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kupon fizetés előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítése kizárt! www.praktiker.hu

15% KEDVEZMÉNY minden könyvre.

A kupon a vecsési Lira Könyvtárházban
könyvvásárlás esetén váltható be
(kivéve az akciós könyvek, szótárak, hangoskönyvek).
Más kedvezménnyel nem vonható össze.
Egy alkalommal egy kupon váltható be.
2022. 08. 22-től 09. 05-ig.

10% kedvezmény minden termékre.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.
Érvényesség: 2022. 08. 22-től 09. 25-ig.

A kedvezmény nem vonatkozik
a vényköteles gyógyszerekre.

Kizárólag a
Market Central Ferihegy
Patika Plusban.

2 db teljes árú termék vásárlásánál 15% kedvezményt adunk.

Az ajánlat más kedvezménnyel nem összevonható,
és kizárólag a vecsési budmil Store Market Centralban érvényes!

Az ajánlat 2022. 09. 16-tól 30-ig érvényes.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.
Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható,
utólagos érvényesítése kizárt.

A kupont fizetés előtt kérjük adja át a pénztárosnak.

A kupon kizárólag a Market Central Ferihegy
bevásárlóközpontban található Café Frei üzletben váltható be.
Érvényesség: 2022. 08. 28-tól 2022. 09. 28-ig.

15 000 Ft felett 15% kedvezményt adunk a teljes árú termékekre.

Az ajánlat más kedvezménnyel nem összevonható,
és kizárólag a vecsési budmil Store Market Centralban érvényes!

Az ajánlat 2022. 09. 01-től 15-ig érvényes.

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

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!
<https://ronkhasitokft.webnode.hu>
Akác: 4600 Ft/q kugliban
Vegyes: 4000 Ft/q + 200 Ft hasítás
06-70/605-4678
A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.
EUTR szám: AA5932559



Levendulaszörp

HOZZÁVALÓK

- 6 db citrom
- 1 kg cukor
- 1 csésze (2 dl) szárított levendulavirág

ELKÉSZÍTÉSE

A citromot megmossuk, majd megtisztítjuk a héjától. A gyümölcsöt és a sárga héját fogjuk felhasználni. (A fehér részeket nem, mert attól keserű ízt kaphat a szörpünk.) Vágjuk ezeket apróra, majd főzzük szét 1 liter vízben. Adjunk hozzá 1 kg cukrot és főzzük belőle szirupot.

A tűzről levéve keverjük bele 1 csészényi mosott, szárított levendulát. Áztassuk néhány órán át. Ezt követően szűrjük, majd felforraljuk és forrón üvegekbe töltjük. Ha mindezek után száraz dunsztba tesszük, elkerülhetjük a tartósítószer használatát. Néhány nap múlva már fogyasztható is, így csodás íze nemcsak a nyarat kíséri végig, de télen elővéve is felidézhetjük vele a nyár emlékeit.



HIRDETÉS

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

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



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

Senior Apartmanház

IDŐSKORÚ NYUGDÍJASOK FIGYELEM!

A MEGOLDÁS

Életjáradéki program élethosszig tartó gondoskodással!

- ▶ Kevés a nyugdíja?
- ▶ Szívesen utazgatna?
- ▶ Problémát jelent a gyógyszerek kiváltása?

anyagi biztonság
plusz havi jövedelem nyugdíja mellé
továbbra is megszokott otthonában élhet

Gondoljon a jövőjére, hívjon most!

2225 Üllő, Petőfi u. 36.
Telefon: 06-29/531-190
Mobil: 06-20/544-4450
www.seniorapartman.hu



Gyártósori operátor

MAGLÓD

Feltétel:

- 8 általános iskolai végzettség
- alapfokú számítógépes ismeret
- 2 vagy 3 műszak vállalása
- jó látás, kez ügyesség

Amit kínálunk:

- kiemelkedő bérezési csomag
- hosszú távú munkalehetőség
- családi környezet
- karrierlehetőség

Céges buszjáratok útvonala:
Dány, Isaszeg, Pécel, Nagykáta, Szentmártonkő, Tápiószecső, Sülysáp, Mende, Gyömrő, Monor, Üllő, Maglód

Még ma JELENTKEZZ!

Fényképes önéletrajzzal
david.eva@humilitas.hu
06-70/903-9037

EGY KANÁL CURRY meglepő előnyei

Talán a curry az egyik kedvenc ételed, és a merész íze miatt szereted. Jó íze mellett a curry számos potenciális egészségügyi előnnyel jár, nagyrészt a kurkumának köszönhetően, amely az egyik összetevője. Pontosabban, részben a kurkuma felelős a curry színéért.



Segít megelőzni az életkorral összefüggő agyi problémákat

Vitathatatlanul az egyik legpusztítóbb dolog, ami idős korban történhet egy emberrel, a memóriavesztés. Ez az egészségügyi probléma nemcsak azt okozza, hogy nem tudják felidézni azokat az embereket, eseményeket és mérföldköveket, amelyek különlegessé tették az életet, de a memóriaproblémák gyakran nagyon megterhelőek a családtagok számára is.

Szerencsére bizonyíték van arra, hogy a kurkuma segít megelőzni az olyan kognitív hanyatlási rendellenességeket, mint az Alzheimer-kór és a demencia. A tudósok már tudják, hogy a plak és az agyban lévő csavart fehérjérostok okozzák ezeket a problémákat.

A kurkuma segít lebontani a fehérjéket, amelyek a lepedék felhalmozódását és a csavart rostok kialakulását okozzák. Emellett segíti a sejtek regenerálódását. Ezek nagyszerű okok arra, hogy curryvel főzzünk, függetlenül attól, hány éves vagyunk és mennyire aggódunk az esetleges memóriavesztés miatt.

Enyhíti az ízületi fájdalmakat

Az ízületi fájdalom egy másik tényező az öregedéssel kapcsolatban. Néhányunk számára ez csak egy olyan dolog, amit a különösen nehéz munkanapok után tapasztalunk, mások számára pedig a mindennapi élet ténye. Nem számít, hol esik a spektrumon, a curry fogyasztása és a kurkuma fogyasztása kevésbé fájdalmas ízületekhez vezethet.

A tudósok felfedezték, hogy a kurkumin, egy kémiai vegyület, amely a kurkuma része, ezért a curryben is megtalálható, ugyanolyan hatékony lehet az ízületi fájdalmak enyhítésében, mint a gyulladáscsökkentők.

Segíthet csökkenteni a vérnyomást

A kurkuma vérhígító hatással bír, amely segíthet csökkenteni a krónikus magas vérnyomást. Ez azért van, mert természetes vízhajtó, vagyis segít a szervezetnek megszabadulni a túlzott nátriumtól és folyadéktól. Ezenkívül a curryben található összetevők kitágítják az ereket, ami javítja a keringést, és azt jelenti, hogy a szívnek nem kell olyan keményen dolgoznia.

Elősegíti a jó szív- és érrendszeri egészséget

Mint fentebb említettük, a curry egyes összetevői, mint például a kurkumin, elősegítik az erek tágítását. Ha valaki magas koleszterinszinttel küzd, ennek a gyakori problémának az egyik mellékhatása az artériák beszűkülése és a keringési zavar.

A curry fogyasztása segíthet elkerülni ezeket a problémákat, mert csökkenti a koleszterinszintet, és egészségesebb szívet biztosít. Mivel a curry természetesen segít csökkenteni a magas vérnyomással összefü-

gő trigliceridszintet, csökkentheti a kapcsolódó betegségek, például a szívroham és a szélütés kockázatát.

Segíthet a magas vércukorszint kezelésében

Kombináljuk fahéjjal a curryt, együtt verhetetlen páros.

A fahéj egy nagyon elterjedt fűszer, amelyet a reggeli tejeskávétól kezdve a barátokkal a hétvégén sült sütiig mindenhol használhatjuk. A fahéjhoz kapcsolódó vércukorszint-csökkentő hatása miatt kezelőorvosa javasolhatja, ha jó vércukorszintet próbál fenntartani, vagy csökkenteni szeretné, ha túl magas.

Ezenkívül, mivel a fahéj nagyon sokoldalú, és természetesen édes ízű, észre kell vennünk, hogy szinte minden currytelt kiegészít.

A curry hatásos lehet a depresszió elleni küzdelemben.

Már megvizsgáltuk, hogyan segíthet a curry az agynak a kognitív hanyatlás elleni védelemben. Egy tanulmány azonban azt mutatja, hogy az étel a depresszió kezelésében is segíthet.

Ahogy azt várhatta, a jó eredményekért felelős hatóanyag a kurkumin, és a kutatók szerint segíthet az embereknek megbirkózni a depresszióval anélkül, hogy kellemetlen mellékhatásokat is tapasztalnának.

LOKÁCIÓ
 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 2939-5801

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

HIRDETÉS

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS

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

SÓDER **HOMOK** 01-04 **MEGRENDELHETŐ:** **CEMENT** **MÉSZ**
TERMŐFÖLD **MURVA** **ZSALUKÖVEK**
SÁRGÁ HOMOK **TÉGLÁK** **BETONVAS**
KULÉ KAVICS **TÜZIFA** **SZENEK** **BRIKETTEK** **TÉRHÁLÓ**

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



MESTEREMBEREK

HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS, VIAKOLOROZÁS

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

RIN-BAU Kft. • 06-20/274-6312

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

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

**15%
KEDVEZMÉNY**

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

GERHÁT ATTILA
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

**VÍZ-, GÁZ-,
KÖZPONTIFŰTÉS-
SZERELÉS**

GÁZKESZÜLÉK JAVÍTÁSA,
KARBANTARTÁSA,
CSERÉJE ÉS
BEÜZEMELÉSE

**NONSTOP HÍVHATÓ:
+36-70/405-0030**

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

**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 másolásvédett,
erősített zárbetétek beszerelése.

Speciális biztonsági zárok
felszerelése.

MÁRBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334



Márta Ervin KONTÉNER

• TERMŐFÖLD

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



Tel.: 06-20/984 9242

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

KLÍMATELEPÍTÉS, KARBANTARTÁS és TISZTÍTÁS!

Rövid szerelési határidővel,
korrekt árakkal!

TL Clean Cool Kft.

Tel.: 06-30/596-0210

Kéményes kazánok cseréje KONDENZÁCIÓS GÁZKAZÁNRA

Teljes körű ügyintézés,
rövid határidő.

Pályázat esetén
részletes
költségvetés készítés.

Országosan minden
gázszolgáltatónál
regisztrált gázszelők.

Tel.: 06-20/363-6996
Faktum-98' Bt.





A **JYSK** ecseri logisztikai központjának félautomatizált raktárába **érvényes targonca vezetői engedéllyel rendelkező kollégákat** keresünk!

- **Hétköznapi** munkavégzés
- **3 műszak**
- **Biztonságos, modern, tiszta raktár**
- **Télen fűtött, nyáron hűtött** helyiségek
- **Polcmentes** tárolás
- Tapasztalattól függő sávós bérezés – **bruttó 390.000 Ft-475.000 Ft+ 15% bónusz** – és **béren kívüli juttatások**, már az első hónaptól.

Várjuk a jelentkezéseket a
Karrier Oldalunkon: allas.jysk.hu
E-mailben: dce_munka@jysk.com
Telefonon: +36203778281

Toborzásunk folyamatos!

Nyitott pozícióinkról a **KARRIER OLDALUNKON**
 találsz bővebb információt: allas.jysk.hu



KINCENTRIC
Legjobb Munkahely
 MAGYARORSZÁG 2021

Előre gyártott vasbeton elemeket és nagy átmérőjű vasbeton csöveket gyártó és kivitelező, magyar tulajdonú társaságunkba keresünk munkatársakat a következő munkakörök betöltésére:



AGM
 BETON

KŐMŰVES, VASSZERELŐ SZAKMUNKÁS, BETANÍTOTT MUNKÁS

Feladatok:

Üzemvezető által kijelölt szakmai munkafeladatok ellátása, úgymint:

- vasszerelés, vasbeton termékek vasalásához,
- vasbetontermékeken kőműves munkák,
- zsámozási feladatok,
- vasbeton műtárgyak építése, kivitelezése külső munkaterületeken.

Munkavégzés helye:

Monor, illetve kivitelezési munkák országosan.

Cím: AGM Beton Zrt.
 2200 Monor, külterület, Hrsz.: 0100/8.
Kapcsolat: Szilágyi Krisztina
Tel.: 06-29/610-460
Mobil: +36-30/375-8998
E-mail: info@agmbeton.hu vagy szilagykrisztina@agmbeton.hu

Előnyök:

- B vagy C kategóriás jogosítvány,
- darukezelői, targoncavezetői jogosítvány,
- mobilitási hajlandóság,
- tervolvasási jártasság,
- önálló munkavégzési képesség,
- szakmai tapasztalat.

Amit ajánlunk:

- kiemelkedő bérezés,
- egyedülálló szakmai fejlődési lehetőség,
- biztos pénzügyi háttér,
- megtartó munkahelyi közösség.

A pozíciók teljes munkaidőben, azonnal betölthetők.



DOLGOZZ VELÜNK A COOPERVISIONNÁL!

A világ egyik vezető kontaktlencsegyártójaként gépkezelő és karbantartó munkatársakat keresünk gyáli telephelyünkre.

- Buszjáráttal vagy bejárástámogatással segítjük a bejutásod
- Díjmentes szűrővizsgálatokkal segítünk megővni az egészséged
- Vonzó cafetériás csomaggal várunk
- Havi bónusszal honoráljuk minőségi munkád
- Családi és sportprogramokkal dobjuk fel a mindennapokat

JELENTKEZÉS:

toborzas@hu.coopervision.com
 +36 70 / 509-2730

