

A RÉGIÓ ÚJSÁG DÉL-PEST VÁRMEGYÉ EGYETLEN független, ingyenes hírlapja!

Régió



e-mail: info@regiolapkiado.hu

2023. április • XVI. évf. 4. szám

www.regiolapkiado.hu

Megjelenik: Pest vármegyében 45 500 példányban

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

Húsvéti készülődés

► Nagy volt a sürgés-forgás a húsvéti ünnepeket megelőző időszakban: tojsáfádisztás, húsvéti vásár, virágültetés, kézműves-foglalkozások – bármerre is indultunk, régiószerte találkozhattunk a közös készülődés örömeivel.



Részletek az 5. oldalon

Hirdetés

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!

Az akció április 30-ig érvényes!

ÓRIÁSI ABLAKCSERE-AKCIÓ!

5 év garancia!

Műanyag ablakok, ajtók:

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

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

Fa nyílászárók utólagos gépi szigetelése:

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



ACS Ablak Team Kft

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

JUHÁSZ SÍRKŐ JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett

Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497

Web: sirko.109.hu

E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com

- Gránit, márvány, mészkő, műkő egyedi sírkövek készítése (nem kínai)
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása



Gránit sírkövek

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. ÁPRILIS



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

www.lokacio.hu



Hirdetés

GOLD ANGEL SZOLÁRIUM

Hozzánk gyere barnulni!

Várunk szeretettel 2023. április 18-tól!

Két fekvő és egy álló szolárium

Monor, Petőfi Sándor utca 26.

Tel.: 06-30/418-1280 • Nyitva: H–P: 8.00–20.00, Szo: 9–12.00

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

Akác: 6300 Ft/q kugliban

Vegyres: 6200 Ft/q hasítva

06-70/605-4678

A némediszőlő telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ

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

GERHÁT ATTILA
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFÜTÉS- SZERELÉS

GÁZKÉSZÜLÉK 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

Ismerjük meg a régió településeit!

GYÁL

Gyál a XIII. századtól

A település első írásos említése 1293-ból származik. *III. András király* döntése alapján ekkor került az okmányra a helység neve, akkor még Gayul alakban írva. Templomát 1324-ben említi először egy oklevél. A terület több emberöltőn keresztül volt birtokviták tárgya, a Rákóczi szabadságharc bukása után került végül a *Károlyi grófok* tulajdonába. A XIX. század végén a terület felértékelődött, itt volt ugyanis a főváros felé az alföldi szarvasmarha felhajtás útvonalának egyik utolsó állomása. Az 1889-ben megépült vasútvonal a községen haladt át, és a település fejlődésére való tekintettel két vasúti megállót is kiépített itt a vasúttársaság. A századforduló idején alig pár száz lakosú község a XX. század eleji parcellázások nyomán nőtt többezresre. Az új területekből jött létre egy különálló község Gyál-pusztai



A Gyáli Polgármesteri Hivatal épülete

központtal. Az uradalmi cselédség mellett ebben az időben jelentek meg a fővárosból kikiváncozó polgárok is. A jó levegő, a ligetes táj, a strandfürdők (ekkor kettő is volt a településen), a hangulatos vendéglők, a kulturális- és sportesemények szolgáltak alapul az élénk polgári élet, a hangulatos község kialakulásához.

1944-ben nyilvánították önálló községgé, ekkor már több mint háromezren lakták a települést és a fővárosi munkavégzés miatt Gyál lélekszáma rohamosan emelkedett. A rendkívüli mértékű és ütemű bete-

lepülés készületlenül érte a községet: a következő évtizedekben az infrastrukturális hiányok felszámolása, a közösséggé formálódás nehézségei voltak napirenden. Az ipari üzemek Budapest-ről történő kitelepülésével a település megkapta a nagyközségi rangot, a térség dinamikus fejlődésének ma is szilárd alapját jelentik az akkor betelepült üzemek. Kiépült a vonzáskörzet lakosságát is kiszolgálni képes intézményhálózat, Gyál fejlődésének pedig egyik jelentős állomása volt, amikor 1997. július elsején városi rangot kapott.

Gyál, a Gyáli Járás székhelye a fővárostól délkeletre, az M0-as autótú és az M5-ös autópálya csomópontjában terül el. A város területét a régészeti emlékek tanúsága szerint már a legkorábbi időktől lakták, fejlődése pedig töretlen volt az elmúlt évszázadok alatt.



A gyáli katolikus templom

Gyál, a modern város

Miután 2013-ban kiépült a település városközpontja, Gyál a Gyáli Járás székhelyévé vált. Az intézményeket a gyermek- és családbarát település kialakítása jegyében alakították át, újítottak fel vagy alakítottak ki. 2015-ben a MÁV Zrt.-vel való többéves tárgyalások eredményeként átadták a város egyik kapujának számító felújított Gyál-felső vasútállomást. Az átadás kapcsán a városba érkezett *Krauss* is, a kiállított műemlékmozdony, valamint megnyílt az állandó Vároštörténeti Kiállítás. A város 2015-ben vehette birtokba a közel 10,5 ha területű Peremvárosi Horgásztó és Pihenőparkot, mely Budapest határában várja a pihenni vágyó családokat, óvodai és iskolai, munkahelyi közösségeket, baráti társaságokat. A horgásztó és területe alkalmas szabadtéri rendezvények helyszínévé is.



Gyál címere

A címeren található háromszögű pajzs két részre osztott. A felső, vörös mezőben páncélos vitéz, *Szent György* látható, ahogy legyőzi a sárkányt. Ez elsősorban a település középkori múltjára utal. Az alsó, aranyszínű mezőben egy szőlőfürtöt és két akácágat láthatunk; ezek arra utalnak, hogy ebben az időben a helyiek főleg mezőgazdaságból éltek a „gyáli homokon”. Gyált korábban „Gyál-szőlőnek” és „Gyál-ligetnek” hívták; a címer alsó része erre is utal.

Forrás: gyal.hu,
wikipedia



Lakosok és előjárók az első iskola előtt, Némediszőlő, 1942. november 7.

GYÁL

Református bölcsőde épül Monorierdőn



JÖVŐ ÉV VÉGÉRE KÉSZÜL EL

► Újabb bölcsőde épül a régióban, 2023. április 1-jén került sor Mono-

rierdőn, az Erdei Csillagfény Református Bölcsőde ünnepélyes alapkövetételére, ahol

Főtiszteletű Balog Zoltán püspök, Nagytiszteletű Takaró András esperes, Nagytiszteletű Lénárt Tibor lelkész, valamint Pogácsás Tibor országgyűlési képviselő és Borbás Viktor alpolgármester mondott beszédet.

A bölcsőde 28 kisgyermeket tud majd fogadni, két külön csoportban. A pályázati előírás szerint az intézmény kivitelezési munkálatait 2024. december 31-ig kell befejezni.

„Engedjétek hozzám jönni a kisgyermeket..., mert ilyeneké az Isten országa.” Mk 10,14

Fotó: Nagy Dávid



**Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT,
és KONYHAI KISEGÍTŐ
munkatársat keres!**

cityfood

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



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

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 duplás síremlékek

Gránit és mészkő:

ablakpárkány és
kerítés fedlap
készítését!

Több száz készleten lévő síremlékből választhat!

www.granitsirko.hu szucsgranit@gmail.com

Magócsi Ruhatisztító

Felnevőhelyek:

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)

**Tisztíttassa szőnyegeit és ruháit
háztól házig szállítással!**

**Függönyök, lakástextilek tisztítása
Gyapjúágynemű tisztítása**

**Óvodáknak, iskoláknak, közületeknek egyedi
reklámáron. Kérje ajánlatunkat!**

Üzlet: 2200 Monor, Kossuth L. u. 41.

Nyitvatartás: hétfő–péntek: 8–17, szombat: 8–12

Tel.: 06-29/411-135, 06-30/232-5773

Bartuszek József keresése

A 78 éves Bartuszek József 2023. február 17-én 13 óra után kiment a Petőfi Sándor utcai telkük végében lévő erdőszélre fűvet szedni a tyúkoknak, de nem tért vissza. Február 17. és március 15. között öt alkalommal indult szervezett keresés utána, eddig eredménytelenül.

Bartuszek József eltűnését követő keresések részleteiről az események koordinátora, Kovács György alpolgármester, a CSÉVKE alelnöke tudósította lapunkat:

„2023. február 17-én délután 4 órakor értesültem róla, hogy polgárőr társunk édesapja eltűnt. A jelzést követően Bánó Gusztávvval, a Csepvaraszi Közrendvédelmi és Polgárőr Egyesület elnökével riasztottuk a CSÉVKE tagjait. Rövid időn belül a csapatunk nagy része a helyszínre is ért, és az ott lévő rendőrökkel és szomszédokkal elkezdtük a keresést. Február 17. és március 15. közötti időszakban több szakaszban zajlott kutatás különböző szervezetek bevonásával.

A legnagyobb akcióban, február 19-én több mint száz fő vett részt, köztük speciális mentőegységek, terepjárók, quados egyesületek, mentődrónpilóták, polgárőregyesületek, kutyás keresők és önkén-

tes helyiek. Hatalmas társadalmi összefogásnak lehettünk részesei, hiszen rengeteg önkéntes érkezett. Mindenkit egy cél mozgatótt, Bartuszek József megtalálása. Férfiak, nők, idősök, fiatalok, helyiek és az ország távoli pontjaiból érkező segítő szándékú emberek elszántan mentek a sűrűbe, a bokrok szűrő tuskái közé. Se a fáradtság, se a hirtelen eleredő eső nem tántorított el senkit a hatalmas terület átkutatásától.

Február 21-én, kedden újabb kiegészítő kutatás is folyt az át nem vizsgált területeken. Március 12-én, vasárnap pedig egy ultrakönnyű kisrepülőgéppel történt légi területátvizsgálás a Zagyvarékasról érkezett Életjel Mentőcsoporthoz segítségével. Mind a négy esetben szervezeten történt a haladás a hatalmas terület felosztásával. Egy applikáció segítségével digitális térképen lettek rögzítve az átkutatott területek adatai: a keresőkutyák útvonalai, a drónok által átvizsgált szekciók és az élőláncos haladás.

A keresésben részt vett: Albertirsai Önkéntes Tűzoltó Egyesület, Csepvaraszi Közrendvédelmi és Polgárőr Egyesület, Gombai Polgárőr Egyesület, Monori Polgárőr Közhatalnok Egyesület, Nagytarcsai FLEX Polgárőr Egyesület, Nyáregyházi Polgárőr és Önkéntes Tűzoltó Egyesület, Vasadi Polgárőr Egyesület, Vecsés Települési Polgárőr Egyesület, Törökbálinti Városőrség Polgárőr Egyesület, Budapest III. Kerületi Polgárőr Egyesület. Állandó segítőnk a Monori Rendőrkapitányság. Extra szakértelmet hoztak a keresésbe a következő egyesületek: Magyar Nemzeti Mentődrónpilóták Egyesülete, Magyar Rescue 4x4, Mancs a Kézben Mentőkutyás Egyesület, Mantrailing Akadémia Alapítvány, S.O.S. Mentőkutyás Egyesület; Monori Off Road Csoport. A technikai eszközök megmozgatásáért, a járművek, a repülőgépek, a drónok használatáért vagy az ideutazásért, senki sem kért egyetlen forintot sem. Az önzetlen összefogásért ezúton is szeretném a köz-



ség vezetésének, valamint Bartuszek József Zoltán és családjának a köszönetét és nagyrabecsülését kifejezni. Hálás köszönet illeti a kutyás keresőket és az önkéntes helyi lakosokat.

2023. március 15-én is zajlott egy kutatás Kapás Attila toalmási önkéntes szervezésében, Sipos Mihály rendőrrel kiegészülve. A keresésben részt vett a pásztói Help Mentőkutyás Egyesület négy önkéntese. Továbbra sem bukkantak az eltűnt lakos nyomára.”

Itt közöljük Bartuszek József személyleírását, és azt, ami eltűnéséről tudható: a Csepvaraszon élő 78 éves Bartuszek József a Petőfi Sándor utca 64. szám alatti otthonának udvaráról sarlóval és egy fehér zsákkal a kezében elindult fűvet vágni a telek

végén lévő erdőszélre. Fekete színű, Security feliratos kabátot, zöld katonai nadrágot és szürke simlinderes sapkát viselt. Magassága 166-170 cm. Testalkata vékony, 41-50 kg. Haja rövid és ősz. Szeme színe barna. Járása nehézkes, lassan mozog. Lapzártánkig az utolsó keresés 2023. március 26-án, vasárnap zajlott. „A kutatásban egyesületünk 4 fővel, 4 keresőkutyával és mintegy 40 fő önkéntessel kísérelte meg Józsi bácsi felkutatását. Sajnos nem jártunk sikerrel.” – olvasható a Help Mentőkutyás Egyesület oldalán. Ha bárki látta, vagy információval tud szolgálni a holléte felől, hívja a rendőrséget a 112-es segélyhívón!

Kovács György a Csepvaraszi Közrendvédelmi és Polgárőr Egyesület alelnöke és Artzt Tímea



**Bruttó 200 000 Ft
belépési bónusz!**

**TARGONCAVEZETŐKET
KERESÜNK GYÁLRA.
(3 műszak 8 óra)**

**Br. 400-435 000 Ft
+30% műszakpótlék
+ teljesítmény bónusz
+ cafeteria**

Ingyenes céges buszok:

Sülysáp, Cegléd, Ceglédbercel,
Albertirsai, Nyáregyháza, Monor,
Csepvaraszi, Pilis, Dánszentmiklós,
Káva, Pánd, Gomba, Úri, Mende,
Maglód, Üllő, Vecsés.

Érd: 06-70-779-4447

Vecsési nagyüzemi konyha ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!



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

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

Húsvéti készülődés a régióban

Nagy volt a sürgés-forgás a húsvéti ünnepeket megelőző időszakban: tojsáfadíszítés, húsvéti vásár, virágültetés, kézműves-foglalkozások – bármerre is indultunk, régiószerte találkozhattunk a közös készülődés örömével.

Agyömrői szokás, hogy feldíszítsék a körforgalom mellett álló város betűit, már nem csak helyi hagyomány, hiszen távolabbról is szokássá vált oda elzarándokolni az megcsodálni az újabb alkotást. Most is *Szijártó Szilvi* munkáját dicséri a csodaszép, húsvéti dekoráció.

Monoron tojsáfat díszíthetett mindenki, akinek kedve támadt hozzá, lapzártánk előtt már szépen gyűltek a tojások. Ahogy erre Maglódon, a MagHáz előtt és Üllön is

volt lehetőség. Üllön az a cél, hogy összegyűljön 2225 színes díszes tojás. A tojásfa azonban csak egy szelete az üllői ünnepi készülődésnek, ugyanis a településen minden évben Húsvét-sziget vár az érdeklődőkre: húsvéti képeslap fotózási és locsolkodó videó készítési lehetőséggel, húsvéti nyuszifészek készítésével. Pilisen a Petőfi parkban szintén tojásfa várta a látogatókat, előző nap

pedig Virágvasárnap fogadta a helyieket istentisztelettel, virágültetéssel, kézműves-foglalkozással és csodás portékákkal. Vecsésen húsvét hétfőn Tojásfutást szerveztek. A programok közt a Vecsési Ifjúság Sváb Baráti köre a húsvéti locsolkodás szokásait is felelevenítette.

A húsvéti ünnepi hétvégén is sok helyütt várták színes programokkal az ünneplőket.



Üllőn idén is lesz Húsvét-sziget



Tojsáfadíszítés Monorierdőn



Gyömrő betűi húsvéti díszben

Fotó: facebook.com/gyomro.varos.onkormanyzata

Hirdetés

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!

Koromtalnitó, alággyújtós kapható!

30 N+F téгла kedvező áron

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

Ne bízza másra az anyagbeszerzést! Százazreket spórolhat, ha saját maga szerzi be építőanyagát!

Építőanyagok gyári ár alatt!

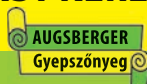
Hirdetés

Gyepszőnyegtermesztéssel foglalkozó cég
– Gyál külterületén –

**kiemelt bérezéssel, főállásban
BETANÍTOTT MUNKÁST KERES.**

Elvárás a B jogosítvány.

06-20/411-9282



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

20 éves a monori JAG németországi cserekapcsolata



keznek – mesélte lapunknak Hajnal Henrietta, a József Attila Gimnázium tanára. – Amikor a német diákok itt vannak, általában a program része egy német idegenvezetéssel tartott Parlament-látogatás, illetve el szoktuk vinni őket vidékre. Idén Tatán voltunk, de nagyon sok városban jártak már. – A diákok ilyenkor a részt vevő magyar családoknál laknak, rendszeresen látogatják a gimnázium tanóráit, és a menzán ebédelnek a többiekkel. A program keretében körülbelül 12-15 diák szokott kiutazni a német gimnáziumba, miután Monoron látták vendégül a német diákokat. A német és a magyar cserediákok egy hétre mennek egymáshoz.

A húszéves német csere-diák-program mellett a JAG nemrég Monor város egyik cseh kapcsolatán keresztül újabb programot tudott indítani: egy Prága környéki kisváros, Vlasim gimnáziumába tudnak kilátogatni a monori diákok, ahol az angol nyelvet gyakorolhatják.

Több mint 20 évre nyúlik vissza a kapcsolat a Monori József Attila Gimnázium és az aspergi-i Friedrich-List Gymnasium között. Pest megye akkori elnöke kereste meg a monori középiskolát, hogy vegye fel a kapcsolatot egy németországi, körülbelül 400 fős gimnáziummal. 2002-ben írták alá a megállapodást, 2003-ban pedig elindultak az első magyar diákok. Ennek már 20 éve, a kapcsolat egyre erősebb, a két iskola tanárai között barátságok alakultak ki, a diákok egy része pedig több éve is tartja a kapcsolatot akkori cserediák-társával.

– A program általában a 11. évfolyamot érinti. 2005 óta szerencsére már van nyelvi osztályunk, onnan is sokan jelent-



KERES–KÍNÁL

ÁLLAT

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

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

ÁCS – TETŐFEDŐ ÉS KÖMÜVESMUNKÁK

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

ASZTALOS

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

HŰSZIGETELÉS

Homlokzati-kültéri hűszigetelés, 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 kerttendozek.hu

LAKATOSMUNKA

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

MOTORKERÉKPÁR

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

REDŐNY

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

TŰZIFA – TŰZELŐ

Eladó tűzifa! Akác, tölgy, bükk konyhakészen, 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 konyhakészen, hasítva, 5500 Ft/q ingyenes házhoz szállítással. Órbottyáni telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget. EUTR: AA6236153 Bármikor hívható, hétvégén is: 06-30/347-3504

AKCIÓS TŰZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL! T: 06-70/605-4678, EUTR szám: AA5932559. Némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget.

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS, -JAVÍTÁS

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

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Szekkerka 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: 45 500 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.

Április a STRESSZ-TUDATOSÍTÁS hónapja



Tippek, amelyek segítenek megbirkózni ezzel a problémával.

A stressztudatosság hónapját 1992 óta minden áprilisban elismerik. Ha megtanulunk megbirkózni a stresszel, és megfelelő módszereket találunk ezeknek a helyzeteknek a kezelésére, az sokat segíthet az egészséges és pozitív életben. Végül is a stressz a tested számos aspektusára hatással lehet.

1974-ben megalakult a Nemzetközi Stressz Menedzsment Szövetség, hogy összegyűjtse a munkahelyi és személyes stresszkezeléssel kapcsolatos szakértőket és kutatásokat.

Mit jelent a stressz?

Mindannyian megtapasztaljuk a stresszt – mégis mindannyian nagyon eltérő módon éljük meg. Emiatt nincs egységes definíció a stresszre, de az American Institute of Stress szerint a leggyakoribb magyarázat a „fizikai, mentális vagy érzelmi megterhelés vagy feszültség”.

Többre hat, mint az elmédre

A hosszú távú stressz többnek bizonyulhat, mint pusztán mentális probléma. A fejfájástól a gyomorpanaszokon át a depresszió mellett, még olyan nagyon súlyos problémák is kialakulhatnak, mint a szélütés és a szívbetegségek a stressz következtében.

Amikor stresszes helyzetbe kerülünk, bizonyos stresszhormonok kerülnek be a véráramba, ami a pulzusszám, a vérnyomás és a glükózsztint növekedéséhez vezet. Ez vészhelyzetekben hasznos, de huzamosabb ideig veszélyes lehet, és fogékonyabb lehet szervezeted a korábban említett problémákra.

Ezenkívül a stressz befolyásolhatja a jó éjszakai alvás képességét. Az alvás kulcsszerepet játszik az egészségben, mind a fizikai, mind a lelki egészségben, valamint a hangulatodban. Ily módon a stressz valóban további szövődményeket okozhat.

Tanuld meg leküzdeni azokat a problémákat, amelyeken nem tudsz változtatni!

Néha az életünkben fellépő stresszen nincs hatalmunk változtatni – ezekben a helyzetekben változtass a hozzáállásodon.

- Ismerd fel, ha nincs irányításon, és engedd el!
- Kerüld el, hogy olyan helyzetek miatt aggódj, amelyeken nem tudsz változtatni!
- Vedd kézbe a reakcióidat, és összpontosítsd elmédet valamire, amitől nyugodtnak és irányítottan érzi magát!
- Dolgozz ki egy jövőképet az egészséges életmódról, a jólétről és a személyes fejlődésről, állíts fel reális célokat, amelyek segítenek megvalósítani elképzelésedet!

Tippek a stressz kezeléséhez

- Vigyázz magadra – étkezz egészségesen, sportolj rendszeresen, aludj sokat, pihenj, ha stresszesnek érzi magát.
- Beszöld meg problémáidat egy szülővel, barátal vagy más megbízható emberrel.
- Kerüld a drogokat és az alkoholt.
- Ismerd fel, mikor van szükséged további segítségre – tudj, mikor kell beszélned pszichológussal, szociális

munkással vagy tanácsadással, ha a dolgok folytatódnak.

Figyeljünk a közelünkben lévő emberekre és legyünk mellettük, ha segítségre van szükségük!

V.B.

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

Lakások, kisebb irodák, lépcsőházak FESTÉSÉT, MÁZOLÁSÁT, TAPÉTAZÁSÁT vállalom.

Nyugdíjasoknak kedvezmény!

Fekete László

06-20/259-9565, 06-29/419-393

Purina

TAKARMÁNYÁRUHÁZ

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

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

RENDELHETŐ, ELŐJEGYZHETŐ!

Gyömrő

2230 Gyömrő, Gyöngyvirág u. 1.

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

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

Purina Takarmányáruház Gyömrő

E-mail: takarmanyaruhaz@gmail.com

Monor

2200 Monor, Kossuth Lajos u. 1.

Tel: 06-30/525-4142

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

Purina Takarmányáruház Monor

TAVASZI TŰZIFAVÁSÁR

EUTR szám: AA5856576

SZEREZZE BE MOST TŰZIFÁJÁT!

Számlával garantált mennyiség! Házhoz szállítás

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

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

Konyhakészre hasított AKÁC

Konyhakészre hasított TÖLGY, BÜKK

Tavaszi UTAZGATÁSOK

Manapság az utazás sokkal egyszerűbb dolog, mint régen, például, ha Franciaországba szeretne utazni, online foglalhat szállodát és repülőjegyet, sőt előre megrendelheti a csomagküldést Franciaországba.

Tavasszal elutazhatunk egy déli országba, de megcsodálhatjuk a közelünkben is hogyan éled a természet. Ez ma már egy kényelmes helyzet, amely sokkal egyszerűbbé és jobban kezelhetővé teszi az utazás egész folyamatát.

Ezen kívül az utazásnak sok egyéb előnye is van. Javíthatja kommunikációs készségeit és kitérít a látókörét. Ezenkívül feledhetetlen emlékeket szerezhet, és elfelejtheti napi gondjait. Íme néhány az utazás előnyeiből, amelyekről tudnia kell.

Az utazás mentálisan és fizikailag egészségesebbé tesz

A jelentések szerint az utazás pozitív hatással van az egészségre. Erősítheti az immunrendszert, javíthatja a hangulatot és enyhítheti a stresszt. Emellett az utazás állítólag jelentősen csökkenti a szívroham kockázatát. Ezenkívül az utazás javíthatja általános fizikai erőnlétét, és mentálisan is mozgékonyabbá teheti. Összességében elmondható, hogy az utazás pozitív hatással van az elmére és a testre egyaránt. Ezért a szokásosnál kicsit többet kell utaznia.

Az utazás fejlesztheti kommunikációs készséget

Amikor egy másik országba utazik, olyan emberekkel lép kapcsolatba, akik nem ismerik az ön nyelvét, kultúráját vagy szokásait. Ezért gyakran kerül olyan helyzetbe, amikor idegen nyelven kell megszólalnia, vagy kreatív módszereket kell kitalálnia szavak segítsége nélkül történő kommunikációra. Ez azt jelenti, hogy egy új helyre utazás segíthet rugalmasabbá válni a kommunikáció során.

Az utazás kiterjesztheti látókörét

Ha bővíteni szeretné látókörét, és valami újat szeretne kipróbálni, egy teljesen új úticélnak kell utaznia, és el kell merülnie annak kultúrájában. Ez lehetővé teszi, hogy teljesen más szemszögből lássa a dolgokat, és új dolgokat tanuljon meg a másokkal megosztott világról.

Az utazással jobban odafigyelhet mások kultúrájára és értékeire

Amikor más országokba utazik, és jobban megismeri azok



lakóit, valószínűleg valami újat tanítanak a kultúrájukról, és megosztják történelmi értékeiket. Amint megértjük, hogy más kultúrák is kínálnak valami egyedit, könnyebben értékeljük őket, és általában véve is jobban megbecsüljük azokat. Ez a tapasztalat azt is megkönnyíti, hogy jobban megértse mások szokásait, és tiszteletben tartsa az egyének közötti különbségeket.

Az utazással emlékeket szerezhet

Előfordult már, hogy visszatért az életére, és szeretettel gondolt azokra a felejthetetlen emlékekre, amelyeket teremtett? Ha nem, akkor valószínűleg gyakrabban kell utaznia. Utazás közben gyakran találja magát olyan helyzetekben, amelyek meglehetősen szokatlanok vagy akár felháborítóak. Sok ilyen helyzet elegendő ahhoz, hogy felejthetetlen emlékeket szerezzen, amelyek örökké tarthatnak.

Az utazás segíthet elfelejteni napi gondjait

Ha gondolai vannak otthon, egy távoli helyre való utazás lehet az, amire szüksége van. Természetesen ez nem jelenti

azt, hogy a problémák végleg megszűnnek, amíg távol van. Könnyebb lesz azonban velük bánni, miután feltöltötte az akkumulátorait és pihent egy kicsit.

Az utazás segíthet új emberekkel találkozni

Az utazás lehetővé teszi, hogy új, különböző kultúrájú és háttérű emberekkel ismerkedjen meg. A legjobb ebben az, hogy amikor ezek az emberek jobban megismernek minket, megoszthatják történeteiket, és új dolgokat taníthatnak. Sőt az utazó emberek minden nap új dolgokat tanulnak meg mások viselkedésének megfigyelésével vagy új helyekre látogatva.

Azáltal, hogy utazásai során más emberekkel érintkezik, megnyílik olyan élmények előtt, amelyek segíthetnek emberi lényként fejlődni. Ez az utazás egyik legjelentősebb előnye.

Következtetés

Ne féljen megtörni unalmas rutinját, és hozzon több pozitív változást a személyes életébe. Teljesen megváltoztathatja azt, ahogyan a világra néz, és általában véve sokkal boldogabb emberré válhat.



Frissüljünk fel MEDITÁCIÓVAL

**Mindenki hallott már a meditáció jótékony hatásairól.
Miért jó nekem a meditáció?
Lényeges ennek a kérdésnek a megértése.**

A meditáció nagyszerű módja annak, hogy segítsen csökkenteni az általános túlérzékenységet, így támogatva a nyugodt idegrendszert, valamint ellenállóbbá tesz a mindennapi stresszel szemben. Sok ember számára a meditáció mégis egy olyan dolog, amire megint nincs idő. Pedig néhány perc alatt is csodás változásokat érhetünk el.

Értsd meg a meditáció alapelveit! A kezdő meditálók gyakran mondják, hogy nem tudnak megszabadulni a zavaró gondolatoktól. A jó hír az, hogy nem is kell! Elég csak megfigyelni azokat és továbbengedni. Sok éves tapasztalattal rendelkező jogiknak sem mindig sikerül ki-zárni teljesen a külvilágot. Első

lépésként az is nagy eredmény, ha a figyelmet sikerül – akár többször is – visszavinni a fókuszpontra anélkül, hogy magunkat kritizálnánk.

Kezdsnek bőven elég 3-5 perc. A legtöbb haladó mester 3-5 perccel kezdett. Eleinte még a 3 perc is hosszú időnek tűnhet, így akár kevesebb is lehet, a fontos az, hogy meg tudjuk figyelni a légzésünket ez idő alatt.

A meditáció útközben is lehetséges. Mai rohanó világunkban is akad mindenkinél néhány perc, amit gyalog kell megtennie. Mivel a gyaloglás segíti az emberek koncentrációját és csökkenti a figyelmetlenséget, a gyaloglással járó meditáció kiváló kiindulópont lehet.

Egy 10 perces gyaloglás során figyeljük meg

- a testünk mozgását,
- a tartásunkat,
- a légzésünket,
- a szelet vagy a napsütést,
- a körülöttünk lévő hangokat,
- a körülöttünk lévő tárgyakat,
- majd engedjük el mindezt és hagyjuk, hogy tudatunk kalandozzon, ne gondoljunk semmire, se a múltra, se a jelenre, se a jövőre, csak hagyjuk, hogy mindez átáramoljon a fejünkön.
- majd hozzuk vissza a fókuszot, kezdjük el megfigyelni a testünket, a légzésünket és így tovább, egészen addig, amíg tart a séta.

Felejtjük el a mindent vagy semmit alapvetve! Kezdjük el, ahogyan jól esik, akár sétálva, akár néhány percig ülve otthon az ágyban a légzés megfigyelésével és a gondolatok folyamatos visszairányításával, ha elkalandoznak. Ne hagyjuk abba, ha kimarad esetleg egy alaklom, folytathatjuk bármikor. Sokkal összeszedettebben indul a nap, ha ezt meg tesszük önmagunkért.

Keressünk rövid meditációs programokat. Vannak meditációs gyakorlatok amelyek például kevesebb mint 3 percet vesznek igénybe. Tökéletesek a lélekszinkronizálásra a Soul Sync meditáció vagy a Mindfulness-gyakorlatok. Az is nagyszerű kezdésnek, ha minden nap más módszert próbálunk ki, így megtapasztalhatjuk, melyik az igazán nekünk való, hisz minden meditációnak más és más jótékony hatása van. **Vladár B.**



HIRDETÉS

HIRDETÉS

**FAKIVÁGÁS,
GALLYAZÁS, BOZÓTIRTÁS,
ZÖLDHULLADÉK-ELSZÁLLÍTÁS.**

Ár, megegyezés szerint. Tel.: 06-20/244-8698



**Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat
és műszaki vizsgára való felkészítés**

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



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

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltú visszatekintő
családi vállalkozásunk bővülő csapatába

**GÉPKEZELŐKET és
CSOMAGOLÓKAT KERESÜNK**



Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:

**+36-29/351-350
www.soosteszta.hu**

MEDVEHAGYMA szezon

Tavas van, ami azt jelenti, hogy ideje kinyitni az ablakokat, belélegezni a virágok illatát és elő lehet venni a finom tavaszi ruhákat a szekrényből.

A csodás virágok mellett kétségtelenül a tavasz legintenzívebb illatú növénye a medvehagyma.

„Ez a növény az egyszikűek osztályának spárgavirágúak rendjébe, ezen belül az amarilliszfélék családjába tartozó faj. Nevét arról kapta, hogy a barna medvék előszeretettel fogyasztják terméseit, és még a föld alól is gyakran kiássák, de hasonlóképp kedvelik a vad-disznók is” – olvashatjuk a Wikipédián.

Március–június között a medvehagymát beiktathatjuk étrendünkbe, hisz felhasználási területe hihetetlen széleskörű és rendkívül egészséges. A népi gyógyászat régóta használja, sok egyéb mellett kiváló méregtelenítésre, vírus- és baktériumölő, illetve serkenti a bél-működést.

A MEDVEHAGYMA EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYEI

1. Az egészséges szívért

A medvehagyma egyik hihetetlen egészségügyi előnye, hogy képes javítani a szív egészségét, erősíti a szívizmokat. Ezenkívül szabályozza a szabálytalan szívverést, és megvédi a szívet a betegségektől.

2. Bőrbetegségekre

A medvehagyma tisztító hatással van a szervezetre. Bármilyen bőrfertőzés, például kiütések vagy kelések esetén a medvehagymaporból készült paszta az érintett területre kenhető, hogy elősegítse a betegségek gyorsabb gyógyulását. Hatékony a bőrön lévő szemölcsök eltávolításában is.

3. Menstruációs zavarokra

Vízhajtó tulajdonsága miatt a medvehagyma rendkívül jótékony hatású a menstruációs zavarok kezelésére. A medvehagyma kis mennyiségben történő fogyasztása szabályozza a rendszertelen menstruációt és az erős vérzést.

4. Bélféreg ellen

A medvehagyma tonik hatékony gyógyszer a bélférgek eltávolítására. A medvehagymában található kémiai vegyületek elpusztíthatják a bélférgeket és a parazitákat, és elősegíthetik azok átjutását a szervezeten. Jótékony hatással van az olyan gyomor-bélrendszeri problémákra is, mint a gázképződés és a puffadás.

5. Izomfájdalmakra

A medvehagyma fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik, amelyek jótékony hatással vannak az izomfájdalmakra. A medvehagymapor külsőleg az érintett területen történő alkalmazása enyhíti a fájdalmat és csökkenti a duzzanatot.

A medvehagyma egy jól ismert gyógynövény az Ayurvédában, amely számos gyógyászati tulajdonságáról híres. Sajnos azonban nem sokan tudnak a medvehagyma csodálatos egészségügyi előnyeiről. Tehát itt az ideje, hogy értékeljük ezt



az ayurvédikus gyógynövényt, és életünk javítására használjuk.

Pestókban, palacsintákban, levesekben, pörköltökben, zöldséges rizottókban is használják, és bárhol ahol általában fokhagymát használunk. A rántottát egyszerűen új életre kelti, emellett nyersen, szendvicsekhez is tökéletes kísérő.

A medvehagyma hazánkban leginkább a Mecsekben honos, de máshol is előfordul. Érdemes gyűjteni belőle néhány csokorral.

Vigyázni kell, mert levele könnyen összetéveszthető a gyöngyvirág levelével! A gyöngyvirág levele mérgező! Legkönnyebben úgy ismerhetjük fel a medvehagymát, ha megdörzsöljük a levelét, és ha erős fokhagymaillatot érzünk, akkor biztosak lehetünk abban, hogy nem tévedtünk. **V. B.**



LOKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Apifito Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea | Cím: Monor, Martino-vics 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 2939-5798

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

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 üveget javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
 Hőszigetelt üvegek.



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

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

HERENDI TAMÁS
zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**
Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz**
ajtónyitások.
Zárcsere műanyag
és kő ajtóknál.
Előzze meg a betörést!
Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárok
felszerelése.

MÁRIBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET
Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

**HOMLOKZATI KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS, VIAKOLOROZÁS
NYÍLÁSZÁRÓCSERE, -BONTÁS, BEÉPÍTÉS**

**BETON KERÍTÉSELEMEK ÉPÍTÉSE, HIDEG-MELEG BURKOLÁS
FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS**

RIN-BAU Kft. • 06-20/274-6312

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

Családi és társas házak homlokzati
hőszigetelése. * Külső homlokzat
felújítás, színezés, festés. * Ereszdeszka
mázolás – állványozással is!
BRONYA ultravékony hőszigetelő
bevonat (vakolat, kő, tégl, fa, fém).
Szobafestés, mázolás, tapétázás.

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

KÚTFÚRÁS!
Vízkútfúrás,
kompresszorozás,
meglévő kutak
engedélyez-
tetése.

Köffer Lajos
06-20/997-1299

**HŰTŐGÉPEK,
FAGYASZTÓK
JAVÍTÁSA**

**Helyszínen,
garanciával**

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

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

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

**15%
KEDVEZTMÉNY**

**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

HA SZÁMÍT AZ ÁR, AZ INGATLANPIACI VÁR!

**ELADÓ INGATLANOKAT
KERESÜNK**

meglévő készpénzes ügyfeleink részére
a Dél-Pest vármegyei régióban és Budapesten
a Dél-pesti régióban.

**ingatlan
PIACI.com**
KÖZVETÍTŐ IRODA

Kossuth téri Piac Üzletház • Bp., 1191 Kossuth tér 1. I. em. • Tel.: 06-70-935-5181

**1%
JUTALEKTÓL**

VECSÉSI cég könnyű fizikai munkára
munkatársakat keres **OPERÁTOR** munkakörre!



**HUMILITAS
GROUP**

Telefon: 06-20/215-0699 • E-mail: lukacs.mara@humilitas.hu

KERESÉTI LEHETŐSÉG
Br.: 464 000–530 000 Ft
MOZGÓBÉR Br.: 20 000 Ft
BÉRKIEGÉSZÍTÉS Br.: 15 000 Ft
13. havi alapbér
2–3 MŰSZAKOS MUNKAREND
CÉGES BUSZJÁRATOK
BEJELENTETT HOSSZÚ TÁVÚ
MUNKALEHETŐSÉG

Homokszori Kft.

Festéküzletek

POLIFARBE Szaküzlet:

2200 Monor, Liliom u. 70/A.

Tel.: 29/413-563

Nyitva: H–P: 7.30–16.30, Szo: 7.30–12

TRILAK Stúdió:

2200 Monor, Bocskai u. 28.

Tel.: 29/411-825

Nyitva: H–P: 7.30–16.30, Szo: 7.30–12



„Festéket
a festék-
boltból!”

www.festekmonor.hu
festekmonor@gmail.com

Színkeverés, festékek,
gipszek, ragasztók, vakolatok,
festőszerszámok.

Autójavító és gumiszerviz

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

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

Fűtő István • 06-20/336-9457

2360 Gyál, Vak Bottyán u. 48.

www.futo-szerviz.extra.hu Nyitva: H–P: 7.30–17, Szo: 8–13

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

FÖLDMÉRÉS

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

LÉZERSZKENNELÉS

Nadaplan-Geodézia Kft.

+36-20/244-3069

www.nadaplan.hu



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

Ügyfelemnek egy lépést sem kell tennie!

Artzt Sándor • Tel.: 06-20/321-6840

**KONTÉNER-
rendelés**

GÉPI FÖLDMUNKA

4–6–8 m³-es konténerek,
gépi rakodás, épületbontás



Bajdik Tamás
+36-30/474-5829

NYITÁSI AKCIÓ

Klíma-Csúcs Kft.

KLÍMÁK és HŐSZIVATTYÚK
TELEPÍTÉSE, KARBANTARTÁSA,
FORGALMAZÁSA
garanciával, szakképzett
szerelőktől

06-70/420-1600

E-mail: info@klimacsucsft.hu

Facebook: @klimacsucs

AKÁR 10% KEDVEZMÉNY

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

**Márta Ervin
KONTÉNER**

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



Tel.: 06-20/984 9242

**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



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

IMPLANT DIAMOND

Fogmentési akció!

A foggybetegség 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
- Foggybetegségek kezelése
- Fogpótlások (inlay, korona, kivehető
fogsor)
- Szájsebészet és műtéti beavatkozások
(implantálás, csontpótlás).

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

Dental Diamond • 2230 Gyömrő, Szent István út 21. • www.implantdiamond.eu • Telefon: 06-30/181-5000, 06-20/200-0007