

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

Régió



e-mail: info@regiolapok.hu

2023. március • XVI. évf. 3. szám

www.regiolapkiado.hu

Megjelenik: Pest vármegyében 45 500 példányban

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

- Ismerjük meg a régió településeit!
- Kiszebábót égettek Monorierdőn.

Részletek a 2. oldalon
Részletek a 3. oldalon

Hirdetés

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!

Az akció április 10-ig érvényes!

ÓRIÁSI ABLAKSERE-AKCIÓ!

5 év garancia!

Műanyag ablakok, ajtók:

- A technológiánk által pár óra alatt beépíthető egy családi ház ablakai, még télen is!
- Bontás és felszerelés 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 árértékéért!



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, műkö egyedi sírkövek készítése (nem kínai)
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása



Gránit
sírkövek

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS



06-30/662-70-87



www.gazvizfutes.eu

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!

2023. MÁRCIUS

www.lokacio.hu

Hirdetés

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

NOVOSPECTRUM

Novospectrum Kft.

www.novospectrum.hu

Légtechnika
A-Z-ig

Gyálra keresünk:
Légtechnikában jártas
műszaki ismeretekkel
rendelkező agilis
férfi munkaeöket:
bolti eladót és árukiadót.
Nyugdíjas is lehet.

Elvárásaink:

- számítógép-kezelői gyakorlat
- raktározási ismeret
- jó teherbírás, pörgős, csapatban dolgozni szerető személyiség

Kínálunk:

- 1 műszak, jó kollektíva, biztató fizetés

Munkaidő: H-Cs: 7-16.30, P: 7-14.00

Várjuk jelentkezését az alábbi elérhetőségeken:

Juhász 06-70/369-5019, 06-70/369-5020 vagy
juhaszne@novospectrum.hu, mz@novospektrum.hu

TETŐFEDŐ ÉS BÁDOGOSMUNKÁK

Ingyenes helyszíni felmérés!
Garancia!

Hívjon bizalommal
hétvégén is!

Tel.: 06-20/421-2355

15%
kedvezmény

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

Akác: 6300 Ft/q kugliban

Vegyés: 6200 Ft/q hasítva

06-70/605-4678

A némediszőlő telephelyen hitelesített hídmérlegen
ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

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

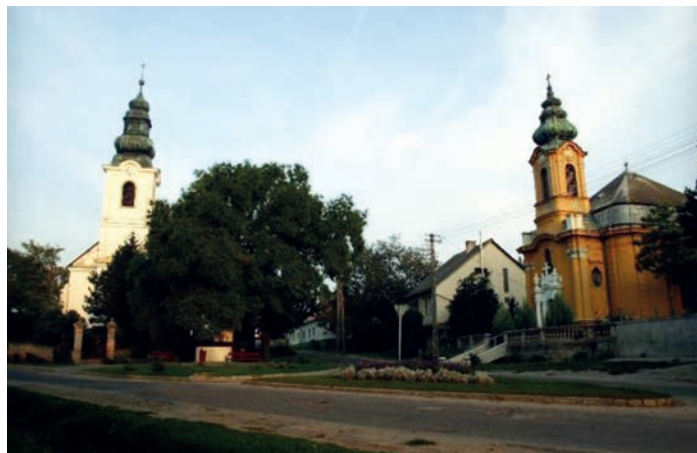
2360 Gyál, Ady Endre u. 7.,
a posta mellett
06-30/241-8550, 06-20/947-3887

www.kepaszerviz.hu

Ismerjük meg a régió településeit!

GOMBA

Gomba a Gödöllői-dombság déli részén helyezkedik el, Budapesttől 50 km-re. A település méltán híres a csodálatos, természetes környezetéről, kastélyairól, kirándulóhelyeiről és a regényes környezetben megbújó horgásztóról.



A települést ősidők óta lakják: a talajvizsgálatok és a fennmaradt térképek alapján területét évezredekig összefüggő erdőség borította. A XIX. század közepén tárták fel egy bronzkori „Pogányvár” erődítményrendszerének maradványait a Várhegyen, ahol főleg kőből és csontból készült szerszámokat, valamint agyagedényeket találtak. A római korban az ún. jazig, egy indoiráni nyelvű nép lakta. A település nevét először

egy 1337-es oklevélben említik: Gomba, Gombad és Gombal neveken is megjelenik. A falu mai címerét egy, a XIX. században használt pecsétről mintázták.

A terület első ismert birtokosa a *Gombay család* feje, *Gombai László* volt, az Árpád korban, de a XV. században azonban hűtlenség miatt elvették a családtól. Ezután többször tulajdonost cserélt a terület. Az 1500-as évek közepén Gomba is török uralom alá került, de nem

néptelenedett el teljesen, mivel félreeső fekvése miatt a nagyobb háborúk elkerülték. A XVI. század közepén került vissza újra a Gombay leszármazottak tulajdonába, de később még több család birtokolta.

Az 1600-as évek közepén a lakosság döntő többsége már református volt, a török kiűzése után egy fatemplomot emeltek, melybe beépítették a középkori katolikus templom mestergerendáit is. A falut Rákóczi hadai szabadították fel, az egyik XVIII. századi ütközet helyét nevezik Harc-völgynek, mely jelenleg a falu külterülete. A rácok később felégették a falut, ekkor lényegében megsemmisült a község, mégis újra benépesült, hiszen az 1728-as összeíráskor

már újra 144 lakosa volt. A XVIII. században nem igazán telepítettek be más nemzetiségűeket, a listákon csupa magyar családnév szerepelt. Az 1800-as években az addig tisztán református faluba kezdtek katolikus cselédek is betelepíteni a katolikus földesurak. A XX. század elején a református egyház korszerű iskolát építtetett a falu központjában, a katolikus iskola pedig 1920-ban nyitotta meg kapuit.

A falu történelmi központja a mai főtér a református és a katolikus templommal. A falu magja a gombai patak völgye volt, a faluközpont is itt helyezkedik el. Az újabb házakat már a dombokra építették. Mivel Gomba egy időben a középnemesség kedvelt lakóhelyének számított, a

környéken a XVIII. század elején több kastély és kúria is épült, közülük öt ma is látható. A település nevezetességei közé tartozik az 1776-ban épült református templom, a XVIII. század végén klasszicista stílusban készült Perczel-kúria, a barokk stílusú, XVIII. századi Bárczay-kastély, a XVIII. századvégi Patay-kastély, a Scitovszky-kúria (a volt Fáy-kúria), melyben ma a polgármesteri hivatal működik, a katolikus templom, a faluhoz tartozó Felsőfarkasdon található Wartensleben-kúria és a méltán híres Gombai-tó.

A környék csodálatos kirándulóhelyeket nyújt: a Kis-Szurdikot, a két löszfal közé zárt lejtőt, ahol kibetonozott sétautat alakítottak ki, végig árnyas fák övezik. Az indító tábla a malomi elágazásnál áll. A kastélyok és kúriák előtt tájékoztató táblák informálják az arra látogatókat, a korabeli képek pedig megmutatják, milyenek voltak az egyes épületek eredeti állapotukban. A Kenyeres-kert a nagyobb rendezvényeknek ad lehetőséget, míg a közeli tanösvény további kirándulóhelyet biztosít. A gyönyörű horgásztóhoz mindenképp érdemes legálább egyszer ellátogatni.

Forrás: tapiaturpark.hu
wikipedia



Kiszebábégetéssel búcsúztak a téltől Monorierdőn

VÁRHATJUK A TAVASZT

► Egy évszakot sem várunk annyira, mint a tavaszt, és egyet sem búcsúztatunk akkora elánnal, mint a telet. Számos hagyomány, szokás és babona kapcsolódik a télűzéshez, köztük a kiszebábégetés is.

Monorierdőn sem bízták a véletlenre a tavasz eljövételét. Február 24-én, pénteken délután összegyűlt a település apraja-nagyja, hogy téltemető felvonuláson ünnepeljék meg a hideg évszak utolsó napjait. Sétájukon velük tartott a község kiszebábja is, miközben közösen mondókákat



skandáltak. A Monorierdői Csicsergő Óvoda elől indult a tömeg, a kórusban énekelt télűző dalok, dobok, kereplők és zajkeltők hangja messzire szállt, végül a Makkos

parkban ért véget az út, ahol elégették a kiszebábót, majd pedig mindenkit megvendégeltek forró teával és zsíros kenyérrel a kellemes, péntek délutánon.



*Szita, szita péntek,
vége van a télnek
kikeletet köszönteni
jöjjenek a népek!*

*Elmúlt farsang, itt hagyott,
a lányoknak bútt hagyott.
De énnekem nem hagyott,
mert én mindig víg vagyok.*

Családbarát település

PELUSCSERE MEGOLDVA

► Pelenkázópadok segítenek az üllői kisgyermekes családoknak, hogy gondtalanul teljenek a délutáni séták és a szabadban töltött idő.

Minden, babával közlekedő szülő ismeri azt a kényelmetlen érzést,

amikor már ideje lenne tisztába tenni a kicsit, de nincs rá hol lehetőség. Az újonnan átadott üllői parkok kialakításánál igyekeztek minden látogató komfortérzetére odafigyelni. Így a KÜLLŐ KRESZ-parkba és a Hajcsár utca végén található

erdőben kialakított Erdei szabadiidőparkba is telepítettek egy-egy pelenkázópadot. A városvezetés bízik abban, hogy a pelenkázók kihelyezésével tovább növelhető a kisgyermekes családok komfortérzete.

Régió infó

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

Gránit síremlékek készletéről, 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
Vecses: 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



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.mobilmemnok.hu

FÖLDMÉRÉS

épületfeltűntetés, telekalakítás
telekhatár-rendeázés, kítűzés,
tervezési alaptérkép készítése,
LÉZERSZKENNELÉS

Nadaplan-Geodézia Kft.

+36-20/244-3069

www.nadaplan.hu

Gyepszőnyegtermesztéssel foglalkozó cég
– Gyál külterületén –

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

Elvárás a B jogosítvány.

06-20/411-9282



Új szépségkirálynője van Pest vármegyének

Zene, szépség, harmónia, szeretet, ami összeköt minket! – volt a mottója a nagyszabású gálaestnek, ahol ötödször választották meg Pest megye szépét.



Ez alkalommal is telt ház előtt zajlott a szépségkirálynő-választás. Március 4-én, szombaton a törökbálinti Munkácsy Mihály Művelődési Ház Feleki Kamill színházterme zsúfolásig megtelt, majd pedig kezdetét vette a szépségkirálynő-választás. Számos program és fellépő színesítette az eseményt. A 13 döntős jelenléte mellett

az est fénypontja *Gájer Bálint* és zenekarának koncertje volt. Az est házigazdái *Pordán Petra* és *Győrfi Pál* voltak.

Az ötödik éve megrendezett szépségversenyen bemutatkoztak a döntős hölgyek, végül pedig megválasztották Pest megye szépét és udvarhölgyeit.

Szépségkirálynő: *Leszkovszki Anna* (Fót)

I. udvarhölgy: *Deminger Diána* (Makád)

II. udvarhölgy: *Budai Noémi* (Dömsöd)

Gratulálunk az új szépségkirálynőnek, az udvarhölgyeinek és az összes döntőbe jutott versenyzőnek!



Szakmai koordinátor: *Zámbó Viktória*
 Ruha: *Colorado Fashion* és *Adry Couture*
 Haj: *Kászonyi Szalon*, *Érd*
 Smink: *JSA anti-aging specialist* és *Makeup Lashes by Claudia Csicsi*
 Fotó: *Csendes Péter* és *Szántóné Palánki Edit*



Nyáry Pál születésének évfordulójára

Országos politikus, vármegyei tisztségviselő, kiváló jogász, jó gazda, kultúrapártoló és hősszerelmes. Nyáry Pálra emlékezünk.

A reformkori politikus

Nyáregyháza nagyközsége ősi fészke a vármegye egyik legrégebbi nemesi családjának, a nyáregyházi *Nyáry* családnak, amely számos jeles politikust, tudóst, jogászt és megyei hivatalnokot adott a hazának. Régiókban a legismertebb közülük *Nyáry Pál*, aki a korántsem egységes reformkori ellenzék jeles politikusaként vált ismertté. 1848 nyarán támogatta Kossuthot az önálló nemzeti haderő felállításában, a szabadságharc legfőbb végrehajtó testületként működő Országos Hon-

védelmi Bizottmány tagjaként tevékenykedett, de *Ferenc József* trónra lépését követően már a békepártiak szószólója és a trónfosztás ellenzője.

Az önkényuralom és a kiegyezés időszakában

A megtorló hatalom 1850-ben először halálra, majd kegyelemből hétévi várfogságra ítélte. Szabadulása után nyáregyházi birtokán visszavonulva gazdálkodott. 1860-ban a helyreállított Pest-Pilis-Solt-Kiskun vármegye alispánjává választotta, majd a kiegyezési törvényjavaslatot kidolgozó



bizottsága tagjaként vált ismertté a neve. A balközép párt oszlopos tagja maradt a kiegyezést követően haláláig, ellenzékben ragaszkodott az 1848-as vívmányok, politikai értékek és program nagyobb fokú érvényesítéséhez a dinasztiaival szemben.

A szerelemes férfiú

Magánélete már nem alakult olyan sikeresen. Agg-

legény maradt, gyermekei nem születtek, azonban *Schodelné Klein Rozáliához*, a híres opera-énekesnőhöz fűződő szerelme már ismertebb. A hatalmas karriert befutó és nemzetközi sikereket elérő Rozália szívét a sok ostromlója közül végül a legállhatatosabb udvarló, Nyáry Pál nyerte el. Rozália 1849 nyaratól vissza is vonult szíve választottjával a nyáregyházi birtokra, párja letartóztatása után egyenesen ő igazgatta azt. Fiatalon, 43 évesen hunyt el, Pállal egymást soha többé nem láthatták. A Nyáryak családtagnak tekintették és saját családi sírboltjukba temették, de az 1856-ban szabaduló Pál már csak a hantjaihoz járhatott ki. Búskomorság jelei kezdtek rajta mutatkozni az évek múltával, s

már rég nem volt önmaga, mikor egy pesti bérház tetejéről búcsúlevéllel a zsebében levetette magát a mélybe.

Emlékezete

Emlékét országszerte őrzik: szobrokat állítottak neki és Rozáliának, utcák és a pesti vármegye háza egyik különterme is nevét viseli, ahogyan a Monori József Attila Gimnázium tudományos diákköre is felvette azt tiszteletből. A nyáregyháziak pedig rendszeresen emlékeznek születésnapján, február 27-én rá és örök szerelmére, Rozáliára. Ahogyan tették ezt legutóbb is a helybeliek, akik *Mészáros Sándor* polgármester vezetésével helyezték el az emlékezés koszorúit és virágcsokrait kettejük sírhalmára.

Vecsési nagyüzemi konyha ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!

cityfood

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

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

A kutyatartók és a város tisztasága érdekében



KUTYAKAKITLANÍTÁS

► Üllő több pontján is kutyaürülék-gyűjtőket telepítettek a kutyatartók megsegítésére és a közterek, parkok tisztasága érdekében.

A kutyatulajdonosok gyakran kerülhetnek olyan helyzetbe, hogy

összeszedik ugyan a kutyaürüléket, mégis hová kidobniuk a zacskót, így vihetik magukkal annak tartalmával együtt. A kutyakaki ráadásul nem minősül kommunális hulladéknak, így nem dobható akárhova. Az újonnan kihelyezett gyűjtők

ezt a helyzetet könnyítik meg a város több pontján. A gyűjtők oldalán található egy adagoló is, melyből azok a gazdik tudnak zacskót venni, akik esetleg otthonfelejtették a sajátjukat. Összesen hat gyűjtő került ki a település több pontján.

Megnyílt a bényei bölcsőde

A GYEREKEK ÖRÖMÉRE IS

► Korábban már beszámoltunk róla, hogy a



Hirdetés

régió legújabb bölcsődéje Bényén nyílik. A két csoportos, 24 férőhelyes intézményben elvégezték az utolsó simításokat, és a Kisvirág Bölcsőde megnyithatta kapuit. Lapzártaunk hetében már az első négy kisgyermek beszoktatása zajlott éppen.

Az elmúlt hetekben nagy volt a sürgés-forgás, hogy a bölcsődében minden a helyére kerüljön, és egy tágas, világos, szépen dekorált, barátságosan berendezett, gyerekbarát kuckó fogadja a kis lakóit. „Babakonyha várja a főzőcskézni szeretőket, fésütködőasztal



a tükör előtt illegőket, barkácsasztal a kis ezermestereket, autópályás szőnyeg az apró száguldozókat és puha sarok a megpihenni vágyókat” – írták a bölcsi közösségi oldalán.

Sok kalandot és szép élményt kívánunk a Kisvirágnak!

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!

Koromtalanító, alággyújtós kapható!

30 N+F téglá kedvező áron

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

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

Építőanyagok gyári ár alatt!



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

Ügyfelemnek egy lépést sem kell tennie!

Artzt Sándor • Tel.: 06-20/321-6840



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

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. Galí Baromfikeltező, Albertirsa 06-30/480-0912

ÁCS – TETŐFEDŐ ÉS KÖMÜVESMUNKÁK

TETŐFEDŐ! Mindenféle Mindenféle tetők készítése, javítása. Ereszcsa-tornák szerelése. Kiseb 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, szaunaépítés. Érd.: Polónyi Ferenc 06-30/397-2144

HŐSZIGETELÉS

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

KERTGONDÓZÁS

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

KLIMATELEPÍTÉS, -SZERELÉS

Hűtő-fűtő klímaberendezések teljes körű telepítését, tisztítását, karban-

tartását vállalom! T.: 06-70/329-2883, bojteja@gmail.com

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, Jawa, 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 tűzifa konyhakészen, hasítva, 5500 Ft/q ingyenes házhoz szállítással. Örbottyáni 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, EUTR szám: AA5932559. Némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS, -JAVÍTÁS

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

Miért ünnepeljük a nőnapot?

LEGALÁBB EGY SZÁL VIRÁGOT

► Valóban kommunista ünnep a nőnap? (Nem!) Nézzük meg, honnan indult ez az emléknap és miért fontos a jelenben, hogy minden évben megünnepeljük.

A nemzetközi nőnap alapvetően a női egyenjogúság és a nők emberi jogainak napja, a köré épülő mozgalom pedig kifejezetten nem a nők megkülönböztetését, kiemelését hivatott ünnepelni, sokkal inkább azt, hogy a nők is ugyanolyan értékű, egyrangú tagjai a társadalomnak mint a férfiak. A kiindulópontnak egy munkásmozgalmi, harcos, a nők egyenjogúságával és szabad munkavállalásával kapcsolatos demonstratív nap számít: 1857-ben New Yorkban ugyanis negyvenezer textil- és konfekcióipari munkásnő lépett sztrájkba az emberibb munkafeltételekért és béregyenlőségért.

1917 óta március 8-a hivatalosan is a nők világnapja. Magyarországon 1948 óta. Országunk a nőnap felhíváshoz először 1913-ban csatlakozott, amikor az



Országos Nőszervező Bizottság röplapokat osztott. A következő évben, 1914-ben már országsszerte rendezvényeket szerveztek.

A nemzetközi nőnap létrehozóinak célja az volt, hogy ezen a napon az egyszerű, de mégis történelmet alakító nőket ünnepeljük, hiszen elődeik is nagy csatákat vívtak az egyenlő jogokért és lehetőségekért. Manapság számos különféle civil szervezet világszerte a nők elleni erőszak, a nőket érő családon belüli erőszak, a munkahelyi szexuális zaklatás, a prostitúció és az egyéb, a nők ellen elkövetett erőszak formái elleni tiltakozásuknak is hangot adnak ezen a napon.

Hadisírgondozás a 48-asok emlékezetére

MONORON MÁR HAGYOMÁNYA VAN

► Ahogy a régió minden településén ünnepélyes keretek közt zajlanak a 1848. március 15-i megemlékezések, úgy van, ahol



már az esemény előtt pár nappal, rendhagyó módon is elkezdődik a visszaemlékezés és a tiszteletadás.

Monoron hagyománya van már a hadisírgondozásnak: önkéntesek egy csoportja szerveződik évről évre, hogy ápolják és megőrizték a 1848/49-es hősök sírjait. Virágot ültetnek vagy pótolnak, hol mire van szükség, gazolnak, kapálnak, gereblyéznek. A helyi Nemzetőr Általános Iskola diákjai visszatérő segítőik tanáruk, Oberst Marietta vezetésével, aki a hadisírgondozás szervezésében is kiveszi a részét.

„Az idei alkalomnak különleges hangsúlyt ad, hogy mind az 1848-as forradalmi események-



nek, mind a Honvédség megszűlésének 175. évfordulója van. Éppen ezért nem csak a '48-as sírjainkat, hanem más korszakok honvédsírjait, síremlékeit is

karbantartanánk.” – írta felhívásában Szőnyi Attila, aki rengeteg munkát fektet abba, hogy élő emlékezte legyen a hazáért harcoló hősöknek a településen.

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Szekercsa 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.



Gyömrő
Biorezonancia állapotfelmérés
Biorezonancia-kezelés
Aroma touch kezelés
Testi-lelki megújulás
Marianna 06-70/295-4005



NYUGODT ADÓZÁS BT.
Gyömrő, Eötvös u. 25.
<https://www.nyugodtadozas.hu/> iroda@nyugodtadozas.hu
Kft.-indítás,
Egyéni vállalkozás indítás,
Könyvelés



ZENE a jó alváshoz
Általánosan elfogadott tény, hogy ha elegendő alvásban van részünk, jobban érezzük magunkat.

Egy megfelelő alvás után energikusabbak, vidámabbak vagyunk. A bőrünk kisimul, szemünk alól pedig eltűnnek a sötét karikák. A jó alvás immunrendszerünkre is pozitív hatással van, hiszen szervezetünknek van ideje kipihenni magát.

Na, de mi a helyzet akkor, ha nem tudunk időben elaludni, reggel pedig szól az ébresztő?

A legjobb megoldás ilyenkor, ha zenét hallgatunk.

Egy nemrégiben készült tanulmányban az alvásproblémákkal küzdő embereket arra kérték, hogy lefekvés előtt 45 percig hallgassanak klasszikus zenét.

Nyolcvanhat százalék határozottan érezte, hogy a zene és az új rutin már három hét után javította az alvásminőségét és hangulatukra is jó hatással volt.

A hangoskönyvek hallgatására csak harminc százalékuk tapasztalt változást.

Arra az eredményre jutottak, hogy a zene megnyugtatóan az elmére. Miért? Mert ez a tempó megfelel a 60 BPM-es nyugalmi pulzusszámnak – ez a frekvencia segíti elő leginkább a pihentető alvást.

Egy 2016-ban készült dal az, amit egyesek „a világ legpihentetőbb dalának” neveznek. A Weightless címet viselő dal, amelyet Marconi Union művész hangterapeutákkal együttműködve készített, akár 65%-kal is csökkentheti a szorongást, így tökéletes eszköz az álmatlanság és az álmatlanság elleni küzdelemhez.

Természetesen nem ez az egyetlen dal, amely segíthet elaludni éjszaka. Mint kiderült, egy tudományos felfedezés áll a háttérben, hogy bizonyos típusú zenék hogyan járulnak hozzá a jó alváshoz – és ennek nem csak az agyhoz van köze.

Bár a zene rendkívül hatékony alvásegítő lehet, csak a kö-

rülbelül 60 ütem/perc tempójú zene hat nyugtatóan az elmére. Miért? Mert ez a tempó megfelel a 60 BPM-es nyugalmi pulzusszámnak – ez a frekvencia segíti elő leginkább a pihentető alvást.

Rengeteg dal van a 60 BPM körüli tartományban, köztük rengeteg klasszikus zene, sőt néhány kortárs dal is, például Joni Mitchell „Blue Room Hotel” című száma. De ami a Marconi Union Weightlessjét megkülönbözteti, az nem csak a tempója. A dalnak más jellemzői is vannak, amelyek mélyen pihentetővé teszik: a folyamat, a hossza és a felépítése.

A dal hangterapeutákkal együttműködésben készült, hogy olyan ritmusok, hangszínek és tempók gondos kombinációját tartalmazza, amelyek nemcsak a pulzusszámot csökkentik, hanem a stresszhez kapcsolódó kémiai kortizolt is.

VB

Lakások, kisebb irodák, lépcsőházak
FESTÉSÉT, MÁZOLÁSÁT, TAPÉTÁZÁSÁT vállalom.
Nyugdíjasoknak kedvezmény!
Fekete László
06-20/259-9565, 06-29/419-393

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA
Helyszínen, garanciával
Telefon:
06-30/960-8495,
06-70/426-3151

Márta Ervin KONTÉNER
• **TERMŐFÖLD**
• sít-, szemétszállítás
• 3, 4, 8, köbméteres konténerek
• épületbontás
• gépi földmunka, bobcat
Tel.: 06-20/984 9242



Purina TAKARMÁNYÁRUHÁZ
Purina takarmányok, koncentrátumok, premixek, vitamin és ásványianyag-kiegészítők minden állatfajtának
Napos és előnevelt csirke, kacs, 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**

Csatlakozz a Shinheung csapatához!

Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparágában
- Multikulturális munkakörnyezet
- Teljeskörű betanítás, stabil munkahely
- **12 órás munkarend** (06–18, 18–06)
- **Elérhető havi nettó 450 000 Ft**
- 80%-os éjszakai pótlék (22–06-ig)
- Jelenléti bónusz bruttó 40 000 Ft/hó értékben
- Toborzási bónusz bruttó 30 000 Ft/fő értékben
- Feladatkörökhöz járó bruttó 20 000 Ft/hó bónusz
- Év végi prémium az alapbér akár 100%-a
- Munkaruházat biztosítása
- Utazási hozzájárulás



Nyitott pozícióink:

- folyamatos váltott 12 órás munkarendbe:
 - operátor
 - vizuáló
 - minőségellenőr
 - raktáros
 - targoncás
- 8 órás munkarendben:
 - légtechnikai szerelő
 - takarító
 - udvaros
 - tolmács (koreai–magyar, vietnami–magyar, mongol–magyar, ukrán–magyar)

Céges buszjáratok:

- I. Pilis–Nyáregyháza–Felsőnyáregyháza–Csévharaszt–Vasad
- II. Tápiószentmárton–Tápiószele–Farmos–Nagykátá–Tápióbicske
- III. Pánd–Káva–Bénye–Gomba–Monor
- IV. Szolnok–Abony–Törtel–Cegléd
- V. Cegléd–Ceglédbercel–Albertirsa–Pilis–Monorierdő
- VI. Budapest X. ker.
- VII. Budapest X. ker.–Köki
- VIII. Budapest VI. ker.–Bp. VIII. ker.–Bp. IX. ker.–Ferihegy
- IX. Budapest XVIII. ker.–Vecsés–Üllő–Péteri

Jelentkezés menete:

24 órás portaszolgáltatáson jelentkezési lap kitöltése + rövid önéletrajz

ZÁRT borítékban történő leadása

vagy

önéletrajz megküldése az **allas@shsec.hu** e-mail-címre

Címünk: 2200 Monor, Ipar utca 20.

Tavaszi NAGYTAKARÍTÁS

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 megújulás érzése van a levegőben, az új kezdeteké. Az újrakezdések fogadalmak mára összeomlottak, de ez így van rendjén, mert a meleg levegő újabb lehetőséget hoz magával a megtisztulásra és az újrakezdésre, valamint a tavaszi megtisztulásra a lelkünkben.

Mivel a tavasz az új kezdetek időszaka, nincs is jobb alkalom arra, hogy kitisztítsuk mindazt az érzelmi és spirituális szemetet, ami felhalmozódott bennünk.

Íme néhány hatékony (még ha nem is olyan egyszerű) tipp a lelkünk tavaszi megújulásához.

Tanulj a hibákból!

Természetesen lehetnek olyan döntések a múltban, amelyeket bárcsak ne hoztál volna meg, vagy olyan dolgok, amelyeket megtettél, és nem kellett volna. De ahelyett, hogy megbánnád őket, miért ne dönthetnél úgy, hogy tanulsz belőlük, és továbblépsz?

Kérj bocsánatot!

Ezzel egyenesen a következő tipphez jutunk – mondd el, hogy sajnálsz. Lesznek olyan esetek, amikor tartozol valakinek egy szívből jövő bocsánatkéréssel (minden bizonnyal már most eszedbe jutott ki az).

Ez nem hangzik túl szórakoztatónak, és némi alázatra lesz szükség a részedről. De te (és a másik érintett) soha nem fogsz tudni igazán továbblépni, amíg nem kérsz bocsánatot. Nem kell rendkívül átgondoltnak vagy hosszú értekezésnek lennie. Legtöbbször a sértett személy csak azt akarja hallani, hogy elismered vétked, és őszinte bocsánatkérést szeretne.

Megbocsátás

Ideje abbahagyni a múlt haragjához való ragaszkodást. Ne feledd, ha megbocsátasz valakinek, az NEM azt jelenti, hogy egyetértesz azzal, amit tett, vagy hogy az nem volt rossz. Ez csupán annyit tesz, hogy kiszabadít a képzeletbeli börtönből, amit a harag épített. Magadért teszed.

Bízz magadban!

Mindannyiunknak vannak korlátozó hiedelmek – olyan dolgok, amiket elhiszünk magunkról, amelyek megakadályoznak bennünket abban, hogy álmainkat kövessük, kockáztassunk vagy elérjük a célokat. És 10-ből 9-szer ezek a hiedelmek 100%-ban hamisak.

Lehet, hogy kételkedni kezdesz abban, hogy lehetsz nyilvános előadó, de minél



többet mondd magadnak, hogy nem tudod, annál inkább hiszel benne. Amíg végül teljesen biztos vagy abban, hogy nem lehetsz és nem is szabad nyilvános előadónak lenni, és ennek gondolata teljesen megremít.

Mondd ki az igazat!

Tehát, ha már tudod, mik ezek a korlátozó hiedelmek (áss mélyre!), elkezdheted elengedni őket. Mondj igazat magadról, küzdj ellenük pozitív megerősítésekkel, és ha igazán bátornak érzed magad, bizonyítsd be azzal, hogy ezek a korlátozó hiedelmek tévesek, hogy megteszed azt, amiről azt mondták, hogy nem tudod megtenni!

Szeresd magadat!

Végül, de nem utolsó sorban itt az ideje, hogy elkezdj szeretni magad. Azért, aki most vagy. Nem később, amikor lefogytál, nem majd, ha levágod a hajad... MOST.

Értelmetlen vágyódni önmagad egy olyan verziója után, amilyen voltál. Telt az idő, megváltoztál, és ez rendben van.

SZERESD MAGADAT OLYANNAK, AKI MOST VAGY – HIBÁKKAL ÉS MINDENNEL. EGY FOLYAMATBAN LÉVŐ MUNKA VAGY. EGY TÖKÉLETESEN TÖKÉLETLEN EMBERI LÉNY.

Pont úgy, ahogy vagy.

Vladár Bea

HIRDETÉS


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
régli és új vásárlóinkat!

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltra visszatekintő
családi vállalkozásunk bővülő csapatába

**GÉPKEZELŐKET és
CSOMAGOLÓKAT KERESÜNK**



Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:

+36-29/351-350

www.soosteszta.hu

Hogyan lehet felismerni a DEPRESSZIÓ LEFELÉ TARTÓ spirálját?

A spirális depresszióban rekedtség érzelmileg kimerítő lehet. Nehéz lehet kitörni vagy megállítani a negatív spirált, ha nem ismerjük fel, hogy mi történik. Szerencsére vannak módok arra, hogy felismerjük és felkészültebbek legyünk.

Azok, akik már túl vannak egy depressziós korszakon, 50%-kal nagyobb valószínűséggel élnek át egy második epizódot. A visszaesések valószínűsége ezután folyamatosan nő.

Néhány példa a gyakori depressziót kiváltó tényezőkre:

- **Stressz**: az iskolai vagy munkahelyi nyomás, és az anyagi problémák is jelentősen növelik.
- **Fizikai betegség vagy sérülés**: A mozgást akadályozó sérülés vagy krónikus betegségek kiválthatják a depressziót.

- **Kapcsolati nehézségek**: A partnerrel vagy családtagokkal fennálló kapcsolatok sok stresszt okozhatnak, ha problémák lépnek fel ezekben a kapcsolatokban.

- **Kábítószer**: sok drog depresszív hatást vált ki, míg a szerfüggőségbe való visszaesés nagyon komoly lefelé irányuló spirált indíthat el.

- **Trauma, bánat vagy veszteség**: A gyász vagy veszteség elsőprő lehet az esetleges váratlan érzelmek miatt.

A kiváltó okokat nehéz lehet felismerni, mert amikor megtörténik, általában elárasztanak a gondolatok és érzelmek.

Az egyik legegyszerűbb módja annak, hogy felismerjük a kiváltó okokat, ha naplót vezetünk minden alkalommal, amikor a depresszió jeleit tapasztaljuk.

Korai figyelmeztető jelek

Előfordulhat, hogy a kiváltó okok nem mindig nyilvánvalóak vagy könnyen felismerhetők.

A korai figyelmeztető jelek észrevehetőbbek lehetnek. A

korai figyelmeztető jelek olyan egyszerűek, mint a fáradtság érzése, az ingerlékenység, fókuszáltság hiánya vagy a stressz.

Hogyan lehet kitörni a depressziós ciklusból?

A sürgősségi segélykészlet fizikai tárgyak, emlékeztetők vagy tevékenységek gyűjteménye, amelyek segítenek a nyugalom megőrzésében és bizonyos tünetek enyhítésében.

Kicsi és az igényeink szerint személyre szabott, így legyünk készen, amikor a legnagyobb szükségünk van rá. Néhány gyakori elem, amelyet hasznos lehet beilleszteni:

- Illóolajok, könyvek, egészséges snack, stresszlabda, előre megírt feljegyzés vagy levél pozitív gondolatokkal.
- Az öngondoskodó tevékenységek közé tartozhatnak olyan dolgok, amelyek szórakoztatóak, vagy amelyeket szívesen végzünk, például hobbi vagy

fitness. Válasszunk olyan tevékenységeket, amelyek elősegítik a fizikai, mentális és szociális jólétet.

- Olvasni egy könyvet, aktívan pihenni (sétálni, kerékpározni vagy futni), filmet vagy tévéműsort nézni, naplót írni, új hobbit tanulni, például főzni, festeni vagy kézműveskedni.
- A négy boldogságot okozó hormon (dopamin, oxitocin, szerotonin és endorfin) Minden boldogság hormonnak megvan a maga feladata, és növeli a boldogság szintjét. Vannak olyan tevékenységek, amelyek természetesen növelik a boldogságot okozó hormonokat.
- Meditáció, hideg-meleg zuhany, masszázs, szocializálódás, játék egy kisállattal.

Ezek a tevékenységek, azok, amelyek megfordítják a lefelé irányuló spirált. Segítenek az ellenállóképesség kialakításában, a gondolatok és érzelmek feldolgozásában, és javítják az általános mentális egészséget.

V. Bea



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 akciós termékek és szolgáltatások árai a készlet erejéig érvényesek!

HIRDETÉS

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



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,
ZÁRCSERE, 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.



MÁR BANKKÁRTYÁVAL 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

Cserépkályha
építése, javítása



Az első
kiszállás
díjtan.

Geller Csaba
06-20/254-0811,
06-20/466-5474

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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



**15%
KEDVEZTMÉNY**

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

**LAKATOS-
MUNKÁT VÁLLALOK**

- kerítések, korlátok
- acélszerkezetű lépcsők
- toló-úszó-nyíló kapuk
- kőművesmunkák
- polikarbonát tetők
- festést nem igénylő
deszka-kerítések

**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



**1%
JUTALEKTŐL**

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

Többségében hölgyeket foglalkoztató
VECSÉSI cég könnyű fizikai munkára HÖLGY
MUNKATÁRSÁKAT KERES operátor munkakörre



**HUMILITAS
GROUP**

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

KERESETI LEHETŐSÉG
Br.: 464 000–520 000 Ft

MOZGÓBÉR Br.: 20 000 Ft

BÉRKIEGÉSZÍTÉS Br.: 15 000 Ft

**2–3 MŰSZAKOS MUNKAREND
CÉGES BUSZJÁRATOK
BEJELENTETT HOSSZÚ TÁVÚ
MUNKALEHETŐSÉG**

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

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



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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

**KONTÉNER-
rendelés**
GÉPI FÖLDMUNKA

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



Bajdik Tamás
+36-30/474-5829
bajdikestarsa@gmail.com

**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

NYITÁSI AKCIÓ
Klíma-Csúcs Kft.
KLÍMÁK és HŐSZIVATTYÚK
TELEPÍTÉSE, KARBANTARTÁSA,
FORGALMAZÁSA
garanciával, szakképzett
szerelőktől
06-70/420-1600
E-mail: info@klimacsucs.kft.hu
Facebook: @klimacsucs
AKÁR 10% KEDVEZMÉNY

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**

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.

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

**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.**