Hirdessen nálunk 2022-es árakon! – Mert a jó reklám értéke nem inflálódik.

Régió

e-mail: info@regiolapok.hu

2026. július • XIX. évf. 7. szám

www.regiolapok.hu

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



Mediterrán csirkenyárs grillezett zöldségekkel

6. oldal

Éjszaka is könnyebb lesz hazajutni

Július 1-jétől az új menetrendnek köszönhetően Ecser, Maglód, Gyömrő, Üllő és Vecsés közvetlen éjszakai kapcsolatot kapott a fővárossal, míg Monor és Péteri új csatlakozó járattal kapcsolódik be a rendszerbe.

Részletek a 3. oldalon

Pedálparty és habfelhők: gyermeknap Monorierdőn



Valóságos élménybirodalommá változott gyermeknapon a monorierdői kemping, ahol idén is felejthetetlen programokkal ünnepelték a legkisebbeket és a fiatalokat. A gyerekek habfelhők között táncolva zárhatták ezt a rendkívül tartalmas és sikeres monorierdői gyermeknapot.

Részletek a 4. oldalon

Hirdetés

KOTROK.HU

KÉMÉNYBÉLELÉS
KÉMÉNYÉPÍTÉS

- Rozsdamentes acél kéménybélelés
- Gáz- és szilárdtüzeléshez
- Engedélyeztetés
- 20 év szakmai tapasztalat
- Több száz sikeres kivitelezés

KÉRJEN INGYENES HELYSZÍNI FELMÉRÉST ÉS AJÁNLATOT!



JAKAB TAMÁS +36 30 932 8361

JAKABNÉ SZILVI +36 30 905 9372

Hirdetés

AKCIÓS TÜZELŐ!

+HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

Akác: 5 700 Ft/q hasítva
Vegyes: 5 500 Ft/q hasítva



A gyáli telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget.
EUTR szám: AA5932559

06-70/605-4678

RÖNKHASÍTÓ Kft.

GERHÁT ATTILA
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS-SZERELÉS, gázkészülék-javítás

+36-70/405-0030

Ezen a felületen az Ön hirdetése is lehetne.

Hirdessen a Régióban!

Keresse marketing-tanácsadónkat:
Horváth Szilvia
06-70/319-4317
horvath.szilvia@regiolapok.hu



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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS, -KARBANTARTÁS

BAXI Saunier Duval KONVEKTOR

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

KEPA AUTÓSZERVIZ

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



AUTÓJAVÍTÁS ÉS GYORSSZERVIZ

EREDETISÉGVIZSGÁLAT
HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

KLÍMATÖLTÉS, -JAVÍTÁS, -TISZTÍTÁS

www.kepaszerviz.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

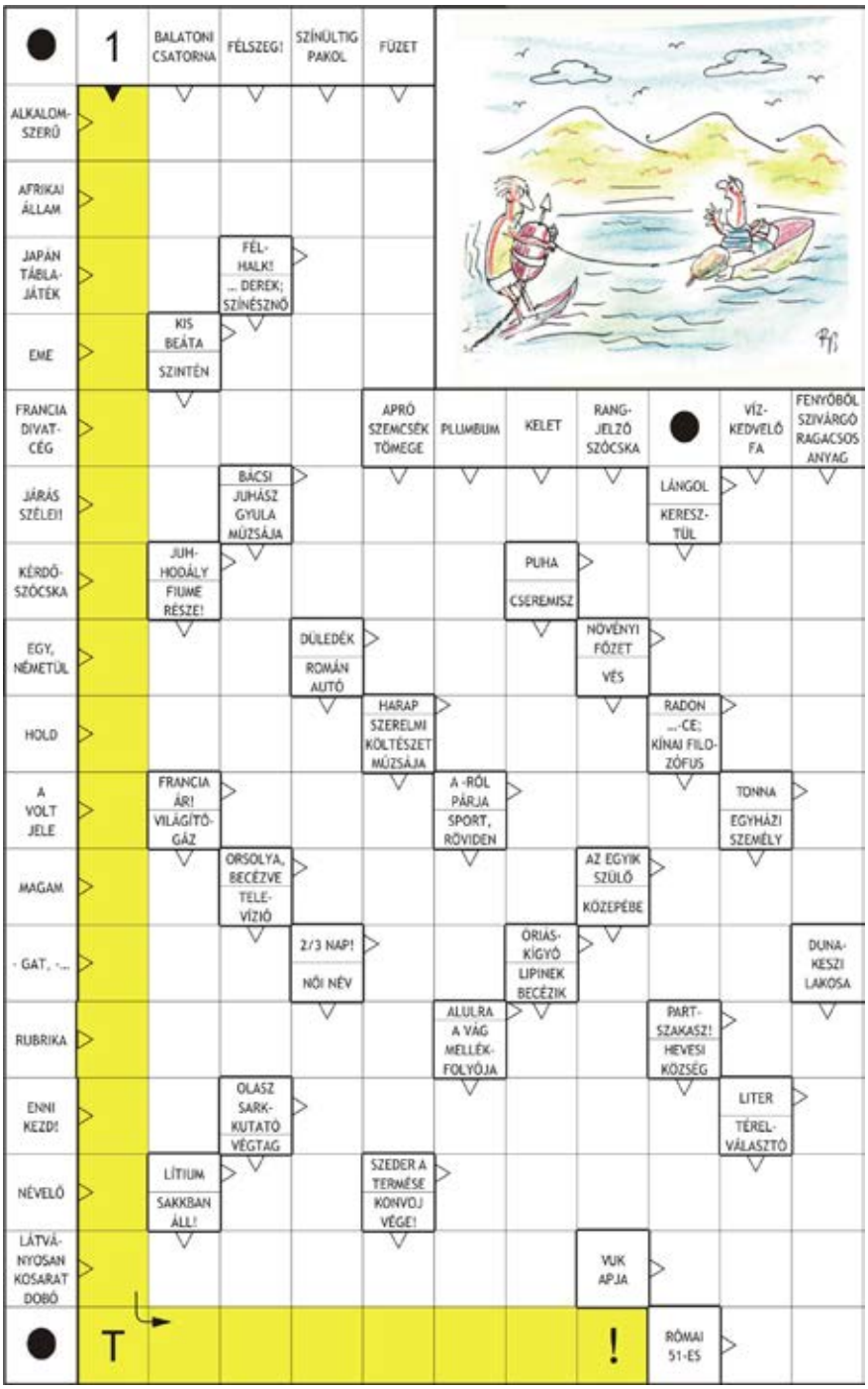
- Gránit, márvány, mészkő, műkő egyedi sírkövek készítése (nem kínai)
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedkő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása

Gránit sírkövek



Közelgő jeles napok

Július 11. A népesedési világnap
Július 13. Nagymamák világnapja
Július 17. Az igazságszolgáltatás nemzetközi napja
Július 20. A Hold napja
Július 28. A hepatitis világnapja
Július 29. A tigrisek nemzetközi napja
Július 30. A barátság nemzetközi napja
Augusztus 1. A tüdőrák elleni küzdelem világnapja
Augusztus 4. A ködfoltos leopárd nemzetközi napja
Augusztus 5. A közlekedési lámpák nemzetközi napja
Augusztus 8. Nemzetközi macska nap
Augusztus 9. Állatkertek napja Magyarországon
Augusztus 10. Oroszlánok világnapja
Augusztus 10. Bioüzemanyag világnapja
Augusztus 12. Elefántok világnapja
Augusztus 12. Nemzetközi ifjúsági nap
Augusztus 13. Balkezesek nemzetközi napja



KERES–KÍNÁL

AJTÓ, ABLAK, REDŐNY, RELUXA

Ajtó • ablak • könyöklő • redőny • reluxa • szúnyogháló • gyártás • kivitelezés.
SZATMÁRI FERENC
Tel.: 06-70/317-8857
E-mail: info@ablakfer.hu.
További információk:
www.ablakfer.hu

TŰZIFA – TÜZELŐ – TÜZÉP

AKCIÓS TÜZELŐ!
+ HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!
Akác: 5700 Ft/q hasítva,
vegyes: 5500 Ft/q hasítva.
T.: 06-70/605-4678,
EUTR szám: AA5932559.
Gyáli telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget.

Ezen a felületen az Ön hirdetése is lehetne.

Hirdessen a Régióban!

Keresse marketing-tanácsadónkat:
Horváth Szilvia
70/319-4317
horvath.szilvia@regiolapok.hu

Hirdetés



Vecsési nagyüzemi konyha konyhai kisegítőket keres!

- munkaruha
- versenyképes kereseti lehetőség
- hosszú távú, bejelentett munkaviszony

Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk: cityfoodiroda@gmail.com

cityfood

Éjszaka is könnyebb lesz hazajutni – új buszjáratok indulnak a térségben

KISZÁMÍTHATÓBB KÖZLEKEDÉS

Július 1-jétől jelentősen átalakult Budapest és az agglomeráció éjszakai autóbusz-közlekedése. Az új menetrendnek köszönhetően Ecser, Maglód, Gyömrő, Üllő és Vecsés közvetlen éjszakai kapcsolatot kapott a fővárossal, míg Monor és Péteri új csatlakozó járattal kapcsolódik be a rendszerbe. A fejlesztés elsősorban a műszakban dolgozók, a késő esti programokról hazatérők és a hajnalban Budapestre indulók számára jelent könnyebbséget.

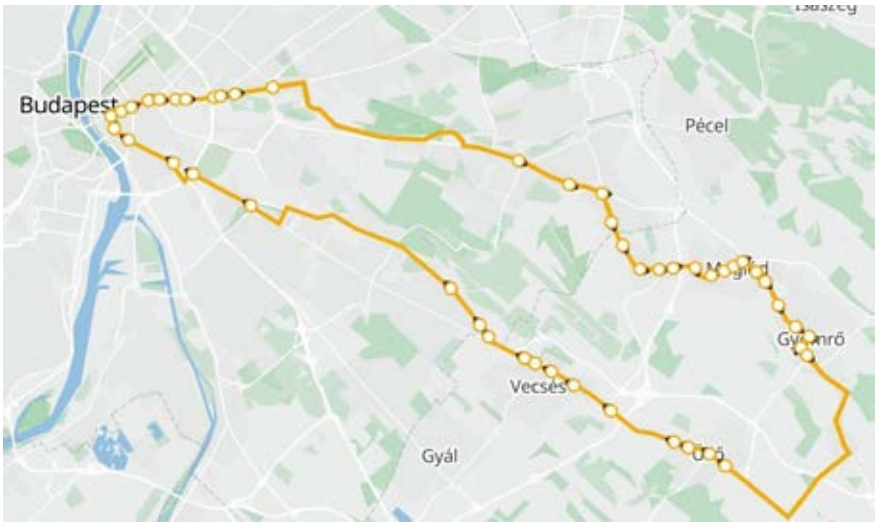
A MÁV-csoport és a BKK július 1-jétől új éjszakai közlekedési rendszert vezetett be Budapest és az agglomeráció között. A fejlesztés célja, hogy az elővárosokból a késő esti és hajnali órákban is kiszámítható, közvetlen közösségi közlekedési kapcsolat álljon rendelkezésre.

A dél-pest megyei térséget az új, 599-es jelzésű éjszakai autóbusz érinti, amely naponta 0:20 órakor indul Budapest, Örs vezér teréről, majd Ecser, Maglód, Gyömrő, Üllő és Vecsés érintésével az Astoriáig közlekedik. Emellett szabad- és munkaszüneti napokon 1:20 órakor is indul egy járat az Örs vezér teréről, amely Ecseren, Maglódon és Gyömrőn keresztül Üllőig közlekedik, míg naponta 2:03 órakor az Astoriától indul újabb busz az Örs vezér terén át Ecser, Maglód és Gyömrő érintésével Üllőre.

A változások Monor térségét is érintik. A korábban Budapestről Monorra közlekedő éjszakai járat helyett az utasok az új 599-es busszal utazhatnak Gyömrőig, ahol 1:05 órakor új, 505-ös jelzésű csatlakozó járat indul Péteri érintésével Monorra. Így Monor és Péteri továbbra is elérhető marad az éjszakai közösségi közlekedéssel. Az átalakítás célja, hogy a térség lakói egyszerűbben juthassanak haza a fővárosból, illetve a hajnali órákban könnyebben elérhessék Budapestet. Az új rendszer a korábbinál több közvetlen kapcsolatot biztosít, és jobban illeszkedik a budapesti éjszakai közlekedési hálózathoz, megkönnyítve az átszállásokat is.

Az aktuális menetrendek és a járatok részletes útvonala a MÁV-csoport online menetrendjében érhető el.

Forrás: BKK, MÁV



Hirdetés

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

ÜGYVÉD
Dr. Csordás Nagy Katalin
2230 Gyömrő,
Szent István út 21. fszt. 27.
06-30-183-31-75
§
Ingatlan adásvétel, ajándékozás, ráépítés, társasház alapítás, telekalakítás, cégalapítás, cégmódosítás, alapítvány, egyesület, házassági-, élettársi vagyonjogi szerződés, tartási-, öröklési szerződés, végrendelet készítése.

Magó tüzép
EUTR: AA5845901
Monorierdő,
4-es főút 43-as km
06-29/416-858,
06-30/974-1744
Tűzifa, biobrikett, német brikett, lengyel szén és ledvicei diószén!
Kézi szerszámok kaphatók!
Nádszövetek, betontermékek, betonacélok, ragasztók, Kingstone-vakolatok, Beton Epag térkövek.
Építőanyagok gyári ár alatt!
Ne bízza másra az anyagbeszerzést!
Százezreket spórolhat, ha saját maga szerzi be építőanyagát!

ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE
Már 29 000 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

IMPLANT DIAMOND
A fogászati implantátum az egyik legjobb megoldás a fogpótlásra.
Akár a teljes fogsor pótlására alkalmas.
• stabil
• kényelmes
• természetes hatású
• tartós
Jöjjön el egy személyes konzultációra, hogy közösen tervezhessük meg új mosolyát!
Nem mozdul el, nem nyom, és segít visszanyerni a biztos rágást és a magabiztos mosolyt.
Dr. Sarrami Shahin
fogorvos, dentoalveoláris szájsebész
2230 Gyömrő, Szt. István út 21. 1. em.
Implant Diamond Clinic
www.implantdiamond.eu
+36 20 200 0007

Így rollerezz biztonságosan!

ELŐZZÜK MEG A BALESETET!

Bár a formálódó új KRESZ talán csökkenti majd a balesetveszélyt, ám a közlekedés szabályainak változására egyelőre várnunk kell. Addig a rendőrség kampányokat szervez, igyekszik felhívni az elektromos rollerrel közlekedők figyelmét a veszélyekre, miközben részt vesz a jogalkotás előkészítésében is.

A közúti balesetek 3-4 százalékát e-rollerek okozzák vagy szenvedik el Magyarországon. Beszámolók szerint a Bethesda Gyermekkórházba is 4-5 gyerek érkezik naponta, aki elektromos rollerezés közben sérült meg.

Azért azt pontosítsuk: az elektromos roller nem önmagában veszélyes, hanem a használat módja, a környezet és a felhasználói felelőtlenség teszi azzá. Ha körültekintően, védőfelszerelésben és a szabályokat betartva használja valaki, jelentősen csökkenthető a kockázat.

Íme, néhány hasznos tipp, amit érdemes betartani:

- Légy előrelátó és figyelmes! Mindig számíts arra, hogy más közlekedők nem feltétlenül látnak vagy számítanak rád. Folyamatosan figyeld a forgalmat, és ne hagyd, hogy a telefon vagy a fülhallgató elvonja a figyelmed!
- Kevés a védelem a rollerhasználónak. Mivel ezen a járművön nincs karosszéria, mint egy autóban, minden ütés közvetlenül a testet éri.
- Tarts megfelelő sebességet! Hiába gyors és kényelmes a roller, a túl nagy sebesség veszélyes lehet. A városi közlekedésben inkább óvatosan, az adott helyzethez alkalmazkodva haladj!
- Légy látható! Esti vagy rossz látási viszonyok között használj világítást és fényvisszaverő elemeket! Egy kis plusz láthatóság sokat segíthet a balesetek elkerülésében.
- Ne rollerezz alkohol vagy más tudatmódosító szer hatása alatt! A józan döntések életeket menthetnek, a bizonytalan mozdulatok viszont komoly bajt okozhatnak.
- Figyelj az útviszonyokra! A kátyúk, csúszós útszakaszok vagy hirtelen útszéli akadályok könnyen balesetet okozhatnak. Inkább kerüld el ezeket vagy csökkentsd a sebességet!
- Mindig két kézzel fogd a kormányt! Egy kézzel rollerezni nagyon bizonytalan és veszélyes. A bevásárlószatyrot, kávét vagy telefont inkább máshogy szállítsd!
- Gondolj a többi közlekedőre! Gyalogosok között lassíts, előzésnél jelezz, és ha kell, használd a csengőt vagy szóban is figyelmeztesd a többieket! Az udvariasság és az előzékenység rengeteg konfliktust elkerülhet.
- Tervezd meg az útvonalad! Keress olyan útvonalakat, ahol kevesebb az autó, és a rollerezés kényelmesebb. A kisebb forgalmú utcák vagy kerékpársávok biztonságosabbak lehetnek.

Ha ezeket a tanácsokat betartjuk, a rollerezés nemcsak gyors és kényelmes, hanem biztonságosabb is lesz! *Forrás: police.hu*





Pedálparty és habfelhők: Gyermeknap Monorierdőn

FELHŐTLEN SZÓRAKOZÁS

Valóságos élménybirodalommá változott gyermeknapon a monorierdői kemping, ahol idén is felejthetetlen programokkal ünnepelték a legkisebbeket és a fiatalokat. A rendezvényen minden szolgáltatást és játékot teljesen ingyenesen vehettek igénybe a látogatók, ami hatalmas könnyebbséget és felhőtlen örömöt jelentett a családoknak.

A nap folyamán a szórakozás és a játékos tanulás kéz a kézben járt. A gyerekek nagy lelkesedéssel vettek részt a Pedálparty programján: Monorierdő utcáin tekerve, zene mellett élvezhették ezt a guruló bulit, ahol a hangsúly nem a versenyzésen, hanem a közös élményen és a KRESZ szabályainak megismerésén volt.

A felelős állattartással kapcsolatos bemutatókon gyermeknyelven, könnyen érthető módon tanulhatták meg a kedvenceikről való gondoskodás alapjait. A kíváncsi természetűeket az Őrült tudós élménysarok varázsolta el látványos kísérleteivel, míg a legkisebbek a Manómuzsika dallamaira kapcsolódhattak ki. A kreativitás is szabad utat kapott a kézműves foglalkozásokon, a hagyományok kedvelőit pedig a népi játékok és a színes csillámtetoválások várták az elmaradhatatlan, hatalmas légvárak mellett.

A nap legnépszerűbb és legtöbb látogatót vonzó programja a tini disco és az ezzel egybekötött, fergeteges hangulatú habparty volt, ahol a fiatalok óriási bulival, a habfelhők között táncolva zárhatták ezt a rendkívül tartalmas és sikeres monorierdői gyermeknapot. *Forrás: Monorierdői Hírmondó*

Impresszum Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Szekerka János • Szerkesztő: Hajnal Hédi • 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: 44 500 példányban. • ISSN 2786-3131 • Az újság bármely részének másolásával, terjesztésével, az adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jog fenntartva. • Értesüléseket 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.

Összefogás a biztonságos közlekedésért: átfogó kampány indult Monorierdőn

A helyi fiatalok bevonásával, új táblák kihelyezésével és közlekedési tükrök telepítésével teszi biztonságosabbá az utakat a monorierdői önkormányzat.

Fiatal sportolók a biztonságért

Példaértékű összefogás vette kezdetét Monorierdőn a balesetmentes és kulturált közlekedés érdekében. A figyelemfelkeltő kezdeményezés elsődleges célja, hogy nyomatékosan felhívja az autósok figyelmét a szabályos és körültekintő vezetés fontosságára.

A kampány kiemelten fókuszál a legvédtelenebbekre, így az óvoda, az iskola, a játszóterek és a különféle közintézmények környezetére, ahol naponta rengeteg gyermek és idős ember fordul meg. A nemes ügy mellé a helyi fiatalság is büszkén odaállt. A Szárazhegy Quercus Kft. fiatal labdarúgói aktívan csatlakoztak a programhoz: figyelemfelkeltő táblákkal a kezükben, közvetlenül kérik a gépjárművezetőket a megengedett sebesség határainak betartására, valamint a fokozott lakossági odafigyelésre.

Megújuló jelzések és új biztonsági eszközök

Az önkormányzat a kommunikációs kampányon túl kézzelfogható, infrastrukturális lépésekkel is támogatja a biztonság növelését. A település több pontján lecserélték a régi, elkopott vagy nehezen látható közlekedési táblákat.

Ezzel párhuzamosan – közvetlenül a lakossági bejelentéseket és jelzéseket figyelembe véve – új közlekedési tükröket helyeztek ki a veszélyesebb kanyarokban és a nehezebben belátható útszakaszokon.

Közös felelősségünk

A közlekedésbiztonság nem csupán az előírásokon, hanem az egymás iránti tiszteleten is múlik. Közös és elkerülhetetlen felelősségünk, hogy Monorierdő útjai mindenki – a gyalogosok, a kerékpárosok és az autósok – számára egyaránt biztonságosak legyenek. Az önkormányzat és a helyi fiatalok példája megmutatja, hogy odafigyeléssel és összefogással rengeteget tehetünk a balesetek megelőzéséért.



Sikert aratott Monoron az első Városi Kerékárosnap



KIHÍVÁSOK BICIKLIVEL

Egy nyertes TOP Plusz pályázat anyagi támogatásának köszönhetően a Monori Sportegyesület 2026. június 12-én délután rendezte meg az első Városi Kerékpárosnapot. A rendezvény nemcsak a helyi bicikliseket mozgatta meg, hanem kiváló családi és szabadidős programnak is bizonyult.

A szervezők, a város különböző pontjain alakítottak ki állomásokat, ahol az MSE szakosztályainak edzői várták a résztvevőket. Az indulóknak nem mindennapi kihívásokban volt részük: az egyes sportágakra jellemző, izgalmas ügyességi feladatokat kellett teljesíteniük. A rendezvényen közel 200 kerékpáros pattant nyeregbe. A szervezők kiemelten figyeltek a biztonságra, így a biciklisek végig a kijelölt kerékpárutakat használták. A program zárásaként a résztvevők egy látványos és profi BMX-bemutatót tekinthettek meg. A nap fénypontja a tombolahúzás volt. Az értékes nyeremények sorsolásán, azok a bringások vehettek részt, akik az összes feladatot hibátlanul teljesítették.

Hirdetés

Vecsési nagyüzemi konyha
SZAKÁCSOT keres
éjszakai műszakban való munkavégzéssel.
Szakirányú végzettséggel.
Pályakezdők jelentkezését is várjuk!



- kiemelkedően magas bérezés
- stabil vállalati háttér egész évben
- egy műszakos munkarend
- fizetett szabadság
- éjszakai műszakban, bejelentett állás
- tervezhető beosztás

cityfood

Jelentkezni lehet: 06-20/77-111-53
cityfoodiroda@gmail.com
fényképes szakmai önéletrajzzal

Nyári ízek – Mediterrán csirkenyárs grillezett zöldségekkel

A nyári esték egyik legkedveltebb programja a családi vagy baráti grillezés. A csirkenyárs gyorsan elkészül, könnyű fogás, ráadásul a szezonális zöldségekkel együtt nemcsak ízletes, hanem szemet gyönyörködtető is. Friss salátával, grillezett kenyérrel vagy fokhagymás-joghurtos mártogatóssal tálalva teljes értékű nyári vacsora.



HOZZÁVALÓK (4 személyre):

- 60 dkg csirkemellfilé
- 1 közepes cukkini
- 2 kaliforniai paprika (piros és sárga)
- 1 nagy lilahagyma
- 12–16 koktélparadicsom
- 3 evőkanál olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 citrom leve
- 1 teáskanál fűszerpaprika
- 1 teáskanál oregánó
- só, frissen őrölt fekete bors

ELKÉSZÍTÉS:

A csirkemellet 3–4 centiméteres kockákra vágjuk. Az olívaolajat összekeverjük a zúzott fokhagymával, a citromlével, a fűszerpaprikával, az oregánóval, sóval és borssal, majd a húst alaposan összeforgatjuk a páccal. Legalább 30 percig, de akár 2–3 órán át a hűtőben pihentetjük.

A cukkinit vastagabb félkarikákra, a paprikát nagyobb darabokra, a lilahagymát cikkekre vágjuk. A bepácolt húst és a zöldségeket felváltva nyársra húzzuk, végül a koktélparadicsomokat is a nyársra fűzzük.

A nyársakat előmelegített grillen vagy grillserpenyőben oldalanként 3–4 percig sütjük, amíg a csirkehús teljesen átsül, a zöldségek pedig enyhén megpirulnak.

Tipp: Ha fából készült nyársat használunk, sütés előtt legalább fél órára áztassuk vízbe, így nem ég meg a grillen. A kész nyársakat friss petrezselyemmel megszórva, fokhagymás-joghurtos öntettel vagy egyszerű vegyes salátával, frissen, még melegen tálaljuk.

Sudoku – logikai kihívás

Töltsd ki a 9×9-es rácsot úgy, hogy minden sorban, oszlopban és 3×3-as blokkban minden szám 1-től 9-ig egyszer szerepeljen. Csak egyetlen helyes megoldás létezik – próbáld ki a logikádat! Megfejtés: a következő lapszámban.

7		4	5		3		8	
		3		7	1			
5			4			2		7
4			1		8		9	
	8			5			1	
2		5			4			6
	3		6	4	5		2	1
	4		3			9		
	5							



Előző havi Sudoku rejtvény megfejtése:

1	9	6	5	2	7	4	8	3
7	4	8	9	6	3	1	2	5
3	5	2	8	1	4	7	6	9
6	8	7	2	3	5	9	4	1
5	1	3	6	4	9	8	7	2
9	2	4	1	7	8	5	3	6
4	7	1	3	5	6	2	9	8
8	6	5	4	9	2	3	1	7
2	3	9	7	8	1	6	5	4

Lila Liget Lovarda Monor
LOVAGLÁSOKTATÁS
Családias környezetben 7 évtől 60 kg-os súlyhatárig fríz és andalúz lovakon.
Hétvégente akciós árakkal várjuk a gyerekeket.
(pl.: 20 perc futószáras oktatás 4 000 Ft, 30 perc osztálylovaglás: 6 000 Ft, valamint egyéni oktatásra is van lehetőség.)
NYÁRI NAPKÖZIS LOVASTÁBOR
2026. július 20–24.
• Napi 30 perc lovaglás, lovak körüli teendők elsajátítása
• Lovas elméleti foglalkozás, játékos vetélkedők
• Tízórai, meleg ebéd (étteremben), uzsonna
• Érkezés 8 órakor, távozás 16 órakor

További részletek telefonon 06-70/607-4444

MESTEREMBEREK



Megbízható szakemberek, gyors megoldások!

TETŐFEDŐ – BÁDOGOS +36-70/679-6782
Zsindelyezés
Beázás megszüntetése
Esőcsatorna-csere, javítás
Kéményfelújítás
Széldeszkafestés
Tetők mosása, tisztítása
Veszélyes fák kivágása
Térkövezés
Külső homlokzati szigetelés
Tereprendezés
Lapostető-szigetelés
Festés, bontás
HÍVJON BIZALOMMAL!
INGYENES FELMÉRÉS
NYUGDÍJASOKNAK 15% KEDVEZMÉNY!

VILLANYSZERELÉS
Kajos Gellért
06-20/331-2734
www.villanyszerelomonor.hu

KERTÉPÍTÉS • KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS • GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS • ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE és JAVÍTÁSA
06-20/511-7557
INGYENES MUNKA-FELMÉRÉS
kertetrendezek.hu

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS
Csőrepedés • Csapcsere
Szennyvízcsatorna-bekötés
Víz- és fűtésszerelés
és -javítás
Haga Imre
06-30/292-2149
Hívjon bizalommal!
NON-STOP
dugulascsotores.hu • dugulassos.hu

Erre érdemes figyelni a hatalmas kánikulában

FONTOS A MEGELŐZÉS

Évről évre egyre nagyobb a kánikula hazánkban, sorra megdőlnek a melegrekordok országszerte, így fontos, hogy felkészüljünk ezekre a napokra. Ilyenkor a legmelegebb, déli és kora délutáni órákban érdemes hűvös, besötétített helyiségben tartózkodni, a szabadban végzett tevékenységeket pedig a reggeli vagy esti időszakra időzíteni. A szervezet hűtését segíti a langyos vagy hideg zuhany, valamint a megfelelő szellőztetés, lehetőleg az éjszakai órákban. A folyadékpótlás kiemelten fontos: a megnövekedett izzadás nemcsak vizet, hanem ásványi anyagokat is elvon a szervezetből. Érdemes ásványi anyagokban gazdag italokat fogyasztani, miközben kerülni kell a cukros, koffeines és alkoholos italokat. Az étrend legyen könnyű, zöldségekben és gyümölcsökben gazdag, a nehéz, zsíros ételek helyett. A megfelelő öltözködés is sokat számít: világos színű, bő szabású, természetes anyagú ruhák viselése ajánlott. Fontos a nap elleni védelem kalappal, napszemüveggel és naptejjel. Különös figyelmet kell fordítani a gyermekekre és állatokra: őket soha nem szabad zárt autóban hagyni, még rövid időre sem. A nagy meleg csökkenti a koncentrációt és növeli a balesetveszélyt, ezért utazás során rendszeres pihenők beiktatása és megfelelő folyadék biztosítása szükséges. Strandoláskor kerüljük a hirtelen vízbe ugrást felhevült testtel, valamint az alkoholfogyasztást fürdés előtt. A hőguta súlyos, akár életveszélyes állapot is lehet. Tünetei közé tartozik a forró, száraz bőr, szédülés, fejfájás és zavartság. Ilyen esetben azonnali hűtés és orvosi segítség szükséges. A megelőzés kulcsa a tudatosság: figyeljünk testünk jelzéseire, és alkalmazkodjunk a szélsőséges időjárási körülményekhez.

A víziközmű szolgáltató tájékoztatása alapján a késő délutáni, kora esti órákban a legnagyobb a fogyasztás városunkban, ezért próbáljuk ebben az időszakban mérsékelni a hálózati vízhasználatot. Vigyázzunk magunkra, egymásra, és a vízkészletünkre!

Forrás: Monori Strázsa

Hirdetés

MONOR és környéke FIGYELEM!
Gi group

ÚJ MUNKAHELY!
ÚJ ÁLLÁSLEHETŐSÉGEK!

A világhírű transzformátorgyár legújabb üzeme munkatársakat keres Tápiószelére:

- **Betanított tekercselő**
- **Gépkezelő**
- **Szerelő**
- **Asztalos** munkakörökbe

Feladatok: Egyedi termékek gyártásában való részvétel (nem szalagmunka).

Elvárás: Középfokú végzettség, 2 műszak vállalása.

Ingyenes buszjáratok | cafeteria, bónuszok | ajánlási program | hosszú távú, biztos munkahely

Érdeklődj és gyere el a következő kiválasztási napunkra!

+36 30 1014 866
+36 30 2790 259

GANZ ELECTRIC

SZEREZZE BE MOST TŰZIFÁJÁT!

EUTR szám: AA5856576



AKÁC hasított: 5800 Ft/q

VEGYES KEMÉNY hasított: 5700 Ft/q

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

Számlával garantált mennyiség!
Házhoz szállítás

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

TAN-GO AUTÓSISKOLA
www.tan-go.hu
JOGOSÍTVÁNY!
AUTÓ, MOTOR
Azonnali kezdés, gyorsított képzés
Új címünk: Gyömrő, Szent István út 40.
Várjuk a KRÉTÁs diákokat is!
Tel.: 06-20/912-6359



cityfood

ALAPANYAGRAKTÁRBA MUNKATÁRSAKAT keresünk

Vecsés nagyüzemi konyha

- kiemelkedően magas bérezés
- stabil vállalati háttér egész évben
- fizetett szabadság
- tervezhető beosztás
- munkaruha
- versenyképes kereseti lehetőség
- hosszútávú, bejelentett munkaviszony
- targoncavezetői engedély (előny)

Jelentkezés:
06-20/77-111-53
cityfoodiroda@gmail.com
(fényképes önéletrajzzal)

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

Márta Ervin



Tel.: 06-20/984 9242

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés



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

Aranyosi
TYÚKVÁSÁR!
Rendelj online!
1300 Ft/db tyukvasar.hu
+36-30/171-6635 Rendelj most!

OPERÁTORT keresünk Újhartyánba
3 műszakos, 8 órás munkarendbe.
Ingyenes céges busz: Gyál, Vecsés, Üllő, Monor, Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza irányából megoldott. Bérezés: br. 460 000 Ft + 30% műszakpótlék + cafeteria
Érd.: 06-70/342-1653