

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

**MEGJELENIK: Rákossabán,
Gyömrőn és környékén**

2021. MÁRCIUS



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu



**A MANDALA-
SZÍNEZÉS**
gyógyító ereje

5. old.

PÁR PERC MEDITÁCIÓ KEZDŐKNEK

Meditáció közben csökkentjük a stressz-szintünket, jobban összekapcsolódunk önmagunkkal, javítjuk az összpontosítást.

2. old.

A MEDVEHAGYMA

A medvehagyma széles körben ismert antibakteriális, antibiotikus és vírusellenes tulajdonságairól.

8. old.

1848 hősei

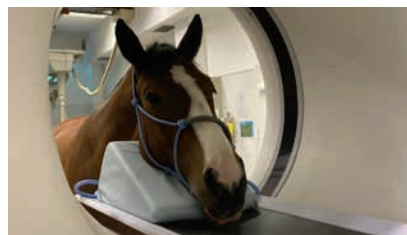
▶ Régióink is kivette részét az 1848–1849-es szabadságharc küzdelmeiből. Minden településnek megvan a története ebből az időszakból.

Részletek a 15. oldalon

A díszes gyömrői kőfelirat

▶ Nem kell egészen Hollywoodig mennünk ahhoz, hogy nagy, várost jelző, kultikus betűket lássunk. Gyömrőn ilyenekkel találkozhatunk.

Részletek a 13. oldalon



Világszínvonalú lógyógyászat a Dóra majorban

▶ Az új MRI-hez hasonló készülék legközelebb 800 kilométerre található Európában, a speciális lóvizsgálatra alkalmas CT pedig a világon elsőként került állami egyetemi tulajdonba.

Részletek a 10. oldalon

HIRDETÉS

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



29/739-983 • 30/662-70-87 • www.gazvizfutes.eu

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

Acélszerkezetes Bomstal garázsok

190.000 Ft

3x5 m-es
nyeregteretű,
billenő kapu,
több színben

323.500 Ft

3x5 m-es
színes Bomstal
garázsok,
horganyzott acél
vázszerkezettel*

* Három színben:
▶ középészürke
▶ csontszínű
▶ törtfehér

2x3 m-es
tárolók
három
színben*

135.000 Ft

**F.P.O.H.
BOMSTAL**

Az akció érvényes
2021. február 24-től
2021. április 30-ig,
illetve a készlet erejéig.
Az akció részleteiről
érdeklődjön telefonon,
vagy látogasson el
honlapunkra.

Megrendelés:
06-30/747-7376
06-30/748-5923
www.bomstal.hu

Áraink a szállítást,
összeszerelést is
tartalmazzák!



**MONTY
ÁLLATPANZIÓ
RÁKOSCABA**

KUTYA, CICA, MADÁR, RÁGCSÁLÓ PANZIÓ

- Napközi
- Panzió (hosszabb távra is)
- Állatkozmetika
- Kutyakiképzés
- Kutyasétáltatás
- Kutyafuti
- Ingyenes chip-olvasás

06-70/595-6931 • www.allatpanzio.com • [Facebook](https://www.facebook.com/MontyAllatpanzio) Monty Állatpanzió

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

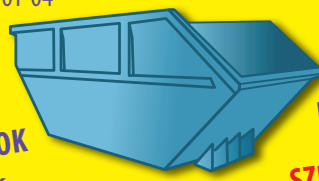


06-70/635-7804
<http://vizetszererek.hu/>

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS
 4–6m³-es konténerekkel.
 Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

MEGRENDELHETŐ:

SÓDER HOMOK 01-04 CEMENT MÉSZ
 TERMŐFÖLD ZSALUKÖVEK
 MURVA TÉGLÁK
 SÁRGÁ HOMOK BETONVAS
 KULÉ KAVICS TŰZIFA SZENEK
 BRIKETTEK



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

Pécelre keresünk
ÖSSZESZERELŐT
 hétfőtől péntekig tartó 3 műszakos
 8 órás munkarendbe.
 Átlag nettó bérek:
190000–220000 Ft

Céges busz:
 Nagykáta, Tápiószentmárton, Tápióbicske,
 Tápióság, Tápiógyörgye, Tápiószéle,
 Farnos, Nagykáta, Szentmártonkő, Tápiószecső, Süllyap, Mende, Gyömrő,
 Maglód, Isaszeg



Érd: 06-70/423-3383

FÉMÉPÜLET
 GYÁRTÓ SZERELŐ KFT.



**Fémépület-
 Gyártó, Szerelő Kft.**

2241 Süllyap, Kossuth Lajos u. 165.
 Email: femepulet@gmail.com
 Mobil: +36-20/382-0729
<https://femepulet.business.site>

- fémlemez-tetőfedés és ereszcatorna-szerelés
- teraszok fedése, polikarbonát-szerkezetek kialakítása
- kerítés-, kapugyártás, -szerelés
- könnyűszerkezetes garázs-, színpítés
- könnyűszerkezetes csarnoképítés
- egyedi konténergymártás



DUGULÁSELHÁRÍTÁS



**ÚJ CSATORNA ÉPÍTÉSE,
 CSŐKAMERÁZÁS
 GARANCIÁVAL!**

Szabó Gergely E.V.
+36-30/603-1703

Pár perc meditáció kezdőknek

Meditáció közben messzemenő és hosszan tartó előnyöket juttatunk életünkbe: csökkentjük a stressz-szintünket, jobban összekapcsolódunk önmagunkkal, javítjuk az összpontosítást és kedvesebbek vagyunk saját lelkünkkel és a környezetünkkel.

Néha csak ennyi kell, hogy jobb döntéseket hozzunk. A legfontosabb eszközök, amelyekre szükség lehet egy meditációs gyakorlatban, egy kis türelem, némi kedvesség és kényelmes ülőhely.

Az első tisztázandó dolog, hogy amit itt csinálunk, az éberségre törekszik, nem pedig valamilyen folyamatra, amely varázslatosan megtisztítja az elmét a számtalan és végtelen gondolattól, amelyek folyama-

tosan kitörnek és motoszkálnak az agyunkban.

Azt gyakoroljuk, hogy felhívjuk a figyelmünket a lélegzetünkre, majd visszatérünk hozzá, amikor észrevesszük, hogy figyelmünk elkalandozott.

1. Készülünk fel arra, hogy néhány percig nyugodtan ülünk. Miután abbahagytuk az olvasást, egyszerűen a saját természetes belégzésünkre és a kilégzésre fogunk összpontosítani.



2. Hol érezzük leginkább a lélegzetet? A hasban? Az orrban? Igyekezzünk figyelni a belégzésre és a kilégzésre.

3. Kövessük a lélegzést két percig. Vegyünk egy mély lélegzetet, tágítsuk ki a hasat, majd lassan lélegezzünk ki, megnyújtva a kilégzést, amint a has összehúzódik.

Üdv újra. Mi történt? Mennyi ideig tartott, míg az elme elkalandozott a lélegzetétől? Mindenki észrevette, mennyire elfoglalt az elméje anélkül is, hogy tudatosan arra irányított-

ta volna, hogy bármi különösre gondoljon? „Fizetnem kell néhány számlát” vagy a klasszikus „Nincs időm nyugodtan ülni, van egy csomó dolgom”.

Az éberséget „gyakoroljuk”, hogy megtanulhassuk, hogyan ismerjük fel, amikor elménk a mindennapi akrobatikáját végzi. Kis ideig tartunk egy kis szünetet, hogy kiválaszthassuk, mire szeretnénk összpontosítani. Dióhéjban a meditáció segít abban, hogy sokkal egészségesebb kapcsolatban legyünk önmagunkkal és a környezetünkkel. **VB**



Mit jelent, ha azt álmodjuk, zuhanunk?

A zuhanásról szóló álmok a leggyakoribb álmok közé tartoznak. Sok álomszakértő próbálja az összes zuhanó álmot egyféleképp magyarázni. Ian Wallace pszichológus szerint azt jelzi, hogy túlságosan szorosan ragaszkodik az álmodó egy adott helyzetéhez. A megoldás: lazítani és elengedni!

Egy másik magyarázat szerint, amikor zuhanunk, nincs kontroll és nincs mibe kapaszkodni. Így hasonló az ébrenlét olyan helyzetéhez, amikor elveszítjük az irányítást. Elveszett a talaj a lábunk alól, és képtelenek vagyunk lépést tartani a mindennapi élet követelményeivel.

Freud volt az első, aki rámutatott, hogy nem lehet egy sablont alkalmazni minden álomra,

amelynek a témája azonos. A zuhanó álmok sem kivételek. Tíz különböző embernek ugyanaz lehet az álma és tíz különböző jelentése lehet, az egyének érzelmi háttérétől és élethelyzetétől függően.

A pszichológus a következő álmot látta: „Azt álmodtam, hogy leestem a hatodik emeleti lakásom erkélyéről”.

Ébredéskor felidézte, hogy előző nap az erkélyén állt, és miközben élvezte az eléje táruló látványt, a korlát remegett. Azonban nem figyelt erre, csak öntudatlan elméjében regisztrálta. A laza korlát azonban az első asszociáció volt, ami eszébe jutott, amikor felébredt. Az álom figyelmeztette a remegő korlátra, amelyet meg kell erősíteni. **V.B.**

HIRDETÉS

Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással**

**TAVASZI
TÜZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA5856576

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

Konyhakészre hasított
AKÁC
3400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK
3200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

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**

SÍRKÖVEK

GRÁNIT – MÁRVÁNY – MÉSzkő



**SÍRKŐ-
FELÚJÍTÁS!**

Hunyadi György
Kóka, Tánicsics M. u. 22.
hunyadi.kofarago@gmail.com
Tel.: 06-29/428-542,
06-20/585-3940
www.hunyadikofarago.hu

Munkatársat keresünk

**második negyedév során
bevezetésre kerülő
új termék értékesítésére
meglévő ügyfelek számára.**

Alapfizetés és jutalék,
ingyenes képzés.
Feltétel: érettségi.

Tel.: 06-20/957-67-68
e-mail: lovasznemariika@gmail.com

**Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT,
és KONYHAI KISEGÍTŐ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.**

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

**Jelentkezni lehet
a 06-1/700-4342
telefonszámon.**



ÖRÖKZÖLD FAISKOLA

2230 GYÖMRŐ, FRANGEPÁN UTCA 2. Nyitva: H-P: 8-17 Szo: 8-13

Mobil: 06-30/483-7892

[http://lokacio.hu/
orokzold-forras-bt/](http://lokacio.hu/orokzold-forras-bt/)

**GYÜMÖLCSFÁK
és ÖRÖKZÖLDEK
széles választékban.**



Gyümölcs- és díszfák, sövénynövények,
évelők, bogyósok, szőlők, cserjék,
fenyőfélék, virágföldek és
földkeverékek, műtrágyák, fűmagok,
vakondhálók és geotextiliák...

Smaragdtuják már 999 Ft-tól!

Gyepszőnyeg rendelhető 1450 Ft/m²+fuvar+áfa

3+1 dolog, hogy csodásan induljon a nap

Mindannyian átéltük azokat a reggeleket, amikor úgy tűnik, hogy semmi sem sikerül. Lehet, hogy túl sokszor nyomjuk le a szundit. Ez megnyugvással tölt el, hisz mindannyiszor van még tíz percünk. Aztán meg jöhet a kapkodás. Innentől aztán megpecsételtük a napunkat. Egy rohanós, rögzött reggelen teljes katasztrófának érezhetjük az indulást és ez egész napra visszavetheti a hangulatunkat. Íme 3+1 dolog, amely biztosítja, hogy a reggel zökkenőmentesen induljon.

1. Próbáljuk meg kiküszöbölni a szundilehetőséget!

Tudjuk, hogy ez sokkal nehezebb, mint ahogy hangzik, de próbálkozzunk felébredni az első riasztásra. Ha lenyomjuk a szundigombot, akkor egy új alvási ciklus visszatérését kockáztatjuk (90 perces ciklusokban alszunk), így nagyobb valószínűséggel érezzük magunkat álmosnak a nap folyamán, hiszen az újabb ébresztővel megszakad a következő alvási ciklus, ami nagyon rosszul tud esni. Valójában meg kell próbálnia körülbelül öt vagy hat alvási

ciklust kiszámítani, a lefekvéstől kezdve, így kipihenten és megfiatalodva ébredhetünk

2. Indítsuk el az anyagcserét!

Ha bármelyik egészségügyi gurutól megkérdezzük, hogyan kezdik a napjukat, elmondják, hogy egy csésze meleg vízzel és citrommal. Ez az ital valójában egyike azoknak a wellness-csodáknak, amelyeket a tudomány is alátámaszt. A citrom alapvetően egy csodálatos méregtelenítő, amely segít megtisztítani az emésztőrendszert, hogy a máj hatékonyabban távolítsa el a



méreganyagokat. A hidratált állapot fenntartása hozzájárul az egészséges nyirokelvezetéshez. Így ez egy csodás nap kezdete lehet.

keringést, több oxigént juttat a sejtekbe. Ma már nagyon sok ingyenes meditációs alkalmazás van.

+1

Egy másik dolog, amit érdemes megtenni annak érdekében, hogy a napunk a legjobban induljon, egy kis ruhatervelés. Annak tudása, hogy mit viselünk majd reggel, sokkal könnyebb teszi az életet. Egy nagyszerű ruha egész nap egy kis tavaszt adhat a jókedvünkhez.

Tehát, hogy elkerüljük a rohanást és az egész napos kényelmetlenséget egy rossz megválasztott ruhában, válasszuk ki még előző este amit viselni szeretnénk. *V.Bea*

3. Meditáljunk!

A reggeli meditáció komoly pozitív hatással lehet a napunkra. Csökkenti a szorongást és a stresszt. Egy nemrégiben készült tanulmány kimutatta, hogy növeli a figyelem időtartamát is, így az egész napunk produktívabbá válik. Más tanulmányok azt is kimutatták, hogy ez együttérzőbbé és kedvesebbé tesz másokkal szemben, mivel jobban figyelünk mások érzelmeire. Ez a bőrnek is előnyös, mivel fokozza a vér-



HIRDETÉS

TAVASZI AKÁCTÚZIFA- AKCIÓ



Erdei m³-ben (1mx1mx1,7m)
leszállítva darus autóval.

Érdeklődni:
06-29/333-347
Mobil: 06-20/444-9963

EUTR szám: AA5842616



Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu

CÉG MEGSZÜNTETÉSE



**Hívjon,
vagy írjon!**

Tel: 06-29/325-337

E-mail: j.prohaszka@adotervezokft.hu

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

A mandalaszínezés

gyógyító ereje

Egy kép kifestésének egyszerű cselekedete nagyon hasznos lehet a stressz és a szorongás enyhítésében. Ennek egyik nagyszerű módja a mandalák színezése.

Ez a fajta művészetterápia az utóbbi időben népszerűvé vált a felnőttek és a gyermekek körében is. Ez a pihentető gyakorlat segíti az elme kikapcsolását. Tanulmányok kimutatták, hogy a mandalák néven ismert geometriai körök különösen előnyösek lehetnek más típusú rajzokkal szemben.

Szanszkrit nyelven a mandala szó jelentése „kör”. A körök minden kultúrában megtalálható erőteljes szimbólumok. Imakerekben és más vallási szimbólumokban, valamint az



építészetben és a természetben láthatjuk őket. A mandalák szent körök, amelyeket régóta alkalmaznak a meditáció megkönnyítésére az indiai és tibeti vallásokban a hinduizmus és a buddhizmus területén.

Sok más vallás, köztük a kereszténység és a taoizmus is beépítette a mandalákat a lelki gyakorlatába. Lehetnek tényleges rajzok, festmények vagy ideiglenes alkotások is, például homokmandalák, amelyeket a befejezés után gyakran szertartásosan szétszednek. A mandala fő köralakja sokféle geometriai alakzattal és szimbólummal van tele.

A mandalák készítésének folyamata ugyanolyan fontos, mint az elkészült mű megtekintése. Mindkét szakasz célja az elme és a test központosítása, ezért

ideális eszközei lehetnek a meditációnak. A mandalák gyógyító eszközként is használhatók.

A mandala színezése ceruzával, zsírkrétával, festékkel vagy pasztellel kombinálva a meditáció és a művészetterápia előnyeit egy egyszerű gyakorlattá, amelyet bármikor és bárhol elvégezhetünk.

A mandalát színező emberek gyakran érzik a nyugalom és a jó közérzet mélységét.

Ez egy egyszerű eszköz, amely nem igényel szakértelmet, de rendkívül megnyugtató. A mandalák nemcsak a figyelmet összpontosítják, hanem lehetővé teszik a kreatív oldalunk kifejezését is, amelyet sokan elhanyagolunk mindennapi életünkben.

Vladár Bea

VEGÁN TÚRÓGOMBÓC

Ki mondta, hogy a vegánok nem ehetnek túrógombócot? Ezek a golyók pontosan olyanok, mint egy igazi túrógombóc. Az íze tökéletes, csakhogy nem terhelik meg hosszú óráig a gyomrot, mint a túró. Mint tudjuk, a túrót a köleshez képest akár 10-12 órán át emészthetjük. Tehát nemcsak gyors, finom, hanem egészséges is ez a túrógombóc.

Hozzávalók két főre

- 150 g köles
- 100 ml víz
- 550 ml mandulatej
- 3 ek porcukor
- 1 csipet só
- 1 db citrom leve és héja
- 5 ek zsemlemorzsa



A kölest átmoszuk. Egy lábasban a vízzel, a mandulatejjel a cukorral és egy csipet sóval lassan megfőzzük, amíg meg nem puhul. Ha elfőtte az összes levét, belerakjuk a citrom levét és héját, majd addig főzzük, amíg a citrom levét felszívja. Ekkor elzárjuk és hagyjuk kihűlni. Ezután 8 kis golyót formázunk belőle, amit legalább 20 percre hűtőbe teszünk.

A zsemlemorzsa egy száraz serpenyőben aranybarnára pirítjuk, megforgatjuk benne a gombócokat. Tehetünk hozzá fahéjat is. A végén tálalhatjuk lekvárral vagy leönthetjük vaníliás növényi joghurttal is.

HIRDETÉS

Két műszakos munkarendbe OPERÁTOROKAT KERESÜNK SÜLYSÁPRA!

FELADAT

ventilátor-alkatrészek összeszerelése

FELTÉTEL

8 általános iskolai végzettség
jó fizikum
megbízhatóság

előny: hasonló munkakörben szerzett tapasztalat

AMIT KÍNÁLUNK

bruttó átlagkereset 275 000–310 000 Ft
caféteria

hosszú távú biztos munkalehetőség

CÉGES BUSZ

Gyömrő, Mende, Tápiószecső, Szentmártonkátá, Nagykátá,
Tápióbicske, Farnos, Tóalmás, Úri, Kóka, Göbőjárás

Jelentkezés: 06-20/215-0699
Email: munka@humilitas.hu



Bőséggondolkodás

Gyökeresen befolyásolhatja gondolkodásmódunkat, a választásainkat és meghatározhatja életünk menetét? Sonia Vadlamani elmagarázza a bőséges élet fontosságát, és nyolc egyszerű, de hatékony módszert oszt meg a bőséggondolkodás kialakításában.

A mikor Henry Ford kijelentette: „Akár úgy gondolja, hogy képes rá, akár úgy gondolja, hogy nem – igaza

van”, hangsúlyozta, hogy hozzáállásunk és meggyőződésünk határozza meg sikerünket vagy kudarcunkat. Bár lehet, hogy ezt nem vesszük észre, az önkorlátozó gondolatok tartósan negatív hatással lehetnek életünkre, míg a pozitív megerősítések és a világos életszemlélet segíthet jobb döntésekben, ezáltal az eredményes élet kialakításában.

A bőséggondolkodás kifejezést először Stephen R. Covey használta 1989-ben. A kiemelke-

dően eredményes emberek hét szokása című könyvében. Covey szerint a bőséggondolkodást választók úgy vélik, hogy korlátlan erőforrás áll rendelkezésre minden egyén számára. „Covey mesztérme nem a világot váltotta meg, hanem sokmillió olvasója gondolkodását befolyásolta, akik békésebb helyre tehetik és teszik is bolygónkat, növelve a jólétet, a felkészültséget és a céltudatosságot.”

Warren Bennis azt írta róla, a Kaliforniai egyetem menedzsment tudományok professzora és az On Becoming a Leader szerzője. Íme néhány praktikus és hatékony módszer a bőséges élet megteremtéséhez. Építsük be őket az életünkbe, és legyünk tanúi a pozitív változásoknak.

1. Higgyünk a végtelen lehetőségekben!

2. Értsük meg gondolataink erejét!
3. Ne hasonlítsuk önmagunkat másokhoz!
4. Napi gyakorlatunk foglalja magába a hálát!
5. Építsünk mindenki számára előnyös helyzeteket!
6. Legyünk hajlandóak tanulni!
7. Hozzunk létre napi megerősítéseket, amelyek ösztönzik a bőséget!
8. Tanuljunk meg hallgatni és jól kérdezni!

Ez a gondolkodásmód pozitív hatással lehet fizikai egészségünkre, érzelmi jólétünkre, boldogságunkra, kapcsolatainkra és akár pénzügyi döntéseinkre is.

Lehet, hogy nehéz fenntartani ezt a gondolkodásmódot, de a fenti nyolc tipp betartásával láthatjuk, hogy meghozza a kívánt eredményt.

V. Bea



HIRDETÉS

BŐRGYÓGYÁSZATI MAGÁNRENDELÉS

DR. SZÉVER KRISZTINA
Bőrgyógyász, nemibetegségek
szakorvosa és kozmetológus

Budapest, XVII. kerület
Zrínyi u. 226. I. emelet
SZERDA

Bejelentkezés online:
www.szeverborgyogasz.hu
vagy Tel.: 06-30/881-8998
(hétköznap 8–20h)

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelyezés
- széldecskázás
- szegőelemek cseréje
- ereszcatorna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése
- beázások javítása

06-30/919-4694



**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

KÁRPITOS

Cégünk vállalja antik és modern bútorok áthúzását, javítását, bútorvédőhuzat, ajtókárpit és minden kárpitozással kapcsolatos munka elvégzését.



Tel.: 06-30/576-3456

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com • Web: www.csordaskarpit.hu

Bő szövetváltással, rövid határidővel, reális árakkal várjuk megrendelőink jelentkezését.

LQKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
Cím: Monor, Martinovics u. 18.

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető

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

www.regiolapkiado.hu E-mail: info@regiolapok.hu.

Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft.

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

CSEREPES ÉS TRAPÉZLEMEZ, SÍKLEMEZ

**AKCIÓS ÁRON KAPHATÓ
azonnal, készletről.**

Egyedi méret esetén
rövid gyártási idővel is
megrendelhető.

DÁNYI-LEMEZ Kft.
2118 Dány, Vasártér utca 5.
+36-70/430-8446
danyilemez@gmail.com
www.danyilemez.hu





MESTEREMBEREK

**FESTÉS, MÁZOLÁS, LAMINÁLT
PARKETTÁZÁS, SZŐNYEGEZÉS,
HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,
HIDEG-MELEG BURKOLÁS,
NYÍLÁSZÁRÓCSERE, VIAKOLOROZÁS,
KERÍTÉSEPÍTÉS, KERTRENDEZÉS, KISEBB
LAKATOS MUNKÁK.**

Gál Attila • 06-20/274-6312

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS- SZERELÉS

- Épületgépészeti munkák kivitelezése,
- Gázszerelés tervezéstől a kivitelezésig lakossági és közületi intézményeknek

SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal
06-30/421-2604

HERENDI TAMÁS zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJA VITÁS,
ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

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

Zár csere műanyag
és kőni ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.

Speciális biztonsági zárok
felszerelése.

**Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334**

TETŐFEDÉS

- ▶ ÁCS, TETŐFEDŐ
- ▶ BÁDOGOSMUNKÁK
- ▶ ZSINDELYEZÉS
- ▶ BEÁZÁSELHÁRÍTÁS
- ▶ ELŐTETŐK
- ▶ FILAGÓRIÁK
- ▶ KOCSIBEÁLLÓK
KÉSZÍTÉSE
- ▶ LAPOSTETŐ-
SZIGETELÉS

Demeter Krisztián
06-20/421-2355

**GARANCIÁVAL!
NYUGDÓJAKEDVEZMÉNY!**

Vállalunk tetőfedő-, bádogos-, ácsmunkákat,

azonnali kisebb tető-, ereszcatorna- és
kéményjavításokat, beázásokat és kúpenést.

Továbbá lapos tetők
szigetelését.



Hívjon bizalommal! Kertész Attila 06-20/216-8338

LAKÁSFELÚJÍTÁST VÁLLALOK KEDVEZŐ ÁRON.

Szobafestés, burkolás, parkettázás,
gipszkartonozás, hőszigetelés,
kőművesmunka, stb.

Precíz szakszerű kivitelezés
garanciával.



**Hívjon bizalommal!
Tel.: 06-30/973-2451**

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**

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

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

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres
magasságig.



IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.
HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023

TELJES KÖRŰ BURKOLÁST VÁLLALOK!

**SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL**

MELEGBURKOLÁS

Parkettacsiszolás, laminált padló,
szőnyeg és PVC-fektetés

HIDEGBURKOLÁS

Fürdőszobák, nappalik, konyhák

ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473

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

ÁCS-BÁDOGOS-TETŐFEDŐ -KERTÉPÍTŐ



*Legyen rendben háza kertje,
én ezt kínálom önnek egyben!*

Tomi Carpenter 06-30/184-4993

Pénztárcabarát megoldások

A megrendelő érdekében

Mindennemű famunka

Teljes felszereléssel

Örökös garancia a munkára

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

A medvehagyma

Eljött a medvehagyma-szezon. A Mecsek erdeiben már illatoznak, pompáznak a friss zöld medvehagymalevelek, amiket könnyű észrevenni a tél hátrahagyott kopár háterében. Az első napsugarakkal igazán jólesik egy kis kirándulás, aminek alkalmával akár magunk is szedhetünk néhány csokor finom medvehagymát. Nem csak a kirándulással tesszük jót egészségünknek, hanem azokkal a finomságokkal is, melyeket ebből a csodanövényből készíthetünk.

A medvehagyma széles körben ismert antibakteriális, antibiotikus és vírusellenes tulajdonságairól, A- és C-vitamint, kalciumot, vasat, foszfort, nátriumot és rezet tartalmaz. Tanulmányok azt is kimutatták, hogy ez segíthet a vérnyomás csökkentésében, ezáltal csökkentve a stroke és a szívbetegségek kockázatát. Érdekes módon bár a fokhagyma minden típusának vannak ilyen előnyei, úgy gondolják, hogy a medvehagyma,

más néven vad fokhagyma, a leghatékonyabb a vérnyomás csökkentésében. Lassítja a koleszterinlerakódást az érfalban.

Felső légúti megbetegedések megelőzésére – tea formájában – illetve a már kialakult betegség enyhítésére is kiváló hatású.

A medvehagymát sokféle módon élvezhetjük. Apróra vágjuk majonézbe vagy tejfölbe, iszteni mártogatáshoz, vagy keverjük fenyőmaggal, parmezánnal és olívaolajjal verhetetlen friss pestóhoz. Tökéletes partner a tojáshoz, ezért adjunk hozzá egy keveset az omlетt-hez, vagy rántottához. A tavaszi medvehagymás pogácsa egyszerűen verhetetlen.

Vigyázat! A gyöngyvirággal nagyon könnyen összetéveszthető, bízzunk a szaglásunkban, de legjobb szakemberre bízni a meghatározását, ha kételkedünk magunkban. Vigyázat, a gyöngyvirág fogyasztása mérgezést okozhat!

Vladár B.

MEDVEHAGYMALEVES

Szeretne tápláló tavaszi levesreceptet? Nem kell tovább keresgél-nie. Egy apróra vágott hagymát és két hámozott, apróra vágott burgonyát tíz percig egyszerűen megpuhítunk egy kevés olajban vagy vajban, majd hozzáadunk egy liter zöldségalaplé-t. Forraljuk fel, és dobjunk bele négy jó maréknyi medvehagymalevelet. Pároljuk két percig, majd vegyük le a tűzről és keverjük össze. Óvatosan melegítsük át, és adjunk hozzá kb. 100 ml főzőtejszínt. Majd botmixerrel turmixoljuk össze. Tálalhatjuk parmezánnal, pirított kenyérkockával, baconnel vagy aprított dióval. Egyszerűen csodás!



Mini bölcsődével bővült a Napsugár óvoda Úriban

ÚJ ÉPÜLETRÉSZ ÉPÜLT AZ OVINHOZ

»Úri Község Önkormányzata a Magyar Államkincstár közreműködésével az Önkormányzati tulajdonú bölcsődei ellátást nyújtó intézmények fejlesztésének támogatása Pest megyében című pályázata alapján a PM_BOLCSODEFEJLESZTES_2018 azonosítószámmal, 64 780 584 Ft összköltségű projekt megvalósítására jogosult. Ebből a kapott támogatás elszámolható összege 57 496 626 Ft.

A projekt legfőbb célja, hogy a munka és a család közötti egyensúly megtalálásában segítsen a szülőknek. A bölcsőde segíti az anyákat a munkaerőpiacra való visszajutásban, ezzel is ösztönözve a gyermekvállalási kedvet, valamint hozzájárul a település lakosságmegtartó erejéhez.

Úri községben a Napsugár óvoda bővítése valósult meg egy mini bölcsődével. A

projekt keretében új épületrész hozzáépítése készült el a meglévő óvoda épületéhez, mini bölcsődei ellátásra nyolc gyermek részére biztosítva nappali elhelyezést. A bölcsőde önkormányzati tulajdonú, földszintes épület, teljesen közművesített. Hasznos alapterülete 147,05 m² lett, ebben található a foglalkoztatóhelyiség, a konyha, az öltöző, a fürdő-biliző zuhanyzóval, mosdókkal, a takarítószer-tároló, WC, öltöző, iroda és a közlekedő. A két terasz ezen felül 28,2 m² és 9,06 m² nagyságú.

A projekt során eszközbeszerzésre is sor került, többek között bölcsődei fektető ágyak, tárolók, játékok, ágyneműk, tisztasági eszközök, mosó- és szárítógép került megvásárlásra. Az új bölcsődéhez parkolóhelyek és kerékpártároló is a szülők rendelkezésére áll, a helyi lakosság igényeire alapozva.

A projekt Pest megye Területfejlesztési Koncepciója 2014–2030 és Pest megye Területfejlesztési Programja 2014–2020 megvalósításához nyújtandó célzott pénzügyi forrásból a Pénzügyminisztérium támogatásával valósult meg. A működési engedély kiadása folyamatban van, az önkormányzat bízik abban, hogy a kisgyermekek még e hónapban birtokba vehetik az intézményt.



Hirdetés

Védelem Szaküzlet

Webáruházaink folyamatosan üzemelnek!

- ingyenes kiszállítás 10.000 Ft felett
- telefonos ügyfélszolgálat
- hatalmas választék, saját raktárkészlet
- akár 24 órás szállítás
- áruvisszaküldés lehetősége



Védőlábbellik
Egyéni védőeszközök
Munkavédelmi ruházat és felszerelés
Fej-, kéz-, hallás-, szemvédelem
Jól láthatósági ruházat

Biztonsági kamerák
Riasztórendszerek
Analóg HD kamerák
IP kamerák



MERT A TE CÉGED NEM ÁLLHAT LE!

bekesisecurity.hu



Védelem Szaküzlet

Cím: 2200 Monor, Kossuth Lajos utca 88/B (az OTP mellett)
Tel: +3670/36-888-36, Web: bekesisecurity.hu

Világszínvonalú lógyógyászat a Dóra majorban

Két igen fontos vizsgálati eszközzel gyarapodott az Állatorvostudományi Egyetem Lógyógyászati Tanszéke az Üllő melletti Dóra majorban. Az új MRI-hez hasonló készülék legközelebb 800 kilométerre található Európában, a speciális lóvizsgálásra alkalmas CT pedig a világon elsőként került állami egyetemi tulajdonba. A Dóra Major ezzel és fantasztikus magyar szakembereivel hatalmasat lépett előre a minőségi gyógyászat ranglétráján. Dr. Bodó Gábor tanszékvezető egyetemi tanárral, az MTA doktorával beszélgettünk.



– Rendelkezik a Lóklínika megfelelő szakembergárdával?

– Igen, az MRI-hez ráadásul kevesen értenek, főleg a lóortopédián belül. Mi abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy haza tudunk csábítani több kitűnő szakembert is külföldről. A radiológiai részleg vezetésére dr. Nagy Annamáriát, aki 15 éven keresztül Angliában, a világ egyik legismertebb lóortopédiai centrumában dolgozott, sőt a lovakról készült eddigi egyetlen MRI-könyvben az egyik fejezetet is ő írta. Egész családjával, gyermekeivel és holland férjével költözött haza és kapcsolódott be intenzíven a közös munkába az Állatorvostudományi Egyetem új docenseként.

– Nem ő volt az egyetlen, aki hazahozta szaktudását.

– Rajta kívül többen vagyunk, akik szintén külföldről jöttünk haza. A belgyógyászati részleg vezetője dr. Bakos Zoltán, aki az Európai Lóbelgyógyász Kollégium levizgázott diplomása, és szintén több évig Angliában dolgozott egy neves magán lóklinikán, én pedig Svájcban dolgoztam négy éven át a Berni Egyetem lósebészeti részlegének vezetőjeként. Ezt a csapatot további 10 igen jól képzett

kolléga egészíti ki, akik az irányításunk mellett alkotják az Üllői Lóklínika csapatát, nem beszélve a további 12 szaksegédről és titkársági személyzetről. Úgy gondolom, hogy ezzel a csapattal abszolút elértük, hogy nyugat-európai szintet biztosítsunk minden hozzánk érkező lóbeteg számára. Mivel oktató klinika vagyunk, igen fontos, hogy a hallgatók is láthassanak olyan eseteket, melyekből sokat tudnak tanulni a jövőre nézve.

– Hogyan kell elképzelni egy MRI-vizsgálatot?

– A ló bódításban, álló helyzetben áll a nyitott mágnesben, a mágnes pedig mozog a végtagjának két oldalán. Ez egy kétórás, hosszadalmas vizsgálat, amit mindenképp alapos és részletes sántaságvizsgálatnak kell megelőznie, hiszen a ló nem tudja megmondani, hol fáj a lába, mi pedig nem tudjuk az összes területet végigvizsgálni MRI-vel. Általában lóspecialisták és szakállatorvosok küldik be a már megvizsgált sánta állatokat, de természetesen igen gyakran végzünk további speciális klinikai vizsgálatokat annak érdekében, hogy minél jobban behatároljuk a fájdalmas területet.

– És a másik készülék?

– A másik egy CT, vagyis computer tomográf készülék. Ez egy módosított humán készülék, a maga 90 cm-es átmérőjével. Humán vonatkozásban tudomásom szerint öt hasonló készülék található még hazánkban. Azért kiemelkedő jelentőségű, mert hat-hétszáz kilogrammos lovakat is meg tudunk vele vizsgálni. 2020 augusztusában gyártották Japánban ezt a nagy felbontóképességű CT-t, egy berlini radiológus fejlesztette ki a hozzá kapcsolódó „liftet”,

A Dóra Major Dóra Sándorról: kiváló mezőgazdászunkról, agyaggalamb-lövő világbajnokunkról kapta a nevét. A terület 1990-ben lett az egyetem kísérleti intézete, de már korábban is állattenyésztési központként működött. Ma az egyetemi klinikának, valamint a patológiának és a labornak ad otthont a Makovecz Imre által tervezett épületegyüttes. 2013-ban vált külön a lógyógyászati, valamint a haszonállat-gyógyászati tanszék.

melynek segítségével a CT függőleges és vízszintes irányban képes mozogni, így altatásban álló helyzetben tudjuk vizsgálni a lovakat a patától a csánkig, valamint a ló fejét és nyakát is. Ami egészen különleges, hogy nemcsak a hét nyakcsigolyát, hanem már az első hátszigolyákat, a teljes medencét és a hátágyéki szakaszt is tudjuk nézni, mindezt három dimenzióban. Ilyen CT-készülék összesen öt van a világon, ráadásul világelső vagyunk egyetemi klinikaként, hiszen a másik négy készülék magán lóklinikákon található.

– Miért kiemelkedően fontosak az ilyen előrelépések?

– Ez az oktatás, a kutatás és a klinikai munka területén is létfontosságú. Az üllői klinikán azt látjuk, hogy az elmúlt öt év alatt megkétszereződött a beérkező új betegek száma. Tavaly ezer új lóbetegünk volt, idén csak januárban 107 új beteget regisztráltunk, így idén év végére már 1200-1300-ra nőhet az éves új beteglétszám. Ehhez képest 2015-ben még csak 500 lóbetegünk volt.



Biciklivel keresztirányba

Tavaly, nagyjából ez idő tájt, amikor már játszótérre sem mehettünk az unokámmal, a járvány miatt az is tiltva volt (mint ahogy megeshet ismét, hogy ugyanide jutunk), de mégis menni kellett, hogy kezdetét vegye a világ naponkénti meghódítása. Az erdők még túl messze voltak, így biciklire szálltunk, egész pontosan felültettem az unokámat magam mögé a gyermekülésre, aztán régi ábrándom megvalósításába fogtunk, útszéli kereszteteket kerestünk. Jóravaló vállalkozásnak ígérkezett, neki is adódott dolga a kiégett gyertyákkal, a művirág-szirmokkal, a száraz kórokkal, nekem meg magammal, hitet keresve, tűnődve, hogy az életút hol is tart immár. Fájó emlék: olykor csak útból, út szélén felejtett, elbújva árválkodó kereszteteket találtunk. De aztán, talán vigasztalásképpen, eljutottunk a tetei kereszthez is: „Szabó Rudolf és Potyi Katalin 2014 pünkösdjén emeltették a keresztet földjükön, hitből és őseik iránti tiszteletből” – mely úgy ragyogott a tájban, mintha visszahódítani igyekezne

az elveszett lelkeket. Mintha a zöld vetés neki ujjongna, mintha viaszszálna a gyászoló napraforgó-fejeket, mintha a föld reménysége volna. (Megtudtam, szinte záródokhelye lett a békét keresőknek.) Mi is boldogok voltunk odakint, a kis futóbicikli első nagy próbatútja után megérkezve, a keresztet is megelevenítő, élő virágoknak örvendezve, úszva a nyakig érő gabonamezőben, a tágasságtól, a hatalmas égtől felszabadulva.

Húsvét közeleg, a tragédiából való felemelkedés ünnepe. Fohászkodjunk, erősítsük meg szívünket, hátha nekünk is sikerülhet magunkon, sérelmeinken, veszteségeinken, fájdalomainkon felülemelkedni. Jól kikeveredni a járványból, megerősíteni az irgalom és a szolidaritás közösséget teremtő bástyáit, kitisztítani ösvényeit, újra és újra ismételni a szavait (ezek nélkül mindig Barrabást fogunk kiáltani).

Kikerekedtem a tetei dombokra a kereszthez, ellenőrizni, hogy igazat írok-e, és friss fényképet is készíteni – pokoli nagy volt az ellenszél.

Takács Géza



A tetei kereszt a Monor és Gomba közti földéken. A felvétel március 5-én, 16 óra 10 perckor készült.

Hirdetés



Különleges pillanatokat csempészünk a mindennapokba.

Széles könyvválaszték! Rendeléseket is teljesítünk.
Monori borok, szörpök, lekvárok és kézműves ajándékok.
Helyi termékekből ajándécsomagok!

06-20/417-6567 • konyv@pillangokiado.hu
facebook.hu/PillangoKonyvesbolt
WEBÁRUHÁZ: pillangkonyvek.hu

Négy ok, amiért megéri állatmenhely-önkéntesnek állni

Van mit tanulnunk az állatoktól

Egy menhelyen annyi szeretetet kaphatunk az állatoktól, amennyit el sem tudunk képzelni. Amellett, hogy napunk nagy részét a friss levegőn, sétálva, mozogva tölthetjük, bizonyított tény, hogy egy odaadó állat közelsége jótékony hatással lehet lelkünkre is, hiszen a szeretetet, amit ad, nem vár semmit cserébe.

Megismerkedhetünk hasonló gondolkodású emberekkel

Olyanokkal is találkozhatunk, akikkel ugyan közel élünk egymáshoz, mégsem biztos, hogy másképp valaha összeismerkedtünk volna. A koronavírus amúgy is megtépázza személyes kapcsolatainkat, sokan érzik magányosnak magukat. Ilyenkor különösen értékes lehet olyan emberek társaságában lenni, akik önzetlenül segítenek másokon, így egymást is motiválhatják és támogathatják.



Példát mutathatunk

Mi is továbbadhatjuk az általunk képviselt értéket azzal, hogy környezetünkben mások is látják odaadásunkat: mi is lehetünk példa mások előtt, így egyre több ember érezheti át az önzetlen segítség fantasztikus erejét. Ha nem menhelyen, akkor más segítő szervezeteknél.

Értékes tudást szerezhethetünk

Önkéntes munka közben rengeteg olyan ismeretet sajátíthatunk el, amivel utána egy új irányt is meghatározhatunk életünkben – akár a munkánk, hivatásunk terén is.

TAPASZTALATTAL RENDELKEZŐ VARRÓNŐ

kolléganőt keresünk Monorra

Főbb feladatok, munkák:

- Szűrőszövetek szabása-varrása
- Ruhák méretre igazítása, felújítása
- Cipzárcsere

Munkavégzés helye: Makrofilt Kft.
Monor, Péteri út 014/19 hrsz.
Telefon: 06-29/610-030
E-mail: makrofilt@makrofilt.hu

FÖLDMÉRÉS

épületfeltűntetés
telekalakítás
telekhatár-rendezés, kitézés
tervezési alaptérkép készítése

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

Budapest 17. kerületi betonüzem
MIXERBETONt kínál eladásra korrekt áron.

Tel.1: 06-70/336-7853
Tel.2: 06-70/613-0316



Kft., bt. egyszerűsített végelszámolással kapcsolatos ügyintézés.

Hívjon, vagy írjon! 06-29/325-337 • j.prohaszka@adotervezokft.hu
Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

Adótervező Kft. • 2234 Maglód, Katona J. u. 62.
06-29/325-337 • www.adotervezokft.hu

Országos túraútvonalak a Tápió-vidéken

A jelenlegi járványhelyzetben sajnos kevés lehetőségünk van kimozdulni otthonról, így maradnak az egyéni vagy családi programok, kirándulások. A tavasz beköszöntével szeretném egy kicsit jobban megismertetni a környékünkön fellelhető kirándulási és túrázási lehetőségeket, túraútvonalakat.



Országosan egyre nagyobb népszerűségnek örvend a természetjárás, a túrázás és a teljesítménytúrázás. A turistaútak és a túraútvonalak sűrű és szerteágazó, jól kiépített hálózata az egész ország területén megtalálható. A jelzett utakról általánosságban annyit kell tudni, hogy az autós közutakhoz hasonlóan a jelzés színe és formája alapján különböző fontosságú és célú utakat különböztetünk meg. A színes sáv jelölések a főbb utakat jelzik, az ezeket összekötő szakaszokat + jelöléssel látják el. Ezeken kívül sokféle piktogrammal találkozhatunk. Vannak hegycsúcsokhoz, kilátókhoz, barlangokhoz vezető jelzések is, de ezek a Tápió-vidéken nem fordulnak elő.

Sülysáp földrajzi elhelyezkedését tekintve a Gödöllői dombsághoz, ezen belül a dombság déli nyúlványaihoz tartozik. A térség Gödöl-

lőhöz közeli központi részéhez képest, amelyben sok és jól karbantartott turista utat és jelzést találhatunk, az elmúlt évekig Pest megye ezen részén más volt a helyzet. A Sülysápon és a környékén található három gyalogos turistaút a sárga sáv (S-), a zöld sáv (Z-) és a zöld kereszt (Z+) so-

káig a kirándulók által cseppet sem vonzó állapotban, elhanyagolva, gazzal benőve „várta” a természetjárókat. Néhány éve viszont a Magyar Természetjáró Szövetség jelzéstestő pályázatainak köszönhetően folyamatosan, több szakaszban megújultak a Tápió-vidék turistaútjai. Nézzük, hogy a sülysápi kirándulók milyen jelzésekkel találkozhatnak.

Az eredeti **sárga sáv** Pécelről, a Pap-hegyről indul és 50 kilométer után Tápiószentmártonban végződik. Áthalad a Gödöllői Tájvédelmi körzet, majd a Tápió-Hajta Tájvédelmi körzet bizonyos területein és Forrói-forrást, a sápi halastavakat elhagyva Kisteleg mellett északra fordul, hogy Sándorszállás után Kókára érkezzen. Sajnos, a jelzés csak eddig van felújítva. A következő szakaszokon, ahol Tápiószecsőn keresztül Tápióság és Tápióbicske határát érintve Tápiószentmártonba juthatunk, a felfestések nagyon kopottak.

A **zöld kereszt** egy ennél rövidebb, jelenleg 12 kilométeres, tökéletesen felújított túraútvonal, ami szintén Pécel mellől, a Bajtemetés nevű dombhoz vezető piros sáv jelzéstől indul. Bajtemetés érdekessége, hogy elhagyott rakétasilót és katonai objektumokat, valamint egy geodéziai mérőtornyot lehet itt találni. A Z+ turistaút Mende felől, a régiek által Birkaleső barlangnak ismert hely és a Hrabina-hegy felől a sápi sorompónál érkezik Sülysápra, majd a sülyi állomásonál lévő áruháznál ér véget.

A környéken kirándulók találkozhatnak a zöld sáv jelzéssel is. A turistautat eredetileg az 1980-as évek-

Kerékpáros túraút

A Sülysápi AmatőrCsillagász Egyesület által kialakított „Túra a naprendszerben” kerékpáros tanösvény célja, hogy a kb. 70 km-es távja során megismertesse a Gödöllői dombság déli részének több települését és a környékbeli látnivalókat. A gyakorlott kerékpározók egyszerre, a kezdők több részletben teljesíthetik a távot. A tanösvény érdekessége, hogy az egész útvonal a valódi naprendszer 350 milliószoros kicsinyítése. A túra állomásai a bolygókat – amelyek különböző információs táblák a naprendszer bolygóiról –, a Napot pedig a sülysápi csillagvizsgáló jelképezi. Távolságuk egymástól a valódi Nap és a bolygók távolságaival arányos. Az utóbbi években az útvonal néhány kisebb-nagyobb változáson átesett, a felfestések néhol megkopptak, de GPS segítségével vagy egy jó térképpel bárki teljesítheti.

ben alakították ki, majd egy jelentős szakasza a tápiószelei **Lipák István** jelentős közreműködésével teljesen megújult. Pest megye egyik leghosszabb – a megyehatárig 82 kilométer – nagyon jól karbantartott turistaútvonala Pécel mellől indul és a Gödöllői dombság központi részét köti össze a Tápió-vidékkel. A hosszából is adódóan a zöld sáv jelzés a környék viszonyaihoz képest sokféle, változatos tájon halad át. Az első dimbes-dombos szakasz után Mendére, a Tűzberek erdős-mezős lankái között ereszkedik le, majd a 31-es főúton áthaladva a Gyömrő melletti Billei erdőben folytatódik. A felsőfarkasdi patak völgye az úri hátsó halastavak majd, Tápióság érintésével Nagykátán keresztül Tápiószelére, végül a megyehatárt átlépve Jászberénybe jut el.

A természetbarátok számára örömteli lehet az a kezdeményezés, amit a Tápió Natúrpark indított 2020-ban. Több nemzeti park és natúrparkhoz hasonlóan elkezdtek megtervezni a zöld út hálózatot, melynek célja az ökoturizmus fejlesztése és még több gyalogosan vagy kerékpárral bejárható útvonal kialakítása. A Tápió Natúrpark zöld út hálózata a már meglévő sárga és zöld turistaútra épül, kiegészülve több oldalaggal, mint például a környékbeli tanösvények, vagy azok az útvonalak, amelyek a kedvelt kirándulóhelyekre viszik el a túrázókat. A novemberi terepbejárások után tavasszal megkezdődnek a jelzések felfestései és az ehhez kapcsolódó nyomtatott térképek terjesztése.

Ha valaki kedvet kapott egy kis kiránduláshoz bátran vágjon bele, nem kell félnie, hogy el fog tévedni. Mobiltelefon vagy GPS segítségével manapság már pofonegyszerű a tájékozódás. A különböző applikációk részletes térképvázlatai, útvonalajánlói, és a valós idejű nyomon követés segítségével mindenki magabiztosan elboldogulhat a természetben.

Szprős Viktor

Hirdetés

Magócsi Ruhatisztító

Felnevőhelyek:

Nagykátán: Ady Endre u. 31., Csempe Bolt.

Gyömrő: Szivárvány ház, lottózó.

Sülysáp: Pesti út 27. • **Tápióbicske:** Fő tér, horgászbolt.

Budapest XVII.: Papír írószér, Ferihegyi út 64.

Tisztíttassa szőnyegeit és ruháit háztól házig szállítással!

**Függönyök, lakástextilek tisztítása
Gyapjúágygynemű tisztítása**

Közeleg a hűvös, segítünk a nagytakarításban, vállaljuk szőnyegek, függönyök professzionális tisztítását

Üzlet: 2200 Monor, Kossuth L. u. 41.

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

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

A díszes gyömrői kőfelirat

Nem kell egészen Hollywoodig mennünk ahhoz, hogy nagy, várost jelző, kultikus betűket lássunk. Gyömrő központjában ilyenekkel is találkozhatunk, melyet havonta öltöztetnek szebbnél szebb, alkalomhoz és ünnephez illő díszbe.

A város központjában lévő körforgalom mellett régóta ékeskedik a Gyömrő felirat. Sok településnek van a nevét betűkbe foglaló installációja, egyre többen kedvelik, de valahogy ez a felirat mégis más mint a többi. Masszívabb, kifejezőbb. Gyömrő központi helyén található, az amúgy is csodás miliőbe rendkívül jól beillik. 2015-ben bővült ezzel a masszív beton alapokon nyugvó betűkből álló látványossággal a város. És azóta a betűket minden hónapban újabbnál újabb ötletekkel és anyagokkal díszítik fel, két éve immáron *Szűzjártó Szilvia*. Többnyire az ünnepek határozzák meg a felirat öltöztetését, ám

Gyömrő színes programjai tovább bővítik a lehetőségek tárházát. A kultikus helyi rendezvények saját „ruhát” kapnak a város betűin. Így járt a Lecsófesztivál, a szüreti felvonulás, de egy-egy esemény, évforduló vagy ünnep is inspirálja Szilviát. – Sokszor felhasználom az előző évi dekorációkat, de szeretek mindig belevinni egy kis újdonságot, hogy feldobja a központot. Alkalomról alkalomra kísérletezem az anyagokkal, hiszen fontos, hogy időjárásálló termékekkel dolgozzak. Most a március 15-ei díszítés van készülődésben, majd jön a húsvéti, anyák napi, gyereknap és így tovább. Van olyan hónapunk, például a december, amikor három-



szor is át kell öltöztetni a feliratot, hisz a mikulást követi a karácsony, majd gyorsan érkezik is a szilveszter. Az önkormányzattól nagyrészt szabad kezet kaptam, bíznak az ízlésemben, így a fantáziámnak csupán a kivitelezés szab határt – mesélte, aki több mint húsz éve foglalkozik kézműveskedéssel. A felirat mögött álló virágos, zölden virító vagy éppen hófödte park csak még hangulatosabbá teszi

Gyömrő város egész légkörét. A helyiek szeretik és kötődnek a felirathoz, a különleges és egyedi díszítéshez, gyerekek, felnőttek, idősök mind-mind megcsodálják a kész műveket, s gyakran válik fényképek háttérévé vagy akár fókuszává is. Ahogyan a környékeliek is örömmel kerülnek a körforgalom felé, csak hogy láthassák a kerek betűk éppen aktuális fizimiskáját.

Jurik Bianka



Hirdetés

BFB plus

Gyere hozzánk Csévharasztra dolgozni!

A BFB plus Kft. egy nemzetközileg elismert belga tulajdonban lévő, kisállateledel-gyártással és -forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csévharaszton működő telephelyére keressük csapatunk új tagjait a következő munkakörökbe:

Jelentkezz:
HR@BFBPLUS.HU • +36-30/792-1319

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK!

Jelentkezz MOST!

EMELTÜK A BÉREKET!

- Kiemelkedő kereseti lehetőség MINDEN MUNKAKÖRBE!
- Túlóralehetőség
- Cafeteria
- Ajánló bónusz (1 hónap és 6 hónap után is)
- 15 Ft/km bejárás támogatás

Érdeklődni lehet a +36-30/792-1319-es telefonszámon vagy helyben a 2212 Csévharaszti, Nyáregyházi út 51. alatt.

Gépkezelő/gépbeállító
Többműszakos munkarendben

Targoncavezető
Többműszakos munkarendben – több üzemünkben

Karbantartó
Többműszakos munkarendben, Géplakatos/Villanyszerelő/Mechanikai műszerész végzettséggel.

AJTÓ – ABLAK

Ajtó, ablak, redőny, relaxa, szűnyogháló, lakatosmunka. Szatmári Ferenc: 06-70/317-8857, www.ablakfer.hu

ÁLLÁS

Gyáli pecsenyesütőbe pultost és konyhai kisegítőt keresünk. Albérléssel, szállást családi házban, kedvezményes díjon tudunk biztosítani dolgozóink részére. T.: H-P 8-18 óra között, 06-70/419-2923, 06-30/944-0689

ASZTALOS

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

AUTÓ

Műszaki vizsgáztatás és felkészítés, eredetiségvizsgálat, gépjármű-diagnosztika, gumiszerelés, -javítás, centrírozás. Mészáros János Kft. Monor, József Attila u. 108/38. Tel.: 06-29/416-123, muszakivizsga-monor.hu

AUTÓSOKSOLA

Jogosítvány! Online képzések is! A, B, C, C+E, D kategóriák GKI. Gyorsított képzés. Tel.: 06-20/912-6359, www.tan-go.hu

BURKOLÁS

MELEG- ÉS HIDEGBURKOLÁS! Teljes körű burkolást vállalok! Számálával, garanciával. Erd.: Angyal Róbert, 06-70/632-7473

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírség • Felelős kiadó: Szekerka János • Szerkesztő: Kovács-Solymosy Zsuzsanna
Kiadó: Régió Lapkiadó Kft
Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69-71)
A nyomtatásért felel a nyomda ügyvezető igazgatója.

Kiadó és szerkesztőség címe: 2200 Monor, Martinovics u. 18.
E-mail: info@regiolapok.hu
Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu
Terjesztés: Magyar Posta Zrt.
Készült: 94 300 példányban.
ISSN 2060-1719

Az újság bármely részének másolásával, terjesztésével, az adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jog fenntartva.

Ertesítéseket 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.

CSERÉPKÁLYHA

Cserépkályha építése és javítása! Tel.: 06-20/254-0811 vagy 06-20/466-5474, Gellér Csaba

DISZKONT

AME diszkont – Monor, Dózsa Gy. u. 37., L.I.V.E. diszkont – Monor, Jókai u. 3-5. és az evedd.hu-n is megrendelhető sok diszkont áras termék. Jöjjön, vásároljon, rendeljen! Velünk megéri!

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszelzés. Erd.: 06-20/491-5089

DUGULÁSELHÁRÍTÁS bontás nélkül MAGÁNSZEMÉLYEK ÉS KÖZÜLETEK RÉSZÉRE. Tel.: 06-20/403-4041, 06-20/581-0586

EGÉSZSÉG

Házhoz megyek! Fogsor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! T: 06-20-980-3957

ELADÓ – KIADÓ

Monor belvárosában, a hivatalnál kiadó 22 és 45 nm helyiségek irodának, egyben vagy külön. 06-20/386-6414

Gyálon 100 m²-es különálló családi ház, berendezve, bútorozva, telefonnal, internettel 270000 Ft/hónap díjjal kiadó. A díj a rezsit tartalmazza! Erd.: 06-30/944-0689

ALBÉRLÉTEK ÉS EGYÉB SZÁL-LÁSHELYEK KIADÓK egész évben családok, személyek részére napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt! Munkáscsoportok részére kedvezményesen napi 1600 Ft/fő ágynevelő-, TV-, hűtőhasználatával vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt! Erd.: 06-30/944-0689

ÉTTEREM – VENDÉGLÁTÁS

TAVERNA GYROS MONORON – Mórész Zs. u. 39. Már Gyömrőre is! Rendeld házhoz kedvenceidet, vagy kérd elvitelre! Részletes étlapunkat keresd Facebook-oldalunkon: Taverna Gyros T.: 06-70/775-8585

FAKIVÁGÁS

Veszélyes fák vizsgálata, kezelése, igény szerinti kivágása rövid határidővel. Tel.: 06/30-726-6159

FÜNYÍRÁS

Fűnyírás, fűkaszálás, kerti munkák, udvartakarítás. Tel.: 06-70/237-6675

FUVARVÁLLALÁS

Áru-bútor-építőanyag szállítás, zöldhulladék-elszállítás, sittelhordás, lomtalánítás. Erd.: 06-70/237-6675

GALLYAZÁS

GALLYAZÁST vállalom kb. 5 méteres magasságig. Igény szerint akár elszállításal is. T.: 06-30/218-7023

GÁZKÉSZÜLÉKSZERELÉS

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

HŐSZIGETELÉS

Családi és társasházak homlokzati hőszigetelése. Homlokzatfestés, ereszesdeszka-mázolás. Kiss István: 06-20/333-4489

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

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS

Hűtőgépek, fagyasztók javítása, helyszínen, garanciával. Tel.: 06-30/960-8495, 06-70/426-3151

KÁRPITOS

KÁRPITOS! Bútor áthúszása, felújítása, javítása. Csordás György, tel.: 06-30/576-3456

KERTÉPÍTÉS, KERTÉSZET

Gyümölcsfák és örökzöldek széles választékban. Gyepszőnyeg rendelhető! **ÖRÖKZÖLD FAISKOLA GYÖMRŐ,** Frangepán u. 2. H-P: 8-17 Szo: 8-13 <http://lokacio.hu/orokzold-forras-bt/>

KONTÉNER

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

Konténeres hulladék-szállítás 4-8 m³-es konténerekkel. Szabó Sándor. Tel.: 06-30/200-1163

LAKÁSFELÚJÍTÁS

Lakásfelújítást vállalom kedvező áron. Szobafestés, burkolás, parkettázás, gipszkartonozás, bontás, hőszigetelés. Garanciával. Tel.: 06-30/973-2451

LAKATOSMUNKA

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

MÉZ

Termelői mézek 1090 Ft/0,5 kg ártól Monoron és környékén 5000 Ft feletti vásárlás esetén ingyenes kiszállítás. Tel.: 06-70/607-4444

MOTORKERÉKPÁR

Régi motorokat keresek, vásárolok: Simson, MZ, Etz, Jáwa, Pannonia, stb. 06-20/572-5142

NAPELEM

Napelem telepítés, ingyenes felmérés, engedélyeztetés, tervezés, kivitelezés, kedvező árak. NAPHASZON Kft. +36-70/333-9632, naphaszon@gmail.com, www.naphaszon.hu

REDŐNY

Redőny, szűnyogháló, NAPELENZŐ akció! 25 éves tapasztalattal! Kedvezményekkel! Pál redőny: 06-30/401-1029

SÍRKŐ

Juhász Sirkő JUHÁSZ-ÉPKŐ Kft. Monorierdőn a 4-es főút mellett. Sirkövek, párkányok, pultlapok, betűvésés. Tel.: 06-20/957-8607

SZOBAFESTÉS – MÁZOLÁS

Festést, mázolást, tapétázást vállalom korrekten. Ár meg egyezés szerint. Nyugdíjasoknak kedvezmény. Tel.: 06-20/259-9565, 06-29/419-393

Szobafestés, mázolás, tapétázás, lépcsőházak festése. Precíz munkavégzés, reális árakon. Erd: Sándor Zoltán 06-20/915-8392

TETŐFEDŐ

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

Tetőfedés, ácsmunkák, bádogozás, ereszcatorna és kéményjavítás, beázás és kúpenés. Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény. Ingyenes felméréssel. Hívjon bizalommal! Kertész Attila Tel.: 06-20/216-8338

Ács, tetőfedő, bádogos szakképzett mesterek alpinetchnikával. Kedvező árak. Tel.: 06-30/919-4694

Ács, bádogos! Nagyobb és kisebb munkák kivitelezése. Tető átszerelése, ázás elhárítása, lapostető szigetelése. Díjmentes felmérés! T.: 06-20/421-2355

TŰZIFA – TŰZELŐ

Eladó tűzifa! 25 cm-es hasított tölgy, bükk, akár 20500 Ft/m³, 33 cm-es 20 000 Ft/m³, 25 cm-es hasított akár 20500 Ft/m³, 33 cm-es 20 000 Ft/m³. Mérőszalaggal lemérheti a mennyiséget! Koczó Zsolt tel.: 06-20/343-1067 EUTR: AA5811522

Hasított akác: 3400 Ft/q, tölgy, bükk: 3200 Ft/q. A némedi szőlői hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget. Forest Vill Bt. EUTR: AA5856576. Tel.: 06-20/511-7557, 06-29/343-689

Eladó akác-tölgy-bükk tűzifa konyhakészben, hasítva, ingyenes házhoz szállítással 3 000 Ft/q. Örbottyáni telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget. EUTR: AA6236153 Bármikor hívható, hétfőig is: 06-30/347-3504

VILLANYSZERELÉS

Villanyszerelés, vezeték korszerűsítése, kapcsolók, konnektorok kiépítése, cseréje kedvező áron. Juhász Béla 06-70/422-6359

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS – JAVÍTÁS

Víz-, gáz-, fűtésszerelés, gázkészülék-szerelés, -javítás, karbantartás, duguláselhárítás. Kaposvári Péter 06-30/662-7087, 29/739-983. www.gazfutes.eu

Víz-, gáz-, fűtésszerelés! Fürdőszoba-felújítás, duguláselhárítás. TELJES KÖRŰ GARANCIÁVAL! T.: 06-30/421-2604

ZÁRSZERELÉS

ZÁRSZERELÉS - S.O.S ajtónyitás, kínai ajtók, szalagzárak, biztonsági zárak. **Herendi Tamás** 06-30/489-5334

1848 hősei

Az iskolás tankönyvekben ugyan nem szerepel kiemelve, hiszen nem zajlottak itt híres ütközetek, de régióink is kivette részét az 1848–1849-es szabadságharc küzdelmeiből. Vecsés, Üllő, Monor, Gomba, Alberti és Irsa – minden település történetének megvan a maga vérrel írott oldala ebből az időszakból.

1848. március idusának győzelmes forradalmi napjait és az áprilisi törvények jogerőre emelkedését követően az átmeneti meggyengülését gyorsan kiheverő Habsburg-udvar ellentámadásba lendült. Fegyverrel kívánta a forradalmi vívmányokat eltiporni, s az ország függetlenségét felszámolni.

Az 1848–1849-es szabadságharc folyamán a térség szinte végig felvonulási terület úgy a honvédsereg, mint az osztrákok számára. 1848 decemberében egy éjszakán át Gomba községben őrizték a Szent Koronát, midőn a császáriak elől Debrecenbe

menekítették. Perczel Mór, miután kiűrtette 1849. január elején a fővárost, az Üllő–Monor–Alberti–Irsa–Cegléd útvonalon hátrált a sínek és hidak levegőbe röptése után az osztrákok előtt, s készült a menekülő kormány védelmére. Itt gyűjtöttek erőt Windischgrätz herceg csapatai, de a tavaszi hadjárat győztes ütközeiteinek is igazi háttérországa volt Monor és környéke.

Gödöllő, Isaszeg, Tápióbicske és Pécel – amíg itt döngött az ágyú, addig Monorra és a környező falvakba a csaták sebesültjeit hordák. Rómer Flóris bencés



szerzetes, honvéd főhadnagyként az isaszegi csata napján az ellenség vonalainak megzavarása érdekében szedette fel több helyen a Vecsés–Üllő–Monor vasúti vonalon a sínparókat.

Asbóth Lajos alezredes az előretörő, a Tiszán átkelő magyar főcsapatok balszárnyának biztosítását vezette. Az addig nagyon óvatos és a védekezésben jeleskedő, de most kitűnni akaró Asbóth merész tervet dolgozott ki: ezúttal a Monort megszállva tartó, jó kétszeres túlerőben lévő császári horvát Mihić-dandár ellen. Az eléggé kétséges kimenetelű össze-

csapás azonban elmaradt. A császáriak az akció előtt egy órával parancsot kaptak, gyorsan kiűrtették a községet és odébbálltak. 1849 júliusának végén Haynau főerői kerítették hatalmukba a falut, amely így ismét átvonulási területté vált. Aztán a kozák csapatok látogatták meg. Ezek az események már többnyire nincsenek a köztudatban, sokan elfelejtették őket, de nem úgy a monori temetőben nyugvó mintegy tíz honvéd sírját. Gondos kezek ápolják, őrzik és tisztogatják őket évről évre. Így segítenek nekünk a hősökre emlékezni.

Kovács Gábor Attila

A Városszépítők nem pihennek

SZEMÉTSZEDÉS, NÖVÉNYÜLTETÉS

►A Monori Városszépítők ismét akcióba lendültek. Március 6-án, szombaton a monori Strázsahegyre indultak, hogy megszabadítsák az ott hagyott szeméttől.

A szorgos kis csapat nagy elszántsággal látott a szemét szedésének, az újrahasznosítható anyagokat különválogatva gyűjtötték. Rövid idő alatt is szem-

mel látható eredményt értek el, márciusban pedig újabb szemétszedésre készülnek. Itt azonban nem ért véget a Városszépítők tavaszi akcióinak sora.

Terveik szerint április elején a monori katolikus temető Bercsényi utcai szakaszát fogják cserjesíteni.

Közel 140 fő tűztövest ültetnek majd, mely örökzöld levelzetével és hosszan megmaradó pi-



ros, narancssárga, olykor sárga bogyóival remek őszi-téli dísz lesz a temetőnek, sőt a termése a madarak kedvence. Az ültetés

a járványügyi szabályokat betartva zajlik majd, emiatt a részvétel előzetes regisztrációhoz kötött.

GZS

Hirdetés

ÁLLÁSLEHETŐSÉG SÜLYSÁPON!



**ÉPÍTŐIPARI
BETANÍTOTT MUNKÁSOKAT,
valamint
GÉPKÉZELŐT keresünk!**

Bővebb információ:
06-30/747-0377

Elvárások
Minimum 8 általános iskolai végzettség.
Szakirányú végzettség előny.

Óradíj
Betanított szakmunkás nettó 1500 Ft
Gépkészítő: nettó 2000 Ft

A LEGJOBB GYEREKCIPIÓMÁRKÁK EGY HELYEN

A-GYEREKCIPIÓBOLT

Gyömrő, Szent István út 79.
Tel.: 06-20/451-3264

Nyitvatartás:
H-P: 8-18, Sz: 8-13

Aktuális akciókról Facebook-oldalunkról tájékozódhatnak.

f: Gyermeklábbelik Gyömrőn • <http://lokacio.hu/a-gyerekcipobolt>

MÁRKÁINK

Skechers, Geox, Primigi, D.D.Step, Richter, Szamos, Salus, Supi+ Bokor, Tommy Hilfiger lábbelik széles választékával várok minden vásárlót szeretettel!
Méreték 18-tól akár 40-ig.

Felnőtt női/férfi Skechers cipők elérhetők
Táncsics Mihály út 94. az A-nikó Divat boltban!

Váltószandik, szupinált és formatalpasak egész évben elérhetők készletről!

MINDEN

- Napszemüvegre
 - Előtétes keretre
 - Fényre sötételő szemüveglencsére
- (egyfókoszú, multifokális)

20%
KEDVEZMÉNY!*

* Az akció komplett szemüveg vásárlás esetén érvényes.

Az akció időtartama:
2021. 03. 16-tól 04. 17-ig.

Monoptik
OPTIKA

www.monoptik.hu

Sülysáp, Maglód,
Vasút utca 32. Jászberényi út 10.

Nyitva: H: zárva,
K-Sze-P: 9:00-16:30,
Cs: 9-18, Szo: 9-12
Tel.: 06-29/436-609,
06-30/333-2067

Nyitva: H: zárva,
K-Sze-Cs-P: 9-18,
Szo: 9-12
Tel.: 06-29/326-257,
06-30/837-1380

Mary Taxi



06-30/8 390 390

Hívjanak bizalommal a hét bármely napján!

Állunk rendelkezésre Gyömrő, Péteri, Üllő, Monor,
Pécel, Gomba, Pánd, Maglód...

**BIZTOS és STABIL állás -
HOSSZÚ TÁVÚ megbecsülés**
Számítunk Rád!



**BÓNUSZ
rendszer**

**INGYENES
bejárás**

**AZONNALI
kezdés**

**SZABAD
hétvégék**

**Itt a lehetőség,
hogy elhelyezkedj
PÉCELEN!**

**HÍVJ minket telefonon
vagy JELENTKEZZ online!**

d0004@hr.delegoallas.hu

06 30 523 61 15

**Vecsési
nagyüzemi konyha**
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!

cityfood

**Jelentkezéseket
fényképes
önéletrajzzal várunk.**

karrier.city@gmail.com

