

A RÉGIÓ ÚJSÁG DÉL-PEST VÁRMEGYE EGYETLEN független, ingyenes hírújsága!

Régió



e-mail: info@regiolapok.hu

2024. június • XVII. évf. 6. szám

www.regiolapkiado.hu

Megjelenik: Pest vármegyében 45 500 példányban

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

Kismadaram

► Nagy büszkeséggel tölt el bennünket, hogy kiadónk újságírójának, *Vizler-Nyirádi Lucának* megjelent az első regénye. Gratulálunk a kötethez és nagyon sok sikert kívánunk!

Részletek a 3. oldalon



Hirdetés

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

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

2024. JÚNIUS



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

www.lokacio.hu



A HOLD
hangulatunkra
gyakorolt hatásai

6. old.

Hogyan csökkentsd az

ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMODAT? 7. old.

A VISSZEREK
kezelése nyáron

5. old.

Hirdetés

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!

- Mindenféle tetők készítése, javítása
- Ácsszerkezet építése
- Ereszcsatornák szerelése
- Lapostetők szigetelése, javítása

Kiseb javítások
azonnali kezdéssel!

GARANCIÁVAL!

Nyugdíjasoknak
15%
kedvezmény!

Árvai Richárd
06-30/475-2917

www.ibcon.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 fedkő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása

Gránit
sírkövek



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

GERHÁT ATTILA
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

VÍZ-, GÁZ-,
KÖZPONTIFŰTÉS-
SZERELÉS,
gázkészülék-javítás
+36-70/405-0030

Hirdetésfelvétel:
06-70/319-4317

AKCIÓS TÜZELŐ!
HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

Akác: 5 700 Ft/q hasítva
Középvastag
akác tűzifa: 5 100 Ft/q
Vegyes: 5 500 Ft/q hasítva

06-70/605-4678

A némediszőlői telephelyen hitelesített
hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUROSZÁM:
AA-532559

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!

Az akció 2024. június 30-ig érvényes!

5 év
garancia!

ÓRIÁSI ABLAKCSERE-AKCIÓ!

Műanyag ablakok, ajtók:

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

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

Fa nyílászárók utólagos
gépi szigetelése:

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



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

Miben, mikor és hogyan segíthet a BÁV Zálog?

Váratlan kiadásaink bármikor adódhatnak, a nem működő porszívó felboríthatja a gazdálkodásunkat, ahogyan egy remek lehetőség esetén is szükség lehet hirtelen felszabadítható készpénzre. Ez utóbbi azonban nem feltétlenül egyszerű, hiszen a befektetések felbontása gazdaságtalan, sokszor kellemetlen kölcsönkérni, nincs idő a hitelügyintézés kivására, vagy éppen nem kell akkora összeg, amiért érdemes lenne belevágni egy banki hitel igénylésébe. Mi lehet a megoldás?

Eszünkbe sem jutna, de éppen az ilyen esetőségekre nyújt remek megoldást a záloghitelezés. A monori BÁV Zálogfiókba mindössze

3 percre van szükségünk ahhoz, hogy hozzájussunk a kívánt készpénzhez. A tranzakció gyors, rugalmas, egyszerű és megbízható! A becsüs megvizsgálja az általunk bevitt ezüst, arany vagy gyémánt ékszert, tárgyat, felkínálja az összeget, mely a világpiaci árhoz képest igen kedvező, kiállítja a zálogjegyet és már indulhatunk is a célunk felé. A megadott futamidővel szabadon rendelkezünk: visszafizethetjük a kapott összeget egy részletben vagy részletekben, kérhetünk hosszabbítást és van türelmi idő. Így könnyen rendelkezhetünk a beadott értéktárgyunk felett, miközben megsza- badultunk az átmeneti és kellemetlen pénzügyi zavarunktól.

BÁV ZÁLOG

2200 Monor,
Móricz Zsigmond u. 4.
Telefon: 06-29/413-336



A BÁV Zálog Magyarország legrégebbi múltira visszatekintő vállalkozása, hiszen *Mária Terézia* császárnő alapította, és 1773-as indulása óta a legfőbb jellemzői a megbízhatóság, a stabilitás és a kiszámíthatóság. A történelem viharos időszakaiban is biztos támaszt nyújtott az embereknek, és békeidőben is számtalan esetben segített az átmeneti pénzügyi nehéz-

ségek áthidalásában. Ma is nagyon sokan élnek a lehetőséggel, hogy a sokszor kiszámíthatatlan gazdasági környezetben, például egy nem fizető ügyfél miatt a zálog adta szolgáltatással hidalják át az átmeneti nehézségeket, hiszen itt a kölcsön visszafizetése gyors, hatékony és ügyfélbarát.

Sokakban él hamis kép a zálogról, pedig gyors és egyszerű pénz-

ügyi ügylet, amit bármikor igénybe vehetünk, az irányítás pedig nálunk van, mi döntünk arról, hogy mekkora összeghez adunk nemesfém tárgyakat, és mi határozunk az egy összegű vagy részletfizetésről.

Váratlanul adódó pénzügyi helyzet esetén jusson eszébe a BÁV Zálog, a monori fiókban készséggel állnak a rendelkezésére! (x)

Mezítlábás Park várja a gyerekeket Üllön

TANULJ AZ UTCÁN!

► Június elején újabb kuriózummal gazdagodott Üllő, ugyanis birtokba vehették a gyerekek

Hirdetés

A MIRELITE MIRSA Zrt. albertirsai telephelyére

középfokú iskolai végzettséggel rendelkező szakembert keresünk, a HÚTÉSI RENDSZER ismereteinek elsajátítására, amit vállalataunknál szerezhet meg.

Önéletrajzot a szekeres.krisztina@mirsa.hu e-mail-címre várjuk.
Érdeklődni: 06-53/570-147

a Mezítlábás Parkot, ami egyedülálló a környéken. Az új létesítmény inkább a kisebb gyermekek számára izgalmas szórakozás, de a szervezők nem feledkeztek meg a tinédzserekről sem. Őket a kiterjesztett valósággal ötvözött ismeretanyag várta.

2023-ban kezdődött el a Tanulj az utcán! program megvalósítása. A kezdeményezés célja, hogy a kreatív ötleteket és a modern kor eszközeit felhasználva a közterületeken, a parkokban, az erdőkből szólítsa meg a jövő generációját érdekes, hasznos ismereteket – akár a tananyag részeit

– átadva nekik. Így pedig a kihelyezett installációk, tornaeszközök, mesés aktív terek tanulmányozása során játék közben, észrevétlenül szerezhetnek információkat a világról, magukról vagy kicsit másképp az iskolában tanultakról. A tervek szerint minden évben újabb elem kerülne a város különböző pontjaira, a sorban a Mezítlábás Park volt az első.

A Sport téren, a víztorony közelében található a Mezítlábás Park, ahol hasznos tudásra tehetnek szert a kicsik, akiknek már az nagy móka, hogy meztláb, lábbeli nélkül vehetik birtokba a teret.

A csigasétányon egy edukációs, tündéri mese vezet körbe, amelyben a kis borz, Tappancs kísérőjeként utazhatnak a gyerekek a Föld körül. Összesen nyolc országon sétálhatnak keresztül meztláb, minden országban megismerhetnek egy ott élő állatot, nevezetességet, miközben a talpacskáikkal az országra jellemző anyagot is kitapogathatják. A park központi eleme egy nagy méretű földgömb, amelyen a szüleikkel közösen tanulmányozhatják, merre is jár-tak a mesés séta során.



A víztorony körül a tinédzsereknek készült oktatóablák között lehet barangolni, melyeken a kiterjesztett valóság eszköztárával dolgozó ismeretanyag nézhető meg. Az alkalmazást telefonnal lehet használni és segítségével olyan, mintha az oktatóablák anyaga térben elevenedne meg előttünk. (x)

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírlap • Felelős kiadó: Szekerka János Szerkesztő. Kovács-Solymosy Zsuzsanna • Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69-71) • A nyomtatásért felel a nyomda ügyvezető igazgatója. • Kiadó és szerkesztőség címe: 2200 Monor, Martinovics u. 18. • E-mail: info@regiolapok.hu • Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu • Terjesztés: MediaLOG-DMHM Zrt. Készült: 45 500 példányban. • ISSN 2939-5798 • Az újság bármely részének másolásával, terjesztésével, az adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jog fenntartva. • Értesítéseket átvenni csak az újságra hivatkozva lehet. Az újságban megjelent adatok tájékoztató jellegűek. • Az újságban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt írásaink fizetett hirdetések.

Falumegújító díjat kapott Monorierdő

ÚJABB KITÜNTETÉS

► Májusban Egyeken került megrendezésre a falumegújítási díjátadó.

Monorierdő a Magyarországi Falumegújítási Díj a falumegújítás több területén elért kiemelkedő teljesítményért – 2023. kategóriájában egyetlen Pest megyei településként kapott elismerést.

A zsűri – a pályaművek áttanulmányozása mellett – helyszíni bejárások, konzultációk révén is vizsgálta a pályázatokat benyújtó települések falumegújítási tevékenységét. „Büszkén mutattuk be az elmúlt évek sikeres fejlesztései mellett Koday László, Csokonai-díjas festőművész képeit, valamint Ferenczy



Gabriella alkotását. Hatalmas sikert aratott a Szélparkoló sajtolda sajtóval és a Csingyi pogácsa, amit az Autóspub a saját receptje alapján készített” – írta Monorierdő vezetése a közösségi oldalon. A díjátadón a községet Szenté Béla polgármester és Borbás Viktor alpolgármester képviselte.

Régió infó

KERES-KÍNÁL

AJTÓ – REDŐNY

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

ÁCS- ÉS KÖMŰVESMUNKÁK

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

Hirdetés

MOTORKERÉKPÁR

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

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

AKCIÓS TŰZELŐ!

HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL! T.: 06-70/605-4678, EUTR szám: AA5932559. Némedi-szólói telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.

Kismadaram – Vizler-Nyirádi Luca első könyve

OLVASNI JÓ!

► Nagy büszkeséggel tölt el bennünket, hogy kiadónk újságírójának, **Vizler-Nyirádi Lucának** megjelent az első regénye. Az alkotásból korábban már került nyomtatásba egy részlet, de most önálló kötetként látott napvilágot, miközben neveztek a Margó-díjra is.

Luca regényének alapja családi vonatkozású, igaz történet, amelynek meg-



Hirdetés

Kismadaram

„Miközben Kató beszélt, a királyi ügyész minden szavát és rezdülését feszülten figyelte. Még nem akart dönteni, hisz-e az asszonynak vagy sem. Azt viszont biztosan tudta: egészen pontosan kell értenie, mi miért történt azon a tragikus napon, és sokkal mélyebbre kell majd ásni az emberi lelkekben, mint elsőre sejtette.”

Az 1920-as években történt veszprémi apósgyilkosság hónapokig izgalomban tartotta az egész országot: egy harminkét éves gazdatiszt, **Bárdy Géza** a vasárnapi ebéd alatt váratlanul felállt, apósa mögé lépett, és fejbe lötte.

(Cser Kiadó, 2024.)

írását csaknem két éves kutatómunka előzte meg. Íróként főleg pszichológiai és szociokulturális

kérdésekkel foglalkozik. Gratulálunk a kötethez és nagyon sok sikert kívánunk!

Régió Lapkiadó

Hirdetés

Magócsi Ruhatisztító

Felvevőhelyek:

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)

Tisztítsa szőnyeget és ruháit háztól házig szállítással!

**Függönyök, lakástextilek tisztítása
Gyapjúágynemű tisztítása**

Óvodáknak, iskoláknak, közületeknek egyedi reklámáron. Kérje ajánlatunkat!

Üzlet: 2200 Monor, Kossuth L. u. 41.

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

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

**Vecsesi 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


SHINHEUNG SEC EU Kft.
MONOR, IPAR U. 20.
www.shsec.hu

**SZERETNÉL EGY
GYORSAN FEJLŐDŐ,
NEMZETKÖZI
AUTÓIPARI
GYÁRTÓ CÉGNÉL
DOLGOZNI?**

JELENTKEZZ HOZZÁNK!

Fényképes önéletrajzát, bérigény megjelölésével várjuk az allas@shsec.hu e-mail-címre, avagy borítékban leadva, 24 órás portaszolgálatunkon jelentkezési lapunk kitöltésével.

Munkaidő: 8 óra

**MUNKA- és TŰZVÉDELMI
MUNKATÁRS**

**JUNIOR BESZERZŐ
MUNKATÁRS**

**PÉNZÜGYI- és SZÁMVITELI
ÜGYINTÉZŐ**

UDVAROS

TAKARÍTÓ

MŰSZAKI OKTATÓ

TOLMÁCS

Vietnámi-magyar, Koreai-magyar

Folyamatos váltott 12 órás munkarendben

**GÉPÉSZ KARBANTARTÓ
TECHNIKUS,
LÉGTECHNIKUS,
TARGONCÁS**

80%-os éjszakai pótlék (22-től 06-ig)

BÓNUSZRENDSZER:

jelenléti (40 000 Ft/hó)

toborzási (30 000 Ft/fő)

feladatkörökhöz járó (20 000 Ft/hó)

Utazási hozzájárulás: 20 Ft/km,

tömegközlekedéssel 100%,

avagy

CÉGES BUSZJÁRATAINK:

PILIS, ABONY, ALBERTIRSA,
ALSÓNÉMEDI, BÉNYE, BUDAPEST,
CEGLÉD, CEGLÉDBERCEL,
CSÉVHARASZT, DABAS,
DABAS-SÁRI, ECSER, FARMOS,
FELSŐNYÁREGYHÁZA, GOMBA,
GYÁL, GYÖMRŐ, HERNÁD, INÁRCSS,
KAKUCS, KÁVA, MAGLÓD, MONOR,
MONORIERDŐ, NAGYKÁTA,
NYÁREGYHÁZA, ÓCSA, ÖRKÉNY, PÁND,
PÉTERI, PILIS, SZOLNOK, TÁBORFALVA,
TÁPIÓBICSKE, TÁPIÓSZELE,
TÁPIÓSZENTMÁRTON, TÖRTEL,
ÚJHARTYÁN, ÚJLENGYEL, ÜLLŐ,
VASAD, VECSÉS, KISÚJSZÁLLÁS,
KENDERES, FEGYVERNEK,
TÖRÖKSZENTMIKLÓS,
DÁNSZENTMIKLÓS,
PUSZTAVACS, TÖRÖKBÁLINT

A VISSZEREK kezelése nyáron

A visszerek kezelése nyáron különösen fontos, mivel a meleg időjárás miatt a vénák kitágulnak, a véráramlás lassabbá válik, így fokozódhatnak a visszértünetek. Érdemes figyelni az életmódra, az egészséges táplálkozásra, a megfelelő mozgásra és az alapvető lábápolásra a probléma enyhítése érdekében.

Az egészséges táplálkozás és a megfelelő mozgás elengedhetetlen a visszérproblémák kezelésében. Fontos, hogy fogyasszunk sok zöldséget, gyümölcsöt és rostokban gazdag ételeket, amelyek segítenek a megfelelő emésztésben és vérkeringésben. A rendszeres testmozgás is nagyon fontos a visszérproblémák kezelésében. Kerüljük a hosszan tartó ülő vagy álló munkát, és próbáljunk meg minden nap legalább 30 percet mozogni. Különösen ajánlott a lábizomzat erősítése, mivel ez segíthet a visszérbetegségek megelőzésében és enyhítésében is.

Amikor már észleljük a visszérpanaszok jeleit magunkon, fontos olyan mozgásformát választani, amely segít enyhíteni a tüneteket. Az úszás kiváló választás lehet ilyenkor, mivel a víz nyomása segít a pangó vénák kiürítésében, és összehúzza a visszerek falait a hideg víz hatására. Emellett az úszás ritmikus lábtempója aktiválja az alsó végtag izmait, segítve ezzel a vérkeringést. Ha az úszás nem a kedvencünk, akkor a kerékpározás is jó alternatíva lehet a vénák egészségének megőrzése érdekében.

A lábápolásra is oda kell figyelni a visszér tüneteinek



enyhítése érdekében. Viselünk kényelmes, megfelelő támaszt nyújtó cipőket, és kerüljük a túlzottan szűk ruhadarabokat. Sokat segíthet a lábak hideg-meleg vizes váltott zuhanyozása, valamint a lábápoló krémek és a gyógynövényes lábfürdők használata is. Szélsőséges esetben kompressziós harisnya viselése javasolt.

Amennyiben a visszérpanaszok súlyosak és komoly problémákat okoznak, érdemes szakemberhez fordulni. Az érsebészetben különböző kezelési lehetőségek közül választhatunk, a visszérműtét azonban az egyik leggyakrabban alkalmazott eljárás. A modern visszérműtét során a visszereket rádiófrekvenciával zsugorítják és lezárják,

így a gyógyulási idő is rövidebb, és gyorsabban visszatérhetünk a mindennapi teendőinkhez.

Fontos hangsúlyozni, hogy a visszerek kezelése nemcsak esztétikai, hanem egészségügyi szempontból is fontos. Ha nem fordítunk kellő figyelmet a problémára, akár súlyosabb szövődmények is kialakulhatnak, mint például a lábszárfekély vagy a mélyvénás trombózis. Ezért fontos, hogy időben kezeljük a visszér problémát, és rendszeresen konzultáljunk orvosunkkal az életmódbeli változtatásokról vagy szükség esetén a kezelésről.

Ezért kell szem előtt tartani, hogy a visszerek kezelésére nyáron különösen nagy hangsúlyt kell fektetni. Az egészséges életmód, a megfelelő táplálkozás, a rendszeres mozgás és a lábápolás segíthet enyhíteni a visszeres tüneteket, és megelőzni a súlyosabb szövődményeket. Ne halogassuk a kezelést, és ha bármilyen panaszt tapasztalunk, forduljunk szakemberhez a megfelelő segítségetért!

Bea

HIRDETÉS

Aranyosi
TYÜKVÁSÁR!
Rendelj online!
Érvényes 2024. 7. 10-ig -1300 Ft/db
1200 Ft/db tyukvasar.hu
+36-30/171-6635 Rendelj most!

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

Budapesti munkásszállónkon
SZOBA KIADÓ
napi fizetéssel.
Tel.: 06-20/482-9609,
06-20/914-2632
Coverhouse Szálló

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

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

HIRDETÉS

F-FER HUNGARY Kft.
www.f-ablak.hu
fferkft@gmail.com
06-20/453-1388
AJTÓ-ABLAK
REDŐNY, SZÚNYOGHÁLÓ
GARÁZSKAPU
Kunszentmiklós, Szent Erzsébet tér 6.
Kiskunlacháza, Dózsa György út 54.
Üllő, Ócsai út 41/3.

HIRDETÉS

KERTÉPÍTÉS * KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS * GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS * ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE ÉS JAVÍTÁSA
06-20/511-7557
INGYENES
MUNKA-
FELMÉRÉS

kerttrendezekek.hu

A HOLD hangulatunkra gyakorolt hatásai



Lilla Liget Lovarda

LOVAGLÁSOKTATÁS

Monoron családias környezetben
7-től 17 éves korig
fríz és andalúz lovakon.



Akciós árakkal várjuk a gyerekeket.

(pl.: 20 perc futószáras oktatás 3 000 Ft,
30 perc osztálylovaglás: 5 000 Ft,
valamint egyéni oktatásra is van lehetőség.)

Időpont-egyeztetés: **06-70/607-4444**

NYÁRI AKCIÓ
SZEREZZE BE MOST TŰZIFÁJÁT!

 EUTR szám:
AA5856576

Számlával garantált mennyiség!
Házhoz szállítás
Tel.: 06-20/511-7557, 06-29/343-689

Erdei m²-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen
hitelesített hídmérleggel
ellenőrizheti a megvásárolt
mennyiséget!

Konyhakészre hasított
AKÁC
 5800 Ft/q

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK
 5600 Ft/q

LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Apifito Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea | Cím: Monor, Martino-
vics u. 18. | Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető | Hirdetésfel-
vétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolap-
pok.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!

A Hold folyamatosan jelen van az éjszakai égen, és bár tudományosan nem igazolt, sokan hisznek abban, hogy hatással van az emberi hangulatra és viselkedésre.

Titokzatos erőt sugároz, amely befolyásolhatja az emberek érzelmi állapotát. Már az ókorban is híres filozófusok és orvosok hitték, hogy a holdciklikus hatása befolyásolja az emberek viselkedését.

Az egyik legismertebb elmélet a holdciklikus hatása. A Hold körülbelül 29,5 nap alatt körbejárja a Földet, és ez az időszak három fázisra oszlik: növekvő, teljes és csökkenő hold. A növekvő Hold inkább a pozitív energiákat és a lehetőségeket hozza elő, míg a csökkenő hold inkább a negatívitást és a lezáruló dolgokat jelképezi. A holdfázisok közötti átmenetek (holdfogyatkozás, holdtölte) különféle érzelmi változásokat hozhatnak az emberekben.

A holdhatást azonban nemcsak a ciklikus változások, hanem más tényezők is erősítik. Az egyik ilyen tényező a Hold gravitációs ereje. Bár tudományosan még mindig vitatott, sokan úgy vélik, hogy a Hold változása a gravitációban befolyásolhatja az emberek testét és agyát. Az árapály jelenség például jól mutatja a Hold gravitációs hatását a Földre. A víz a Hold vonzására elmozdul, ami az óceánokban árapályokat okoz. Úgy vélik, hogy az emberi test is reagál a Hold gravitációs húzására, ami érzelmi változásokat eredményezhet.

Egy másik elmélet szerint a Hold fénye is befolyásolhat-

ja az emberek hangulatát. A teljes Hold fénye intenzív, és sokak számára stresszt és álmatlanságot okozhat. Ez azért lehet, mert a teljes holdfény éjszaka gátolja a melatonin termelődését, ami az alvásért felelős hormon. Ezért számos tanulmány azt sugallja, hogy a holdfény mellett nehezebb az alvás. A holdfény hatással lehet az emberek szorongására és stresszére is.

Érdekességként megemlíthetjük, hogy a holdfázisoknak hagyományos gyógyászati és asztrológiai következményei is vannak. Például a növekvő Hold ideális időpont a növekedéshez, új projektek kezdetéhez és céljaink eléréséhez. A csökkenő Hold ideális idő a megtisztuláshoz, a projektek befejezéséhez és a régi dolgok elengedéséhez. Sokan még szerencsevarázslóként is használják a holdfázisokat, hogy javítsák az esélyeiket és sikeresnek érezzék magukat.

Elmondhatjuk tehát a Hold valóban befolyásolhatja az emberek hangulatát és viselkedését. A holdfázisok, a gravitációs húzás és a holdfény együttes hatása bizonyos érzelmi változásokat eredményezhet az emberekben. Bár tudományosan még mindig sok a kérdőjel a Hold hatását illetően, sokan hisznek abban, hogy a Hold titokzatos ereje valóban befolyásolja az emberek életét. Érdemes megfigyelni és leteztetni saját magunkon.

V. Bea



MESTEREMBEREK

TETŐFEDŐ – BÁDOGOS +36-70/679-6782

Zsindelyezés Veszélyes fák kivágása
 Beázás megszüntetése Térkövezés
 Esőcsatorna-csere, javítás Külső homlokzati szigetelés
 Kéményfelújítás Tereprendezés
 Széldeszkafestés Lapostető-szigetelés
 Tetők mosása tisztítása Festés, bontás

HÍVJON BIZALOMMAL!

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

OPEL BONTÓ
GUMISZERVIZ GYORSSZERVIZ
EREDETISÉG-VIZSGÁLAT
 Gumitárolás, gumiszerelés, centrírozás, defektjavítás
 2360 Gyál, Pesti út 26.
 06-29/340-899, 06-20/917-0957
www.opella.hu

VILLANYSZERELÉS
Kajos Gellért
 egyéni vállalkozó
+36-20/331-2734

Hirdetésfelvétel:
06-70/319-4317

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

SZOBAFESTŐ, MÁZOLÓ, TAPÉTÁZÓ
 Gipszkartonozás, külső-belső hőszigetelés, díszítő burkolás
 Díszítőmunkák, szegők, rozetták, rejtett világítások, rejtett karnisok kialakítása. Kerítés, korlát és széldeszka mázolója. Műgyantapadló-készítés decorchips-szórás lehetőségével. Parkettázás.
Lovas László
 Tel.: 06-30/577-0564, 06-29/429-359
 E-mail: lovaslaszlo0323@gmail.com

Asztalos
 Konyhabútor, szekrény, kisbútor, irodabútor, korlát, stb. készítése.
 Nyílászárók gyártása, építése, szaunaépítés, lambériázás.

Polónyi Ferenc: 06-30/397-2144
 Monor, Szélmalom u. 42/A

Hogyan csökkentsd az ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMODAT?



Az ökológiai lábnyomunk mérete jelentős hatással van a bolygónk egészségére és jövőjére. Az ökológiai lábnyom egy olyan mutató, amely megmutatja, hogy mennyire fenntarthatóak a fogyasztási szokásaink, és hogy mennyi természetes erőforrást használunk el évente. Az emberek általában nem gondolnak arra, hogy a mindennapi döntéseinkkel mennyire növelik az ökológiai lábnyomukat, de a kis változtatások is nagy hatással lehetnek a környezetvédelemre. Az első lépés az ökológiai lábnyom csökkentésében az energiafogyasztás csökkentése. Az otthoni energiatakarékoságokat tehetünk azért, hogy ke-

vesebb energiát használjunk fel, és ezzel kevesebb szén-dioxid kerüljön a levegőbe. Az energiahatékony izzók használata, a felesleges villamos készülékek kikapcsolása, a hőszigetelés javítása mind olyan lépések, amelyekkel csökkenthetjük az energiafogyasztásunkat. Emellett érdemes alternatív energiaforrásokat is használni, mint például a napelemek vagy a szél-erőművek. A következő lépés az autóhasználat minimalizálása. Az autózás nagy részben felelős az üvegházhatású gázok kibocsátásáért, ezért érdemes alternatív közlekedési formákat választani, mint például a tömegközleke-

dést, a biciklizést vagy gyalogos közlekedést. Az elektromos autók is jó alternatívát jelenthetnek a hagyományos autók helyett. Az ételmeiszerfogyasztás is fontos szerepet játszik. A helyi és szezonális élelmiszerek vásárlása nemcsak a helyi gazdákat támogatja, hanem csökkenti a kibocsátott szén-dioxid mennyiségét is, mivel a termékeket nem kell hosszú távolságról szállítani. Emellett az állati termékek fogyasztásának csökkentése is segíthet a környezetvédelemben, hiszen az állattenyésztés nagy mennyiségű víz- és takarmányfogyasztással jár. A hulladékcsökkentés is nagy hatással van az ökológiai láb-

nyom csökkentésében. Az újrahasznosítás, a komposztálás, a csomagolásmentes vásárlás mind olyan lépések, amelyek segíthetnek abban, hogy kevesebb hulladékot termeljünk. Emellett érdemes olyan termékeket választani, amelyek hosszú élettartamúak és újrahasznosíthatók. Fontos, hogy mindenki személyesen is felelősséget érezzen a környezetvédelemért, és tegyen tudatos döntéseket a mindennapi életében. Ha mindenki hozzájárul a környezetvédelemhez, akkor hosszú távon fenntarthatóbb jövőt teremthetünk magunknak és a következő generációknak. **V. B.**

Homokrosi Kft.

Festéküzletek

POLIFARBE Szaküzlet:

2200 Monor, Liliom u. 70/A.

Tel.: 29/413-563

Nyitva: H-P: 7.30-16.30, Szo: 7.30-12

TRILAK Stúdió:

2200 Monor, Bocskai u. 28.

Tel.: 29/411-825

Nyitva: H-P: 7.30-16.30, Szo: 7.30-12



„Festéket
a festék-
boltból!”

www.festekmonor.hu
festekmonor@gmail.com

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

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltú visszatekintő
családi vállalkozásunk bővülő csapatába
TAKARÍTÓT ÉS GÉPKEZELŐT KERESÜNK.



Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:

+36-29/351-350

www.soosteszta.hu

BÁDOGOS SZAKÜZLET

Sülysáp, Határ u. 67.

Mobil: 06-20/448-6940

E-mail: illebau73@gmail.com

Ács-tetőfedő-bádogos
kivitelezést is vállalunk:

06-20/968-4155

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszereles, javítás, centrirozás
- 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, CSAPTELEP
CSERÉJE, BESZERELÉSE**



06-70/635-7804

www.vilivizetszerel.hu



A MIRELITE MIRSA Zrt.
albertirsai telephelyére

ÉLELMISZERIPARI
végzettséggel rendelkező
SZAKEMBEREKET,
valamint
MINŐSÉGELLENŐRT
KERESÜNK.

Önéletrajzot a
szekeres.krisztina@mirsa.hu
e-mail-címre várjuk.
Érdeklődni: 06-53/570-147

Magó tűzép

EUTR: AA5845901

Monorierdő,
4-es főút 43-as km

06-29/416-858,
06-30/974-1744

Tűzifa, biobrikett, német
brikett, lengyel szén!

Koromtalanító, alagyújtós kapható!

**30 N+F téglá
kedvező áron!**

Ne bízza másra az anyagbeszerzést!
Százszázalékosan saját maga szerzi be építőanyagát!

Nádszövetek,
betontermékek,
betonacélok,
ragasztók,
Kingstone-vakolatok,
Beton Epag térkövek.
Építőanyagok gyári ár alatt!

ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE



Már 20 000 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



KLÍMASZERELÉS

Rövid határidővel,
kedvező áron!

Érdeklődni: 06-30/829-14-73

- Ingyenes helyszíni felmérés.
- Hűtő-fűtő klímák telepítése,
karbantartása,
tisztítása, fertőtlenítése.

Nyugdíjasoknak
10% kedvezmény a
szerelési díj árából!

E-mail: fulesdiklima@gmail.com

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

Vecsési nagyüzemi konyha

HENTES munkatársat keres!

- **kiemelkedően magas bérezés**
- **stabil vállalati háttér egész évben**
- **egy műszakos munkarend**
- **fizetett szabadság**
- **teljes munkaidős, bejelentett állás**
- **tervezhető beosztás**

Szakirányú végzettséggel
pályakezdők jelentkezését is várjuk!

Jelentkezni lehet:

06-20/77-111-53 • karrier.city@gmail.com



cityfood