

A RÉGIÓ ÚJSÁG DÉL-PEST VÁRMEGYÉJE EGYETLEN független, ingyenes hírújsággal!

Régió



e-mail: info@regiolapok.hu

2024. október • XVII. évf. 10. szám

www.regiolapkiado.hu

Megjelenik: Pest vármegyében 45 500 példányban

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

„Akkorát lőttem, mint a szél”

► Szeptember 19-én ismét vidám hangulatot teremtett a monori piactéren a fogyatékosokat gondozó intézményeink sportnapjára érkező színes sokaság.

Részletek a 2. oldalon



Hirdetés

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

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

2024. OKTÓBER



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu



ŐSZI ILLATOK, amelyek elvarázsolnak 6. old.

Hirdetés

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



06-30/662-70-87

www.gazvizfutes.net

TETŐFEDŐ

Kisebb javítások
azonnali kezdéssel!

18 éve a lakosság szolgálatában!

GARANCIÁVAL!

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



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

Gránit
sírkövek



Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!

Az akció 2024. október 31-ig érvényes!

ŐRIÁSI ABLAKCSERE-AKCIÓ!

5 év
garancia!

Műanyag ablakok, ajtók:

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

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

Fa nyílászárók utólagos
gépi szigetelése:

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



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

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

Akác: 5 700 Ft/q hasítva
Középvastag

akác tűzifa: 5 100 Ft/q

Vegyres: 5 500 Ft/q hasítva

06-70/605-4678

A némediszőlői telephelyen hitelesített
hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUR szám:
AA5922599

GERHÁT ATTILA
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

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

Hirdetésfelvétel:
06-70/319-4317

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

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

„Akkorát lőttem, mint a szél” – sportnap, az együttlét öröme Monoron

Szeptember 19-én ismét vidám hangulatot teremtett a monori piactéren a Magyar Máltai Szeretetszolgálat fogyatékosokat gondozó intézményeinek sportnapjára érkező színes sokaság.

Az évente megszervezett rendezvényen elsősorban a közép-magyarországi régió intézményei vesznek részt, de sok éve már hagyományosan a régió kívülről, Szolnokról is csatlakoznak. Az idei vendégek Pátyról, Tökölről, Budaörsről utaztak Monorra, és a részt vevő csapatok számát növelték monori együttműködő partnereink is: a városi Gondozási Központ idős ellátottai és a Sztéryni szakképző iskolában a Dobbantó Programon részt vevő diákok, akik számára érzékenyítő alkalom volt a sportnap. Az intézmények dolgozóin kívül segítőként jelen voltak a monori máltai önkéntes csoport

tagjai és a Tabán Tanoda is hozott egy kis segítő csapatot.

Hét csapat mérkőzött ezen a szép őszi délelőttön, amelyen a váratlanul hideg napok után még a napsugarak is előbújtak végre. Ezúttal az esélyegyenlőség nevében rendhagyó módon zajlott a játék: nem volt pontozás, nem állt fel rangsor, a játékok örömeért vettek részt a feladatokban, és a végén mindenki egyformán jutalmat kapott. Az előző években hetekkel korábban kiküldték a feladatokra és a csapatok gyakorlatra, idén azonban megkezdésfeladatok várták a versenyzőket.

Minden fogyatékossgal élőket ellátó intézményünkben türelmetlenül várják ezt a napot. *Kocsisné Porumb Mária*, a monori integrált intézmény vezetője elmondta, hogy a karácsony és a nyári tábor mellett a sportnap az életük nagy eseménye. A monoriak különösen nagy lelkesedéssel készülnek a többiekkel való találkozásra. Egy fogyatékkal élő fiatal nagyon keveset mozdul ki és kevés kapcsolata van a külvilággal, hogy barátokat szerezzen, itt pedig sokan már régi kedves ismerősként találkoznak más városokban működő in-



tézményeink ellátottaival, örülnek egymásnak.

Bemelegítéssel kezdődött a délelőtt, „utána ugibugi, utána forgás...”, emelte mindenki lelkesen a kezét, forgott, tapsolt a vetélkedésre készülődve. A színes feladatsor a monoriak leleményességét dicséri: labdát kellett a fejük felett hátraadni, szétterpesztett lábuk között visszagurítani, végül kapura löni; pingponglabdát tojástartóba dobni; műanyag poharakat felfújni a lufi segítségével toronyba állítani. Izgalmas feladat volt a kerekesszékezés, de az is, amikor zsákba tett tárgyakat kellett felismerni, sőt – hiszen ügyesek – nehezített feladatként nem volt szabad kimondani a tárgy nevét, hanem el kellett magyarázni vagy mutogatni a többieknek. Az egyik állomásnál énekes is hallatszott: dalszövegekhez kellett kiválogatni egy tálcáról a szavakat... Itt mindenki sikeres, ha nem megy be a labda a kapuba, újra lehet próbálni, amikor úgy sem sikerül, máris megvan a magyarázat: a pályán árnyék van, a labda kigurult, mert napsütésre vágyott.

A Melyik állomás volt a

legérdekesebb? – kérdésre szinte mindenki ugyanazt válaszolta: mindegyik. Talán mert minden állomás az együttlét örömről szólt. Ahogyan *Bíró Valéria*, a budaörsi intézmény vezetője is mondta: kis, családi intézményeink közösséget építenek, a fiatalok tartoznak valahová, szeretik és nevelgetik is egymás. Öröm látni, milyen nagy tapssal, öleléssel jutalmazták a másikat egy-egy feladat után. *Vukovné Sávoly Eszter*, a tököli intézmény vezetője is az intézmény otthonosságát emelte ki: kis családként működnek, jó és rossz napjaikban megosztják egymással örömeiket és bosszúságaikat.

Pátyról a támogató szolgálatot igénybe vevők jöttek és egy lakóotthonos fiatal, az energikus, mindig mosolygó *Gábor*, aki bármilyen sportot szívesen kipróbál, számtalan érmet begyűjtött már különböző versenyeken. Örömmel újságolja, mennyire jól érzik magukat, fel is áll az „interjúhoz”, hozzászólt, szívesen beszél. Boldog, hogy elhozták Monorra. Neki a kapura lövés tetszett a legjobban: „Akkorát lőt-

tem, mint a szél, majdnem hátradőlt a kapu” – meséli büszkén. Segítőjük, *Hardi Nóra* bátorítja őket, meséli, ki miben volt nagyon ügyes, büszkén zsebelik be a dicséreteket. Mindenkire jut személyes figyelem, nem maradhat el például délben a harangszó, mert az egyik lány ennek segítségével tájékozódik az időben, különíti el a délelőt a délutántól: előkerül hát a mobiltelefon, a YouTube, hogy a kissé kaotikus körülmények között is meghallgathassa a napjait meghatározó hangokat.

Márciusban minden csapat kapott egy lépésszámlálót, a feladat az volt, hogy minden nap valaki más karjára tegyék és gyűjtsék a lépéseket. Ezzel szeretnénk előmozdítani a mozgás szeretetét fogyatékos ellátottainknál. „Együtt gyalogosan annyit mentünk, hogy eljutottunk volna Bécsig!” – hangzott el.

Ajándékkal is készültek a vendéglátók: nemeszelt, gyöngyökkel díszített csodaszép kulcstartót kapott mindenki az elmaradhatatlan csoki mellé. Az eredményhirdetéssel nem ért véget a nap, hiszen paprikáskrumplít készítették az önkéntesek, és idén újdonságként fellépett sokak kedvence, a tordasi Szivárvány Zenekar, akik fergeteges hangulatot teremtettek.

A szeretetszolgálat munkatársai is örömmel vetették bele magukat a játékba, a táncba, valóban egy nagy családként voltunk együtt. *Thullner Zsuzsa*

Hirdetés



A MIRELITE MIRSA Zrt.
albertirsai telephelyére

ÉLELMISZERIPARI
végzettséggel rendelkező
SAKEMBEREKET,
valamint
MINŐSÉGELLENŐRT
KERESÜNK.

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

Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Szekerca 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 özünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt írásaink fizetett hirdetések.

16 éve történt

2008. OKTÓBER 6-ÁN

► súlyos vonatbaleset történt Monorierdőn, mely megrázta az egész országot. A szerencsétlenséget az okozta, hogy egy intercity és egy személyvonat



összeütközött, egyik vagy szinte maga alá gyűrte a másikat. A baleset során négy ember életét veszítette, huszonhatan pedig megsérültek.

Az eseményről, az áldozatokról Monorierdő önkormányzata minden évben megemlékezik. Idén **Borbás Viktor** polgármester mondott beszédet a 2009-ben felállított és idén felújított, a tragédiának emléket állító kopja-



fa környékén, aki megemlékezésében kiemelte: „A mai napon emlékezzünk nagy tisztelettel és szeretettel azokra az áldozatokra, akik ezen a helyen veszítették életüket. Részvétnyilvánításunkat küldjük az elhunytak családjainak.”

KSZS

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 KÖMÜVESMUNKÁK

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

FÖLDMÉRÉS

Földmérés, épületfeltűntetés, telekalakítás, megosztás, határrendezés, telekfelmérés, GPS-mérés. Bán Péter T.: 06-30/302-7761; banpeti87@gmail.com

HEGESZTÉSTECHNIKA

Hegesztéstechnika, Monor, Virág u. 59. T.: 06-70/394-7385 Hegesztőgépek, elektródák, huzalok. Vágó és csiszoló korongok. Munkavédelem. Élelmiszeripari szén-dioxid. Ipari gázok cseréje.

KERÉKPÁR

Kerékpárbolt - Monor, Virág u. 25. Külső, belső gumik, kerékpár-alkatrészek, tartozékok. Új kerékpárok: városi • trekking • MTB • gyermek kerékpárok garanciával. T.: 06-70/411-2225 • 06-30/466-4833

MOTORKERÉKPÁR

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

PÉKSÉG

Rábai Sütőde - Hagyomány, íz, minőség - 1978 óta! Monor, Kossuth L. u. 68. T.: 06-20/297-3509, Móricz Zs. u. 29. T.: 06-20/255-4911 és Gyömrő, Táncsics M. u. 37. T.: 06-20/255-6511, Wesselényi u. 1/a. T.: 06-20/297-3547. *Pék munkatársat felveszünk!*

TÜZIFA – TÜZELŐ

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

Hárs László tüzelő- és építőanyag-kereskedés: mindennemű építőanyag forgalmazása, beszerzése, szállítása gyári ár alatt, gyors határidővel. Monor, Ceglédi út 72. T.: 06-29/415-249, Gomba, Bényei u. 1. T.: 06-29/433-175. EUTR: AA5845663

UTÁNFUTÓ KÖLCSÖNZÉS

Utánfutó-kölcsönzés Monoron! Utánfutóval minden könnyebb! Béreljen tőlünk! Keressen minket bizalommal! Cím: Monor, József A. u. 36. T.: +36-29/413-464

Megáldották a kisállatokat Monoron

OKTÓBER 6-ÁN

► a Monori Katolikus Nagyboldogasszony templomban kisállatok és termények megáldását tartották. – Az **Assisi Szent Ferenc** napjához közeli vasárnapon katolikus szentmisénkre el lehetett hozni a házi kis kedvenceket. A szentmise után **Laczkó Mihály** atya a templomban megáldott többek között terráriumban lévő sünt és egzotikus állatokat, a termények közül diót, almát és körtét.



A templomkertben pedig sorban álltak a kutyák és macskák. Nagy élményt jelentett a jelenlévő gyerekeknek, kiscsajdáknak és a híveknek az esemény. Terméink szerint hagyományteremtő jelleggel folytatjuk ezeket az alkalmakat. Istennek legyen hála érte! – mesélte lapunkban **Ba-ranyai-Vigh Mirtill**. KSZS

Hirdetés

Magócsi Ruhatisztító

Felvevőhelyek:

Monor: Kossuth Lajos u. 41.

Üllő: Templom tér – Hableány Lakástextil üzlet

Vecsés: CBA – Varroda

Gyömrő: Szivárvány ház, lottózó

Maglód: Fő út 10–12. – Kulcsmásoló, cipőjavító

Gyál: Kőrösi út 90. – Tetőtől-talpig (Szász udvar)

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



Vecsési nagyüzemi konyha konyhai kisegítőket és alapanyagraktárba munkatársakat keres!

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

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



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



SHINHEUNG SEC EU Kft.

MONOR, IPAR U. 20.

www.shsec.hu

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 órás vagy 2 műszakrendes pozíciók

ÉPÜLETGONDNOK

**JUNIOR GYÁRTÁSTERVEZŐ
MUNKATÁRS**

**PÉNZÜGYI- ÉS SZÁMVITELI
ÜGYINTÉZŐ**

**BESZERZÉSI
(RAKTÁROS) MUNKATÁRS**

**GÉPÉSZ KARBANTARTÓ
TECHNIKUS**

**LÉGTECHNIKAI
SZERELŐ**

TAKARÍTÓ

**MUNKA- és TŰZVÉDELMI
MUNKATÁRS**

Folyamatos váltott 12 órás munkarendben

**OPERÁTOR,
MINŐSÉGELLENŐR,
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, INÁRCS, 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

7 TIPP a lélek feltöltéséhez

Az ősz a változás és lelassulás időszaka, amikor a természet csendesen készül a télre, és minket is erre ösztönöz.

A hűvös levegő, a rövidebb nappalok és a természet varázslatos színei arra hívnak, hogy elcsendesedjünk, és belső harmóniát teremtsünk. Ahhoz, hogy testben és lélekben felkészülten lépjünk át a télbe, fontos, hogy ebben az időszakban időt szakítsunk a pihenésre, feltöltődésre és tudatosan lassítsunk.

1. Kirándulás a természetben

Az ősz ideális időszak a kirándulásokra, a természet felfedezésére. A levegő hűvös és friss, a levelek arany színű szőnyeget képeznek a talpunk alatt, ami különleges élményt nyújt. Egy séta a természetben nemcsak a testet, hanem a lelket is felfrissíti. Az őszi kirándulások alkalmat adnak arra, hogy elengedjük a mindennapi rohanást, és élvezzük a természet csendjét. A természetben eltöltött idő csökkenti a stresszt, erősíti az immunrendszert és segít, hogy jobban összpontosítsunk a jelen pillanatra.

2. Jóga és testmozgás

Az őszi napok tökéletesek arra, hogy beépítsük a mindennap-

jainkba a jógát vagy bármilyen más testmozgást, amely segít megőrizni a fizikai és lelki egyensúlyt. A lassú, nyugodt mozdulatok, a légzésre való figyelem és a meditáció a jógában különösen jól illeszkedik az őszi lelassulás szükségletéhez. A testmozgás nemcsak a testet mozgatja át, hanem felszabadítja az elmét, javítja a közérzetet és elősegíti a nyugodt alvást.

3. Forró, illatos fürdő

A hűvösebb estéken egy illatos, forró fürdő igazi lélekmelengető élmény lehet. Az illóolajok, mint a levendula, eukaliptusz vagy a fenyő frissítő, nyugtató hatásúak, és segítenek elengedni a nap során felhalmozódott stresszt. Egy ilyen fürdő nemcsak a testet lazítja el, hanem mentálisan is felfrissít. A forró vízben eltöltött idő lehetőséget nyújt arra, hogy kikapcsoljunk, elmerüljünk a gondolatainkban, és megtaláljuk a belső nyugalmunkat.

4. Gyertyák és hangulatvilágítás

Ahogy rövidülnek a nappalok, a gyertyák meleg fénye különösen megnyugtatóvá varázsolja

az estéket. A vanília-, fahéj-, narancsillatú gyertyák nemcsak kellemes aromát árasztanak, hanem melegséget és meghittséget hoznak otthonunkba. Az őszi hónapokban különösen fontos, hogy otthonunkban olyan környezetet teremtsünk, ahol könnyedén ellazulhatunk és feltöltődhetünk. A lágy, pislákoló fény és a kellemes illatok hozzájárulnak ahhoz, hogy elérjük a teljes relaxáció állapotát.

5. Meditáció: a belső csend megtalálása

Az őszi lelassulás elengedhetetlen része lehet egy rövid, mindennapi meditációs gyakorlat. A meditáció segít megnyugtatni az elmét, csökkenti a szorongást, és fókuszálttá tesz. Egy tíz-tizenöt perces meditáció reggel vagy este mélyebb kapcsolatot teremt a belső énünkkel, segítve a jelen pillanatra való koncentrációt. A tudatos légzés és a test érzékelése által megszabadulhatunk a felesleges gondolatoktól, és felfrissülve léphetünk tovább a napunkban.

6. Kedvenc sorozat és forró csoki

Az őszi estéket egy bögre forró csokival és kedvenc sorozatunkkal még élvezetesebbé tehetjük. Ez az egyszerű, de annál kellemesebb tevékenység lehetőséget ad



arra, hogy megpihenjünk és elengedjük a nap során felgyülemlett feszültséget. A forró csokoládé nemcsak finom, hanem boldogsághormonokat is felszabadít, amelyek segítenek elűzni az őszi melankóliát. Egy kényelmes takaróba burkolózva, kedvenc filmjeink vagy sorozataink nézése igazi lélekmelengető kikapcsolódás lehet.

7. Séta a friss levegőn

Az ősz friss, hűvös levegője és a természet változó szépsége egy séta során csodálatosan feltölthet. Még a rövidebb, hűvösebb napokon is érdemes időt szakítani arra, hogy kilépjünk a szabadba. A séták nemcsak fizikai mozgást biztosítanak, hanem a lelkiünket is megnyugtatták. A természetben tett séta segít felfrissíteni az elmét, csökkenti a stresszt és javítja a hangulatot. **B**

HIRDETÉS

ŐSZI AKCIÓ

SZEREZZE BE MOST TŰZIFÁJÁT!

Számlával garantált mennyiség! Házhoz szállítás

EUTR szám: AA5856576

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

Erdei m ² -ben is kapható. A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!	Konyhakészre hasított AKÁC 5800 Ft/q	Konyhakészre hasított TÖLGY, BÜKK 5600 Ft/q
---	--	---

Aranyosi TYŰKVÁSÁR!

Rendelj online!

1200 Ft/db tyukvasar.hu

+36-30/171-6635 Rendelj most!

TOLLTISZTÍTÁS

PAPLAN, PÁRNA KÉSZÍTÉS

Elhasznált a paplan, párna? Hozza hozzánk tisztításra!

06-30/212-8120

www.paplanszerviz.hu

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

06-70/635-7804

www.vilivizetszerel.hu

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

ŐSZI ILLATOK

melyek elvarázsolnak

Az őszi erdő illata egyedülálló élményt nyújt mindazok számára, akik megmerítkeznek ebben a különleges természeti környezetben. Az ősz beköszöntével az erdők arany, vörös és barna árnyalatokba öltöznek, de a vizuális élmény mellett az érzékeink más módon is elvarázsolódnak. Az őszi erdő illata ugyanis mélyebb, összetettebb, mint bármelyik másik évszakban.

Az avar, a lehullott levelek, a nedves föld, a fák törzséből áradó nyers, természetes aromák mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az őszi erdő illata megnyugtassa az elmét és felfrissítse a testet.

A nedves avar illata különösen jellegzetes ősszel. Amikor a levelek lehullanak a fák ágairól, és lassan bomlásnak indulnak a földön, sajátos, enyhén édeskés, földes illatot árasztanak. Ez a szag egyfajta kapcsolatot teremt a természet körforgásával, hiszen emlékeztet minket arra, hogy az élet folyamatos átalakulásban van. A bomlás során keletkező humusz illata egyben a föld termékenységét is jelképezi, ami tavasszal

újra életet ad a növényeknek. Az avar szaga ezért különösen megnyugtató lehet azok számára, akik szeretnék elérni a belső egyensúlyt és harmóniát.

Az őszi eső illata is fontos része ennek az élménynek. A levelek és a föld felfrissülnek, amikor a párás levegőben szétárad az eső utáni friss, tiszta illat. A tudomány ezt az aromát petrichornak nevezi, és sokan ezt az illatot kapcsolják a frissességhez, a megújuláshoz. Az erdőben tett séta eső után nem csak a testet frissíti fel, hanem az elmét is megtisztítja segítve a stressz oldását és az általános közérzet javítását. Az eső által felerősített természetes illatok segíthetnek a relaxációban,



csökkenthetik a szorongást és növelhetik a boldogságérzetet.

Az őszi erdőben tett séta során az erdei fák, különösen a fenyők, tölgyek és nyírfák illata is hatással van ránk. Ezeknek a fák illóolajai, amelyek a levegőbe kerülnek, számos jótékony hatással bírnak az emberi szervezetre. A fenyőerdők frsítő, balzsamos illata például serkentő hatással van a légzőrendszerre. A fenyőfélék illóolajai természetes módon tisztítják a levegőt, segítenek megszüntetni a légúti panaszokat, enyhítik a megfázás tüneteit, és fokozzák a tüdő kapacitását. Az erdő levegője tehát nemcsak illatos, hanem egészséges is: tiszta, friss, oxigénben gazdag, ami hozzájárul a jó közérzethez.

Az erdőben található növények és talaj sajátos illatkombinációja ráadásul fokozza a természetközeli érzést. A gombák földes, enyhén füstös illata az ősz egyik jellegzetes velejárója. A gombák fontos szerepet játszanak a természet körforgásában, hiszen lebontják a lehullott leveleket és ágakat, miközben illatuk hozzájárul az erdő kellemes aromájához. Ezek az illatok

nemcsak érzékeinket stimulálják, hanem hozzájárulnak a stressz csökkentéséhez és a koncentráció javításához is. Kutatások kimutatták, hogy az erdei séták, különösen az őszi időszakban, jelentős hatással vannak az emberi pszichére, mivel a természetben töltött idő csökkenti a kortizol, azaz a stresszhormon szintjét, és növeli a szerotonin, a boldogságért felelős hormon termelődését.

Az őszi erdő illata tehát nemcsak egy kellemes érzéki élmény, hanem egyfajta terápiás hatással is bír. A friss levegő, a természet közelsége és az aromák együttesen hozzájárulnak a stressz oldásához, az érzelmi egyensúly helyreállításához és az általános jó közérzet megteremtéséhez. Az őszi erdőben töltött idő lehetőséget ad arra, hogy elcsendesedjünk, távol kerüljünk a város zajától és felgyorsult életünkötől. Ezen kívül egyfajta feltöltődést is kínál, hiszen a természet közelsége és az illatok megnyugtató hatása segít abban, hogy jobban összpontosítsunk belső világunkra.

Összességében az őszi erdő illata nemcsak egy kellemes érzés, hanem egy mélyreható hatású élmény is, amely képes javítani a fizikai és mentális egészséget. Az avar, a nedves föld, a fák és a gombák illata együtt hozzájárul egy olyan harmóniához, amelyet csak a természet közelségében tapasztalhatunk meg. Az erdei séták, különösen ősszel, olyan jótékony hatásokkal bírnak, amelyek hosszú távon is pozitívan befolyásolják életminőségünket. *Bea*

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@regiolapok.hu | www.regiolapkiado.hu | E-mail: info@regiolapok.hu.
 Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft. • ISSN 2939-5798

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

HIRDETÉS

KERTÉPÍTÉS * KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS * GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS * ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE ÉS JAVÍTÁSA

06-20/511-7557

INGYENES
MUNKA-
FELMÉRÉS



kertrendezek.hu



MESTEREMBEREK

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

Családi és társasházak
homlokzati hőszigetelése,
külső homlokzati felújítás,
színezés, festés, ereszdeszka
mázolás – állványozással is.
Kiss István 06-20/333-4489

Kunszentmiklós, Szent Erzsébet tér 6.
Kiskunlacháza, Dózsa György út 54.
Üllő, Ócsai út 41/3.

F-FER HUNGARY Kft.
www.f-ablak.hu
fferkft@gmail.com
06-20/453-1388
AJTÓ-ABLAK
REDŐNY, SZÚNYOGHÁLÓ
GARÁZSKAPU

Asztalos
Konyhabútor, szekrény, kisbútor,
irodabútor, korlát, stb. készítése.
Nylászárók gyártása, építése,
szaunaépítés, lambériázás.
Polónyi Ferenc: 06-30/397-2144
Monor, Szélmalom u. 42/A

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

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

Hirdetésfelvétel: 06-70/319-4317

FELFÁZÁS KEZELÉSE
természetesen

A felfázás gyakori probléma a hűvösebb hónapokban. Bár súlyosabb esetekben orvosi kezelésre lehet szükség, enyhébb tünetek esetén házi gyógymódokkal is enyhíthető a panaszok. Íme néhány hatékony módszer, amelyek segíthetnek enyhíteni a felfázás tüneteit.

- BŐ FOLYADÉKBEVITEL**
Az egyik legegyszerűbb és leghatékonyabb módszer, ha sok folyadékot fogyasztunk. A víz segít kiüríteni a baktériumokat a szervezetből, megelőzve ezzel a fertőzés súlyosbodását. Napi 2-3 liter víz bevétele ajánlott.
- TÖZEGÁFONYA**
A tözegáfonya levét vagy kapszuláját gyakran ajánlják húgyúti fertőzések esetén. A benne található antioxidánsok gátolják a baktériumok megtapadását a húgyutak falán, ezáltal segítve a fertőzés megelőzését és enyhítését.
- MELEG BOROGATÁS**
A meleg segít enyhíteni az alsó hasi fájdalmakat, melyek gyakran társulnak a felfázáshoz. Egy meleg vizes palack vagy meleg

törölköző használata a has alsó részére helyezve csökkentheti a fájdalmat és a kellemetlen érzést.

- GYÓGYTEÁK**
Néhány gyógynövény, mint a kamilla, a csalán vagy a cickafark, gyulladáscsökkentő hatással bír, és segíthet enyhíteni a tüneteket. A kamillatea például nyugtatja a húgyutakat és elősegíti a gyógyulást.
- E-VITAMIN-DŰS ÉTREND**
Az antioxidánsokban gazdag ételek, mint a diófélék, avokádó és zöld leveles zöldségek, segítenek az immunrendszer erősítésében, ami hozzájárul a fertőzés leküzdéséhez.
- PIHENÉS**
A testünknek időre van szüksége a gyógyuláshoz. Fontos, hogy felfázás esetén több időt szánjunk a pihenésre, hogy a szervezet hatékonyan tudja legyőzni a fertőzést.
Ezek a házi praktikák segíthetnek és gyorsíthatják a gyógyulást, de ha a tünetek nem enyhülnek, mindenképp forduljunk orvoshoz!
V.B.

Lilla Liget Lovarda

LOVAGLÁSOKTATÁS
Monoron családias környezetben
7 éves kortól 60 kg-os súlyhatárig
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



A MIRELITE MIRSA Zrt.
albertirsai telephelyére

**a hűtőraktárba
RAKTÁROS-
TARGONCÁST
KERESÜNK.**

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



**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

**Magó
tüzép**
EUTR: AA5845901

Tűzifa, biobrikett, német
brikett, lengyel szén!
Koromtalanító, alágújtós kapható!

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

**30 N+F téglá
kedvező áron!**

Ne bizza másra az anyagbeszerzését!
Százszekret spórolhat, ha saját maga szerzi be építőanyagát!

Monorierdő,
4-es főút 43-as km
06-29/416-858,
06-30/974-1744



A MIRELITE MIRSA Zrt.
albertirsai telephelyére

középfokú végzettséggel
rendelkező
**CSOPORTVEZETŐT
és VONALFELELŐST**
keresünk változó
munkarendbe.

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

Autójavító és gumiszerviz

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

Új és használt gumibroncsok értékesítése.
Gumibroncs-szerelés, -javítás, -tárolás.
TPMS-szelepek forgalmazása, kódolása, cseréje.

Fűtő István • 06-20/336-9457
2360 Gyál, Vak Bottyán u. 48.
www.futo-szerviz.extra.hu Nyitva: H-P: 7.30-17, Szo: 8-13

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltra visszatekintő
családi vállalkozásunk bővülő csapatába
GÉPKEZELŐT KERESÜNK.

**Soos
teszta**

Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:
+36-29/351-350
www.soosteszta.hu

**Vecsési nagyüzemi konyha
SZAKÁCS
munkatársat keres!**

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

cityfood

Szakirányú végzettséggel
pályakezdők jelentkezését is várjuk!

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



**Márta Ervin
KONTÉNER**

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



Tel.: 06-20/984 9242

**Budapesti
munkásszállónkon
SZOBA
KIADÓ**

napi fizetéssel.

Tel.: 06-20/482-9609,
06-20/914-2632



**MUNKATÁRSAT
KERESÜNK!**

Gyáli telephelyünkre
**TEHERGÉPKOCSI-
VEZETŐ**
MUNKAKÖRBE

Feltétel:
C+E jogosítvány

Jelentkezés,
további információ:
36-70/634-8696
Munkaidőben hívható

