

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

# Régió



e-mail: info@regiolapok.hu

2024. április • XVII. évf. 4. szám

www.regiolapkiado.hu

Megjelenik: Pest vármegyében 45 500 példányban

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

## Monori pék kalácsa

► Rábay Gábor mazsolával készült, mandulareszélékkel megszórta foszlós kalácsa a második helyezett lett a Magyar Pékszővetség termékversenyén.

Részletek a 3. oldalon



Hirdetés

# LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

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

2024. ÁPRILIS



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

www.lokacio.hu



## Kerti munkák

5. old.

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!

Az akció 2024. április 30-ig érvényes!

### ÓRIÁSI ABLAKCSERE-AKCIÓ!

5 év garancia!

Műanyag ablakok, ajtók:

- A technológiánk által pár óra alatt beépíthető 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 árértékéig!



ACS Ablak Team Kft

Hívjon! • 06-20/928-0758 • www.acsablakteam.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: 5900 Ft/q kugliban  
Vegyes: 5700 Ft/q  
hasítva

06-70/605-4678

A némediszőlői telephelyen hitelesített  
hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUROSZÁM:  
AA532559

TETŐFEDŐ és  
BÁDOGOSMUNKÁK  
Ingyenes helyszíni felmérés!

GARANCIA!



15%  
kedvezmény

Hívjon bizalommal  
hétvégén is!  
Tel.: 06-20/421-2355

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

Gumiszerelés, gumitárolás, futóműállítás

www.kepaszerviz.hu

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság szolgálatában!

Kiseb javítások  
azonnali kezdéssel!

GARANCIÁVAL!

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



Nyugdíjasoknak  
15%  
kedvezmény!

Árvai Richárd  
06-30/475-2917

www.ibcon.hu

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,  
-KARBANTARTÁS



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

# Kerek évforduló Monorierdő történetéből

## ÚJFALU 700

▶ 2024. március 23-án ünnepelte Monorierdő, pontosabban a közép-kori településelődje a kerek 700. évfordulóját, ugyanis 1324. március 23-án kelt az az oklevél, amelyben először szerepel az ismertté vált 'vyfalu' névalak. Ennek apropóján a Monorierdői Oláh István Népfőiskola (MOIN) és a Monorierdői Református

Missziói Egyházközség előadásokkal és helytörténeti sétával készült.

A MOIN tagjainak (Nagy Lászlóné Vertényi Éva, Csóka Géza, Zlinszki Zsolt) előadásában megismerhettük röviden a középkori Újfalut, az 1930-as években kialakult Monorierdőt, és szó esett az Erdőnyaralói Hírekről, mint a település első hivatalos periodikájáról.

Lénárt Tibor nagytisztelű úr áldáskívánása, előadása mellett, ahogy mindig is, teret biztosított a református templom gyülekezeti termében az előadások megtartására, kiegészítve egy kis szertartással. A helytörténeti séta alkalmával pedig a település 8 olyan ikonikus pontjára lehetett ellátogatni, ahol az adott hely története mellett,

eredeti dokumentumokkal is elkápráztatták a szervezők a helytörténetre áhítozó közönséget. A program zárásaként a MOIN tagjai (Csóka Géza és Zlinszki Zsolt egyben Monorierdői Baráti Kör tagként) felhívták a figyelmet, hogy Monoron, Monorierdőn és Pilisén a könyvtárakban saját kiadású könyvet (Régió



Újfalú) és DVD-ket (MOIN DVD I-II.) helyeztek el, hogy minél többen ismerjék meg Újfalú, illetve Monorierdő történetét.

Csóka Géza

Hirdetés



**A MIRELITE MIRSA Zrt. albertirsai telephelyére**

**a hűtőraktárba RAKTÁROS-TARGONCÁST KERESÜNK.**

Önéletrajzot a [szekeres.krisztina@mirsa.hu](mailto:szekeres.krisztina@mirsa.hu) e-mail-címre várjuk.

Érdeklődni: 06-53/570-147

## Ismeretlen 1848-as honvéd sír

### A MONORI TEMETŐBEN

▶ Hosszú évek óta állhatatos kutatója Monoron a helytörténetnek Szőnyi Attila, aki társaival egyben a helyi temetőkből található síroknak is elhivatott ápolója. Közönségi oldalán számolt be váratlan felfedezésükről: „Sokáig hirdettem, szinte teljes bizonyossággal, hogy a monori temetők-

ben már csak 10 db '48-as honvédsírt találhatunk. Volt több is, azt biztosan tudjuk. Míg nem néhány hónappal ezelőtt, Várszegi István jelezte, hogy van egy érdekes sír a római katolikus temetőben, amelyben lehetséges, hogy szintén egy '48-as honvéd nyugszik. Ő ugyanis erre következtet a sírfeliratból.” – írta. Marunák

Ferenc tanár úr, a monori helytörténészek legtapasztaltabbja rövid kutakodás után több régi újságcikkkel is alátámasztotta a feltételezés helyességét. Megállapítást nyert tehát, hogy a revisnyei Reviczky család családi sírhelyébe temették az 1900-ban, 74 évesen elhunyt Reviczky János századost, egyben a Honvédelmi Miniszté-



rium tanácsosát, aki az 1848/1849-es szabadságharcban honvéd főhadnagyként szolgált. KGA

Hirdetés

**Vecsési nagyüzemi konyha**  
**RAKTÁROST, HENTEST,**  
**SAKÁCSOT és**  
**KONYHAI KISEGÍTŐ**  
**munkatársat keres!**

**cityfood** 

- napi több adag étel extra juttatásként
- céges busz • munkaruha
- konyhai kiségitőknek akár 260 000–310 000 HUF kereseti lehetőség!

**Jelentkezni lehet a**  
**06-20/77-111-53**  
**telefonszámon.**

## Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Szekkerka 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](mailto:info@regiolapok.hu) • Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, [horvath.szilvia@regiolapok.hu](mailto: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 őrünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt írásaink fizetett hirdetések.

# Monori pék kalácsa kapott nívós díjat

## AZ ÜNNEPI ASZTAL DÍSZE

► Március elején szervezték meg a SIRHA Nemzetközi Élelmiszeripari és HORCEA Szakkiállítását. A rendezvényen nem csak bemutatkozási lehetőséget kaptak a résztvevők, de szakmai versenyeken is megmérettethették magukat, az egyikben pedig monori siker született.

A rendezvényre a Magyar Pékszövetség hirdetett Termékversenyt, mely témája a húsvéti ünnepéhez kapcsolódó finom pékárú, apró sütiipari termékek voltak, amire két kategóriában,

a felhasznált alapteszt-ja jellege alapján lehetett nevezni. A monori *Rábai Gábor* erre a megméretetésre nevezte be a húsvéti kalácsát. Elmondása alapján többszöri sütés után nyerte el a tökéletes formáját, a receptért pedig édesanyja feljegyzései közé nyúlt vissza, aki tejjel és vajjal készítette az ünnepi kalácsot. A végeredmény elnyerte a hattagú, szigorú szakmai zsűri elismerését, ugyanis a mészalával készült, mandulareszeléssel megszórta foszlós kalácsa második helyezést hozta el. A pékmester elmondta,

hogy tojás is került a receptbe, akinek szakmáját fia viszik tovább. A családi vállalkozásuk tavaly év végén Arany Cipő díjat nyert.

– Heten voltunk testvérek, anyukám gyermekkoromban otthon sütötte a kenyeret, ünnepekkor a kalácsot. Akkor döntöttem el, hogy pék leszek, amikor láttam őt sütni. Elvégeztem a pékszakmát, a mesterlevelet is megszereztem, végül pedig a fiaim is kitanulták a mesterséget annak ellenére, hogy főiskolát végeztek – mesélte lapunknak a szakember.



Hirdetés



A vírusok, baktériumok súlyos betegségeket okoznak. Felső légúti betegségekre gyógyszereket szedünk, de nem gondolunk arra, hogy mindezek okozói otthonunkban élőködnek. **Előzze meg ezek iszaprodását!**

**VEGYSZERMENTES ÓZON-GENERÁTOROS FERTŐTLENÍTÉST VÉGEZK.**

Semmit nem kell letakarni, elpakolni. Az ózon három órán belül elpusztítja a vírusokat és baktériumokat a lakásában vagy az autójában.

**06-70/596-7664**



## KERES-KÍNÁL

### AJTÓ – REDŐNY

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

### ÁCS- ÉS KÖMÜVSMUNKÁK

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

### ESKÜVŐI RUHA

**Megszűnt esküvői ruhaköl-**

csönző készletét kedvező árban kiárúsítjuk. Monor  
Tel.: 06-30/486-8475

### KÖMÜVSMUNKÁK

**Megbízható** munkavégzéssel vállalkozó kőművesmunkát, hőszigetelést. Glettelés, festés, nyílászárók ki- és behelyezése, stb., GARANCIÁVAL.  
Tel.: 06-70/256-1809

### LAKATOSMUNKA

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

### MOTORKERÉKPÁR

**Régi motorokat,** veteránautókat keresek: Simson, Mz, 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

**Eladó akác-tölgy-bükk konyhakészen,** hasítva, 5500 Ft/q ingyenes házhoz szállítással. Órbottyáni telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget. EUTR: AA6236153 Bármikor hívható, hétfőig: 06-30/347-3504.

### AKCIÓS TŰZELŐ!

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

**ÉPÜLETENERGETIKAI TANUSÍTVÁNY 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

**A MIRELITE MIRSA Zrt. albertirsai telephelyére**  
**ÉLELMISZERIPARI végzettséggel rendelkező SZAKEMBEREKET, valamint MINŐSÉGELLENŐRT KERESÜNK.**

Önéletrajzot a szeptember 15-ig várjuk.  
e-mail-címre várjuk.  
Érdeklődni: 06-53/570-147

## 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 szőnyegeit és ruháit háztól házig szállítással!**

**Függönyök, lakástextilek tisztítása GYAPJÚÁGNEMŰ 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


**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

**ENERGETIKUS**

**HR MUNKATÁRS-TOBORZÓ**

**HR MUNKATÁRS-NEMZETKÖZI HR**

**UDVAROS**

**BESZERZŐ**

**TAKARÍTÓ**

**MŰSZAKI OKTATÓ**

**TOLMÁCS**

vietnámi-magyar, koreai-magyar

**PÉNZÜGYI- és SZÁMVITELI  
ÜGYINTÉZŐ**

Folyamatos váltott 12 órás munkarendben

**GÉPÉSZ KARBANTARTÓ  
TECHNIKUS,  
LÉGTECHNIKUS,  
VILLANYSZERELŐ**

**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, TÁPIÓSELE,  
TÁPIÓSZENTMÁRTON, TÖRTEL,  
ÚJHARTYÁN, ÚJLENGYEL, ÜLLŐ,  
VASAD, VECSÉS, KISÚJSZÁLLÁS,  
KENDERES, FEGYVERNEK,  
TÖRÖKSZENTMIKLÓS,  
DÁNSZENTMIKLÓS,  
PUSZTAVACS, TÖRÖKBÁLINT

# KERTI munkák

Ahogy kisüt a nap életre kelnek a kertek, és a természet újra megmutatja gyönyörű arcát. A hideg téli hónapok után végre itt az ideje, hogy kertészkedjünk, és felkészítsük zöld oázisunkat a virágzásra és a természet ébredésére.

**A**tavaszi kerti munkák nemcsak a növények és virágok megújulásáról szólnak, hanem arról is, hogy mi magunk is kapcsolatba kerüljünk a természettel, és élvezzük annak csodáit. Íme 5 teendő, amivel felfríszítheted kertedet ebben a csodálatos időszakban.

## 1. Talaj előkészítése

A tavaszi kerti munkák fontos része a talaj előkészítése a növények számára. Ellenőrizd a talaj állapotát, és ha szükséges, lazítsd fel, távolítsd el a gyomokat és a gazokat. Ezt követően adj hozzá tápanyagban gazdag komposztot vagy trágyát a földhöz, hogy megfelelő tápanyagot biztosíts a növényeknek a növekedésükhöz és virágzásukhoz.

## 2. Magvetés és palántázás

A tavaszi időszak ideális az új növények ültetésére. Ültess virágokat, zöldségeket, vagy akár gyógynövényeket a kertedbe, és figyeld, hogyan növekednek és

fejlődnek az elkövetkező hónapokban. Fontos figyelembe venni, hogy a növények szempontjából megfelelő-e az adott talaj, vagy az éghajlat.

## 3. Öntözés

Az egészséges növények elengedhetetlen feltétele a megfelelő öntözés. Különösen fontos ez a tavaszi hónapokban, amikor a növények aktív növekedésnek indulnak. Ügyelj arra, hogy ne hagyj kiszáradni a talajt, de ugyanakkor ne is engedd, hogy túlzottan elázzon. Figyeld a növények igényeire, és öntözd őket szükség szerint.

## 4. Gyomirtás

A gyomok gyorsan elterjedhetnek a kertben, és versenyt futnak a növényeiddel a tápanyagért és a helyért. Tavasszal fontos, hogy rendszeresen ellenőrizd a kertedet, és távolítsd el a gyomokat, mielőtt túlságosan elterjednének. Használhatsz kézi gyomlálót, vagy választhatsz természetes gyomirtó szerek közül is.



## 5. Ápolás és metszés

A tavaszi kerti munkák során ne felejtse el az ápolást és metszést sem. Próbáld meg egyensúlyt teremteni a növények között, távolítsd el a beteg vagy sérült részeket, és alakítsd a növényeket a kívánt formára. A megfelelő ápolás és metszés segíti a növények egészségét és virágzását, és hozzájárul a kert esztétikájához is.

A tavaszi kerti munkák nemcsak a kert növényeinek gondozásáról szólnak, hanem arról is, hogy mi magunk is közelebb kerüljünk a természethez, és élvezzük annak szépségét és nyugalmat. Használd ki ezt az időszakot, hogy felkészítsd kertedet az elkövetkező hónapokra, és élvezd a természet újjászületését minden egyes nap.

HIRDETÉS

**A Szemerey-Plus Zrt.  
BELFÖLDI  
GÉPKOCSIVEZETŐ  
KOLLÉGÁT KERES**  
Budapesti és több Pest környéki telephelyére!

**Miért jó nálunk dolgozni?**

- Mert korrekt bért kereshetsz.
- Külön díjazzuk a hűségedet extra bónusszal már egy év után.
- Napi hazajárás vagy hetelős munkarendet is választhatsz.
- A járműparkunk fiatal, jól felszerelt.

**Amit kérünk:**

- Érvényes GKI kártya és digitális sofőr kártya.
- Érvényes PÁV vizsga.
- Vezetési és fuvarozási gyakorlat (C+E).

**Jelentkezés:**

E-mail: [hr@szemereyplus.hu](mailto:hr@szemereyplus.hu)  
Telefonszám: +36-20/423-7241

**SZEMEREY+plus**  
Minden úton veled vagyunk!

**KERTÉPÍTÉS \* KERTRENDEZÉS  
FAKIVÁGÁS \* GALLYAZÁS  
FÜVESÍTÉS \* ÖNTÖZŐRENDSZER  
TELEPÍTÉSE és JAVÍTÁSA**

**06-20/511-7557**

**INGYENES  
MUNKA-  
FELMÉRÉS**



[kertetrendezek.hu](http://kertetrendezek.hu)

**TYÚKVÁSÁR!**

1 éves, vörös tojó tyúkok,  
szép tollasak

**1300 Ft/db**

Folyamatos rendeléssel

Tel.: **06-30/171-6635**

Hirdetésfelvétel:  
06-70/319-4317

HIRDETÉS

**F-FER HUNGARY Kft.**  
[www.f-ablak.hu](http://www.f-ablak.hu)  
[fferkft@gmail.com](mailto:fferkft@gmail.com)  
06-20/453-1388

**AJTÓ-ABLAK**  
**REDŐNY, SZÚNYOGHÁLÓ**  
**GARÁZSKAPU**

Kunszentmiklós, Szent Erzsébet tér 14.  
Kiskunlacháza, Dózsa György út 54.  
Üllő, Ócsai út 41/3.

**HomokSORI Kft.**  
**Festéküzletek**  
**POLIFARBE Szaküzlet:**  
2200 Monor, Liliom u. 70/A.  
Tel.: 29/413-563  
Nyitva: H-P: 7.30-16.30, Szó: 7.30-12

**TRILAK Stúdió:**  
2200 Monor, Bocskai u. 28.  
Tel.: 29/411-825  
Nyitva: H-P: 7.30-16.30, Szó: 7.30-12

**„Festéket a festék-boltból!”**

[www.festekmonor.hu](http://www.festekmonor.hu)  
[festekmonor@gmail.com](mailto:festekmonor@gmail.com)

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

HIRDETÉS

**Budapesti munkásszállónkon**

**SZOBA KIADÓ**

napi fizetéssel.

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

Cserkesz Szálló

**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

## 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](http://www.muszakivizsga-monor.hu)

**MUNKATÁRSAT  
 KERESÜNK!**

**RAKTÁRI  
 ADMINISZTRÁTORI  
 munkakörbe**

Munkavégzés helye:  
**GYÁL**

Jelentkezés:  
 Önéletrajz megküldésével a  
[munkaugy@hodkerteszh.hu](mailto:munkaugy@hodkerteszh.hu)  
 e-mail-címen

További információ:  
 **36-70/634-8696**

**HODKERTÉSZ**  
 a minőségi magyar termékek szállítója



## Milyen hatással van lelkünkre az április?

**Á**prilis egy olyan időszak, amely sokak számára friss levegőt és megújulást hoz az életünkbe. A tavasz beköszöntével az emberek gyakran érzik, hogy újjászületik bennük valami, és egyfajta új lendületet és pozitív energiát éreznek.

Az április lélekre gyakorolt hatása különösen érzékelhető, mivel ez az időszak az újrakezdés, az optimizmus és a természet újjászületésének ideje. Az évszaktváltás általában mély hatással van az emberek érzelmi és mentális állapotára. Ez a hónap friss levegőt, napsütést és melegséget hoz magával, ami arra



ösztönzi az embereket, hogy kimerészkedjenek a szabadba, élvezzék a természet szépségeit és mozogjanak. A napfénynek és a természet zöld színeinek hatása segít abban, hogy megerősödjének, felfrissüljenek és

kiegyensúlyozottabbak legyenek. A tavaszi hónapok önmagukban is hozzák az újjászületés és a megújulás érzését. A fák rügyeznek, a virágok kinyílnak, és a természet új életre kel. Ez a látvány inspiráló lehet arra, hogy új célokat tűzzünk ki magunk elé, új terveket készítsünk és az életünkben pozitív változásokat hajtsunk végre. Az április arra sarkall, hogy újra higgyünk az esélyekben és az új kezdetekben. Ezeknek a hónapoknak a társadalmi életre gyakorolt hatása is jelentős. Az egyének hajlamosak több időt tölteni kint a szabadban, találkozni társaikkal és szeretteikkel, valamint részt

venni közösségi eseményeken. Ez az időszak összekovacsolja az közösségeket, és segít az érzelmi kötelékek megerősítésében, ami kulcsfontosságú a mentális és érzelmi jólét szempontjából. Az április az újrakezdés és az optimizmus hónapja.

Az emberek kiegyensúlyozottabbak és derűsebbek ebben az időszakban, ami segíthet abban, hogy jobban megbirkózzanak a mindennapi stresszel és kihívásokkal. Új lehetőségek és perspektívák nyílnak meg, ami inspirációt ad az embereknek ahhoz, hogy változtassanak az életükön és elérjék a céljaikat.

V. Bea

HIRDETÉS

**Gondolj ránk adód 1%-ával!**  
 Adószám: 18758777-1-19  
 Köszönjük!  
[www.ngykma.com](http://www.ngykma.com)  
 Nemzeti Gyermekek és Koraszülött Mentő Alapítvány

**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](mailto:horvath.szilvia@regiolapok.hu) | [www.regiolapkiado.hu](http://www.regiolapkiado.hu) | E-mail: [info@regiolapok.hu](mailto: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!



**Lilla Liget  
 Lovarda**

**LOVAGLÁSOKTATÁS**

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



**Akiós 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**



# MESTEREMBEREK

**TETŐFEDŐ – BÁDOGOS +36-70/679-6782**

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

**HÍVJON BIZALOMMAL!**

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

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

**KŐMŰVESMUNKÁK rövid határidővel**

- vakolás, falazás,
- betonozás
- hő- és vízszigetelés
- térkövezés
- kerítés építés
- kisebb tetőfedő, ács munkák
- nyílászárók ki- és beépítése

**06-30/634-5024**

**Asztalos**

Konyhabútor, szekrény, kisbútor, irodabútor, korlát, stb. készítése.

Nyílászárók gyártása, építése, szaunaépítés, lambériázás.

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

Családi és társas házak homlokzati hőszigetelése  
Közetgyapot szigetelés  
Ereszdeszka mázolás  
Külső homlokzatfelújítás, színezés, festés – állványozással is!  
BRONYA ultravékony hőszigetelő bevonat (kő, vakolat, fa, fém).  
Szobafestés, mázolás, tapétázás.  
**Kiss István**  
06-20/333-4489 - deltabau54@gmail.com

**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](http://www.opella.hu)

**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](http://www.rennel.hu)

**HERENDI TAMÁS zárszerelő**

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz ajtónyitások.**  
Zárcsere műanyag és kínai ajtóknál.  
**Előzze meg a betörést!**  
Törés- és másolásvédelem, erősített zárbetétek beszerelése.  
Speciális biztonsági zárok felszerelése.

MÁRBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET  
Hívjon bizalommal: **06-30/489-5334**

**ZEUSZ-KULCS**

Kulcsmásolás, cipőjavítás, élezés, varrás, ragasztás, proxy másolás. Húsdaráló élezése, kertkapu, garázs-kapu-távírányító másolása.

Házhoz is megyek!  
Tel.: 06-30/740-2109  
Monor, Petőfi Sándor utca 21.

**VILLANYSZERELÉS**

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

Hirdetésfelvétel:  
06-70/319-4317

## Sedona-módszer

### azaz, hogyan engedjük el a korlátozó gondolatokat

A Sedona-módszert egy amerikai pszichológus nevezetű Lester Levenson dolgozta ki az 1970-es években. Levenson, aki korábban fizikus volt, súlyos egészségügyi problémák miatt kezdett el foglalkozni a belső béke és boldogság keresésével.

A Sedona-módszer egy hatékony és egyszerű technika az érzelmi feszültség csökkentésére és a belső béke elérésére. Ez a módszer az elfogadásra és a jelen pillanatra épül. A gyakorlat lényege, hogy felismerjük és elfogadjuk az érzel-

meinket, majd kérdőjelezzük meg azokat. Ezáltal lehetőséget teremtünk az érzelmi blokkok feloldására és az elme tisztítására.

A módszer gyakorlása során fontos az őszinte és nyitott hozzáállás. Lépéseit követve fokozatosan képesek vagyunk átlépni az érzelmi korlátokat, és megtapasztalni a belső nyugalmat és harmóniát. Az egyik alapvető elv az, hogy megengedjük magunknak, hogy érzéseinket egyszerűen csak érzékeljük, és elfogadjuk azt a tényt, hogy azok

nem azonosak az igazi valóságunkkal.

Az egyéni fejlődés és belső béke elérésének érdekében a Sedona-módszer segít abban, hogy megtanuljunk elfogadni és szeretetteljesen megközelíteni az érzéseinket és gondolatainkat. Ezáltal lehetőségünk nyílik arra, hogy elengedjük a múlt terhéket és a jövő aggodalmait, és teljes mértékben éljünk a jelen pillanatban.



Összességében a Sedona-módszer egy hatékony eszköz az érzelmi egészség javítására és a belső béke elérésére. Alapjaiban a tudatosság és elfogadás kialakítását célozza meg, ami hozzájárul az egyéni fejlődéshez és életminőség javulásához.

## TETŐFEDÉS, BÁDOGOZÁS

### KÜLSŐ-BELSŐ KŐMŰVESMUNKÁK

A fotó csak illusztráció!

- ▶ Tetőbeázás-javítás
- ▶ Ereszcsatorna-csere, -javítás
- ▶ Kocsibeállók, teraszok készítése
- ▶ Lapostető-szigetelés

Vakolás, betonozás, szigetelés, térkövezés, burkolás, festés, mázolás...

▶ **Alpintechnika**

▶ **Szakképzett mesterek**

**ISTVÁN ÉS TÁRSAI**  
+36-30/919-4694 [megbizarotetofedes.hu](http://megbizarotetofedes.hu)

## 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

<b>Magó tűzép</b> EUTR: AA5845901	Tűzifa, biobrikett, német brikett, lengyel szén! Koromtalanító, alággyújtós kapható!	Nádszövetek, betontermékek, betonacélok, ragasztók, Kingstone-vakolatok, Beton Epag térkövek. Építőanyagok gyári ár alatt!
Monorierdő, 4-es főút 43-as km 06-29/416-858, 06-30/974-1744	<b>30 N+F téglá kedvező áron!</b> Ne bízza másra az anyagbeszerzést! Százszekretet spórolhat, ha saját maga szerzi be építőanyagát!	



A MIRELITE MIRSA Zrt. albertirsai telephelyére

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

Önéletrajzot a [szekeres.krisztina@mirsa.hu](mailto: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 gumiabroncsok értékesítése.  
Gumiabroncs-szerelés, -javítás, -tárolás.  
TPMS-szelepek forgalmazása, kódolása, cseréje.

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

## TAVASZI AKCIÓ

Áprilisi kiárusítás

EUTR szám: AA5856576

### SZEREZZE BE MOST TŰZIFÁJÁT!

Számlával garantált mennyiség!  
Házhoz szállítás

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

Erdei m <sup>3</sup> -ben is kapható. A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!	Konyhakészre hasított <b>AKÁC</b> 5800 Ft/q	Konyhakészre hasított <b>TÖLGY, BÜKK</b> 5600 Ft/q
--	--	---

## HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

Telefon:  
06-30/960-8495,  
06-70/426-3151

## BÁDOGOS SZAKÜZLET

Sülysáp, Határ u. 67.  
Mobil: 06-20/448-6940  
E-mail: [illebau73@gmail.com](mailto:illebau73@gmail.com)

Ács-tetőfedő-bádogos kivitelezést is vállalunk:  
06-20/968-4155

## Márta Ervin KONTÉNER

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

Tel.: 06-20/984 9242

GYORS, MEGBÍZHATÓ, GARANCIÁLIS

## Thermo Aqua-system kft.

06-20/310-3117

### DUGULÁS-ELHÁRÍTÁS

ÉS EGYÉB VÍZSZERELÉSI MUNKÁLATOK

## Vecsési nagyüzemi konyha ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!

**cityfood**

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

Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk.  
[karrier.city@gmail.com](mailto:karrier.city@gmail.com)