

# Régió

2024. május • XVII. évf. 05. szám

www.regiolapok.hu



## MARKET CENTRAL SHOPPING DAY

9-10. o.

ÉLJEN A JÓ  
ÁRAKKAL!  
Vágja ki és vigye  
magával  
a kuponokat!



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

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

## LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

Megjelenik:  
Pest vármegyében 45 500 példányban

www.lokacio.hu 2024. MÁJUS

MEGJELNIK: VECSÉS, ÜLLŐ, MONOR, MONORIERDŐ, VASAD, CSÉV-  
HARASZT, BÉNYE, GOMBA, NYÁREGYHÁZA, GYÁL, GYÖMRŐ, MAGLÓD.



KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:  
Herbaház • Isztambuli döner  
PatikaPlus • BioTechUSA  
Rétescake • PecaPláza  
Vision Express • Háda  
• Intersport • Líra  
CCC • Cafe Frei  
Starbucks  
Budmil  
H&M

Legyünk óvatosak – új módszerekkel  
támadnak az online csalók!

Részletek: 3. o.

Készítsd elő  
most a  
NYARALÁSOD!



7. old.

## A Félelem Arénája

► Negyedik alkalommal ren-  
dezték meg az akadályversenyt  
Üllőn a Hajcsár utca végén talál-  
ható Erdei Szabadidőparkban.



Részletek a 2. oldalon



ÉLETMÓD-  
VÁLTÁS  
40 felett

5. old.

Hirdetés

### 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, mészko, műko egyedi sírkövek készítése (nem kínai)
- Grávír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása



Gránit sírkövek

### TETŐFEDŐ és BÁDOGOSMUNKÁK

Ingyenes helyszíni felmérés!

GARANCIA!



Hívjon bizalommal  
hétvégén is!

Tel.: 06-20/421-2355

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!

Az akció 2024. május 31-ig érvényes!

### ÓRIÁSI ABLAKSERE-AKCIÓ!

5 év  
garancia!

Műanyag ablakok, ajtók:

- A technológiánk által pár óra alatt beépí-  
thetők egy családi ház ablakai, még télen is!
- Bontás és falszerűlés nélkül is ki tudjuk  
cserélni a nyílászárókat, nincs kosz, nem kell  
festeríteni! (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  
pormentesen a helyszínen.
- Egy lakás ablakai 1-2 óra alatt, akár egy  
kabát árértéért!

Ács Ablak Team Kft

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

### KEPA AUTÓSZERVIZ

AUTÓJAVÍTÁS ÉS  
GYORSSZERVIZ

EREDETISÉGVIZSGÁLAT  
HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

KLÍMATÖLTÉS,  
-JAVÍTÁS, -TISZTÍTÁS

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

www.kepaszerviz.hu

VÍZ-, GÁZ-,  
FŰTÉSSZERELÉS  
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS  
DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Kaposvári  
Péter  
helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,  
-KARBANTARTÁS

Saunier Duva BAXI KONVEKTOR

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

GERHÁT ATTILA  
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

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

HIRDETÉSFELVÉTEL:

06-70/319-4317

horvath.szilvia@regiolapok.hu

### AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHoz SZÁLLÍTÁSSAL!

Akác: 5 900 Ft/q kugliban  
Vékony akác tűzifa: 5300 Ft/q  
Vegyes: 5 700 Ft/q hasítva

06-70/605-4678

A némediszőlői telephelyen hitelesített  
hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUROSZÁM:  
AA532559

# A Félelem Arénája

Negyedik alkalommal rendezték meg az akadályversenyt Üllőn a Hajcsár utca végén található Erdei Szabadidőparkban. A Félelem Arénája nevet viselő eseményen a legkisebbektől egészen a felnőttekig bárki megmérettethette magát, akinek volt hozzá mersze.

**N**em kis bátorságot igénylő feladatok teljesítése várt azokra a vállalkozó kedvű résztvevőkre, akik április 19-én 16 órától a Félelem Arénájába léptek. Akadályfutás-bújás, autógumi-húzás, lengő- és billenő akadályok, célba dobás, gerelyhajítás – ez csak pár a számos akadály közül, ahol kipróbálhatták magukat a gyerekek, mindössze bátorságra és vállalkozó kedvre volt szükség ahhoz, hogy valaki megmértesse magát. De a szülők sem unatkoztak: kísérték, biztatták a pályán futó-ugró-csimpaszkodó

gyermeküket. A vállalkozó kedvű szülők akár versenyezhettek is. Volt, akinek abban merült ki a pálya teljesítése, hogy talicskában tolta párját, így egy biztos: a jó hangulat semmiképp nem maradt el.

– Az eredeti ötlet nagyjából onnan pattant ki, hogy mi, szervezők mind valamilyen edzői munkát végzünk, és a gyermekek mozgáskoordinációján vettük észre, hogy hiányzik náluk egy bizonyos mozgáskultúra – mesélt az ötlet megszületéséről *Dobsa Ernő*, az Üllői DSE edzője. – Megpróbáltunk egy olyan keretsportot

létrehozni, ami egy picit újdonság, és mindenkit megmozgat. Idén beletettünk olyan jellegű akadályokat is, ami szintén nehézségi fokkal bír, de már az óvodások is meg tudják ugrani. A nehezebb feladatoknál a segítők segítik a kicsiket.

A program teljesen ingyenes volt, előzetes jelentkezést sem igényelt a részvétel. Idén főként egyensúly- és ügyességi feladatok várták a mozogni vágyókat, méretre pedig mintegy háromszorosa volt a pálya a tavalyinak. Mindenki egy pályán tudott végigmenni, a pályákon belül



azonban már elkülönültek az egyes nehézségi fokozatok.

A Félelem Arénájának idén is az üllői Erdei Szabadidőpark biztosított helyszínt, mely minden szempontból tökéletes választásnak bizonyult – Több mint húsz akadályunk volt, de a nehézségeik változtak. Direkt figyeltünk arra, hogy a legkisebbek is tudjanak küzdeni, és a legnagyobbaknak is jusson kihívás. Természetesen minden egyes akadályunknál

személyzet is segítette a picik és a nagyok szereplését – nyilatkozta *Mayer Viktor*, az egyik főszervező az eseményről tudósító Williams Televízióknak.

A szervezők igyekeznek évről évre megújítani a pályát, idén is készültek új akadályokkal. Az egyik legnagyobb kedvenc a gyermekek és a felnőttek körében egyaránt az ún. Monkey bar akadály volt, melyen csimpaszkodva lehetett átjutni egyik oldalról a másikra. A szervező szerint emellett a gyerekek és a zsákcipelő versenyt, a mászó-küsző akadályokat is nagyon szerették, egyszóval mindent, ahol a végén piszkosak lehettek.

A bátor gyermekeket a pálya teljesítése végén ajándékkal is jutalmazták. A szervezők és a résztvevők egyaránt remélik, hogy a Félelem Arénája jövőre is megnyitja rettegett kapuit.



Hirdetés

**Vecsési nagyüzemi konyha**  
**ALAPANYAGRAKTÁRBA**  
**munkatársat keres!**

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

**cityfood**

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



# Legyünk óvatosak!

## Új módszerekkel támadnak az online csalók

Május elején a Monori Rendőrkapitányság kezdeményezésére kiber prevenciók egyeztető fórumon találkoztak a társszakmák képviselői. A szakemberek arról egyeztetettek, hogy hogyan lehetne segíteni abban a lakosságot, hogy időben felismerjék a csapdahelyzeteket és ezáltal el tudják azokat kerülni.

**A** megbeszélés egyik első eredményeként sorozatot indítunk a Régió hasábjain, melyben bemutatjuk a különféle módszereket, melyekkel csalók próbálnak beférközni a magánszféránkba. Nagyon fontos hangsúlyozni, hogy a kiber csalók nem egy-egy korosztályt, társadalmi csoportot céloznak, számukra potenciális áldozat mindenki, fiataltól idősig, az interneten jártas felhasználótól az azzal éppen csak ismerkedőig. Ezért nem tehetünk mást, mint segítünk a felismerésben, hogy aki kétséges helyzetbe kerül, az időben észrevegye az intő

jeleket és ezáltal elkerülje a csapdát.

Tudatosítanunk kell magunkban, hogy az interneten érkező csalások kiváltképp sokszínűek, ezért általánosságban kijelenthető, hogy óvatosnak és körültekintőnek kell lennünk. Képzeljük el úgy az interneten való böngészést és nézelődést, mintha egy nagy bevásárlóközpontban sétálnánk. Ott is vigyáznunk kell az értékeinkre, nincs ez másként az otthonunkban sem, hiszen a net kaput nyit a világra, ahol a jó mellett rossz is érkezhet.

Nézzük, mik tartoznak most a leggyakoribb csalók közé – a sor hosszú lesz, bele sem fog férni e havi cikkünkbe. Ezért a sorozatunkban igyekezni fogunk részletesebben, példákkal és itt, a környezetünkben megtörtént esetekkel bemutatni a különféle bűnözési praktikákat.

**Keltnen bennünk gyanakvást, ha a kapott e-mail vagy a telefonáló:**

• azt állítja, hogy az adóhatóságnál, a kormánytól vagy a bűnüldöző szerveknél dolgozik, és fenyegető hangnemet használ.

- Bármely bank ügyintézőjeként mutatkozik be, és azért hív, mert gyanús tranzakció észlelése miatt kártyánk letiltása szükséges, amelyhez szüksége van adatainkra (név, kártyaszám, cvc-kód, stb).



- Szolgáltatás ügyintézőjének kiadva magát pl. SMS-ben vagy e-mailben küldött URL link megnyitását, csatlakozás letöltését vagy program telepítését kéri sürgető hangnemben.
- Szolgáltatótól érkező e-mailben arra figyelmeztet, hogy kifizetetlen számlánk van és megad egy linket, melyre kattintva azt kifizethetjük. Mindig nézzük meg a kapott e-mailben szereplő e-mail-címet is!
- Pénzügyi tranzakciókat hitelesítő információkat kér (pl. egyszeri ellenőrző kódot).
- Olyan ajánlatokat tesz, amelyek túl jók ahhoz, hogy igazak legyenek. (pl. ingyenes nyaralást kisebb összegért cserébe).
- Használt cikk eladási oldalon meghirdetett ter-

mékre jelentkezve azt kéri a magát vevőnek kiadó csaló, hogy adjuk meg az adatainkat, mert futárt küld a megvásárolni kívánt áruért.

- A közösségimédia-felületeken online arról próbálnak meggyőzni, hogy magas hozamot ígérő befektetésbe, például hamis kriptovaluta kereskedelmi platformokba fektessünk be.
- Értesítést kapunk egy rég nem látott rokon örökségével kapcsolatban egy olyan ügyvédi irodától, amely látszólag teljesen szabályosan működik. Az intő jelek közé tartozik a titoktartás kérése, a sürgetés, a személyes adatokra vonatkozó kérések és a felhívás kezdeti befizetésre a jövőbeni nyereség biztosításához.

Folytatjuk. **VNYL-KSZ**

Hirdetés

## Magócsi Ruhatisztító

### Felvevőhelyek:

**Monor:** Kossuth Lajos u. 41.

**Üllő:** Templom tér – Hableány Lakástextil üzlet

**Vecses:** CBA – Varroda

**Gyömrő:** Szívárvány 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  
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

Hirdetés

## FOGTECHNIKA

### MEGVÁRHATÓ FOGSORJAVÍTÁSOK RUGALMAS FOGSOR KÉSZÍTÉSE

2360 Gyál, Pesti út 67. A gyáli uszodával szemben.  
Időpont-egyeztetés: 06-20/461-6000 • 06-20/560-5305



### KLÍMASZERELÉS

**Rövid határidővel,  
kedvező árakon!**

Érdeklődni: 06-30/829-1473

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

**Nyugdíjasoknak  
10% kedvezmény a  
szereles díj árából!**

E-mail: fulesdiklima@gmail.com



**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

## KERES-KÍNÁL

## AJTÓ – REDŐNY

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

## ESKÜVŐI RUHA

**Megszünt esküvői ruhakölcsönző készletét kedvező árban kiárusítjuk.** Monor Tel.: 06-30/486-8475

## 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.

Hirdetés

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 hidmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget. EUTR: AA6236153 Bármikor hívható, hétfőig is: 06-30/347-3504

**AKCIÓS TŰZELŐ! HÁZHÓZ SZÁLLÍTÁSSAL!**  
T: 06-70/605-4678, EUTR szám: AA5932559. Némedi-szőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.

# Szívférgesség: már minden évszakban veszély!

## FONTOS A MEGELŐZÉS

▶ A szívférgesség manapság gyakran előforduló, súlyos, akár halálos kimenetelű betegség, amely már nem hónapfüggő, sajnos minden évszakban jelen van háziállataink körében. Érdemes előre felkészülni rá és megelőzni, mert súlyos pénzekbe kerülhet a gyógykezelés, amely nem is mindig hatásos.

A betegséget a szívérben és a tüdőartériákban élősködő szívférges okozzák. Leginkább a kutyákat és a macskákat érinti, de más kedvtelésből tartott emlős állatok is érzékenyek lehetnek rá. Amikor a szívférges

megtelepednek a szívben és a tüdőartériákban, akadályozzák a véráramlását, ami szívélgtelenséghez, a nem kezelt állapot pedig akár halálhoz is vezethet.

A megelőzéshez mindenképp konzultáljunk állatorvosunkkal, hiszen a parazitaellenes kezeléseket rendszeresen kell alkalmazni.

– Mi csak hallottunk arról, hogy a környezetünkben több kutya is pozitív szívférgesztet produkált – kezdte a történetüket Kovács Zsuzsanna, monori kutyatulajdonos. – A kutyáink már idősek, ezért február végén arra gondoltunk,

megkérjük az állatorvosunkat, hogy tesztelje le őket és utána elkezdjük a megelőző kezelést, hisz úgy sincs semmi bajuk. Tévedtünk, mindkét állatunk beteg volt, pedig tünetek nem voltak. Már túl vagyunk az egy hónapos intenzív kúrán, most vár ránk a fél éves havi kezelés. A két kutya jól van. Örülök, hogy hallgattam a megérzéseimre és megcsináltuk a tesztek, hiszem, hogy sokat jelent, hogy még a tünetek megjelenése előtt elkezdtük a kezelést, de azért jobb lett volna szívférgesség nélkül, megelőzőként védekezni.

Régió infó



**MIRELITE MIRSA**  
A MIRELITE MIRSA Zrt. albertirsai telephelyére  
középfokú iskolai végzettséggel rendelkező szakembert keresünk, a HŰTÉSI RENDSZER ismereteinek elsajátítására, amit vállalatunknál szerezhet meg.  
Önéletrajzot a szekeres.krisztina@mirsa.hu e-mail-címre várjuk.  
Érdeklődni: 06-53/570-147

**Ne betegítse meg az otthonát!**  
A vírusok, baktériumok súlyos betegségeket okoznak. Felső légúti betegségekre gyógyszereket szedünk, de nem gondolunk arra, hogy mindezek okozói otthonunkban élősködnek.  
**Előzze meg ezek elszaporodását!**  
**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

**TETŐFEDÉS, BÁDOGOZÁS**  
**KÜLSŐ-BELSŐ KŐMŰVESMUNKÁK**  
A fotó csak illusztráció!  
▶ Tetőbeázás-javítás  
▶ Ereszcsatorna-csere, -javítás  
▶ Kocsibeállók, teraszok készítése  
▶ Lapostető-szigetelés  
▶ Alpintechnika  
▶ Szakképzett mesterek  
ISTVÁN ÉS TÁRSAI  
+36-30/919-4694 [megbizhatotetofedes.hu](http://megbizhatotetofedes.hu)

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

**MIRELITE MIRSA**  
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**  
Monorierdő, 4-es főút 43-as km  
06-29/416-858, 06-30/974-1744  
EUTR: AA5845901  
**Tűzifa, biobrikett, német brikett, lengyel szén!**  
Koromtalanító, alágyújtós kapható!  
**30 N+F téglá kedvező áron**  
Nádszövetek, betontermékek, betonacélok, ragasztók, Kingstone-vakolatok, Beton Epag térkövek  
**Ne bizza másra az anyagbeszerzést! Százezeket spórolhat, ha saját maga szerzi be építőanyagát!**  
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



# ÉLETMÓDVÁLTÁS 40 felett

**Az életmódváltást sosem késő elkezdni, még akkor sem, ha már elmúltunk 40 évesek. Sokan úgy gondolják, hogy a nagyobb életmódváltások csak a fiataloknak szólnak, de valójában bármely életkorban pozitív hatással lehetnek az egészségre és az életminőségre.**

**A** negyven felettieknek különösen fontos odafigyelni az egészségükre és rendszeresen felülvizsgálni az életvitelüket, hogy hosszú távon egészségesek maradjanak és aktívan tudjanak részt venni az élet minden területén.

Az életmódváltás olyan változásokat jelenthet, mint a rendszeres testmozgás beiktatása az életünkbe, az egészséges táplálkozásra való áttérés, a stresszkezelés, a megfelelő mennyiségű alvás biztosítása, de akár az új hobbi vagy szenvedély keresése is. Még ha évtizedekig tartott a helytelen életvitel kialakulása, sosem késő változtatni rajta és új irányt venni.

Az első lépés az életmódváltásban az önismeret és a célok kitűzése. Fontos átgondolni, hogy miért is akarunk változtatni az életmódunkon, és milyen célokat szeretnénk elérni ezzel. Lehet, hogy egészségügyi okok vezetnek az életmódváltásra, de lehet, hogy egyszerűen jobban szeretnénk érezni magunkat a bőrünkben és több energiát szeretnénk magunkban érezni. A célok kitűzése segít abban, hogy motiváltabbak maradjunk az új életmódban.



Az első lépés után következhet az életmódbeli változások beiktatása. A rendszeres testmozgás elengedhetetlen az egészség megőrzése és a jó közérzet fenntartása szempontjából. Nem szükséges egyből maratont futni, egy rövid sétával vagy otthoni tornagyakorlatokkal is el lehet kezdeni. Fontos azonban, hogy a testmozgás ne csak kötelező rossz legyen, hanem olyan dolog, amit élvezünk és rendszeresen szeretnénk elvégezni.

Az egészséges táplálkozás is fontos szerepet játszik az egészség megőrzésében, és sokat segíthet abban, hogy energikusabbak és fittebbek legyünk. A táplálékunknak sokféle zöldséget, gyümölcsöt, teljes kiőrlésű gabonákat, hüvelyeseket, magvakat és egészséges zsírokat kell tartalmaznia. Fontos azonban, hogy a táplálkozás ne legyen me-

rev szabályok tengerében, hanem inkább az egyensúlyra és a mértékletességre törekedjünk.

A stresszkezelés is fontos része az egészséges életmódnak, mivel a hosszabb ideig tartó stressznek káros hatásai lehetnek az egészségünkre. Különböző módszerek, mint például a meditáció, a jóga vagy a relaxáció segíthetnek abban, hogy megfelelően kezeljük a mindennapi stresszt és nyugodtabbak maradjunk.

Az alvás is kulcsfontosságú szerepet játszik az egészségünk megőrzésében. Az álmatlanság

vagy a nem megfelelő alvási szokások hosszú távon káros hatással lehetnek az egészségünkre és az életminőségünkre. Fontos, hogy elegendő időt szánjunk az alvásra és biztosítsuk, hogy a minősége is megfelelő legyen.

Az életmódváltás során fontos figyelembe venni, hogy mindenki más és más, így nem mindenki számára működnek ugyanazok a módszerek és technikák. Fontos hallgatni a saját testünkre és beleérzés alapján dönteni arról, mi az, ami nekünk az ideális és hogyan érzük el a kitűzött célokat.

Bár kezdetben nehéz lehet kilépni a megszokott rutinokból és beépített szokásokból, azonban a hosszú távú egészség és az aktívabb élet nemcsak egy álom lehet, hanem a mindennapok része. Érdemes tehát vállalni az életmódváltást és befektetni az egészségünkbe és az egészséges életvitelbe, hogy hosszú éveken keresztül aktívan és boldogan élhessünk. **BEA**

HIRDETÉS

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



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

**TAVASZI AKCIÓ**  
Áprilisi kiárusítás

**SZEREZZE BE MOST TŰZIFÁJÁT!**

EUTR szám:  
AA5856576

**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**  
**AKÁC**  
**5800 Ft/q**

**Konyhakészre hasított**  
**TÓLGY, BÜKK**  
**5600 Ft/q**

HIRDETÉS



**ingatlan**  
**PIACI.com**  
KÖZVETÍTŐ IRODA

**HA SZÁMÍT AZ ÁR, AZ INGATLANPIACI VÁR!**

**1% JUTALÉKTÓL**

**ELADÓ INGATLANOKAT KERESÜNK**

meglévő készpénzes ügyfeleink részére a Dél-Pest vármegyei régióban és Budapesten a Dél-pesti régióban.

Kossuth téri Piac Üzletház • Bp., 1191 Kossuth tér 1. l. em. • Tel.: 06-70-935-5181




**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](mailto:allas@shsec.hu) e-mail-címre, avagy borítékban leadva, 24 órás portaszolgálatunkon jelentkezési lapunk kitöltésével.

Munkaidő: 8 óra

**HR MUNKATÁRS  
-TOBORZÓ**

**HR MUNKATÁRS  
- NEMZETKÖZI HR**

**UDVAROS**

**TAKARÍTÓ**

**MŰSZAKI OKTATÓ**

**TOLMÁCS**

Vietnám-magyar,  
Koreai-magyar

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

**TOLLTISZTÍTÁS**  
PAPLAN, PÁRNA KÉSZÍTÉS  
Elhasznált a paplan, párna?  
Hozza hozzánk tisztításra!  
**06-30/212-8120**  
[www.paplanszerviz.hu](http://www.paplanszerviz.hu)

**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.

**KERTÉPÍTÉS \* KERTRENDEZÉS**  
FAKIVÁGÁS \* GALLYAZÁS  
FÜVESÍTÉS \* ÖNTÖZŐRENDSZER  
TELEPÍTÉSE ÉS JAVÍTÁSA  
**06-20/511-7557**  
INGYENES  
MUNKA-  
FELMÉRÉS  
  
[kertetrendezek.hu](http://kertetrendezek.hu)

[www.tan-go.hu](http://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

## Készítsd elő most

# A NYARALÁSOD!



Ahogy beköszönt a jó idő, sokan már elkezdenek tervezgetni és készülni a nyaralásra.

A nyaralás az egyik legjobb módja annak, hogy kiszakadjunk a mindennapi rutinból, kikapcsolódjunk és feltöltődjünk. Azonban ahhoz, hogy igazán zavartalan legyen a nyaralásunk, fontos, hogy minden részletre odafigyeljünk és megfelelően felgyünk rá készülve. Ehhez adunk most néhány hasznos tippet és tanácsot.

Az első lépés mindig az úti célok kiválasztása. Fel kell mérnünk, hogy milyen igényeink vannak a nyaralással kapcsolatban: pihenni szeretnénk a tengerparton, felfedezni egy új várost, vagy kalandokat keresünk a hegyekben? Fontos, hogy az úti célnak megfelelően válasszunk szállást is, legyen az hotel, apartman vagy kemping. Érdemes időben lefoglalni a szállást, hogy biztosak legyünk benne, hogy a kedvenc helyünkön leszünk.

Ha külföldi nyaralást tervezünk, ne feledkezzünk meg az útlevél és a vízumok fontosságáról. Ellenőrizzük, hogy a dokumentumaink érvényesek-e, és ha szükséges, kérjük az orvosainkat, hogy állítsanak ki utazási egészségügyi bizonyítványt is. Vigyünk magunkkal elegendő mennyiségű gyógyszert és pe-

lenkát, hogy az úton ne érzene minket kellemetlenségek.

Fontos szempont, hogy beszerezzük a megfelelő utasbiztosítást is. Bár senki sem szeretne betegeskedni vagy balesetet szenvedni nyaraláskor, mégis jobb felkészülni minden eshetőségre. Kérjük az utasbiztosítást az egész család részére, hogy mindenki biztonságban legyen.

Hogy a nyaralás tényleg zökkenőmentes legyen, az is fontos, hogy az otthoni ügyeket is rendezzük le előre. Állítsuk le a postai szolgáltatást, kérjük meg valamelyik hozzátartozónkat vagy barátunkat, hogy szellőztessenek ki rendszeresen, öntözzék a növényeket, vagy vigyázzanak az állatainkra. Figyeljünk rá, hogy kikapcsoltuk-e a gáz- és vízvezetékét, valamint az elektromos berendezéseket is.

Ha biztosak vagyunk benne, hogy minden előkészület megtörtént, jöhetnek a pakolások. Legyen nálunk mindig egy kis elsősegélycsomag, pár váltás ruha és törölköző, valamint személyes dolgaink, mint a telefon, pénztárca vagy bankkártya. Ne feledkezzünk meg a napvédő krém, a szemüveg és a kalap fontosságáról sem, hogy védjük magunkat a leégés és a hőség ellen.

Ha a nyaralásunk aktív kapcsolódásról szól, előzetesen tervezzük meg a programjainkat is. Érdemes utánajárni, hogy milyen látnivalók és programok vannak az adott helyen, hogy a lehető legtöbb élményt hozhassuk ki a nyaralásból. És ne felejtjük el, hogy a legemlékezetesebb pillanatok a spontán ötletekből születnek.

Végül, de nem utolsó sorban, az is fontos, hogy pihenjünk is. Ne terheljük túl magunkat a nyaralás alatt, engedjük meg magunknak, hogy lazítsunk és élvezzük az időt a szeretteinkkel. Legyen bármilyen is az úti célunk, fontos, hogy élvezzük minden pillanatát és hozzunk magunkkal csodálatos emlékeket.

A nyaralás felkészülést igényel, de a végén minden áldozatot megéri. Egy jól megtervezett és előkészített vakáció az egyik legjobb módja annak, hogy feltöltődjünk és energiával legyünk teli a mindennapi életünk során. Tehát fogjunk hozzá most, készítsük fel magunkat a nyaralásra, és élvezzük minden percét az élményeknek és a kikapcsolódásnak. Így biztosan egy felejthetetlen nyaralás vár ránk! **VB**

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

 **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)

**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



# PÜNKÖSD

## ünnepe

A pünkösd egy keresztény ünnep, melyet a húsvétot követő ötvenedik napon ünnepelnek. A középkorban az egyik legfontosabb keresztény ünnep volt, amikor a hívek megemlékeztek a Szentlélek kiáradásáról, amikor az apostolok megkapták az isteni erőt és elindultak hirdetni az evangéliumot. Ma már sok helyen a pünkösd ünnepe kevésbé hangsúlyos, de még mindig fontos nap a keresztények életében.



A pünkösd szó a görög pentekoszté szóból származik, ami ötvenet jelent. Az ünnepet az Újszövetség szerint a húsvét után ötven nappal tartják, amikor a Szentlélek leszállt az apostolokra, akik ekkor elkezdtek nyilvánosan tanítani és hirdetni Jézus üzenetét. Az apostolok minden nyelven beszélni tudtak, így mindenki megértette az evangéliumot.

A pünkösd hagyományok között a legismertebb a pünkösd király választása. Az ünnep előtti hétvégén a fiatalok koronát készítenek és a helyi közösségekben megválasztják a pünkösd királyt vagy királynőt, aki az ünnepi eseményeket vezeti. A pünkösd király választásának hagyománya a középkorba nyúlik vissza, amikor az ünnep királyi aspektusa hangsúlyos volt.

Az ünnep másik fontos eleme a pünkösd énekek éneklése. A hívek ilyenkor örömeiket és hálójukat fejezik ki az isteni ajándékért, és dicsérik az Úr nevét. Az énekek általában üdvözítő, vidám hangulatúak.

A pünkösdhöz kapcsolódik még a sokszínűség ünnepe is. Az apostolok által azon a napon kapott ajándék az volt, hogy minden nyelven megértették az emberek az üzenetüket. Ezért a pünkösd az egység és a sokszínűség ünnepe is egyben, amikor az emberek összegyűlnek és megünnepelik a hitüket együtt.

Ez az ünnep egy rendkívül fontos időpont a keresztény világban, amikor az emberek örömmel és hálával emlékeznek meg Jézus tanításairól és az apostolok hirdetéséről. A pünkösdhöz kapcsolódó hagyományok és szertartások színessé teszik az ünnepet, és emlékeztetnek bennünket arra, hogy a hit csodálatos és sokszínű világga mindig velünk van.

Az ünnep egy rendkívül fontos időpont a keresztény világban, amikor az emberek örömmel és hálával emlékeznek meg Jézus tanításairól és az apostolok hirdetéséről. A pünkösdhöz kapcsolódó hagyományok és szertartások színessé teszik az ünnepet, és emlékeztetnek bennünket arra, hogy a hit csodálatos és sokszínű világga mindig velünk van.

Az ünnep egy rendkívül fontos időpont a keresztény világban, amikor az emberek örömmel és hálával emlékeznek meg Jézus tanításairól és az apostolok hirdetéséről. A pünkösdhöz kapcsolódó hagyományok és szertartások színessé teszik az ünnepet, és emlékeztetnek bennünket arra, hogy a hit csodálatos és sokszínű világga mindig velünk van.



# ACCESS

## CONSCIOUSNESS

### érthetően

**Az Access Consciousness egy tudatosság alapú eszkörendszer, amelyet Gary Douglas és dr. Dain Heer hozott létre azzal a céllal, hogy segítsen az embereknek beavatkozni az életüket korlátozó hitrendszerek és blokkok feloldásával.**

A tudatosságot mint az átalakuláshoz és az önmegvalósításhoz szükséges erőt értik. Az eszkörendszer alapvető elemei közé tartozik a „access bars”, a „body process” és a különféle tudatosság növelését szolgáló gyakorlatok.

Ez egy dinamikus és transzformatív eszköz, amely egyre népszerűbbé válik világszerte. Ennek az eszköznek az alapja az, hogy minden gondolat, érzélem, élmény vagy meggyőződés, amelyet valaha tapasztaltunk vagy amelyek az életünket befolyásolják, valamilyen szinten tárolódnak a tudatalattinkban.

A módszer azon alapszik, hogy ezek a tudatalatti gondolatok és érzelmek akadályozhatják az embereket abban, hogy igazán boldogok és teljesek legyenek az életükben. Ezért a célja az, hogy segítsen az embereknek felszabadítani ezeket a korlátozó meggyőződések és érzéseket, és új, pozitív irányba terelni az életüket.

Gary Douglas és dr. Dain Heer különböző eszközöket és technikákat alkalmaz, hogy segítsen az embereknek ebben a folyamatban. Ezek közé tartozik a társalgással való munka, energetikai kezelések, testkezelések és testtel való kommunikáció. Az emberek megtanulják, hogyan hallgassák meg a saját testük jelzéseit és azonosítsák, hogy mely

területeken van szükségük változtatásra.

Az itt kapott eszközök segítségével megtanulhatnak új módszereket az életük irányítására és önfejlesztésre. Ezáltal képesek megszabadulni a régi, korlátozó mintáktól és megszilárdítani az önbizalmukat és az önbecsülésüket.

A változás elindítása a tudatosság és az elfogadás kulcsa. Az embereknek meg kell érteniük és el kell fogadniuk magukat és az életüket olyannak, amilyenek valójában. Csak akkor lehetnek nyitottak a változásra és kezdenek el a pozitív változásokat. Egyéni és csoportos terápiás tanácsadások, workshopok, meditációk és online kurzusok formájában kínálják világszerte ezt a módszert. Ezek az eszközök és technikák sokaknak segítenek abban, hogy megtalálják az útjukat és kiteljesítsék a potenciáljukat az élet minden területén.

Összességében az access consciousness egy hatékony és transzformatív eszköz, amely segít az embereknek abban, hogy felszabadítsák a korlátozó gondolataikat és érzéseiket, és pozitív irányba tereljék az életüket. A nyitottság és a tudatosság kulcsfontosságúak a változás elindításához, és az access consciousness hívei szerint mindenki képes erre a folyamatra, ha hajlandó nyitott szívvel megpróbálni. *V.Bea*

HIRDETÉS

## 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)



MARKET CENTRAL  
**SHOPPING DAY**

2024. MÁJUS 25. SZOMBAT

**MARKET CENTRAL KUPONOK**

Vágja ki és hozza magával a kuponokat!

MARKET CENTRAL FERIHEGY BEVÁSÁRLÓ PARK

Cím: 2220 Vecsés, Fő út 246-248 Telefon: + 36 29 351 802  
E-mail: info@marketcentral.hu Web: www.marketcentral.hu



**15% kedvezmény**  
minden termékre

Érvényes: 2024. 05. 25-én.  
Részletek a hátoldalon.



**Istanbuli döner**

Minden meleg ételre  
kedvezmény **10%**

2024. 05. 17-től 2024. 06. 16-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**A második ital féláron**

2024. május 25-től június 9-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**BioTechUSA™**

**20% kedvezmény**  
minden termékre

Érvényes: 2024. 05. 25-én.  
Részletek a hátoldalon.



**CCC**

**10% kedvezmény**  
CCC klubtagoknak

Érvényes: 2024. 05. 22-től 26-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**H&M**

**20% kedvezmény**  
H&M klubtagoknak

Érvényes: 2024. 05. 24-25.  
Részletek a hátoldalon.



**50% kedvezménnyel** kapható.  
Uriage akció:  
két termék vásárlása esetén  
a második termék

Érvényes: 2024. 05. 25-én.  
Részletek a hátoldalon.



**10%**

2024. 05. 17-től 2024. 06. 16-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**25% Bioderma napozók**  
kedvezménnyel

Érvényes: 2024. 05. 25-én.  
Részletek a hátoldalon.



Lavazza Crema e Gusto  
Classico örölt kávé

**ecofamily**

**2 vagy több termék**  
vásárlása esetén  
**990 Ft/db**

Érvényes: 2024. 05. 17-től 26-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**CAFE FREI**

**10% kedvezmény**  
minden termékre

Érvényes: 2024. 05. 25-én.  
Részletek a hátoldalon.



Manner  
ostyaszettek

**ecofamily**

1280 Ft helyett  
**990 Ft**

Érvényes: 2024. 05. 17-től 26-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**Háda**

**20% kedvezmény**  
minden termékre

Érvényes: 2024. 05. 25-én.  
Részletek a hátoldalon.



**Rétescake**

**20% kedvezmény**

Érvényes: 2024. 05. 25-én.  
Részletek a hátoldalon.



**Lira 15%**

Érvényes: 2024. 05. 25-én.  
Részletek a hátoldalon.



**budmil**

**20% kedvezmény**

Érvényes: 2024. 05. 25-én.  
Részletek a hátoldalon.



**INTERSPORT**

**20% kedvezmény**

2024. május 17-től 25-ig.  
Részletek a hátoldalon.



**VISION EXPRESS**

**-25%**

Érvényes: 2024. 05. 25-én és 10. 5-én.  
Részletek a hátoldalon.




**SHOPPING DAY**  
 2024. május 25.

## MARKET CENTRAL FERIHEGY NYITVATARTÁS:

**Tesco: hétfőtől péntekig: 6–21 óráig, vasárnap: 6-20 óráig.**
**Üzletek általános nyitvatartása: hétfőtől szombatig: 9–20 óráig, vasárnap: 9–18 óráig.**
**Egyes üzletek és éttermek nyitvatartása eltérő lehet!  
 Kérjük, tájékozódjon honlapunkon a [www.marketcentral.hu](http://www.marketcentral.hu),  
 üzleteink menüpont alatt!**

 Az esetleges elírásokért elnézést kérünk! A Market Central Ferihegy  
 üzemeltetése és az üzletek az elírásokkal kapcsolatban nem vállalnak felelősséget.

 Második ital féláron  
 kuponnal.

 Érvényes: 2024. május 25-től június 9-ig  
 a Market Centralban található  
 Starbucks kávézóban.

 Különleges ajánlat H&M klubtagoknak:  
 szerezz 20% kedvezményt!

 2024. 05. 24. és 25. között  
 20% kedvezményt adunk H&M klubtagjainknak  
 12 000 Ft fölötti vásárlásukra az üzletekben  
 és a hm.com-on.

Az ajánlat más kedvezményekkel nem vonható össze.

Kivéve az akciós kiszérések.

 Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.  
 A kupon készpénzre nem váltható.

 Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.  
 A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak!

 Érvényes 2024. 05. 25-én  
 kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

**Manner magyorrókrémmel töltött  
 ropogós ostyaszettek.**

 Csokoládés, magyorrós, 200 g, 4950 Ft/kg  
 1280 Ft helyett 990 Ft

Érvényes: 2024. 05. 17-től 26-ig.

**15% KEDVEZMÉNY.**

 Kivéve akciós könyvek, szótárak, lexikonok,  
 tankönyvek, hangoskönyvek.

 A kupon egy alkalommal használható,  
 más kedvezménnyel nem vonható össze.

Érvényes: 2024. 05. 25-én.

**25% kedvezmény  
 komplett szemüveg vásárlásakor.**

 A kupon kizárólag a kuponon jelzett napon felvett  
 megrendelések esetén váltható be, más akcióval nem  
 összevonható.

További feltételekről érdeklődjön!

Érvényes: 2024. 05. 25-én és 10. 5-én.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.

 Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon  
 használható fel.

 A kupon készpénzre nem váltható,  
 utólagos érvényesítése kizárt.

 A kupont a fizetés előtt kérjük,  
 adja át a pénztárosnak!

Érvényesség: 2024. 05. 17-től 2024. 06. 16-ig.

-10% kedvezmény

 minden teljes árú termékre  
 CCC klubtagoknak  
 és mindenkinék, aki azaz szeretne válni.

A kedvezmény más promócióval nem vonható össze.

Érvényes: 2024. 05. 22-től 26-ig.

**10% kedvezmény  
 minden termékre.**

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.

Érvényesség: 2024. 05. 17-től 2024. 06. 16-ig.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.

Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel.

 A kupon készpénzre nem váltható,  
 utólagos érvényesítés kizárt.

A kupont fizetés előtt kérjük adja át a pénztárosnak.

 A kupon kizárólag a Market Central Ferihegy  
 bevásárlóközpontban található Café Frei üzletben  
 váltható be.

Érvényes: 2024. 05. 25-én.

 Vásárolj legalább 10 szelet rétest és tíed  
 a 20% kedvezmény is a  
 10+1 ajánlat mellett.

Érvényes: 2024. 05. 25-én.

**20% kedvezmény**

 legalább 2 db nem leárazott termék  
 vásárlása esetén!

 Ajándékkártyára az akció nem érvényes,  
 elektromos kerékpárokra a kedvezmény 10%!

2024. május 17-től 25-ig

**2024. május 25-én**  
 15% kedvezmény  
 mindenre, az akciós termékekre is.

 + ajándék kupon 15x-ös pont,  
 melyet a következő vásárlás alkalmával írunk fel  
 Herbaház klubkártyára, amely 2024. június 9-ig  
 váltható be.

 20% kedvezmény  
 minden termékre,  
 kivéve akciós és ruházati termékek.

 A kedvezmény  
 más akcióval nem vonható össze.

Érvényes: 2024. 05. 25-én.

Kivéve az akciós kiszérések.

 Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.  
 A kupon készpénzre nem váltható.

 Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.  
 A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak!

 Érvényes 2024. 05. 25-én  
 kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

**Lavazza Crema e Gusto Classico örölt kávé**

250g, 5560 Ft/kg

Egy termék vásárlása esetén: 1390 Ft

 2 vagy több termék együttes vásárlása esetén:  
 990 Ft/db, 3960 Ft/kg.

Érvényes: 2024. 05. 17-től 26-ig.

 Az üzlet 20% kedvezményt biztosít minden termékre.  
 A kupon kizárólag Vecsésen a Market Centralban található  
 Háda üzletben váltható be.

A kedvezmény más akcióval nem vonható össze!

Érvényes: 2024. 05. 25-én.

**20% kedvezményt adunk  
 2 db teljes árú termék vásárlása esetén.**

Az ajánlat más kedvezménnyel nem vonható össze.

 Az ajánlat csak a Market Centralban lévő  
 budmíl üzletben érvényes  
 2024. 05. 25-én.





# MESTEREMBEREK

## TETŐFEDŐ – BÁDOGOS +36-70/679-6782

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

**HÍVJON BIZALOMMAL!**

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

Lakások, kisebb irodák,  
lépcsőházak  
**FESTÉSÉT, MÁZOLÁSÁT,  
TAPÉTAZÁSÁT,  
HÁZAK SZIGETELÉSÉT**  
vállalom.

Nyugdíjasoknak kedvezmény!

**Fekete László**

06-20/259-9565, 06-29/419-393

## 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)

## Asztalos

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



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

## KŐMŰVESMUNKÁK rövid határidővel

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



06-30/634-5024

**Szőke Tamás**  
Villany-, víz-,  
fűtészerező

+36-30/797-6808  
[szoketvill@gmail.com](mailto:szoketvill@gmail.com)

**Ingyenes felmérés!**

**KŐMŰVES ÉS BURKOLÓ MUNKÁT VÁLLALOK**  
A kisebb munkákat is elvégzem. Budapest és Pest megyében.

**FREIND ERVIN**  
Tel.: 06-20/323-0531  
E-mail: [ervinfreind@gmail.com](mailto:ervinfreind@gmail.com)

**HERENDI TAMÁS zárszerelő**

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJA VITÁS, ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**  
Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz ajtónyitások.**  
Zárcsere műanyag és kőzet ajtóknál.  
**Előzze meg a betörést!**  
Törés- és másolásvédelem, erősített zárbetétek beszerelése.  
Speciális biztonsági zárok felszerelése.

**MÁRIBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET**

**Hívjon bizalommal!**  
06-30/489-5334

VISA  
MasterCard

**Lilla Liget Lovarda**

**LOVAGLÁSOKTATÁS**

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

**Hétvége akció árakkal várjuk a gyerekeket.**  
(pl.: 20 perc futószáras oktatás 3 000 Ft,  
30 perc osztálylovaslás: 5 000 Ft,  
valamint egyéni oktatásra is van lehetőség.)

**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 akciók termékek és szolgáltatások árai a készlet erejéig érvényesek!

**NYÁRI NAPKÖZIS LOVASTÁBOROK**  
2024. augusztus 19–23 és augusztus 26–30.

- Napi 30 perc lovaglás, lovak körüli teendők elsajátítása
- Lovas elméleti foglalkozás, játékos vetélkedők
- Tízórai, meleg ebéd (étteremben), uzsonna
- Érkezés 8 órakor, távozás 16 órakor
- 59 ezer Ft/fő

**06-70/607-4444**

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

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

## 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](http://www.futo-szerviz.extra.hu)

Nyitva: H-P: 7.30-17, Szo: 8-13



Dr. Sarrami Shahin 20  
év szájsebészeti- és  
parodontológiai  
tapasztalattal szeretettel  
várja Önöket!

## IMPLANT DIAMOND

### Fogmentési akció!

A foggybetegség egy súlyos betegség, ami kevés tünet  
jelentkezése esetén is a fog elvesztéséhez vezet.  
Kezdetben vérző íny, majd kellemetlen lehelet jelzi, végül  
a fog mozgása. Számos műtéti és műtét nélküli megoldást  
tudunk kínálni a fog megmentése érdekében.

#### Szolgáltatásaink:

- Esztétikai fogászat
- Fogmegtartó kezelések
- Fogszabályozás
- Foggybetegségek kezelése
- Fogpótlások (inlay, korona, kivehető fogsor)
- Szájsebészet és műtéti beavatkozások (implantálás, csontpótlás).

Az Implant Diamond csapata  
azért dolgozik, hogy Ön bátran  
mosolyogjon!

Dental Diamond • 2230 Gyömrő, Szent István út 21. • [www.implantdiamond.eu](http://www.implantdiamond.eu) • Telefon: 06-30/181-5000, 06-20/200-0007

Budapesti  
munkásszállónkon

## SZOBA KIADÓ

napi fizetéssel.

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



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

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**

## HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

Tel.: 06-30/960-8495, 06-70/426-3151

### VÍZSZERELÉS,

DUGULÁSELHÁRÍTÁS,

CSATORNATELEPÍTÉS

FÖLDMUNKÁVAL,

KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE

FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,

MOSDÓ, CSAPTELEP

CSERÉJE, BESZERELÉSE



06-70/635-7804

<http://vizetszerelek.hu/>

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](mailto:karrier.city@gmail.com)



cityfood 