

Hirdessen nálunk 2022-es árakon! – Mert a jó reklám értéke nem inflálódik.

# Régió



e-mail: info@regiolapkiado.hu

2025. március • XVIII. évf. 3. szám

www.regiolapkiado.hu

Megjelenik: Pest vármegyében 44 500 példányban

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

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

# LOKÁCIÓ

## HELYZETBE HOZZUK!

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

2025. MÁRCIUS



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

[www.lokacio.hu](http://www.lokacio.hu)



**Egészséges mosoly  
könnyedén**  
– interjú dr. Lovas Mirával

Részletek a 2. oldalon

**GERHÁT ATTILA  
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ**

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

**AKCIÓS TÜZELŐ!  
HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!**

Akác: 5 700 Ft/q hasítva  
Középvastag  
akác tűzifa: 5 100 Ft/q  
Vegyés: 5 500 Ft/q hasítva  
**06-70/605-4678**

A némediszőlői telephelyen hitelesített  
hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EIR szám: 14593259

**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 fedő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása

Gránit sírkövek



**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 6.  
Kiskunlacháza, Dózsa György út 54.  
Üllő, Ócsai út 41/3.

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

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

**Kaposvári Péter** helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,  
-KARBANTARTÁS



06-30/662-70-87 [www.gazvizfutes.net](http://www.gazvizfutes.net)

**TETŐFEDŐ**

18 éve a lakosság szolgálatában!

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

Kiseb javítások  
azonnali kezdéssel!  
**GARANCIÁVAL!**

Nyugdíjasoknak  
**15%**  
kedvezmény!

**Árvai Richárd • 06-30/475-2917**

**A&E** Aeroplex of Central Europe Ltd  
Aircraft Technology Center

# SZOMSZÉDBÁN AZ AEROPLEX

Maglódon

**REPÜLŐS  
MUNKA**  
földközelben

[karrier.aeroplex.com](http://karrier.aeroplex.com)

## KERES-KÍNÁL

## CSIRKE

**Napos és előnevelt** csirke, kacsa, liba, pulyka, tojó tyúk, gyöngytyúk rendelhető Gyömrőn. T.: 06-30/525-4142

## MOTORKERÉKPÁR

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

## TÚZIFA – TŰZELŐ

**Eladó tűzifa!** Akác, tölgy, bükk konyhakészben, hasítva 25 vagy 33 cm-es méretre vágva. 1 m<sup>3</sup> 35 000 Ft. További információk: Koczó Zsolt Tel.: 06-20/343-1067 EUTR: AA5811522

**AKCIÓS TŰZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!** T.: 06-70/605-4678, EUTR szám: AA5932559. Némediszőlői telephelyen hi-telestített hídmerlegen ellenőrizheti a menyniségét.

## VILLANYSZERELÉS

**VILLANYSZERELÉS**, villanybojler javítása. Házi vízellátó rendszerek telepítése, karbantartása. Érintésvédelmi felülvizsgálat. T.: 06-30/441-8061

## ZÖLDHULLADÉK

**Zöldhulladék** elszállítása, ágdarálás, gallyazás, fakivágás, veszélyes fák kivágása – Monor és környékén. T.: 06-20/343-1067

Hirdetés

## Magó tüzip

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**

**30 N+F téglá**  
**kedvező áron!**

Ne bízza másra az anyagbeszerzést!  
Százszekret spórolhat, ha saját maga szerzi be építőanyagát!

Hirdetés

## Egészséges mosoly könnyedén

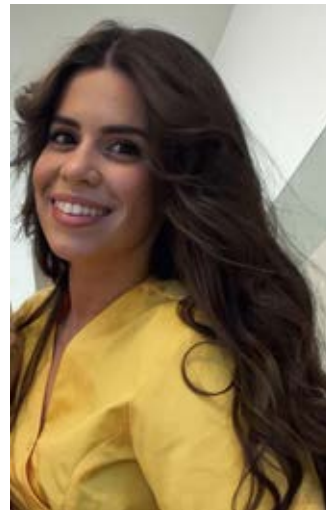
**A** Monori Gombos Matild Egészségházban dolgozó dr. Lovas Míra, a csodás mosolyok támogatója, friss lendülettel, precízséggel és szakértelemmel végzi munkáját. Kíváncsiak voltunk, ki is áll a fehér köpeny mögött.

– **Meséljen egy kicsit magáról! Honnan érkezett, és miért választotta a fogorvosi hivatást?**

– Debrecenben születtem, az egyetemem is ott végeztem. Családommal Nádudvaron éltem eddig. Hivatásomat egy egészségnapon elvégzett fogászati szűrővizsgálatnak köszönhetem. 11 évesen a székben felállva tudtam, hogy ezt szeretném csinálni. Attól a pillanattól kezdve sosem létezett számomra B terv.

– **Miért döntött úgy, hogy Monoron vállal munkát?**

– Környezetváltozásra vágytam, de fontos volt számomra, hogy egy élhető fővároshoz közeli helységekre találjak. Monor minden várakozásomat felülmúlta: nyugodt, csendes és összetartó közösség fogadott. A páciensek nyitottsága és kedvessége megerősített abban, hogy jó helyre kerültem.



– **Miért olyan fontos a megfelelő szájhigiénia fenntartása?**

– A szájhigiénia nemcsak a fogak, hanem az íny, a nyelv és a teljes szájüreg rendszeres és helyes tisztítását jelenti. Egy elhanyagolt fogakkal rendelkező száj komoly egészségügyi problémákhoz vezethet; például szív- és érrendszeri, emésztőrendszeri és légzőszervi betegségekhez, sőt, a várandósoknál a magzatra is veszélyt jelenthet! A dohányzás pedig nemcsak a tüdőre káros, hanem nagyon sok esetben a szájüregi daganatok

kialakulásának leggyakoribb okozója.

– **Milyen gyakran javasolja a fogorvosi ellenőrzést?**

– Akut panasz hiányában is fél évente ajánlott a fogászati kontroll. A vizsgálatok során lehetőség adódik a kisebb problémák kiszűrésére és kezelésére, mellyel a későbbiekben elkerülhetőek a komolyabb és kellemetlenebb beavatkozások is. Mindemellett ezen vizsgálatok általános szájüregi rákszűrő vizsgálatok is egyben.

Fontos a gyermekek korai fogorvoshoz szoktatása, hiszen így később rendszeresen és félelem nélkül járnak majd ellenőrzésekre.

– **Sokan rettegnek a fogorvostól. Van valamilyen tanácsa azoknak, akik félnek beülni a székbe?**

– A szorongást igyekszem mindig egy barátságos légkör megteremtésével oldani. Ha viszont az extrém méreteket ölt, tanácsolom, hogy nyugodtan érkezzenek kísérővel, kabalával, vagy a fülhallgatóval bekapcsolt kedvenc zenéjükkel.

Tőlem pedig senki ne féljen, nem harapok... :) **V.Bea**

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



## Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Szekerka János Szerkesztő: Kovács-Solymosy Zsuzsanna • Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69-71) • A nyomtatásért felel a nyomda ügyvezető igazgatója. • Kiadó és szerkesztőség címe: 2200 Monor, Martinovics u. 18. • E-mail: [info@regiolapok.hu](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: 44 500 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.

# Téltemető felvonulás Monorierdőn

**M**onorierdőn ismét összegyűltek kicsik és nagyok, hogy méltó módon elbúcsúztassák a telet és köszöntsék a tavaszt. A Monorierdői Csicsergő Óvoda és Konyha növendékei, pedagógusai és a helyi közösség idén is örömmel csatlakoztak a hagyományos kiszebáb-égetés ünnepéhez, amely feleleveníti a település régi, szép szokásait. A gyermekek és felnőttek vidám énekekkel, télűző rigmusokkal kísérték a kiszebábot a

Makkos parkba, ahol közösen búcsúztak el a hideg évszaktól, miközben reménykedve várták a közeledő tavaszt.

A kiszebáb-égetés egy ősi, pogány eredetű hagyomány, amelynek célja, hogy megszabaduljon a közösség a tél, a betegség és a balszerencse szimbolikus jelenlététől. A báb a hideg, borongós időt és a szürke hónapok negatív energiáit testesíti meg, a tűzben való elégetése pedig a megújulás szimbóluma. A téltemető szertartások

a néphit szerint segítik a jó termés és a sikeres év eljövését is.

A rendezvény egyik legkiemelkedőbb része a télűző dalok éneklése volt, a kiszebáb égetése közben, amelyek a magyar népi hagyományokban mély gyökerekkel rendelkeznek. A dallamok szinte áramlottak az utcákon, miközben a tarka tömeg a tűz körül összegyűlt. A kiszebáb mellett elhangzottak a jól ismert rigmusok is, segítve a hideg elűzését. A gyerekek, pedagógusok és helyi lakosok együtt énekeltek a téltemető dalokat, miközben a kiszebábot hatalmas lángokkal égették el, jelezve, hogy a télnek vége, és a tavasz végre elérkezett.

A Monorierdői Csicsergő Óvoda konyhája finom zsíros kenyeret és for-



Fotó: Macsuga Henri

ró teát kínált a résztvevőknek, amelyek meleget hoztak a szívekbe és még kellemesebbé tették az eseményt. A gyerekek nevetése, a felnőttek biztató szavai és a színes forgatag mind hozzájárultak ahhoz, hogy az esemény felejthetetlen élményt nyújtson.

A Monorierdői Téltemető Felvonulás megszervezéséért köszönet illeti a Monori Rendőrkapitányságot, a Gombai Polgárőr Egyesületet, a közterület-felügyeletet és a mezőőri szolgálatot, akik mindent megtettek annak érdekében, hogy a rendez-

vény biztonságos és gördülékeny legyen. A helyi közösség együttműködése és lelkesedése ismét megmutatta, hogy a hagyományok ápolása és a közös ünneplés erősíti az összetartozást.

A Monorierdői Téltemető Felvonulás idén is sikeresen felelevenítette a régi hagyományokat. Az ünnepség hozzájárult ahhoz, hogy a település közössége továbbra is őrizze ezeket az értékes szokásokat, miközben erősíti a helyi kötődéseket és boldog emlékeket teremt minden résztvevő számára.

Vladár B.

## Magócsi Ruhatisztító

### Felvevőhelyek:

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

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

**Vecses:** CBA – Varroda

**Gyömrő:** Szivárvány ház, lottózó

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

**Gyál:** Körösi 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

Hirdetés

**ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE**  
**Már 24 000 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

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



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

## IMPLANT DIAMOND

### Fogmentési akció!

**A fogágybetegség 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
- Fogágybetegségek kezelése
- Fogpótlások (inlay, korona, kivehető fogsor)
- Szájsebészet és műtéti beavatkozások (implantálás, csontpótlás).

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

# Egészség, lélek és

## A LOVAK VARÁZSA

**A lovaglás egy olyan különleges élmény, amely minden érzékszervünket megérinti, és egyedülálló módon képes összekapcsolni minket a természettel és egy érző lény, a ló társaságával.**

**S**okak számára nem csupán egy mozgásforma, hanem egy életmód, amely során nemcsak a testünket, hanem a lelkünket is ápoljuk. A ló, mint a legősibb és legbensőségesebb társ az ember életében, olyan élményeket kínál, amelyek páratlanok. Mind testileg, mind lelkileg óriási hatással van ránk, és sokszor észrevétlenül, mégis nagyon erőteljesen formálja életünket.

Ez a mozgásforma csodálatos módon fejleszti az állóképességet, az egyensúlyt és a koordinációt, miközben erősíti az izmokat és javítja az ízületek mozgékonyágát. Az egyedülálló mozgásnak köszönhetően különösen jótékony hatással van a gerincoszlopra, hiszen az egyenetlen terepen való tevékenykedés folyamatosan dolgoztatja a hátizmokat, ugyanakkor minimális terheléssel segíti azok erősödését. A ló mozgása közben az egész test aktívan részt vesz a folyamatos alkalmazkodásban. Ez a finom, ritmusos mozgás egyfajta masszázst is biztosít az izmoknak, miközben a test folyamatosan dolgozik, hogy fenntartsa az egyensúlyt a ló mozgásával összhangban.

De nem csak fizikai előnyei vannak ennek az élménynek. Valójában a legfontosabb hatásai

sokkal inkább lelki síkon jelentkeznek. A lóval való közvetlen kapcsolatban egy különleges bizalom alakul ki, amely az ember és az állat közötti kölcsönös megértésen alapul. A ló egy rendkívül érzékeny és intelligens állat, amely rendkívül jól reagál az emberi érzelmekre. Ha stresszesek vagyunk, azt ő is érzékeli, és ennek megfelelően reagál, sokszor megpróbálja megnyugtatni az embert, de ha figyelmesek és nyugodtak vagyunk, ő is azt tükrözi vissza. Ez segít a belső nyugalom megteremtésében, mivel minden egyes pillanattal, mozdulattal az embert a jelen pillanatra koncentrált állapotba hozza. Ilyenkor minden más háttérbe szorul: a munka, a napi problémák, a rohanó világ, és csupán a lóval való kapcsolat marad. Ez az a fajta meditáció, amely a test mozgásával karöltve mélyebb lelki megújulást hoz.

A természet közelsége is fontos szerepet játszik ebben az élményben. Az állattal való kapcsolattartás a friss levegőn, az erdőkben, réteken, a természet szépségében való elmerülés mind-mind segítenek elérni a harmóniát a környezettel és önmagunkkal. A környezet által nyújtott nyugalom és béke szorosan összefonódik a tevékeny-

ség élményével. Mindez a természet iránti tiszteletet és felelősséget is erősíti bennünk. Az állat gondozása, a vele való foglalkozás felelősségteljes feladatot jelent. Egy ló nem csupán egy jármű, amely elvisz egyik helyről a másikra, hanem egy élőlény, akit táplálni, gondozni és szeretni kell. Az ő igényei mindig előtérbe kerülnek, és segítenek abban, hogy az ember felelősségteljesebbé váljon, miközben megtanulja, hogyan kezelje azokat a helyzeteket, amelyek elkerülhetetlenül az élet részei.

A kapcsolat, amely az ember és az állat között alakul ki, nemcsak fizikai, hanem érzelmi szinten is egyedülálló. Az érzékeny és intelligens ló reakciói tükrözik az emberi érzelmeket, ami rendkívüli módon segíti a lovast a belső egyensúly megtalálásában. A kölcsönös megértés, a bizalom és a tisztelet mind olyan elemek, amelyek elengedhetetlenek ahhoz, hogy egy igazán különleges és harmonikus kapcsolat jöjjön létre. Az a fajta kapcsolat, amely ezen az úton formálódik, mindkét felet gazdagítja, és erősíti az önismeretet is.

A tevékenységben való aktív részvétel egyébként különösen fontos a gyermekek számá-



ra is. A fiataloknak a lóval való kapcsolattartás segít a szociális készségek fejlesztésében, az önbizalom növelésében, és megtanítja őket a kintartásra. Ez egy olyan formája a tanulásnak, amely során nemcsak fizikai készségeket, hanem életre szóló értékeket is elsajátítanak. A lóval való foglalkozás olyan önfegyelmet és határozottságot igényel, ami a mindennapi életben is hasznosítható.

Bárki számára, aki valaha megtapasztalta ezt az élményt, biztosan megérezte, hogy a lóval való kapcsolat egy fantasztikus sport, és egy életre szóló benyomás, amely minden egyes pillanatában gazdagítja az életünket. Az állattal való kapcsolattartás különlegessége abban rejlik, hogy a ló egyszerre tükrözi a lovas lelkét, miközben segít abban, hogy megtaláljuk önmagunkat. A mozgás tehát nemcsak egy fizikai tevékenység, hanem egy lelkileg és érzelmileg gazdagító élmény, amely a testet és a lelket egyaránt felfrissíti és erősíti. Ahogy az állat megmutatja az utat a lovas számára, úgy mi is rátalálunk egy tisztább, nyugodtabb, harmonikusabb életútra.

V.B.

HIRDETÉS

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltú visszatekintő

családi vállalkozásunk bővülő csapatába

**GÉPKEZELŐT KERESÜNK.**



Nyitott pozíciókról érdeklődni lehet:

**+36-29/351-350**

**www.soosteszta.hu**

**TAVASZI TÚZIFA AKCIÓ**



EUTR szám:  
AA5856576

**SZEREZZE BE MOST TÚZIFÁJÁT!**

**Számlával garantált mennyiség!**

**Házhoz szállítás**

20 q rendelés esetén a kiszállítás díjtalan

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

Erdei m<sup>3</sup>-ben is kapható. A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

**Konyhakészre hasított**

**AKÁC**  
5 600 Ft/q

**Konyhakészre hasított**

**TÓLGY, BÜKK**  
5 500 Ft/q

# A KÖLTÉSZET

## és a tavasz ünnepe

**Március 21. egy különleges nap, hiszen ekkor kezdődik a csillagászati tavasz, és egyben ez a költészet világnapja is.**

**E**z a kettős jelentőségű dátum az élet megújulását és az emberi kreativitás erejét ünnepli. A természet ilyenkor újraéled, a nappalok hosszabbodnak, és minden a friss kezdetek lehetőségét hordozza magában – akárcsak a költészet, amely évezredek óta inspirál és gondolkodásra készítet.



### Miért március 21. a költészet világnapja?

A költészet világnapját az UNESCO 1999-ben hívta életre, hogy felhívja a figyelmet a versek jelentőségére. A költészet mindig is fontos szerepet játszott az emberek életében: gondolata-

kat, érzelmeket közvetít, segít megérteni a világot és önmagunkat. A vers nemcsak szavak ritmikus egymásutánja, hanem egy olyan eszköz, amely mély érzel-

meket, filozófiai gondolatokat és kulturális örökséget őriz.

Ezen a napon világszerte irodalmi eseményeket tartanak: költők olvassák fel műveiket, iskolákban versmondó versenyeket szerveznek, és az irodalomkedvelők közösen idézik fel kedvenc költeményeiket. A költészet világnapja egyfajta emlékeztető is arra, hogy a modern világ rohanásában érdemes időt szánni a szavak szépségére és a gondolatok mélységére.

### A tavasz és a költészet kapcsolata

Nem véletlen, hogy a költészet világnapja egybeesik a tavaszi nap-éj egyenlőséggel. A tavasz a természet újjászületését hozza el, akárcsak a költészet az emberi lélekben. A rügyező fák, a madarak éneke és a napsütés mind-mind olyan képek, amelyek a versekben is gyakran megjelennek.

A magyar irodalomban számtalan vers szól a tavaszról mint a szabadság, a megújulás és a remény időszakáról. *Petőfi Sándor, József Attila és Ady Endre* költészetében is visszatérő mo-

tívum a tavasz, amely nemcsak az évszakováltást, hanem a belső átalakulást is jelképezi.

### Meteorológiai és csillagászati tavasz

Fontos különbséget tenni a meteorológiai és a csillagászati tavasz között. A magyar meteorológusok számára a tavasz már március 1-jén elkezdődik, hiszen az évszakokat naptári hónapokhoz igazítják.

A csillagászati tavasz az északi féltekén azonban március 21-én, a nap-éj egyenlőség napján veszi kezdetét, amikor a nappal és az éjszaka hossza megegyezik. Ettől a naptól kezdve egyre hosszabbak lesznek a világos órák, ami évről évre az emberek számára is a természet ébredését jelzi.

A versek segítenek kifejezni a tavaszhoz kapcsolódó érzéseinket: a megújulást, a boldogságot és a reményt. Ezen a napon érdemes megállni egy pillanatra, elővenni egy kedvenc verset, és elmerülni a szavak szépségében – mert a költészet, akárcsak a tavasz, az élet legszebb pillanatait idézi meg.

Bea

HIRDETÉS



## Lila Liget

### Lovarda

### Monor



LOVAGLÁSOKTATÁS

Családias környezetben 7 évtől 60 kg-os súlyhatárig fríz és andalúz lovakon.

Hétvégente 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.)



NYÁRI  
NAPKÖZIS LOVASTÁBOR  
2025. június 23–27.

- 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

BEIRATKOZÁS

20% előleg befizetésével lehetséges.  
Testvérkedvezmény 10%

06-70/607-4444

## 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

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



06-70/635-7804

www.vilvizetszerel.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

# Egy nemzet **ÉBREDÉSE**

**Szabadságharc, forradalom, a sajtószabadság és függetlenség megteremtése – mindez az egyenlőség és testvériség eszméje jegyében valósult meg.**

**Március 15. az 1848–49-es forradalom és szabadságharc ünnepe. Azt azonban kevesen tudják, hogy 1990 óta a sajtószabadság, vagyis a Magyar Sajtó napja is. 1848. március 15-én indultak el ezek az események. De vajon mik voltak ezek, meddig tartottak, és miről emlékezünk meg pontosan ezen a napon?**

**M**árcius 15. amely a modern parlamentáris Magyarország születésnapját jelöli. Ezen a napon kezdődött az 1848–49-es forradalom és szabadságharc, amelynek célja a Habsburg-uralom megszüntetése, a függetlenség és az alkotmányos berendezkedés kivívása volt. Az események láncolata, amelyek ezen a napon indultak, nem csupán Magyarországon, hanem egész Európa történelmét is befolyásolták.

1848. március 15-én a pesti Ellenzéki Kör tagjai, élükön *Petőfi Sándorral, Vasvári Pállal és Jókai Mórral*, szabad sajtóért és politikai jogokért harcoltak. A Pilvax kávéházban gyülekező ifjak a Tizenkét pontot, a forradalom alapvető követeléseit fogalmazták meg, amelyek között szerepelt többek között a közteherviselés, a politikai jogegyenlőség és a független kormány követelése. A forradalom híre gyorsan terjedt, és a nép egyre inkább csatlakozott a forradalmi törekvésekhez.

A március 15-i események során a pesti ifjúság nemcsak a politikai követeléseiket hangoztatta, hanem a szabad sajtó fontosságát is hangsúlyozta. Aznap

a Pilvax kávéházból indult tömeg a Landerer és Heckenast nyomdához vonult, ahol cenzúrázatlanul tudták kinyomtatni a Nemzeti dalt és a Tizenkét pontot. Ekkor került előtérbe a szabad véleménynyilvánítás, és a sajtó szerepe a forradalomban.

Március 15. azóta a magyar nemzeti identitás szimbólumává vált, amelyet 1989. óta munkaszüneti nappá nyilvánítottak, és hivatalos nemzeti ünnep. Ezen a napon az emberek megemlékeznek a forradalom hőseiről, és tiszteletüket fejezik ki a magyar szabadságért vívott harc iránt. A nemzeti ünnephez szorosan kapcsolódik a magyar sajtó napja is, amely a szabad sajtó értékét hirdeti.

Napjainkban a március 15-i ünnepek és megemlékezések különböző formákban zajlanak Magyarországon. A legfontosabb események közé tartozik a fővárosban, Budapesten tartott központi ünnepség, amely általában a Kossuth Lajos téren zajlik. Itt politikai vezetők, kulturális személyiségek és a közönség együtt ünnepel, emlékezve a forradalom hőseire. A rendezvények során gyakoriak a szónoklatok, ahol a hagyományos értékek



mellett a modern társadalmi kihívásokra is reflektálnak.

A megemlékezések nemcsak a fővárosra korlátozódnak; országszerte számos településen tartanak ünnepségeket. Iskolák, kulturális intézmények és civil szervezetek is szívesen rendeznek programokat, amelyek célja a fiatalok történelmi tudatának fejlesztése és a nemzeti identitás erősítése. Az ünneplések részeként az emberek nemzeti színű kokárdát tűznek a ruhájukra, amely a magyar szabadságharc jelképévé vált.

A március 15-i ünnepek során sok helyen az ünnepélyes megemlékezések mellett, zenés, táncos programokkal is várják a közönséget. A fiatalabb gene-

rációk számára is fontos, hogy részt vegyenek ezeken az eseményeken, hiszen így közelebb kerülnek a magyar történelemhez és a nemzeti értékekhez.

A március 15-i ünnepek tehát amellett, hogy a forradalom és szabadságharc emlékét őrzik, a magyar nép összetartozását és identitását is hangsúlyozzák. Az ünnep lehetőséget ad arra, hogy a közösségek együtt emlékezzenek, ünnepeljenek, és kifejezzék a büszkeségüket a magyar történelem és kultúra iránt. Az események során a történelmi hagyományok mellett a jövő kihívásaira is reflektálnak, így a március 15. nem csupán egy emléknap, hanem a közös jövő építésének is szimbóluma. **VB**

HIRDETÉS

**LQKÁCIÓ**  
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Apiflto Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea | Cím: Monor, Martinovics u. 18. | Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető | Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu | www.regiolapkiado.hu | E-mail: info@regiolapok.hu.  
 Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft. • 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!

**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**



# A DOWN-SZINDRÓMA napja

**Március 21. nem csupán a tavasz beköszöntének napja, hanem egyben a Down-szindróma világnapja is.**

**E**zen a napon világszerte rendezvényekkel, kampányokkal és figyelemfelhívó akciókkal tisztelgnek a Down-szindrómával élők előtt, miközben arra ösztönzik a társadalmat, hogy nyitottabbá és elfogadóbbá váljon.

## Mi is az a Down-szindróma?

A Down-szindróma egy genetikai eltérés, amely a 21-es kromoszóma triszómiája miatt alakul ki. Emiatt van az is, hogy éppen március 21-én tartják a világnapját. Az érintettek fejlődése eltérhet a megszokottól, de a megfelelő támogatással sokan teljes életet élhetnek, tanulhatnak, dolgozhatnak és akár művészi vagy sportkarriert is építhetnek.

A Down-szindrómás emberek gyakran rendkívül szeretetteljesek, nyitottak és őszinték, valamint különleges érzelmi intelligenciával rendelkeznek. Ezért is mondják róluk sokan, hogy egyedí módon képesek örömet és melegséget vinni a környezetükbe.

## A felemás zokni, mint szimbólum

Az elmúlt években a felemás zokni a Down-szindrómával élők elfogadásának egyik legfontosabb jelképévé vált. Az eltérő zoknik azt jelképezik, hogy minden ember különböző, mégis

egyformán értékes. Sokan március 21-én két különböző zoknit húznak, ezzel fejezve ki támogatásukat és szolidaritásukat a Down-szindrómás emberek iránt.

Ez a kezdeményezés játékos és könnyen érthető módon hívja fel a figyelmet a másság szépségére, valamint arra, hogy az elfogadás és a szeretet mindenki számára alapvető jog kell, hogy legyen.

## Down-szindróma támogatása

A Down-szindrómával élők elfogadásáért számos híresség kiáll, köztük *Mark Tremonti*, a Creed és az Alter Bridge gitárosa. Tremonti számára ez az ügy személyes jelentőséggel bír, mivel kislánya, *Stella* Down-szindrómával született.

Az énekes-gitáros nemcsak beszél erről nyíltan, hanem aktívan támogatja is a közösséget. "Tremonti Sings Sinatra" című albumának teljes bevételét a National Down Syndrome Society javára ajánlotta fel, ezzel is segítve a Down-szindrómás emberek esélyegyenlőségét és önálló életét.

## Hogyan segíthetünk mi is?

- Vegyünk részt a felemás zokni kezdeményezésben! Március 21-én húzzunk fel két különböző zoknit, és ezzel hívjuk fel

a figyelmet az elfogadás fontosságára.

- Tájékozódjunk és beszéljünk róla! A Down-szindróma nem betegség, hanem egy genetikai eltérés. Minél többet tudunk róla, annál könnyebb elfogadni és támogatni az érintetteket.
- Támogassunk alapítványokat! Számos szervezet dolgozik azért, hogy a Down-szindrómás emberek teljes életet élhessenek.
- Vegyünk részt figyelemfelhívó eseményeken! Március 21-én szerte a világon rendezvényeket tartanak, amelyek célja az érzékenyítés és az elfogadás növelése.
- Segítsük az oktatási és munkahelyi inklúziót! A megfelelő környezet és támogatás mellett a Down-szindrómás emberek is képesek önálló életet élni.

## Zárszó

A Down-szindróma világnapja egy emlékeztető arra, hogy minden ember egyedi és értékes. A Down-szindrómával élők különleges érzékenységükkel, szeretetükkel és őszinteségükkel mindannyiunk számára példát mutatnak. Az elfogadás és a támogatás közös felelősségünk, ha nyitottabbak vagyunk, a világ egy jobb, befogadóbb helyé válhat.

V.Bea



HIRDETÉS

**Aranyosi TYÚKVÁSÁR!**  
Rendelj online!  
**1200 Ft/db** [tyukvasar.hu](http://tyukvasar.hu)  
+36-30/171-6635 *Rendelj most!*

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



**ingatlan  
PIACI.com**  
KÖZVETÍTŐ IRODA

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

**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. I. em. • Tel.: 06-70-607-4444

# MESTEREMBEREK

## VILLANSZERELÉS

Kajos Gellért

06-20/331-2734

[www.villanszerelomonor.hu](http://www.villanszerelomonor.hu)

Szőke Tamás

Villany-, víz-,  
fűtészerező

+36-30/797-6808

[szoketvill@gmail.com](mailto:szoketvill@gmail.com)

## Asztalos

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

Nyílászárók gyártása, építése,  
szaunaépítés, lambériázás.

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

## TETŐFEDŐ – BÁDOGOS

+36-70/679-6782

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

HÍVJON  
BIZALOMMAL!

## HŰTŐGÉPEK, MOSÓGÉPEK JAVÍTÁSA

Helyszínen,  
garanciával

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

## DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Csőrepedés • Csapcsere  
Szennyvízcsatorna-bekötés  
Víz- és fűtészerezés  
és -javítás

NON-  
STOP

Haga Imre  
06-30/292-2149

Hívjon  
bizalommal!

[dugulascotores.hu](http://dugulascotores.hu) • [dugulassos.hu](http://dugulassos.hu)

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

KIADVÁNYUNK HIRDETÉSI  
DÍJAI 2022 ÓTA VÁLTOZAT-  
LANOK – mert számítanak  
Ügyfeleink és az is,  
hogy hol jelennek meg!

Vecsési nagyüzemi konyha

## SZAKÁCSSEGÉD

munkatársat keres  
szakirányú végzettséggel.

Pályakezdők jelentkezését is várjuk!

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

cityfood

Jelentkezni lehet: 06-20/77-111-53

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

fényképes szakmai önéletrajzzal

CSERVENÁK MÉTERÁRU

Kis és Nagykereskedés  
1182 Bp. Üllői út 777.

Tel.: 06-1/294-9504

Nyitva: H-P: 8.30-17

MÉTERÁRU – RÖVIDÁRU  
LAKÁSTEXTIL – FÜGGÖNYÖK