

Régió



e-mail: info@regiolapok.hu

2026. június • XIX. évf. 6. szám

www.regiolapok.hu

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



Június ízei – két könnyű szezonális desszert

7. oldal

Közel 600 futó a Strázsa-hegyi Futóversenyen

» Már hagyomány, hogy a szabadtéri rendezvények sorát a Strázsa-hegyi Toyota Kovács Trail Futóverseny nyitja Monoron – mondhatnánk, azonban az idei év egy kicsit más volt ebben a tekintetben.

Részletek a 5. oldalon



Folyadékpótlás nyáron

» A nyári melegben könnyű kiszáradni. Nem csak sportolás vagy nehéz fizikai munka közben veszít a szervezet jelentős mennyiségű folyadékot – már egy melegebb nap, hosszabb séta, kertészkedés vagy néhány óra a napon is növeli a folyadékigényt.

Részletek a 6. oldalon

Civil majális és családi nap Monoron

» Idén már harmadik alkalommal rendezte meg a Nagycsaládosok Monori Egyesülete a május 1-i rendezvényét a Bacchus téren.

A szokásokhoz híven a programok sorát most is a közös májusfa díszítés nyitotta, amely minden évben másik civil szervezet megtisztelő feladata.

Részletek a 3. oldalon

Megérkezett a nyár – mire figyeljünk a kertben júniusban?



» Júniusban a kert végérvényesen átlép a nyári üzem módba. A hosszú nappalok, az egyre melegebb idő és a gyors növekedés miatt ilyenkor egyszerre sok a teendő, de néhány jól időzített munkával egész nyáron szebb, egészségesebb és termékenyebb maradhat a kert.

Részletek a 4. oldalon

Hirdetés

AKCIÓS TŰZELŐ!

+ HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

Akác: 5 500 Ft/q hasítva
Vegyes: 5 300 Ft/q hasítva



A gyáli telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.

EUTR szám: AA5932559

06-70/605-4678

RÖNKHASÍTÓ Kft.

Hirdetés

GERHÁT ATTILA
EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

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

Ezen a felületen az Ön
hirdetése is lehetne.

Hirdessen
a Régióban!

Keresse marketing-tanácsadónkat:
Horváth Szilvia
06-70/319-4317
horvath.szilvia@regiolapok.hu



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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS



06-30/662-70-87

www.gazvizfutes.net

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

JUHÁSZ SÍRKŐ
JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett

Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497

Web: sirko.109.hu


E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com

- Gránit, márvány, mészkő, műkő egyedi sírkövek készítése (nem kínai)
- Grávirképek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása



Közelgő jeles napok

-  Június 8. – Az óceánok világnapja
-  Június 10. – A kézművesek világnapja
-  Június 13. – A magyar feltalálók napja
-  Június 14. – Véralók világnapja
-  Június harmadik vasárnapja – Apák napja
-  Június 21. – Nyári napforduló
-  Június 21. – A Zene ünnepe
-  Június 23. – Olimpiai világnap
-  Június 25. – Barlangok napja
-  Június 27. – Országos polgárörnap
-  Június 29. – Nemzetközi Duna-nap
-  Június 30. – Aszteroida világnap
-  Július 1. – Semmelweis-nap
-  Július 7. – Csokoládé világnapja
-  Július 13. – Vasutasnap

●	1	JAPAN HARC- MŰVÉSZETI ÁG	AIR ...: LÉGI- POSTA	JUTTAT, AJÁN- DÉKOZ	HERVAD- TAN LEHAJLIK										
HELYSÉG EDELÉNY KÖZELÉ- BEN															
ALARM															
ÁKOS, BECÉZVE					KÁLIM ANGOL ADMIRALIS (SIR FRANCIS)										
RIGO- LETTO LÁNYA															
LÁDÁBAN VAN!			FÉLTÉRDI BOLGAR HEGYSÉG			E NAPON	ATMO- SZFÉRA, RÓVIDEN	TONNA	IMNEK IS BECÉZIK	DIREKT TERMŐ SZŐLŐ	CLAUDE LELOUCH 1984-ES FILMJE				
SINE ...: HALADÉK NÉLKÜL						DÉLELŐTTI ELŐADÁS VILLAMOS, ANGOLUL									
VOLT		JEGYZÉKBE VESZ MINDEN ELLENTÉTE						MAGYAR OLAJCÉG SZAGLÓ- SZERV							
CSOKI- NÁZÁS SÜTEMÉNY						TENGER ZÜGÁSA BETŰ- REND									
FÖLD- ISTENNŐ				PÁRAI RÁBA- KÖZI KÖZSÉG			-RA, ...				EME				
YBL MIKLÓS NÉVETŰI			HOMO SAPIENS STB., LATINUL				FOGA- DÁSÁRA			MAGNES KÖZEPETI ELŐTAGI ÉLET-					
IMAZÁRÓ SZÓ					RÓMAI 150-ES REGI BŰN- TETŐCSKÓZ			ÓRIÁS- KÜGYŐ DRACHMA, RÓV.							
CSEH ÉPÍTÉSZ (JOSEF)						ZEUSZ PAJZSA TENGERI ÁLLAT									
ZORRO JELE		VÍZELZÁRÓ ARAB TÖRZSFŐ					KÖNNYŰ BOR LAKAT SZÉLEI!								
AZ ARZÉN VEGY- JELE			KÖTELEK- TŐL MEG- SZABADÍT AZ A MÁSIK							ÜRES TÁLI MŰKÖDIK AZ ÓRA					
... MAYS; KUKORICA				TŰZET SZÜNTET KUTRICA				COCKER- ÉNEKES PAROS ÉVADI!							
MODERN							CSERÉL OXIGÉN								
●	J														!

KERES-KÍNÁL

AJTÓ, ABLAK, REDŐNY, RELUXA

Ajtó • ablak • könyöklő
• redőny • reluxa • szün-
yogháló • gyártás • kivi-
telezés.

SZATMÁRI FERENC
Tel.: 06-70/317-8857
E-mail: info@ablakfer.hu.
További információk:
www.ablakfer.hu

TŰZIFA – TŰZELŐ – TŰZÉP

AKCIÓS TŰZELŐ!
+ HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!
Ákác: 5500 Ft/q hasítva,
vegyes: 5300 Ft/q hasítva.
T.: 06-70/605-4678,
EUTR szám: AA5932559.
Gyáli telephelyen hitelesített
hídmérleggel ellenőrizheti a
mennyiséget.

Ezen a felületen
az Ön hirdetése is
lehetne.



Hirdessen
a Régióban!

Keresse marketing-
tanácsadónkat:
Horváth Szilvia

70/319-4317

horvath.szilvia@
regiolapok.hu

Hirdetés



Vecsési nagyüzemi konyha konyhai kisegítőket keres!

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

Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk: cityfoodiroda@gmail.com



Civil majális és családi nap Monoron

Idén már harmadik alkalommal rendezte meg a Nagycsaládosok Monori Egyesülete a május 1-i rendezvényét a Bacchus téren.

A szokásokhoz híven a programok sorát most is a közös májusfa díszítés nyitotta, amely minden évben másik civil szervezet megtisztelő feladata – idén a Monori Polgárőr Közhasznú Egyesület csinósíthatta ki a tavaszt jelképező fát. Ezt követően *Kukely Andrea*, a Nagycsaládosok Országos Egyesületének elnökségi tagja mondta el köszöntőjét, majd a jelenlévő szervezetek képviselői kötötték fel a nevével és az aznapi dátummal ellátott emlékszalagot a májusbotra. A hivatalos megnyitó után megkezdődtek a rendkívül színes és változatos színpadi programok: találkozhattunk *Misi Bohóccal*, láthattuk a Jászai Mari Általános Iskola néptáncsoportjának előadását, a sport iránt érdeklődők számára volt karate bemutató, valamint három különböző korcsoport is megmutatta, hogy fiataltól idősig mindenkit vár a zumba! A kisebbeket a *Tilu és Én* gyermekzenekar koncertje szórakoztatta, az estét utcabál zárta, ahol a *Party4 Band* húzta a talpalálót.

Emellett számos egyéb programmal és időtöltéssel is készültek a szervezők: kicsik és nagyok egyaránt kipróbálhatták a lábballal hajtott gokartot, volt lehetőség kézműveskedésre, a polgárórság játékos feladataival és ajándékokkal várt mindenkit, emellett a Monorierdei Csillagda Egyesületnek hála egész nap távcsöveken keresztül kémlelhetjük az eget – az ügyesebbek egy-egy napkitörést is elcsíphettek! Azok számára, akik szeretik a szép dolgokat, de nem szeretnének annyira messzire – egészen az űrig – nézni, azoknak az ország számos pontjáról testközelbe érkezett a látnivaló, hiszen számos tuningolt és oldtimer autót lehetett kívül-belül megnézni. A járművek szerelmesei biztosan nem unatkoztak, hiszen Horváth Sándor jóvoltából egy igazi retró élményt élhettek át, hiszen a vasútállomás és a Bacchus tér között óránként közlekedett a BPO-180 rendszámú Külön(c) járat, de a kétkerekűek is képviseltették magukat, immáron rendszeres visszatérőként mutattak be motorokat. A bátrab-

bak még egy tesztkörre is felpattanhattak – gyerekek és felnőttek egyaránt! 11 órától egészen estig egy vidámpark is várt minden érdeklődőt: a fiatalabbak szórakozását körhinta és légvár garantálta, míg a nagyobbak trambulinnal, twister libegővel és dodzsemezéssel üthették el az időt. A majális szinte elengedhetetlen szereplője, az arcfestés innen sem hiányozhatott, azok pedig, akik lemaradtak az első óriás buborék-showról, nem volt okuk aggodalomra, hiszen egy második alkalommal is volt lehetőség a szappanból alkotott csodákat megnézni. Jó volt látni, hogy más települések civil szervezetei is vendégeskedtek Monoron, külön öröm, hogy egészen Szolnokról vagy Táborfalváról is érkeztek az ottani nagycsaládos egyesületek tagjai.

Köszönjük a szervező Nagycsaládosok Monori Egyesületének a munkáját, valamint Monor Város Önkormányzatának és minden civil szervezetnek, akik valamilyen módon támogatták a rendezvény megvalósulását!

(Monori Strázsza)



Hirdetés

ÜGYVÉD

Dr. Csordás Nagy Katalin

2230 Gyömrő,
Szent István út 21. fszt. 27.

06-30-183-31-75

Ingatlan adásvétel, ajándékozás, ráépítés, társasház alapítás, telekalakítás, cégalapítás, cégmódosítás, alapítvány, egyesület, házassági-, élettársi vagyonjogi szerződés, tartási-, öröklési szerződés, végrendelet készítése.



ÉPÜLETENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE



Már 29 000 Ft-tól!

Vladár Zoltán
okl. építőmérnök,

Kamarai szám: TÉ 13-63943
Tel.: 06-20/317-9312

E-mail: vladarzottan@gmail.com
Web: www.mobilmernok.hu

Magó tűzép

EUTR: AA5845901

Monorierdő,
4-es főút 43-as km

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

**Tűzifa, biobrikett,
német brikett,
lengyel szén és
ledvicei diószén!**

Kézi szárazanyagok kaphatók!

**Nádszövetek,
betontermékek,
betonacélok,
ragasztók,
Kingstone-vakolatok,
Beton Epag térkövek.**

Építőanyagok gyári ár alatt!

**Ne bizza másra az anyagbeszerzést!
Százereket spórolhat, ha saját maga szerzi be építőanyagát!**

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



Megérkezett a nyár – mire figyeljünk a kertben júniusban?

Júniusban a kert végérvényesen átlép a nyári üzemmódba. A hosszú nappalok, az egyre melegebb idő és a gyors növekedés miatt ilyenkor egyszerre sok a teendő, de néhány jól időzített munkával egész nyáron szebb, egészségesebb és termékenyebb maradhat a kert.

A június a kertben az új lehetőségek és a kibontakozás időszaka. A természet ilyenkor a legintenzívebb arcát mutatja: a fák lombja kiteljesedik, a virágok szint visznek a mindennapokba, a veteményesben pedig napról napra új élet bontakozik ki. A rendszeres törődés ilyenkor különösen sok örömet ad vissza.

Öntözés – nem mindig jobb a több

A nyár elején az egyik legfontosabb feladat az öntözés. Sok növény ilyenkor kezd intenzív fejlődésbe, ugyanakkor a meleg és a szél gyorsan kiszáradhatja a talajt.

Érdemes ritkábban, de alaposabban öntözni, hogy a víz mélyebbre jusson. A gyakori, kevés víz sekély gyökérzet kialakulásához vezethet. A legjobb időpont a kora reggel vagy az esti órák, amikor kisebb a párolgás.

A frissen ültetett növényekre, balkonládákra és cserpes növényekre különösen figyeljünk, mert ezek gyorsabban kiszáradnak.

Gyomlálás és talajtakarás

Júniusban nemcsak a dísznövények és a veteményes fejlődik gyorsan – a gyomok is. A rendszeres gyomlálással nemcsak rendeztebb lesz a kert, hanem a hasznos növényeknek is több víz és tápanyag jut.

Jó megoldás lehet a talajtakarás: fűnyesedéssel, fakéreggel vagy szalmával csökkenthető a párolgás, ritkábban kell öntözni, és a gyomok növekedése is lassul. A talajtakaró réteg ráadásul a talaj hőmérsékletét is kiegyensúlyozza, ami a forró napokon különösen hasznos.

Veteményes: most kezdődik az igazi szezón

A paradicsom, paprika, uborka és cukkini ilyenkor látványosan fejlődik. A paradicsomnál érdemes rendszeresen ellenőrizni a karózást, és a magas fajtáknál eltávolítani a hónaljhajtókat.

Veteményes: most kezdődik az igazi szezón

A salátafélék a nagy melegben könnyebben felmagzanak, ezért célszerű kisebb adagokban, folyamatosan vetni őket.

Ne feledkezzünk meg az utánvetésről sem: júniusban még sok minden vethető, például cékla, bokorbab, kapor, zöldbab vagy másodvetésű saláták.

A korán érő zöldségek után felszabaduló ágyásokat sem érdemes üresen hagyni – egy jól megtervezett veteményes nyár végéig folyamatosan adhat termést.

Gyümölcsök ideje

Június sok kertben az első igazi betakarítás hónapja. Érik az eper, ribizli, megjelenik a cseresznye, hamarosan követi a meggy és a korai barack.

A gyümölcsfáknál érdemes figyelni a túlterhelt ágakat, különösen fiatal fák esetén. Egy nagyobb termés súlya alatt könnyebben sérülhetnek az ágak.

A lehullott gyümölcsöket rendszeresen szedjük össze, mert odavonzhatják a rovarokat, és kedvezhetnek a betegségek kialakulásának.

A virágoskert sem marad munka nélkül

Az elnyílt virágok rendszeres eltávolításával sok növény újabb virágzásra ösztönözhető. A muskátli, petúnia, rózsa vagy a nyári virágok különösen hálásak ezért.

Júniusban sok évelő is erőteljesen fejlődik – szükség esetén támasszuk meg a magasabb növényeket, hogy egy nyári zápor vagy szél ne döntse meg őket.

A balkonládák tápanyag-utánpótlásáról se feledkezzünk meg: a kevés földben nevelt növények gyorsabban kimerítik a készleteiket.

Fűnyírás nyári üzemmódban

Júniusban gyakran gyorsan nő a gyepek, de a nagy melegben nem érdemes túl rövidre vágni. A valamivel



magasabb fű jobban árnyékolja a talajt, lassabban szárad ki, és ellenállóbb marad.

A levágott fűvet – ha nem gyomos – vékony rétegben akár fel is használhatjuk talajtakarásra.

Adjunk helyet az élővilágnak is

A rendezett kert mellett érdemes néhány természetesebb sarkot is meghagyni. Egy virágzó ágyás, egy tál víz vagy néhány méhbarát növény sok hasznos rovar vonzhat a kertbe.

A beporzók jelenléte nemcsak szép látvány, hanem a terméshozamot is javíthatja.

Figyeljük a kertet – nem csak dolgozni kell benne

A kert nemcsak feladat, hanem kikapcsolódás is. Júniusban már megjelennek az első termések, teljes pompájukban nyílnak a nyári virágok, és esténként egészen más hangulata van a kertnek, mint tavasszal. Néha elég leülni néhány percre, és megnézni, mire van valóban szüksége a növényeknek – sokszor ez többet ér, mint a túl sok gondoskodás.

Hirdetés

JOGOSÍTVÁNY a
GYARMATI TANODA AUTÓSISKOLÁNÁL

**„AM”, „A1”, „A1B”, „A2”, „A”, „B”, „C”, „CE”
kategóriákban részletfizetéssel.**

„VELÜNK MINDIG VEZETHET!”

Ügyfélfogadás
H–P: 14 és 17 között **Gyömrőn** a Táncsics M. u. 88-ban,
vagy kedd és csütörtök 13-tól 17-ig **Üllőn** a Pesti u. 57-ben.
Tel.: **06-30/311-2906** és **06-30/962-1816**, **06-29/332-390**
Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2020/000974
Web: **gyarmati-tanoda.hu**
E-mail: **gyarmatitanoda@gmail.com**




Impresszum

Régió • Független, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Szekerka János • Szerkesztő: Hajnal Hédi • Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69–71) • A nyomtatásért felel a nyomda ügyvezető igazgatója. • Kiadó és szerkesztőség címe: 2200 Monor, Martinovics u. 18. • E-mail: info@regiolapok.hu • Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu • Terjesztés: MediaLOG-DMHM Zrt. Készült: 44 500 példányban. • ISSN 2786-3131 • Az újság bármely részének másolásával, terjesztésével, az adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jog fenntartva. • Értesítéseket átvenni csak az újságra hivatkozva lehet. Az újságban megjelent adatok tájékoztató jellegűek. • Az újságban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt írásaink fizetett hirdetések.

Közel hatszázan álltak rajthoz a Strázsa-hegyi Trail Futóversenyen

Sorozatban harmadik éve, hogy megszervezhettük a Strázsa-hegyi Trail Futóversenyt Monoron, és reméljük, jövőre is találkozhatunk majd a rajtnál!

Már hagyomány, hogy a szabadtéri rendezvények sorát a Strázsa-hegyi Toyota Kovács Trail Futóverseny nyitja Monoron – mondhatnánk, azonban az idei év egy kicsit más volt ebben a tekintetben. Az április 26-i eseményre már két nagy, szabadtéri koncerttel a hátunk mögött érkezünk meg, de ez mit sem csorbított a lendületen. Vasárnap reggel 7 órától kezdődött a nyüzsgés a Szent Orbán téri rendezvényközpontban: befutott az első Külön(c)járt, és onnantól retro busszal, gyalogszerrel, autóval, kerékpárral, és mindenféle közlekedési eszköz segítségével folyamatosan jöttek a sportolni a vágyók. A rajtszámok átvétele után egy közös átmozgatást tartottunk, így kicsik és nagyok egyaránt megfelelően felkészülve állhattak rajthoz.



A Strázsa-hegyi táj gyönyörű, az idő pedig remek volt, így minden rendelkezésre állt egy kiváló, sportolással eltöltött délelőtt-höz. Miután mindenki kellőképpen bemelegített, az első virtuális rajtpisztoló 9 órakor dördült el: ekkor a családi futáson induló apróságokat és az őket kísérő szülőket indítottuk, majd közvetlenül az ő célbaérésük után a félmaratonra vállalkozók gyűrközhetek neki az előttük álló hatalmas feladatnak. Őket

követe több turnusban az a közel 300 diák – ki egészülve néhány hobibifutóval – akikre 2000 méternyi verseny várt. A negyedik start a tíz, míg az utolsó – az egyéni nevezők közötti legnépszerűbb – öt kilométeres távnak szólt.

A nevezők méltán lehetnek büszkéek a teljesítményükre, hiszen mindenki, aki elindult a versenyen, teljesítette azt a távot, amire vállalkozott, így kivétel nélkül az összes induló megkapta a neki

járó befutócsomagot, valamint befutóérmét. Miután az utolsó záróautó is visszaért a Szent Orbán térre, megkezdődött a díjátadás, ahol távonként, nemeként és korosztályonként külön-külön kerültek méltatásra a leggyorsabbak. Az utolsó arany nyakba akasztása után már csak egy dolog maradt hátra: a jól megérdemelt pihenés.

Ahogy már korábban is megszokhattuk, nem csak azoknak szólt ez a rendezvény, akik neveztek és rajthoz álltak, hanem a szur-

koló közönség is találhatott magának elfoglaltságot. A gyermekeket népi fajtékók és egy hatalmas ugrálóvár várta csúzdával, a nagyobbaknak pedig számos nyitva tartó pince nyújtott védelmet a tűző nap, az éhség és szomjúság ellen.

Bízunk abban, hogy jól érezte magát az a közel 600 nevező, valamint mindenki, aki kísérőként, drukkerként vagy csak érdeklődőként eljött a III. Strázsa-hegyi Toyota Kovács Trail Futóversenyre! Ez a rendezvény nem jöhetett volna létre szponzoraink anyagi, valamint természetbeni támogatása és a számtalan önkéntes segítő munkája nélkül.

Ezúton szeretnénk megköszönni mindenkinek, aki valamilyen formában hozzájárult a program sikeres megvalósulásához!

Vigadó (Monori Strázsa)

Hirdetés

Vecsési nagyüzemi konyha

SZAKÁCSOT keres
éjszakai műszakban való munkavégzéssel.
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
cityfoodiroda@gmail.com
fényképes szakmai önéletrajzzal

Hőségben okosan – folyadékpótlás nyáron

KORTYOLJ TUDATOSAN

► Nyáron a megfelelő folyadékbevitel nemcsak a szomjúság csillapításáról szól: a közérzetet, a koncentrációt és a szervezet működését is támogatja.

A nyári melegben sokkal könnyebb kiszáradni, mint azt elsőre gondolnánk. Nemcsak sportolás vagy nehéz fizikai munka közben veszít a szervezet jelentős mennyiségű folyadékot – már egy melegebb nap, hosszabb séta, kertészkedés vagy néhány óra a napon is növeli a folyadékigényt. A megfelelő hidratáltság nem csupán a komfortérzetünkre van hatással: szerepet játszik a koncentrációban, az energiaszint fenntartásában és a szervezet kiegyensúlyozott működésében is.

A legjobb szomjoltó továbbra is a víz. A szakemberek szerint érdemes nem egyszerre nagy mennyiséget inni, hanem a nap folyamán rendszeresen, kisebb adagokban pótolni

az elvesztett folyadékot. Sokan csak akkor nyúlnak a pohárhoz, amikor már szomjasnak érzik magukat, pedig a szomjúság gyakran annak a jele, hogy a szervezet már folyadékhiányos állapot felé tart.

Nyáron az étrendünk is segítheti a hidratálást. A magas víztartalmú gyümölcsök és zöldségek – például a görögdinnye, az eper, az őszibarack, az uborka vagy a paradicsom – frissítők, és hozzájárulhatnak a napi folyadékbevitelhez.

Különösen fontos figyelni a gyermekekre és az idősebbekre, akik sokszor kevésbé érzik a szomjúságot. Szabadtéri program, kirándulás vagy kerti munka előtt és után is érdemes inni, nemcsak közben. A nagy melegben az alkohol és a túlzottan cukros üdítők kevésbé ideális választások. Egy egyszerű nyári szokás sokat segíthet: legyen mindig kéznél egy pohár víz vagy egy kulacs – a rendszeres odafigyelést a szervezetünk meghálálja.



Sudoku – logikai kihívás

Töltsd ki a 9×9-es rácsot úgy, hogy minden sorban, oszlopban és 3×3-as blokkban minden szám 1-től 9-ig egyszer szerepeljen. Csak egyetlen helyes megoldás létezik – próbáld ki a logikádat! Megfejtés: a következő lapszámban.

	9	6			7			
	4	8	9			1		5
	5				4			
		7		3		9		
5				4				
					8	5	3	
4		1	3					8
8	6	5	4	9			1	7
	3		7				5	

ELADÓ TŰZIFA

AKÁC, TÖLGY, BÜKK

konyhakészen, hasítva 25 vagy 33 cm-es méretre vágva.
További információk felől érdeklődjön telefonon!



4m³

1 m³ 35 000 Ft

Ömlesztett köbméterben,
1x1x1 m = 1 m³
1 m³ akác kb. 5 mázsa,
1 m³ tölgy, bükk kb. 6 mázsa.

Tel.: 06-20/343-1067

EUTR szám: AA5811522



Lila Liget Lovarda

LOVAGLÁSOKTATÁS Monor

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

Hétvégente akciós árakkal várjuk a gyerekeket.

(pl.: 20 perc futószáras oktatás 4 000 Ft, 30 perc osztálylovaslás: 6 000 Ft, valamint egyéni oktatásra is van lehetőség.)

NYÁRI NAPKÖZIS LOVASTÁBOR

2026. július 20–24.

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



További részletek telefonon

06-70/607-4444

VÍZSZERELÉS,

DUGULÁSELHÁRÍTÁS,

CSATORNATELEPÍTÉS

FÖLDMUNKÁVAL,

KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE

FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,

MOSDÓ, CSAPTELEP

CSERÉJE, BESZERELÉSE

06-70/635-7804

www.vilvizetszerel.hu

06-70/635-7804

www.vilvizetszerel.hu

06-70/635-7804

www.vilvizetszerel.hu

06-70/635-7804

www.vilvizetszerel.hu

Előző havi Sudoku

rejtvény megfejtése:

1	2	8	4	7	5	9	6	3
5	3	6	8	1	9	2	4	7
7	4	9	2	6	3	1	5	8
8	5	3	7	9	4	6	2	1
6	1	2	5	3	8	7	9	4
4	9	7	6	2	1	3	8	5
3	7	5	9	4	6	8	1	2
2	6	4	1	8	7	5	3	9
9	8	1	3	5	2	4	7	6

MESTEREMBEREK

Megbízható szakemberek,
gyors megoldások!



VILLANYSZERELÉS

Kajos Gellért

06-20/331-2734

www.villanyszerelomonor.hu

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

06-20/511-7557

INGYENES
MUNKA-
FELMÉRÉS



kertrendezetek.hu

TETŐFEDŐ – BÁDOGOS +36-70/679-6782

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

HÍVJON
BIZALOMMAL!

INGYENES
FELMÉRÉS

NYUGDÍJASOKNAK
15% KEDVEZMÉNY!

HŰTŐGÉPEK, MOSÓGÉPEK JAVÍTÁSA

Helyszínen,
garanciával

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

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

Haga Imre
06-30/292-2149

Hívjon
bizalommal!

NON-
STOP



dugulascsotores.hu • dugulassos.hu



Június ízei – két könnyű szezonális desszert

Epres-joghurtos pohárkrém sütés nélkül (4 adag)

HOZZÁVALÓK:

- 40 dkg eper
- 30 dkg natúr vagy görög joghurt
- 10 dkg krémsajt vagy mascarpone
- 2–3 ek méz
- 10 dkg zabkeksz vagy omlós keksz
- citromhéj
- mentalevél (elhagyható)

ELKÉSZÍTÉS:

1. Az epret mossuk meg, a felét villával törjük össze.
2. A joghurtot keverjük ki a krémsajttal és a mézzel.
3. A kekszet morzsoljuk össze.
4. Poharakba rétegezzük: keksz-krém-eper, ismétlés.
5. Tálalás előtt min. 30 percet tegyük hűtőszekrénybe.



Cseresznyés morzsasüti (6 adag)

HOZZÁVALÓK:

Gyümölcsréteg:

- 70 dkg cseresznye (kimagozva)
- 2 ek cukor (elhagyható)
- 1 ek étkezési keményítő
- 1/2 tk fahéj
- 1 csomag vaníliás cukor

Morzsatészta:

- 22 dkg finomliszt
- 12 dkg hideg vaj
- 10 dkg barna cukor
- 5 dkg darált dió vagy mandula (elhagyható)
- csipet só

ELKÉSZÍTÉS:

1. A sütit melegítsük elő 180 °C-ra.
2. A kimagozott cseresznyét forgassuk össze a cukorral, keményítővel, fahéjjal és vaníliás cukorral. (A keményítő azért jó, hogy ne legyen túl leveses.)



3. A morzsához a lisztet, cukrot, sót és a hideg vajat ujjbeggyel morzsásra dolgozzuk, majd belekeverjük a diót.
4. A gyümölcsöt tegyük kivajazott sütőtálba, egyenletesen szórjuk rá a morzsát.
5. 35–40 percig süssük, amíg aranybarna lesz és a gyümölcs picit bugyog a szélein.

Aranyosi
TYÜKVÁSÁR!
Rendelj online!
1300 Ft/db tyukvasar.hu
+36-30/171-6635 Rendelj most!

OPERÁTOR keresünk
Újhartyánba
3 műszakos, 8 órás munkarendbe.
Ingyenes céges busz: Gyál, Vecsés, Üllő,
Monor, Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza
irányából megoldott. Bérézés: br. 460 000 Ft
+ 30% műszakpótlék + cafeteria
Érd.: 06-70/342-1653

KONTÉNER
• **TERMŐFÖLD**
• sít-, szemétszállítás
• 3, 4, 8, köbméteres konténerek
• épületbontás
• gépi földmunka, bobcat
Márta Ervin

Tel.: 06-20/984 9242

**SZEREZZE BE MOST
TŰZIFÁJÁT!**

EUTR szám:
AA5856576

**AKÁC
hasított:
5800 Ft/q**

**VEGYES KEMÉNY
hasított:
5700 Ft/q**

Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen
hitelesített hídmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt
mennyiséget!

**Számlával garantált mennyiség!
Házhoz szállítás**

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

TAN-GO AUTÓSISKOLA

www.tan-go.hu

JOGOSÍTVÁNY!
AUTÓ, MOTOR

Azonnali kezdés, gyorsított képzés

Cím: Gyömrő, Liszt F. u. 60. (József A. u. sarok)

Költözünk! Júliustól új címünk: Gyömrő, Szent I. út 40.

Tel.: 06-20/912-6359

**Várjuk a
KRÉTÁS diákokat is!**



cityfood

**ALAPANYAGRAKTÁRBA
MUNKATÁRSÁKAT
keresünk**

Vecsés nagyüzemi konyha

- kiemelkedően magas bérezés
- stabil vállalati háttér egész évben
- fizetett szabadság
- tervezhető beosztás
- munkaruha
- versenyképes kereseti lehetőség
- hosszútávú, bejelentett munkaviszony
- targoncavezetői engedély (előny)



Jelentkezés:

06-20/77-111-53

cityfoodiroda@gmail.com

(fényképes önéletrajzzal)

**KLÍMÁK TELEPÍTÉSE,
karbantartása, tisztítása.
GARANCIÁVAL, megbízható
szerelőktől!**

DAIKIN



Air Conditioning
Technologies



Tel.: 06-20/595-4636

Koczó Henrik

**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