

Milyen típusú A SZEMÜNK?

3. old.

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

2021. NOVEMBER


KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

7-8.
oldal

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

KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

Kulcsszerviz • PecaPláza
LC Waikiki • PatikaPlus
Marika lángossütője
Isztambuli döner
Praktiker • Lira
Cafe Frei
Budmil

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!


Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

Novemberben született MADAME CURIE

2. old.

4 jogapóz HÁTFÁJÁS ELLEN

14. old.

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!

Az akció november 30-ig érvényes!

5 év
garancia!

ÓRIÁSI ABLAKCSERE-AKCIÓ!

Műanyag ablakok, ajtók:

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

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 árérték!

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

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

GYÁL,
SZÉCHENYI
utca 6.

LION ÉLELMISZERBOLT

Nyitva:
H-V:
5-23-ig

AZ AKCIÓ 2021. NOVEMBER 8-TÓL 2021. DECEMBER 5-IG,
ILLETVE A KÉSZLET EREJÉIG TART!

Pultost keresünk!

Tel: 06-30/944-0689



Hajdú kolbász	1789 Ft/kg	1489 Ft/kg
Privát Góliát szalámi	3990 Ft/kg	3219 Ft/kg
Füstölt csemegeszalonna	1699 Ft/kg	1350 Ft/kg
Házi zsír 0,5 kg	599 Ft/db	499 Ft/db
Medve sajt 140 g	531 Ft	299 Ft
Mizo uht 2,8% tej 1l	399 Ft	339 Ft
Mizo uht 1,5% tej 1l	319 Ft	289 Ft
Milka táblás csokoládé 100-90g	311 Ft	269 Ft
Coca Cola termékek 2,25 l	530 Ft	479 Ft
Red Bull 0,25 l	399 Ft	369 Ft
Heineken sör dobozos, 0,5 l	289 Ft	249 Ft
Soproni meggy ale dobozos, 0,5 l	299 Ft	269 Ft
Desperado 0,33 l	279 Ft	249 Ft
Palette hajfesték 2 x 50 ml	899 Ft	799 Ft
Breff WC-golyó 3db-os	999 Ft	819 Ft
Tento papírtörő 2 tekercses	579 Ft	379 Ft

HIDEGTÁLRENDELÉST
FELVESZÜNK!
06-70/419-2923


SZÜCS GRÁNIT

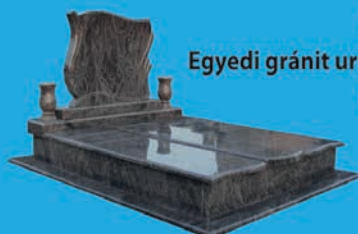
2200 MONOR, Ceglédi út 74. Információ: 06 30 431 5858
2700 CEGLÉD, Puskaporos u. 36. 6000 KECSKEMÉT, Ceglédi út 100.

Gránit síremlékek készletről, rövid határidővel!

Vállaljuk:

Egyedi gránit urna, egyes és duplós síremlékek

Gránit és mészkő:

ablakpárkány és
kerítés fedlap
készítését!


Több száz készleten lévő síremlékből választhat!

www.granitsirko.hu szucsgranit@gmail.com

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

INGYENES MUNKAELMÉRÉS
06-20/511-7557



kertrendezetek.hu

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

ŐSZI TŰZIFAVÁSÁR

EUR szám: AA5856576

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

Konyhakészre hasított AKÁC 3 500 Ft/q	Konyhakészre hasított TÖLGY, BÜKK 3 300 Ft/q
--	---

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

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

Novemberben született

Madame Curie

Az első, és a mai napig az egyetlen nő, aki két alkalommal is Nobel-díjat kapott.

Marie Curie, szül: Maria Skłodowska, Varsóban született 1867. november 7-én, egy középiskolai tanár lányaként. Általános oktatást kapott a helyi iskolákban, és néhány tudományos képzést édesapjától. Bekapcsolódott a diákok forradalmi szervezetébe, és ésszerűnek találta, hogy elhagyja Varsót. 1891-ben Párizsba ment, hogy a Sorbonne-on folytassa tanulmányait, ahol fizika- és matematika tudományi licencet szerzett. 1894-ben találkozott Pierre Curie-vel, a Fizikai Iskola professzorával, és a következő évben összeházasodtak. Férjét a Sorbonne-i fizikai laboratórium vezetőjeként követte, 1903-ban doktorált, majd Pierre Curie 1906-os tra-

gikus halála után a fizikai kar általános fizika professzora volt, először töltötte be egy nő ezt a tisztséget. Az 1914-ben alapított Párizsi Egyetem Rádium Intézetének Curie-laboratóriumának igazgatójává is kinevezték.

Korai kutatásait férjével együtt gyakran nehéz körülmények között végezték, a laboratóriumi elrendezések rosszak voltak, és mindkettőjüknek sokat kellett tanítaniuk, hogy megélhessenek. Madame Curie módszereket dolgozott ki a rádium és a radioaktív maradványok megfelelő mennyiségű elválasztására, hogy lehetővé tegyék annak jellemzését és tulajdonságainak, különösen terápiás tulajdonságainak gondos tanulmányozását.

Madame Curie egész életében aktívan támogatta a rádium használatát a szenvedések enyhítésére, és az első világháború alatt lánya, Irene segítségével személyesen elkötelezte magát ezen javító munka mellett. A csendes, méltóságteljes és szerény Curie-t nagy becsben tartották és csodálták a tudósok világszerte. Imádta a rádium sejtelmes fényét, mindig tartott az ágya mellett egy darabot éjszakai fényként. Akkor még nem sejtették, hogy ennek az anyagnak a sugárzása a halálát okozza. Megmaradt jegyzeti állítólag a mai napig sugároznak. Curie munkássága tükröződik a neki járó számos díjban. Világszerte számos tiszteletbeli tudományos, orvosi és jogi diplomát kapott, valamint tiszteletbeli tagságot szerzett a tudós társaságokban. Férjével együtt 1903-ban megkapta a fizikai Nobel-díj felét, a Becquerel által felfedezett spontán sugárzás tanulmányozásáért, aki a díj másik felét kapta. 1911-ben második Nobel-díjat kapott, ezúttal kémiai, a radioaktivitás területén végzett munkája elismeréseként. Férjével együtt 1903-ban megkapta a Royal Society Davy-érmét, és 1921-ben Harding, az Egyesült Államok elnöke az amerikai nők nevében egy gramm rádiumot ajándékozott neki szolgálatának elismeréseként.

Madame Curie rövid betegség után, Franciaországban, Savoyban halt meg, 1934. július 4-én.

Vladár B.

6 ZEN IDÉZET és közmondás, amelyek segítenek élni

A zen akaratlanul is a nyugalom, béke és egyensúly szavak szinonimájává vált. A zenbölcösségnek azonban nemcsak a pihenés megtanulása, hanem sok egyéb más mondanivalója van az emberi hatékonyságról, a kreativitásról és a lehetőségeink felismeréséről is. Elsősorban ezért nyugozta le annyira Steve Jobsot is a zen.

„Harminc éven át tanulmányoztam a zent. Eleinte a hegyek hegyek voltak, a vizek vizek. Ahogy jobban elmélyültem, a hegyek megszűntek hegyek, a vizek megszűntek vizek lenni. De most, hogy a végére jutottam, a hegyek újra hegyek, a vizek, újra vizek.”

/Zen buddhista anekdota/

- **Pema Chodren:** „A Buddha fő üzenete az, hogy ne tartsd fenn azt, amely blokkolja a bölcösséget.”
- **Thich Nhat Han:** „Az öröm és a boldogság akkor merül fel, amikor megszerzed a képességet, hogy elengedj. Amihez ragaszkodunk, az börtönhöz vezet.”
- **Yamada-kúp:** „A zen gyakorlata az, hogy elfelejti magát valami kombinációjának folyamatában.”
- **A Dalai Láma:** „Tárja ki a karját a változáshoz, de ne engedje el az értékeit.”
- **Dhammapada:** „Azok, akik elszántan elkötelezik magukat az Út mellett, akik tisztán és megfontoltan cselekszenek, összeszedettek és életvitelük erőnyes, azok ragyogása egyre csak nő.”
- **Macu Taoji zen tanítása:** „Az Út nem igényel gyakorlást, csak ne szennyezd be. Mi a szenny? Míg ingadozó tudatod van, ami kitalációkat és agyalásokat hoz létre, az mind szenny. Ha az Utat közvetlenül akarod megérteni, a hétköznapi tudat az Út. A hétköznapi tudat alatt azt a tudatot értem, amiben nincs kitaláció, nincs személyes ítélet, nincs megragadás, vagy elutasítás.”



Milyen típusú a szemünk?

Ilkó Zsófi ebben a hónapban a szemtípusokkal ismertetett meg bennünket.



Távol ülő szemek

Távol ülő szemek

Ha a két szem közötti távolság nagyobb, mint egy szem, a smink célja, hogy a szemeket optikailag közelebb hozzuk egymáshoz. Ilyenkor érdemes az egész szemet sátozni egészen a szem belső sarkáig, illetve nyugodtan sminkelhetjük a belső szemzug felőli részt is sötét színekkel. Müszempillánál javasolt az egyforma hosszúságú pillák felhelyezése, melyeket babás pilláknak nevezünk. Tehát kerüljük azokat, amelyek kifelé hosszabbodnak, mert ezek miatt optikailag még távolabb kerülnek a szemek egymástól. Nyugodtan sminkelhetünk teljes smookyt,

ez ugyanis segít abban, hogy a szemeket közelebb hozzuk egymáshoz. Nagyon előnytelen ennél a szemtípusnál, ha a külső szemzug sötétebb, a belső pedig világosabb.

Közel ülő szemek

A két szem közötti távolság kisebb, mint egy szem. A cél, a szemek távolítása optikailag. Itt azt ajánlom, hogy a szem belső zugában világos árnyalatokat használjunk és kifelé haladva egyre sötétebb színeket vigyünk fel. A szem külső sarkába kerül a legsötétebb szín, és azt is próbáljuk nyújtva kifelé sátozni. Itt a müszempillával úgy lehet korrigálni, ha a külső szemzugban vannak a leghosszabb szálak, belül pedig egészen kis rövidke. Ezeket nevezzük cicás pilláknak. Ha tincses pillákat használunk, akár még az is jó megoldás, ha csak a szem külső részén használjuk ezeket, a belül pedig maradnak a saját pilláink.

Lefelé ívelő szemek

Az jellemzi, hogy a szem külső sarka lefelé ível. Ehhez a szemformához azt javaslom, hogy felfelé 45°-os szögben egy sötétebb színnel sátozzuk. Mert ez fogja a szemformát felfelé bilenteni.

Kidülledő szemek

Sötétebb színeket ajánlok felvinni a szemhéjra, mert a sötétebb színek optikailag beljebb viszik a szemet a szemgödörbe. Nem feltétlenül fekete színről van itt szó, hanem akár sötétbarna, sötétzöld, sötétkék... A vastagabb tusvonal is nagyszerűen illik ehhez a szemtípushoz.

Rejtett szemek

Amikor a szemhéj lelóg a mélyítő vonalon, ezáltal a mozgó szem-

héj kisebbnek tűnik, vagy egyáltalán nem is látszik. Itt nagy szükség van optikai csalásra. Én a teljes smookyt ajánlom, középsötét színekkel, kerüljük a világos színeket. Ahhoz, hogy a lelógó szemhéjról elvonjuk a figyelmet, kissé feljebb kell sminkelni a sötét árnyalatot. Olyannyira, hogy azt nyitott szemmel egyenesen előre nézve a tükörben is látható legyen. Ebben az esetben kifejezetten javasolt a müszempilla, akár tartósan is, de alkalmi sminknél nem hagyható el. Csak matt színeket javaslok a felső szemhéjra. Mindenképp kerüljük a fényes, csillámos festékeket.



Mélyen ülő szemek

Mélyen ülő szemek

Világos szemfestékek célszerűek, amelyek optikailag kiemelik a szemet a szemgödörből. A kiálló szemöldökcsonton pedig semmiképp ne használjunk világos színeket, highlightert, inkább egy barnás árnyalattal sátozzunk. Itt fordul elő leggyakrabban, hogy a szempil-laspirál a nap közepére feltapad a szemöldökcsontra. Mindenképp jó vízálló szempillaspirálra van szükség vagy müszempillára.

V. Bea

AKÁR KÉPZÉssel!

TARGONCAVEZETŐT keresünk

3 műszakos 8 órás munkarendbe Gyálra.

A targoncavezetői jogosítvány megszerzése után, amit finanszírozunk, 1 éves hűség esetén az átlag bruttó bérek:

442 000 – 467 000 Ft.

Ingyenes céges buszok:

Budapest, Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa, Nyáregyháza, Monor, Csepelharaszt, Süllyás, Pilis, Dánszentmiklós, Káva, Pánd, Gomba, Üri, Mende, Maglód, Üllő, Vecsés.

Érd: 06-70/779-4447

VÍZSZERELÉS,

DUGULÁSELHÁRÍTÁS,

CSATORNATELEPÍTÉS

FÖLDMUNKÁVAL,

KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE

FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,

MOSDÓ, CSAPTELEP

CSERÉJE, BESZERELÉSE



06-70/635-7804

SzigetOptika

4000 Ft

értékű

KUPON

amennyiben

30 000 Ft értékben vásárol.

Kiállítás dátuma:

VAGY



2000 Ft

értékű

KUPON

amennyiben

20 000 Ft értékben vásárol.

Kiállítás dátuma:

**Komplett
látásvizsgálat/
orvosi kontroll,
kontaktlencse
vizsgálat,
szemüvegkészítés.**

**1183 Bp. Thököly út 3.
Rendelőintézet 5. em.
Tel.: 06-1/290-0011**



Közel ülő szemek

**2360 Gyál,
Mátyás király u. 1.,**
a Penny Market mellett.

**2360 Gyál,
Pesti út 118.,**
a focipályával szemben.

**Lipton
ice tea**
0,33 l
159 Ft
helyett

**135
Ft**

Coca Cola
2,25 l
549 Ft
helyett

469 Ft

Coca Cola
0,5 l
293 Ft
helyett

**259
Ft**

A Pesti
úti
üzletünkben
JÉGKRÉM
nagy
választékban
kapható!

Coca Cola
dobozos,
0,25 l
165 Ft
helyett

**139
Ft**

Heineken sör
dobozos,
0,5 l
289 Ft
helyett

**249
Ft**

**Magyarok
Söre**
0,5 l
189 Ft
helyett

**162
Ft**

**Soproni
meggyále**
dobozos,
0,5 l
299 Ft
helyett

**269
Ft**

Despeado
0,33 l
279 Ft
helyett

**249
Ft**

**Jack Daniels
Single Barrel**
0,7 l
16 999 Ft
helyett

**15499
Ft**

Ballantine's
1 l
8 099 Ft
helyett

**7499
Ft**

Az árak a készlet erejéig érvényesek!

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁS- HELYEK KIADÓK

egész évben
családok,
személyek részére
napi 2 000 Ft/fő
vagy havi 35 000 Ft/fő
rezsivel együtt!



Munkáscsoportok részére

kedvezményesen
napi 2 000 Ft/fő
ágynemű-, TV-,
hűtőhasználat
vagy havi 35 000 Ft/fő
rezsivel együtt!

Gyálon
központi helyen,
130 m²-es,
teljesen felújított
összkomfortos,
10 fő befogadására
képes, igényes,
panzió jellegű

SZOBÁK KIADÓK

családok, munkások
részére.

Díja:
4000 Ft/fő/nap
Az ár mindent magában foglal.



Telefon: 06-30/944-0689

**KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA**
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm

1500-1750 Ft



**ÓRIÁS
RETRO BURGER**

1200 Ft



**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

A képek illusztrációk.

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
2000 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS
3750 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontypatkó, ropogós roston
sült kárász, vegyes körettel

**ÓRIÁS
GYROS-TÁL
2100 Ft**



Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu • 06-70/419-2923

À la carte étteleink:

Rántott csirkeszárny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein-szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1600 Ft
Bélszín Holstein módra steakburgonya-körettel:	2500 Ft
Kakastőkepörkölt háziasan, körettel:	1300 Ft
Kakastőke rántva, tartárral és körettel:	1600 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1600 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Rántott sertésláb velővel töltve, ropogósra sütvé, vál. kör.:	1600 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csülök:	3000 Ft
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	1250 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	2500 Ft
Milánói makaróni:	1350 Ft
Rántott hekk:	300 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1600 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	1200 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu

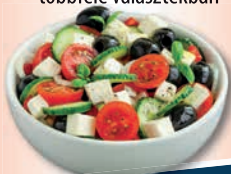
Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.

VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:
1200 Ft

RENDELÉS:
06-70/419-2923

Görögsaláta
többféle választékban



Rántott ponty: 2800 Ft/kg

Bográcsban főtt szegedi pontyhalászlé halszelettel és belsőséggel: 1600 Ft/adag

Ropogós sült keszeg: 1800 Ft/kg



**Szakácsot, pultost
és konyhai kisegítőt
keresünk!**
Érd.: 06-30/944-0689



**HIDEGTÁLA
RENDELÉSRE!**

2021 november 8. – november 14.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Vargabéles	Csurgatott tojásleves Lencsefőzelék füstölt csülökkel	Burgonyagombóc-leves Roston csirke lecsóval, rizs	Bazsalikomos para- dicsomleves. Rántott tengeri hal, rizs, tartár	Tárkonyos csirkeragule- ves. Kelkáposzta-főze- lék, sertéspörkölt	Magyaros gombaleves Vasi pecsenye, burgo- nyapüré	Marhahúsleves gazda- gon. Pacalpörkölt, főtt burgonya
2	Zöldborsóleves Rántott csirke, petre- zselymes rizs	Vegyes gyümölcsleves Marhatokány, tarhonya	Fokhagymakrémlés zsemlekockával. Csülök- pörkölt, főtt burgonya	Tyúkhúsleves Sertésbrassói, sült burgonya	Olasz minestroneleves Csülök pékné módra	Gyümölcsleves Bolognai ragu, spagetti	Marhahúsleves gazdagon Borzas csirke, rizs

2021 november 15. – november 21.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Jókai-bableves Sztrapacska szalonna- pörccel	Zúzagulyásleves Zöldborsófőzelék, Stefánia-vagdalttal	Budapest-raguleves Krumplis tészta	Szegedi pontyhalászlé Túros csusza pirított tepertővel	Vadraguleves Magyaros burgonyafő- zelék, fasírt	Thai csirkeleves Tavaszi ropogós rúd, burg.püré	Gödöllői tyúkhúsleves Csirkegordon, rizs
2	Karfiolleves Natúr csirke, bakonyi mártás, galuskával	Görccsleves Óvári szelet, rizs	Frankfurti leves Rántott csirkemell, rizibizi	Tyúkhúsleves gazdagon Töltött göngyölt szelet rántva, burg. püré	Zöldséges becsinált- leves Bácskai rizses hús	Gyümölcsleves Szarvaspörkölt, galuska	Gödöllői tyúkhúsleves Sertéspörkölt, tészta

2021 november 22 – november 28.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Marhagulyás, vajas csi- petke. Rakott burgonya kemencében sütve	Csirkeraguleves Paradicsomos káposzta, fasírt	Lebbencsleves Zsiványpecsenye, sült burgonya	Sertésraguleves Gombapaprikás, galuska	Csülökgulyásleves Kaposzta-főzelék, sült virslis	Gyümölcsleves Brassói aprópecsenye, sült burgonya	Tárkonyos csirkeragu- leves Zúzapörkölt, tarhonya
2	Zöldbaleves Cicegepecsenye, rizs	Róka Rudi leves Carbonara spagetti	Zöldborsóleves Csülökös körömpörkölt, főtt burgonya	Baracska bableves Lecsós csirkemáj, rizs	Húsleves tésztával Töltött káposzta	Zöldborsókrémlés Párizsi szelet, rizs	Tárkonyos csirkeragu- leves Vegyes csirketál, rizs

2021 november 29. – december 5.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Falusi kacsaleves Töltött paprika, főtt burgonya	Csirkegulyásleves, galuska Spenót, főtt tojás	Gyümölcsleves Csirkemell roston, vadászmártás, tészta	Kukorica-krémlés Hortobágyi húsos palacsinta	Libszárnytőleves Dubary szelet, rizs	Erdélyi májgaluskaleves Rablóhús kemencében sütve	Orjaleves Csirkeborzaska, rizs
2	Magyaros karfiolleves Töltött csirkecomb, rizs	Húsleves májgombóccal Rakott húsos burgonya	Csurgatott tojásleves Birkapörkölt, főtt burgonya	Róka Rudi leves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Magyaros tarhonyale- ves. Szarazbabfőzelék, füstölt csülök	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta	Orjaleves Csülökpörkölt, főtt burgonya



A GYERMEKEK

világnapja november 20.

Az 1954. december 14-i 836(IX) számú határozatában a ENSZ közgyűlése azt ajánlotta, hogy minden ország vezessen be egy világméretű gyermeknapot, amelyet a gyermekek közötti testvériség és megértés napjaként tartanának világszerte. Azt ajánlotta, hogy a napot az ENSZ Alapokmányában foglalt eszmék és célok, valamint a világ gyermekeinek jóléte előmozdításának szentelt tevékenység napjaként is tartassák meg. A közgyűlés azt javasolta, hogy a napot az egyes kormányok által megfelelően ítélt időpontban és módon tartassák meg.

November 20. jelzi azt a napot, amikor a közgyűlés 1959-ben elfogadta a gyermekek jogairól szóló nyilatkozatot,

valamint 1989-ben a gyermekek jogairól szóló egyezményt. Az egyezmény, amely a legszélesebb körben ratifikált nemzetközi emberi jogi szerződés, számos gyermeki jogot rögzít, köztük az élethez, az egészséghez, az oktatáshoz és a játékhoz való jogot, valamint a családi élethez, az erőszakkal szembeni védelemhez, a megkülönböztetés elleni védelemhez és a véleményük meghallgatásához való jogot.

Az egyezmény és az összes ország és régió közös erőfeszítései alapján népszerűsítsük és ünnepeljük a gyermekek jogait a gyermekek világnapján, párbeszéd és cselekvés révén folyamatosan építsünk barátságos környezetet a gyermekek számára a világban.

Vladár B.

HIRDETÉS

LC WAIKIKI MARKET CENTRAL

KÉSZÜLJ

VELÜNK

A HIDEGEBB

NAPOKRA!



Tények

A KOLLAGÉN RÓL

A kollagén egy fehérje, amely természetes módon fordul elő szervezetben, és megtalálható a csontokban, az izmokban, a szervekben és a bőrben – mondja *Marisa Garshick*, MD, igazolt bőrgyógyász a Weill Cornell Medical Centerben. Legalább 28 különböző típusú kollagén létezik, az 1. és 3. típusú kollagén található a bőrben.

„Húszéves kortól kezdve a bőr fokozatosan elveszti a kollagént” – mondja *Dr. Garshick*. Ennek a veszteségnek a látható hatásai akkor jelenhetnek meg, amikor a harmincas években megjelennek a finomabb ráncok, a napsugárzás és a szabad gyökök által okozott károsodás a két elsődleges tényező, amelyek gyengítik a kollagéntermelést.

A kollagén elfogyasztása után a molekulát di- és tri-peptidekre bontják, amelyek aminosavakból állnak. Ezek a peptidek ezután felszívódnak a bélben, és belépnek a véráramba, ahol a bőrt át-szövő erekbe kerülnek.

A kollagénkiegészítők körében továbbra is fennáll némi szkepticizmus, de a kollagén növelésének külső módjai közül ezek lehetnek a leghatékonyab-
bak.

A kollagénkapszulák por alakú kollagéneként is elkészíthetők, bár egyes márkák más bőrtámogató összetevőket is tartalmaznak, például hialuronsavat és C-vitamint. A por esetében alapvető követelmény, hogy jó ízű legyen, ha folyadékba vagy turmixba keverjük.

A kollagénből gumicukor is készíthető, amely cukrot, vala-

mint egyéb összetevőket tartalmaz, hogy az egészséget gumiszerű formában kösse össze. Aki nem szereti a gumicukrot, annak a kapszula alternatív megoldás lehet. Minden esetben olvassuk el a címkét, és nézzük meg a kollagénpeptidek adagját az ajánlott adag kapszulában, és hasonlítsuk össze azt a porral. A legutóbbi minőségi klinikai vizsgálatokban napi 2,5-10 gramm kollagénpeptidet alkalmaztak annak érdekében, hogy látható legyen a kollagéntermelés, ami a bőr jobb hidratáltságához és rugalmasságához, valamint a bőr öregedésének javulásához vezetett – közölte a *Journal of Drugs in Dermatology*.

A krémekhez vagy szérumokhoz hozzáadott helyi kollagén nem nyújtja a legjobb eredményt. Mivel a kollagén nagy molekula, nem valószínű, hogy hatékonyan felszívódik a kollagéntermelés stimulálása érdekében, mondja *Garshick*. A helyi kollagénkrém ideiglenesen dúsító hatást gyakorolhat a bőrre, de semmiképp sem mondható tartósnak.

„A retinoidok, a C-vitamin vagy a hámlasztó savak, például a glikol bevált módszerek a kollagéntermelés fokozására a bőrben, és elfogadott módszerek a kollagéntermelés javítására” – mondja. A Retinoidok és a retinol különösen segítik a kollagéntermelés fokozását azáltal, hogy megcélazzák az 1-es és a 3-as típusú kollagéneket – derül ki egy tanulmányból, amely 2016 márciusában jelent meg a *Journal of Cosmetic Dermatology*-ban. VB





Kuponoldal MARKET CENTRAL

Market Central Ferihegy Bevásárló Park

Cím: 2220 Vecsés, Fő út 246–248.
Telefon: 06-29/557-000
E-mail: info@marketcentral.hu
Web: www.marketcentral.hu



Lira **15%**

Érvényes:
2021. 11. 02-től 11. 14-ig.
Részletek a hátoldalon.



Isztambuli döner

Minden
melegételre
kedvezmény

10%

2021. 11. 02-től 12. 23-ig.
Részletek a hátoldalon.



LC Waikiki

20%

2021. 11. 11-től 11. 14-ig.
Részletek a hátoldalon.



Kulcsszerviz

Kulcsmásolás
és cipőjavítás

20%

2021. 11. 02-től 12. 23-ig.
Részletek a hátoldalon.



Praktiker

10%

2021. 11. 15-től 30-ig
Részletek a hátoldalon.



CAFE FREI

10% kedvezmény
minden termékre

Érvényes: 2021. 11. 02-től 2021. 11. 21-ig.
Részletek a hátoldalon.



MARIKA
LÁNGOSSÜTŐJE
A játszótér mellett.

AJÁNDÉK COCA COLA!

2021. 11. 02-től 12. 23-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

La Roche Posay akció: 2 termék
vásárlásakor a 2.-ra
kedvezményt **50%**
adunk

2021. 11. 02-től 12. 15-ig.
További részletek a hátoldalon.



PECA PLÁZA
HORGÁSZAT HATÁROK NELKÜL

10%

2021. 11. 02-től 12. 23-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

Kérje törzsvásárlói kártyánkat!
mellyel a teljes vásárlás összegéből
5% kedvezményt biztosítunk!

További részletek a hátoldalon.



budmil

3000 Ft
kedvezmény!

2021. 11. 02-től 11. 10-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

2 db Uriage termék vásárlásakor
a 2.-ra **50%** kedvezményt
adunk

2021. 11. 02-től 12. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.



budmil

3000 Ft
kedvezmény!

2021. 11. 02-től 11. 21-ig.
Részletek a hátoldalon.





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, üzleteink menüpont alatt!



**Gépjárművel érkező
vásárlóinkat
1550 FÉRŐHELYES
ingyenes
parkolóval
várjuk!**

**Az üzletek: A Market Central Ferihegy Bevásárló Parkban
az alábbi üzletek szintén várják a vásárlókat:**

**Tesco, Biohair, Burger King, CCC, Deichmann, DM, ECOFAMILY, H&M, JYSK, KIK,
Müller, Diego, Herbaház, Pepco, Sportfactory, Telenor, Vestar, C&A, Háda, Séf
étterem, Sherry étterem, Fressnapf, Telekom**

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

15% KEDVEZMÉNY

A Kupon a vecsési Líra Könyvtárházban
könyvvásárlás esetén váltható be
(kivéve tankönyvek, szótárak és akciós könyvek).

Más kedvezménnyel nem vonható össze.
Egy alkalommal egy kupon váltható be.

2021. 11. 02-től 11. 14-ig.

**20% kedvezmény legalább
3 db kulcs másolása,
vagy 3 pár cipő javítása esetén.
A Kulcsszerviz a parkolóban a játszótér
mellett található, ahol élezés és elem-
csere-szolgáltatás is igénybe vehető.**

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 2021. 11. 11-től 11. 14-ig.

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: 2021. 11. 02-től 12. 23-ig.

2 db sajtos-tejfölös lángos
vásárlása esetén
1 db dobozos Coca-cola üdítő
ajándék.

Érvényesség: 2021. 11. 02-től 12. 23-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.

Érvényesség: 2021. 11. 02-től 2021. 11. 21-ig.

10% KEDVEZMÉNY mindenre.*

*A kupon felhasználható 2021. 11. 15-től 30-ig a vecsési Praktiker
áruházban (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) személyes vásárlás esetén.
A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, továbbá a
kiadásítás, tartósan alacsony árú és készletkisöpres termékekre
nem vonatkozik. Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható
fel és egyéb kuponos, kártyás kedvezménnyel nem vonható össze!
A 10% kedvezmény az egyes termékek bruttó árából kerül levonásra, a
kerekítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kupon fizetés
előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható,
utólagos érvényesítése kizárt! www.praktiker.hu

A kedvezmény nem vonatkozik
a vényköteles gyógyszerekre.

Kizárólag a
Market Central Ferihegy
Patika Plusban.

10% kedvezmény minden termékre.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

Érvényesség: 2021. 11. 02-től 12. 23-ig.

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 2021. 11. 02-től 12. 15-ig.
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

**Minden teljes áras kabát vásárlása esetén
3000 Ft kedvezmény jár
a kupon felmutatása esetén.**

Az ajánlat más kedvezménnyel nem vonható össze
és kizárólag a vecsési Budmil Store Market Centralban érvényes!

2021. 11. 02-től 11. 21-ig.



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 2021. 11. 02-től 12. 31-ig.
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

**Minden teljes áras kabát vásárlása esetén
3000 Ft kedvezmény jár
a kupon felmutatása esetén.**

Az ajánlat más kedvezménnyel nem vonható össze
és kizárólag a vecsési Budmil Store Market Centralban érvényes!

2021. 11. 02-től 11. 10-ig.



Mi az inzulinrezisztencia?

Az inzulin a hasnyálmirigy által termelt hormon, amely a szervezetben segít szabályozni a vércukorszintet, szabályozza az anyagcserét és a sejtek növekedését.

Az inzulinrezisztencia akkor alakul ki, amikor a szervezet sejtjei rezisztenssé válnak az inzulin hatásaival szemben. Ennek eredményeként magasabb szintű inzulinra van szükség a szervezet megfelelő működéséhez. A hasnyálmirigy megpróbálja kompenzálni több inzulin termelésével, de amint nem képes elegendő mennyiségben termelni és kielégíteni a szervezet szükségleteit, a vércukorszint emelkedik.

Az inzulinrezisztencia a cukorbetegség és a szívbetegségek kockázati tényezője.

Mik az inzulinrezisztencia tünetei?

Az inzulinrezisztenciában szenvedő emberek többségének nin-

csenek tünetei, és nem tudják, hogy inzulinrezisztensek.

A magas vércukorszint (hiperglikémia) jelei, amelyek az esetleges inzulinrezisztenciát jelezhetik:

- Fokozott szomjúság
- Fokozott vizezés
- Fáradtság
- Szédülés
- Homályos látás
- Menstruációs zavar, a policisztás ováriumszindróma
- Különösen étkezés után 2-3 órával rohamokban jelentkező éhségérzet
- Erős szőrnövekedés, bőrproblémák (pl. pattanásos bőr)

Az inzulinrezisztencia megállapítása vérvizsgálattal történik: cukorterheléses vérvételsorozattal. Ennek során meghatározzák a vér vércukorszintje mellett

a vér inzulinszintjét, az inzulin- elválasztás mértékét is.

Az inzulinrezisztencia visszafordítható. Diagnosztizálása után életmódváltoztatás, megfelelő diéta tartása, megfelelő testmozgás szükséges, különben az évek előrehaladtával fokozódnak a tünetek, ill. nagy eséllyel 2-es típusú cukorbetegség alakul ki. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy 10-15 év elteltével az inzulinrezisztenciában szenvedők több, mint fele lesz diabéteszes.

Ha nem kezelik, az inzulinrezisztencia olyan állapotokhoz vezethet, mint:

- Magas vérnyomás (hipertónia)
- 2-es típusú diabétesz
- Az artériák megkeményedése (érelmeszesedés)
- Magas koleszterin- és/vagy trigliceridszint a vérben

Mi okozza az inzulinrezisztenciát?

Az inzulinrezisztencia okai a következők:

- Genetikai tényezők
- Bizonyos gyógyszerek
- Metabolikus szindróma
- Túl súly (különösen a derék körül)
- Magas vérnyomás
- Magas koleszterin- és trigliceridszint
- Elhízás/túl súly



- Terhesség
- Fertőzés vagy súlyos betegség
- Feszültség
- Tétlenség
- Szteroid használata
- Idősebb kor
- Alvási problémák, például alvási apnoe
- Dohányzás

Mi az inzulinrezisztencia kezelése?

Az inzulinrezisztencia kezelése magában foglalja az életmód megváltoztatását és súlyosabb esetekben a gyógyszerek szedését.

Az életmódbeli változtatások az inzulinrezisztencia kezelésére a következők:

- Diéta, alacsony glikémiás indexű élelmiszerek
- Fogys
- Rendszeres testmozgás
- Stressz csökkentése
- Megfelelő alvás



HIRDETÉS

**Vecsési
nagyüzemi konyha
HÚTŐRAKTÁROS-KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres!**

cityfood

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



Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltra visszatekintő
családi vállalkozásunk bővülő csapatába

**KERESÜNK
ÚJ KOLLÉGÁKAT.**

**Soos
teszta**

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

A magyar népgyógyászat

gyógynövényei

A magyarság népgyógyászatában alkalmazott gyógynövények egyidősek nemzetünkkel. Hogy pontosan milyen gyógynövényeket használtak honfoglaló hőseink, az a múlt homályába vész, de a középkorból már számos írásos emlékünknél maradt fent erről a területről.

Az első magyar orvosi füveskönyvet Méliusz Juhász Péter írta és a Herbárium címet viselte. 1578-ban nyomtatták Kolozsváron. A kötet 275 növényfajt ír le és számos olyan tanács van benne, amely a mai napig tökéletesen megállja a helyét.

A csalán, mint afrodisziákum

Ma már nagy biztonsággal tudjuk, hogy a csalán fokozza a vizeletkiválasztást, de már feledésbe merült, hogy vágyfokozónak is használták. Méliusz így írt róla: „A csalán a veséket tisztítja. És felindítja a barátokat az apácákra, hogy nyerítenek. Akinek a virgácsa meg lankadt, csak főzze azt borban, ezzel éljen!”

A csalán-gyökeret ma is főképp férfiak hasz-

nálják, igaz első sorban prosztata jóindulatú megnagyobbodása esetén.

A csalánlevél tudományosan igazolt hatásterülete ma már nagyon széles: ízületi fájdalomcsillapítók mennyiségének csökkentésére, veseműködés támogatására, vízajtónak, szív- és érrendszeri problémáknál, vércukorszint-csökkentésére és allergia esetén is alkalmazzák.

Ne erőlködünk!

Méliusz a mályvát (erdei mályvát, orvosi zilizt) székrekedés ellen ajánlotta, ami a mai napig hasznos tanács. Mint írta: „Mikor az ember erőlködik gyakorta, de nem szarhatik, sem vizelhetik, a mályva levele és gyökere, a kömény és az ánizs, ha borba főzöd, gyakran iszod, meg-

indítja.” Ma már tudjuk, hogy a mályvaféléknek ezt a tulajdonságát a bennük lévő nagy mennyiségű nyálkaanyag (vízoldható poliszacharid) okozza, emiatt száraz köhögésre és gyomorproblémák esetén is ajánlott az alkalmazása.

A kömény és az ánizs közeli rokonnövények, részben hatóanyagaik is megegyeznek. Mindkettő úgynevezett

karminatív hatású gyógynövény, tehát gyorsítja a vékonybélben az emésztést

és előnyösen befolyásolja a vastagbélben élő baktériumok összetételét, így a puffadás és a fokozott bélgázképződés megakadályozására ma is nagyon jól használhatók.

Tisztítás földi epével

A kis ezerjófűvet Méliusz még kis földi epének nevezi. Joggal, hiszen nagyon keserű gyógynövényről van szó. A keserűanyagokról tudjuk, hogy fokozzák az epeelválasztást, ahogy azt is, hogy ha az epefolyadék távozása akadályozott, besárgul a bőrünk. Méliusz így írt a kis ezerjófűről: „Igen jó hideglelés és sárgaság ellen, gyakran igya, a rásztot kisebbíti, a lépet, vesét meg tisztítja az embernek, aki nem vizelhetne. A kólika ellen is igen jó, igya gyakran. Ha főzik, mint elébb mondtam: a gilisztát, a holt gyermeket és az asszony állat rútságát kiviszi.”



Kis ezerjófű

Ezekből a sorokból azért az is jól kivehető, hogy közel ötszáz évvel ezelőtt még nagyon más-képp tekintettek a gyógyításra és a gyógynövényekre. Pedig Méliusz könyve akkoriban korszerűnek számított, ami saját állítása szerint is küzdött a babonáság ellen.

Ma már tudományos kutatásokból tudjuk, hogy a kis ezerjűfű keserűanyagai reflexesen fokozzák az emésztőnedvek elválasztását, ezzel segíti a renyhe emésztést.

Egyre több bizonyíték

Mára már egyre kevésbé beszélhetünk „babonáságról” a gyógynövényekkel kapcsolatban, hiszen egyre több kutatás alapján ismerjük valódi hatásukat. Ezek közül mindenképpen legértékesebbek a klinikai kutatások, amelyek embereken vizsgálják egy-egy gyógynövény hatását.

A kutatásoknak is köszönhetően egyre több gyógynövény szerepel a hivatalos Magyar Gyógyszerkönyvben is. Míg az 1987-ig érvényes VII. változatban összesen 141 természetes eredetű készítmény szerepelt, addig az utóbbi évtizedek kutatásai nyomán a ma érvényes VIII. változatban már 310 különböző természetes készítménnyel találkozhatunk. Ha már ennyi megbízható gyógynövényt ad nekünk a természet, ne féljünk használni őket!

Papp János
 gyógynövény-alkalmazási szak-
 mérnök, fitoterapeuta



Nagy csalán

HÍRDETÉS



JAVALLAT®
 KAPSZULÁK SZUPERFINOM
 INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

A MAGYAR NÉPGYÓGYÁSZAT GYÓGYNÖVÉNYEI



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET

Kamilla Drogéria • X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567
 ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövénybolt • Üllői út 661. • Tel.: 06-70-268-9055
 Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257
 JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont • Piac üzletház • Tel.: 06-70-607-4444

ALBERTIRSA

Dédi Mama Gyógyboltja • Vasút u. 8. • Tel.: 06-20-438-3551

MONOR

Natura Bolt • Piac tér • Telefon: 06-20-424-3071

PÉCEL

Gyógynövénybolt • Rákóczi u. 18. • Telefon: 06-20-615-8075

PILIS

Natúr Éléskamra • Rákóczi út 24. • Telefon: 06-20-549-4597

A „COMFORT FOOD”

fogalma

„Olyan étel, amely vigasztalást vagy jó közérzetet biztosít, jellemzően magas cukor- vagy szénhidráttartalommal rendelkezik, és a gyermekkori vagy otthoni főzéshez kapcsolódik.”

Az International Journal of Gastronomy and Food Science-ben megjelent cikkben a

Comfort Foodot úgy határozzák meg, mint „vigasztalást vagy jó közérzetet” nyújtó élelmiszereket, különösen figyelembe véve az érzelmi kényelmet, amelyet ízlelésünk, tapintásunk és szaglásunk fokoz. A cikk szerint általában a gyermekkorunkhoz vagy az otthoni főzéshez kapcsolód-

nak, és gyakran „egyszerű vagy hagyományos stílusban” készülnek.

A hideg novemberi szürke, nyirkos napokon, amikor kinn esik az eső és az orunkat sem szeretnénk kidugni, mi mással hozhatnánk egy kis melegséget didergő lelkünknek? **VB**



Rakott krumpli

Hozzávalók:

- 1 kilogramm krumpli
- 1 fej hagyma
- 2 szál kolbász
- 30 dekagramm sajt
- 300 gramm tejföl
- 6 darab tojás
- só és bors ízlés szerint
- olaj szükség szerint

Elkészítés:

1. A krumplit pucoljuk meg és szeleteljük fel vékonyan, majd a szeleteket áztassuk vízbe addig, amíg a többi alapanyagot előkészítjük.

2. A hagymát vékonyan szeleteljük fel.

3. A tojásokat hideg vízben tegyük fel főni, majd forrástól számított 8-10 percig főzzük. Hideg vízben azonnal hűtsük le, pucoljuk meg és reszeljük le a főtt tojásokat.

4. A sajtot reszeljük le.

5. A kolbászt karikázzuk fel tetszés szerint.

6. Egy hőálló edényt (jénai, tepsis vagy más) enyhén kenjünk ki olajjal, majd kezdjük el rétegezni az alapanyagokat: először a burgonyaszeletekkel borítsuk be a tepsit

alját, a krumplit fűszerezzük. Utána a reszelt tojást szórjuk rá, majd a tejföllel öntözzük meg, végül a hagyma és a kolbász következik, utoljára sajttal szórjuk meg. Addig ismételjük a rétegezést, míg az alapanyagok elfogynak. Arra azonban ügyeljünk, hogy az utolsó rétegnél is jusson néhány karika kolbász a tetejére és bőségesen legyen sajttal is megszórva.

7. A rakott krumpli tetejét öntözzük meg egy kevés olajjal, utána toljuk 180 fokra előmelegített sütőbe 25-35 percre, amíg az étel teteje szépen megpirul.

Sütőtökrémleves

Hozzávalók:

- 900 g sütőtök meghámozva, kimagozva
- 20 g vaj
- 0.5 közepes fej vöröshagyma
- 1 késhegynyi fehérbors (őrölt)
- 1 csapott teáskanál só
- 900 ml víz
- 80 ml főzőtejszín (15-20%-os)
- 1 késhegynyi gyömbér (őrölt)
- pirítós
- sajt (parmezán)
- tökmag

Elkészítés:

1. A sütőtököt megmossuk, kisorsoljuk a magjait, meghámozzuk, felkockázzuk.

2. A vajat megolvasztjuk egy fazékban.



3. A felkockázott vöröshagymát üvegesre pirítjuk a vajon, majd sózzuk borsozzuk.

4. Ízesítés után azonnal ráci- tesztjük a sütőtököt, és felöntjük a vízzel, amennyi el- lepi, és puhára főzzük a sütőtököt fedő alatt kb. 25 perc alatt.

5. Összeturmixoljuk, közben hozzáadjuk a tejszínt, őrölt gyömbérrel ízesítjük, majd a tűzhelyre téve egyet rotytantunk rája.

6. Ízlésünknek megfelelően sütőtökrémleves, pirított tökmaggal és parmezánnal megszórva, friss pirítóssal tálaljuk.

Sütőtökös tészta kolbász chipsszel

Hozzávalók:

- 40 dkg tészta (szélesmellt)
- 30 dkg sütőtök
- 1 l alaplé
- 1 dl fehérbor
- 3 ek bazsalikom (friss)
- 10 dkg kecskesajt
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint

- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csipet szerecsendió
- 10 dkg parasztkolbász

Elkészítés:

1. A kolbászt felkarikázzuk, és egy szélesebb, laposabb lábasban vagy serpenyőben roppanósra pirítjuk.

2. Kivesszük, félretesszük, míg kihűl. A visszamaradt zsíron megfuttatjuk a finomra vágott fokhagymát, felöntjük a borral és az alaplével. A sült tököt belekaparjuk (ha nem volt sült tökünk, akkor 200 fokra előmelegített sütőben süssük a nyers tököt 50 percig, vagy amíg teljesen meg nem puhul). Botmixerrel pürésítjük, sózzuk, borsozzuk, belereszeljük a szerecsendiót.



3. Felforraltjuk. Ha már forr, bele tesszük a tésztát, és folyamatosan kevergetve főzzük 10 percig. Ha már majdnem puha, belemorzsoljuk a kecskesajtot, és kevergetve főzzük még 2 percig, míg krémes szósz keletkezik a tészta körül.

4. A kolbászkarikákat összetörjük (klopfolóval, mozsárban vagy aprítóban). A bazsalikomot finomra vágjuk. A tésztára szórjuk a kolbászt és a morzsát is, és azonnal tálaljuk.



Milyen KÁVÉT?

A kávé nagy múltra tekint vissza Olaszországban. Velence volt az egyik első európai kikötő, amely a 16. században kávébabot importált, és a 19. században kalapos férfiak találkoztak a torinói kávézóknak, hogy megtervezzék az ország egyesülését.

Jonathan Morris, az Egyesült Királyságbeli Hertfordshire-i Egyetem kávé-történésze szerint Olaszország valóban a kávé világméretű vezetője lett *Luigi Bezzera* milánói feltalálónak köszönhetően. 1901-ben, jött az ötlet, egy maroknyi kávéporon kényszerített át nagy nyomással forró vizet, hogy készítsen egy rövid, koncentrált italt: az eszpresszót.

A gyorsan elkészíthető és élénkítő hatásáról ismert eszpresszó a századfordulón futurisztikus ikon lett. A presszógépek az úgynevezett „amerikai bárokban” találták meg helyüket olyan helyeken, ahol az emberek a bárban álltak, szalonszerűen, ahelyett, hogy leültek volna az asztalhoz.

Az első amerikai bár Olaszországban a firenzei Caffè Maranesi volt. A kávé főző személyt pultosnak nevezték, egészen addig, amíg *Mussolini*



uralkodása alatt megalkották a barista szót.

Az 1950-es években, a legtöbb olasz otthon fogyasztotta a kávéját, de akadtak azért kivételek. Egy fiatalember, *Calvino* rendszeres vásárlója volt a Caffè Talmone-nak, egy torinói kávézónak, ahol találkozott más értelmiségiekkel, hogy megvitassák a könyveket és a politikát. Ott az olasz eszpresszót habréteggel a tetején fogyasztották, ami egy szabaddalom eredménye, amelyet *Achille Gaggia* bár tulajdonosa regisztrált 1947-ben.

Miután New Yorkba költözött, Calvinót megtévesztette az ital forgalmazásának módja az Egyesült Államokban. „Minden kávéhoz hozzátartoznak az összetevők és

néha néhány történelmi jegyzet” – írta. **Roman Espresso:** olasz kávé, amelyet egy pohárban, citromszelettel szolgálnak fel. **Caffè Borgia:** olasz kávé és tejhab importált reszelt csokoládéval borítva. **Cappuccino:** forró tejet és fahéjat készítenek az eszpresszóhoz.”

Ma egy átlagos New York-i barista három percet vesz igénybe egy eszpresszó felszolgálására. Addigra Olaszországban egy patrónus már dühében távozott volna. Velencétől Palermoig az eszpresszót továbbra is a bárban állva fogyasztják, eredeti „ame-

rikai” módon. Rendelsz és vársz körülbelül 30 másodpercet, miközben a kávézó dolgozója hatékonyan végigfut egy begyakorolt mozgatlansoron: tedd a csészét a gép alá, indítsd el a gépet, állítsd le a gépet, tálalj kávé, figyelj a következő vásárlóra.

A népszerű olasz bölcsesség szerint a legjobb kávé az autópályák melletti benzinkutakon szolgálgják fel, egyszerűen azért, mert az eszpresszó minősége akkor a legjobb, ha egy olyan gép állítja elő, amely naponta több száz kávéval forral ki.

Olaszországban korlátozott a választék, és ez jó dolog: lehet **liscio** (eszpresszó), **ristretto** (kevés víz és kevés koffein), **lungo** (kicsit több víz), **macchiato** (egy korty tejjel), és természetesen egy **cappuccino** (csakis ebéd előtt). Mindegyik csak egy méretben kapható. **B**



PUMPKIN Latte

Egy borongós novemberi estén bekuckózni egy meleg plédbe egy finoman fűszeres habos csodával, ugye milyen jól hangzik? Hát nézzük hogyan készíthetjük el az amerikaiak nagy kedvencét, a sütőtökös lattét? Bizarul hangzik, de garantáltan isteni, hisz nemcsak energiát ad, de melegséggel tölti fel a testet, lelket.

Hozzávalók (1 adaghoz):

- 2 dl tej
- 1 adag erős kávé
- 1 evőkanál sütőtökpüré
- 1 teáskanál cukor
- 1 teáskanál fahéj
- 1 késhegynyi szegfűszeg
- 1 késhegynyi szerecsen-

dió

- 1 csomag vaníliás cukor

Elkészítés:

Főzzünk egy adag kávé. Rakjuk lábosba a sütőtökpürét, keverjük össze a tejjel, a cukorral, a fahéjjal, a szegfűszeggel, a vaníliával, és kis lángon kezdjük melegíteni. Ha

minden feloldódik, húzzuk le a tűzről.

Várjunk pár percig, míg kicsit hűl, majd mixerrel krémsítsuk. Öntsük egy pohárba a sütőtökös-tejes keveréket, és csorgassuk rá lassan a kávé. A tetejére rakjunk habosított tejet vagy tejszínt, és megszórhatjuk még fahéjjal.



528 Hz – A szeretet frekvenciája

Dr. Leonard Horowitz szerint az 528 Hertz olyan frekvencia, amely központi szerepet játszik a „teremtés zenei matematikai mátrixában”. Minden korábban felfedezett hangnál jobban a „LOVE frekvencia” rezonál mindennek a szívében. Összeköti szívedet, lelki lényedet az ég és a föld spirális valóságával.

A szeretetfrekvencia az eredeti Solfeggio zenei skála „Csoda” jegyzete

A kutatók egymástól függetlenül megerősítették, hogy ezeket az alapvető kreatív frekvenciákat az ókori papok és gyógyítók használták a fejlett civilizációkban, hogy csodákat tegyenek és áldásokat hozzanak.

Victor Showell matematikus úgy írja le az 528-at, mint az

ősi Pi, Phi és az arany középút alapvető elemeit. Vic Showell és John Stuart Reid (az akusztikai kutatások és a cimmikus mérések úttörője) bebizonyították, hogy az 528 elengedhetetlen a körök és spirálok szent geometriájához, összhangban a DNS-struktúrával és a hidroszonális szerkezetátalakítással. Ezáltal nagyon erős gyógyító erővel rendelkezik

Az 528 a 6-os számot szimbolizálja, a fizikai megnyilvánulás ikonját

Vagyis $5+2+8 = 15$; és $1+5 = 6$ (pitagorasz matematika segítségével). A 6 szimbólum azt jelzi, hogy „a mennyből a föld teljességébe sodródik”.

Az 528 a csoda hangszíne, amely figyelemre méltó és rendkívüli változásokat hoz.



HIRDETÉS

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 3200 Ft/q kugliban

Vegyes: 3100 Ft/q + 200 Ft hasítás

06-70/605-4678

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

HIRDETÉS

Új SsangYong Korando Style + már 3,99% THM-től, fix kamatozással!

Magas felszereltség, alacsony THM! Használja ki kedvező finanszírozási ajánlatunkat és legyen Ön egy új SsangYong Korando Style + felszereltségű crossover még ebben az évben.

- A konstrukció legfőbb részletei:
- Érintett típusok: Új SsangYong Korando
 - THM: FIX 3,99% (CASCO biztosítás megléte esetén)
 - Finanszírozási konstrukció: Zárt- és nyíltvégű pénzügyi lízing
 - Futamidő: 24–60 hónap
 - Minimum önerő: 35%
 - Devizanem: HUF
 - Kamatozás: Fix
 - Minimum finanszírozott összeg: 1 000 000 HUF



LEGYEN Korando TULAJDONOS MÉG 2021-BEN!



SSANGYONG
Made in Korea

5 SSANGYONG
Év garancia

Induló ár:
6 299 000 Ft

Használtautó-beszámítás

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5,91–8,61 l/100 km,
felszereltségtől függően.

Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.

CO₂ kibocsátás (vegyes): 155–197 g/km.

Finanszírozási feltételek: FIX 3,99% THM: Az akciós finanszírozás 2021. augusztus 4-től visszavonásig érvényes új SsangYong Korando gépjármű esetén. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 3,87%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 35%, futamidő: 24–60 hó, finanszírozott összeg: 1 000 000 Ft–5 500 000 Ft, konstrukció: zárt- és nyíltvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 2 999 000 Ft, futamidő: 60 hónap, THM: 3,99%, kamat összege: 310 911 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 310 911 Ft, havidíj: 55 182 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével történt, mértéke a feltételek változása esetén módosulhat. A finanszírozást az UniCredit Leasing Hungary Zrt. nyújtja. A finanszírozó a lízingszerződés futamidejére teljes körű Casco biztosítást fenntartását írja elő. A finanszírozó egyedi hitelbírálatot végez, a jóváhagyott végleges feltételeket, amelyek eltérhetnek a jelen hirdetésben feltüntetett feltételektől, az egyedi szerződés tartalmazza. A finanszírozó mindenkor hatályos Üzletszabályzata, Általános Szerződési Feltételei és Hirdetménye elérhetőek a www.unicreditleasing.hu honlapon. A jelen hirdetésben közölt adatok nem teljes körűek, és nem minősülnek szerződés-kötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítőként a Finanszírozó képviselében jár el.

SsangYong Délpest

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • www.ssangyongdelpest.hu
erteakesites@ssangyongdelpest.hu • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó
illusztráció.

4 jóga póz HÁTFÁJÁS ELLEN

A lefelé néző kutya megfeszíti a combizmokat

Ez a klasszikus jóga póz egy nagyszerű teljes testnyújtás, amely a hátsó izmokat célozza meg: a nagy izmokat, amelyek segítenek a hát alsó részének megtartásában, a gerinc megtámasztásában például a tárgyak felemelésekor.



Lefelé néző kutya póz

Álljunk négykézláb, majd nyújtsuk a kezét kissé a váll előtt. Hátrafelé nyomva emeljük fel a térdet a padlóról, és emeljük a farokcsontot a mennyezet felé. A combizom nyújtása érdekében finoman nyomjuk a sarkat a padló felé. Tartsuk a pozíciót 5-10 lélegzésig, és ismételjük meg a pózt 5-7 alkalommal.



Csecsemő póz

A csecsemő póz megnyújtja a hátat és enyhíti a stresszt

Úgy tűnhet, mintha pihennénk, de a csecsemő póz egy aktív nyújtás, amely segít megnyújtani a hátat. Ez egy nagyszerű stresszoldó is lefekvés előtt vagy egy hosszú, kimerítő nap végén.

Kezdjük négykézláb, egyenesen kinyújtott karral magunk előtt, majd dőlünk hátra, hogy a farizmunk (fenékizmunk) a sarkunk fölött legyen, de ne érintse azt, majd pihenjünk. Tartsuk ezt a pozíciót 5-10 lélegzésig, és ismételjük meg annyiszor, ahányszor szükséges egy jó, megnyugtató nyújtáshoz.

A galamb póz ellazítja a csípőt

A galamb póz, amely kihívást jelenthet a kezdőknek, nyújtja a csípőforgató izmokat és a hajlító izmokat. Lehet, hogy nem tűnik a legnyilvánvalóbb helyzetnek a hátfájás kezelésében, de a feszes csípő hozzájárulhat a derékfájáshoz.

Kezdjük a lefelé néző kutya pózzal. Ezután húzzuk előre a bal



Galamb póz

térdet, és fordítsuk ki balra úgy, hogy a bal láb hajlítva legyen és közel merőleges a jobbra; engedjük le mindkét lábat a talajra. A jobb lábat egyszerűen kinyújtva tarthatjuk magunk mögött, a combizom nyújtása érdekében óvatosan emeljük el hátul a lábunkat a talajtól a hát felé. Tartsuk a pozíciót 5-10 lélegzésig, majd váltsunk a másik oldalra, és szükség szerint ismételjük meg.

A háromszög póz meghosszabbítja a törzsizmokat

A háromszög póz kiválóan alkalmas a hát és a lábak megerősítésére, és segíthet meghosszabbítani az izmokat a törzs oldala mentén, miközben nyújtja az izomrostokat a külső csípő mentén.

Kezdeként álljunk egyenesen. Ezután lépünk oldalra a bal lábbal 45 fokos szögben. Fordítsuk a mellkast oldalra, és nyissuk a pózt úgy, hogy a jobb kart a föld felé, a bal kart a mennyezet felé nyújtjuk, miközben a jobb és a bal lábat egyenesen tartjuk. Előfordulhat, hogy először nem tudjuk megérinteni a talajt a jobb karal, csak hajoljunk el amennyire sikerül, miközben megtartjuk az egyenes hátat. Tartsuk a pozíciót 5-10 lélegzésig, majd váltsunk a másik oldalra, és szükség szerint ismételjük meg. **BEA**



Háromszög póz

LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Apifito 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 2786-2135

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



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház 1. emeletén.

Nyitva: csütörtökön, pénteken 8-12, szombaton 8-13

 Natura 2000 területen termelt
 GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
 TERMELŐI MÉZEK


Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, kamillás, rozmaryngos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.


 Minden
 gyógy-
 növény-
 es méz:

990
 Ft/½ kg

 Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok,
 tézstaszószok termelői áron 490 Ft-tól.

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont • www.apifito.hu • 06-70/607-4444



ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

- Új tetőszerkezetek készítése
- Régi, öreg tetők felújítása, lécezés, fóliázás, szarufaerősítés
- Lapos tetők és garázsok szigetelése GV nehézzlemezzel
- Munkálatainkra teljes körű garanciát vállalunk

Demeter Sándor – ács, tetőfedő
Tel.: 06-30/326-8727

FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST
VÁLLALUNK ALPINTECHNIKÁVAL
AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.



HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30/218-7023

**Villanybojler,
villanytűzhely cseréje,
bekötése**
Kismegszakítók cseréje
ÁVK, FI-relé cseréje
**KISEBB VILLANYSZERELÉSI
MUNKÁK**

Tel.: +36-30/590-4413

**VÁLLALUNK VÍZ-,
KÖZPONTIFÜTÉS-
SZERELÉST,
FÜRDŐSZOBA FELÚJÍ-
TÁST. Bontástól
a burkolásig.
KÖMÜVES ÉS
GÉPÉSZETI MUNKÁKAT.**
**Lakosságnak és
közületeknek.**

SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal
06-30/421-2604
surmanmihaly0@gmail.com

HERENDI TAMÁS
zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

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

MÁR BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET
Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

Márta Ervin KONTÉNER

• TERMŐFÖLD

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



Tel.: 06-20/984 9242

TETŐFEDŐ SZOLGÁLTATÁSAINK

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS

Épületek tetőszigetelés, vízszigetelés és hőszigetelés
kivitelezési munkáit készítjük, javítjuk és karbantartjuk

ÁCSMUNKÁK

Tetőszerkezetek építése, felújítása és erősítése valamint
kocsibeállók, előtetők, garázsok, kiülők és további
faépítmények

TETŐFEDÉS

Új épületek tetőfedése, régi épületek felújítása, palatető
felújítása bontással vagy bontás nélkül, régi tető javítása,
beázás megszüntetése

BÁDOGOSMUNKÁK

Bádogos szerkezetek szakszerű javítása, új szerkezetek
kialakítása, legyártása és beépítése

**15%
kedvezmény**
**Ingyenes felmérés
GARANCIÁVAL!**



+36-70/225-6932

**Eladó ingatlanokat keresünk
meglévő készpénzes ügyfeleink részére
a Dél-Pest megyei
és Budapesten, a dél-pesti régióban**

Amennyiben gondolkozik lakása, háza, telke eladásán, forduljon bizalommal az ingatlanpiaci közvetítő irodához!



**ingatlan
PIACI.com**
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70/935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

Kossuth téri Piac Üzletház
Bp., 1191 Kossuth tér 1. I. emelet.

**1%
jutaléktól!**

**Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT,
és KONYHAI KISEGÍTŐ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.**

cityfood 

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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



**KEPA
AUTÓSZERVIZ**



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Ózongenerátoros tisztítás 4000 Ft-tól!

Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás

**HELYSZÍNI
MŰSZAKI VIZSGA**

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás
Futóműállítás**

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére,
klímatisztításra

A kupon felhasználható:
2021. november 02-től 26-ig.
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.

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

www.kepaszerviz.hu

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelyezés
- széldelezés
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcatorna javítása,
cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes
cseréje és fedése

**Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!**

06-30/919-4694

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**



cityfood 

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com

