



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2021. DECEMBER



AZ ADVENTI koszorú

6. old.

A KARÁCSONY szelleme

2. old.

7 MÓDJA ANNAK, hogyan az idegenek megkedveljenek

8. old.

KARÁCSONYI kedvességzsák

11. old.



MADÁRETETŐK, A KERT DÍSZEI

7. old.

HIRDETÉS

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

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

GYÁL,
SZÉCHENYI
utca 6.

**LION
ÉLELMISZERBOLT**

Nyitva:
H-V:
5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2021. NOVEMBER 29-től
2022. JANUÁR 4-ig,
ILLETVE A KÉSZLET EREJÉIG TART!**

**PULTOST ÉS BOLTI ELADÓT
KERESÜNK! Tel: 06-30/944-0689**

Hajdú kolbász	1789 Ft/kg	1489 Ft/kg
Pick chilis sertés párizsi	3449 Ft/kg	2390 Ft/kg
Füstölt csemegeszalonna	1699 Ft/kg	1350 Ft/kg
Napraforgó étolaj 1 l	889 Ft	670 Ft
Mizo uht tej 2,8% 1 l	399 Ft	339 Ft
Mizo laktózmentes tej 1 l	401 Ft	349 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
Juhász rosé 0,75 l	1299 Ft	859 Ft
Ballantines 0,5 l	5119 Ft	3750 Ft
Retro házi kocsonya		850 Ft/db
Házi füstölésű csülök	1600 Ft	1299 Ft/kg

**HIDEGTÁLRENDELÉST
FELVESZÜNK!
06-70/419-2923**

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!

Árvai Richárd 06-30/475-2917

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

**INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!**

**15%
KEDVEZMÉNY!**

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



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

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

ŐSZI TŰZIFAVÁSÁR

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 hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

EUTR szám: AA585676

KOMPLETT KFT.
 IRODABÚTOR-GYÁRTÓ CÉG
 vasadi székhelyére
BETANÍTOTT MUNKÁST KERES
versenyképes fizetéssel azonnali munkakezdéssel.

Jelentkezés telefonon egyeztetve munkaidőben Fehér Tiborné pénzügyi vezetőnél
 a 06-30/788-3422 telefonszámon.
 Személyesen a
 2211 Vasad, Bem utca 57. szám alatt.

Érdeklődni telefonon:
06-30/788-3422

A KARÁCSONY szelleme

“Ünnepet nem is vehetsz boltban, mert az ünnep inkább benned, legbelül van.”

/Grincs című film/

A karácsony egy csodálatos ünnep, amelyet ma már világszerte emberek milliói ünnepelnek, faji, etnikai vagy szellemi háttértől függetlenül. Néha nehéz lehet belekerülni a karácsonyi hangulatba, főleg ha egyedül töltjük az ünnepeket, vagy úgy érezzük, hogy az karácsony elvesztette a csodáját. Mindenki ismeri a Grincset, nos, végül neki is sikerült! A karácsony szelleme bárkit körül tud lengeni, aki hagyja.

Néhány tipp és ötlet segítségével elkezdheti érezni a karácsonyi hangulatot, és elnyerheti a csodálat és a hála érzését az ünnepek iránt.

- **Gyakoroljuk a hálát.** A karácsony sok helyen a hálaadás után következik, mi is átvehetünk ebből néhány dolgot, mert ahhoz, hogy hálát érezzünk, nem kell, hogy ünnepeljünk a hálaadás napját. Ha nem érezzük magunk körül különösebben azt, hogy hálásak lehetünk valamiért, csak ülünk le, és írunk le három embert vagy dolgot, aminek örülünk, hogy van az életünkben. Ez segíthet meglátni a pozitív dolgokat az életünkben, és talán elkezdünk egy kis karácsonyi hangulatot érezni.

- **Szánjunk egy kis időt az elmélkedésre.** A karácsony a zsúfolt év végét jelenti, sokan szabadságot vesznek ki és nyaralnak, hogy pihenjenek és kikapcsolódjanak. Az új év közeledtével a megújulást is jelenti. Ez remek alkalom lenne arra, hogy átgondoljuk, mit szeretnénk elérni a következő évben. Írjuk le gondolatainkat egy naplóba, blogba vagy csak egy darab papírra.

- **Díszítsük fel otthonunkat.** November végén vagy december elején helyez-



zük ki a fényeket. A karácsonyi fények szinte mindenkit ünnepi hangulatba hoznak! Próbáljuk ki, hogy jégcsapfényeket akasztunk a tető mentén, világító rénszarvasokat állítunk fel az udvaron, a fákat és bokrokat fényekkel díszítjük. De néhány gyertya is jó célt szolgálhat. Fontoljuk meg a LED-lámpák vásárlását, így pénzt takaríthatunk meg a villanyszámlán, és egyúttal környezettudatosak is lehetünk.

- **-Készítsünk saját díszeket.** Kézzel is lehet szép díszeket készíteni, amelyeket a későbbiekben emlékként megőrizhetünk. Hívjunk meg néhány barátot, családot, és készítsünk együtt

díszeket. A folyamat során vidám percek és szép emlékeket is szerezhethetünk! **Sétáljunk egyet a városban,** hogy megnézzük az extravagáns fényjátékokat. Vigyük magunkkal a családot és barátainkat, hogy megnézzük az elképesztő karácsonyi fényjátékokat a közelben. Meglepő lehet, hogy a szomszédaink mire képesek a karácsonyi fényekkel!

- **Hallgassunk karácsonyi zenét.** Játsszuk le kedvenc karácsonyi dallamainkat a háttérben otthon, az autóban, vagy a munkahelyünkön... bárhol! Töltsünk le karácsonyi zenét és hallgassuk útközben.



Szerencsekövek

Mindenki részesülhet egy kis plusz szerencséből. Akár az üzleti életben, a pénzügyekben vagy a kapcsolatokban keres szerencsét, ezek a kristályok jelenthetik a választ!

Ha nincs szerencséje, bizonyos kristályok és drágakövek segíthetnek.

Minden kristály egyedi rezgésekkel és jellemzőkkel rendelkezik, amelyek felerősítik az univerzális energiát. A megfelelő kristályok használata növelheti a szerencsáját, ami viszont javíthatja kapcsolatait, gazdagságát és jólétét.



A citrin az egyik legerősebb drágakő a megnyilvánuláshoz, különösen az üzleti siker előmozdításával kapcsolatban. Azt mondják, hogy a nap erejét hordozza, és a bőség egyik köve.

A citrin rezgése nemcsak gazdagságot és jólétet hoz, hanem megtanít megérteni, hogyan vonzzuk magunkhoz. Ösztönzi a nagylelkűséget és elősegíti a bölcs döntést. Mivel a citrin ritka, a helyén gyakran hőkezelt ametisztet árulnak.

A malachit egy erőteljes kristály a szerencse vonzásához, amely gyönyörű zöld árnyalatokban jelenik meg – de bölcsen kell használni. Ez azért van, mert felerősíti mind a pozitív, mind a negatív energiákat. Azt mondják, hogy a malachit megvédelmezi a szerencsétlenségektől, és sikereket hozhat az üzleti életben.



Az is segíthet a hírnév és a vagyon elérésében, ha megfelelő embereket vonz magához. Összefoglalva, a malachit egy gyönyörű kő, amely szerencsét, jólétet és bőséget hoz, miközben kockázatra ösztönöz.



Az amazonit egy szerencsés reménykristály – segít megvalósítani az álmokat az energiablokkok elosztatásával, amelyek visszatartanak minket álmaink megvalósításától. Ez a kristály olyan erős, mint a folyó, amelyről elnevezték. Az amazonit szerencsét hoz azokban a játékokban, amelynek a véletlen az eleme. A jólét köve, az amazonit szerencsét hozhat bármilyen pénzügyi vállalkozásnak. Mivel a bátorság kövének is nevezik, az amazonit segíti az álmok valóra válását azáltal, hogy tisztán látja és felhatalmazza önt azok megvalósítására.

A turmalinizált kvarc az egyik legjobb kristály a szerencse és a szerencse növelésére. Egyesíti a kvarc tulajdonságait – erősíti a vibrációs energiákat és a fókuszot a turmalinnal, ami



blokkolja és pozitívvá alakítja a negativitást –, így dupla szerencsét hoz.

VB

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

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557



kertetrendezek.hu



Komplett látásvizsgálat szemüveghez és kontaktlencséhez.

A részletekről érdeklődjön az üzletben!

SzigetOptika

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

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, Csévharaszt, Süllysap, Pilis, Dánszentmiklós, Káva, Pánd, Gomba, Üri, Mende, Maglód, Üllő, Vecsés.

Érd: 06-70/779-4447

**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



Coca Cola
2,25 l
549 Ft
helyett



Hell
classic/
alma/red
199 Ft
helyett



A Pesti
úti
üzletünkben
JÉGKRÉM
nagy
választékban
kapható!

Borsodi
mester sör
dobozos
0,5 l
249 Ft
helyett



Heineken sör
dobozos
0,5 l
289 Ft
helyett



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



Soproni
meggyále
dobozos,
0,5 l
299 Ft
helyett



Despeado
0,33 l
279 Ft
helyett



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



Ballantine's
1 l
8 099 Ft
helyett



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
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



**December 22. és 24. közt karácsonyi
ünnepi ételeink közül választhatnak
ELŐRENDELÉSRE**

Szegedi pontyhalászlé	1600 Ft/adag
Szegedi pontyhalászlé + belsőséggel	1900 Ft/adag
Töltött káposzta	1600 Ft/adag
Rántott pontypatkó	3800 Ft/kg
Rántott fogasfilé	4500 Ft/kg
Egész sült kacsá	3500 Ft/kg
Sült kacsacomb	3500 Ft/kg
Sült libacomb	4500 Ft/kg
Házi kocsonya	850 Ft
Töltött dagadó háziasan	3500 Ft/kg
Rántott sertésvelő, körettel	1500 Ft/adag
Szalontüdő, körettel	1500 Ft/adag
Nagymama házias pitéje több ízben rendelhető	500 Ft/db
Házias rétes több ízben rendelhető	500 Ft/db
Eredeti nagymama házi zserbója	350 Ft/db
Gesztenyepüré	600 Ft/db
Isteni sajtos rúd	3900 Ft/kg
Libatöpörtyűs házi pogácsa kemencében sütve	350 Ft/db

**Ünnepekre
hidegtál-, haltál-,
vegetáriánustál-
rendelést felvesszünk!**

**Bármilyen
magyaros fatálat
igény szerint
elkészítünk!**

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



**HIDEG-
TÁLA
RENDELÉSRE!**

2021 december 6. – december 12.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tárkonyos sertésraguleves Vargabéles	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék, fasírt	Daraguskaleves Szalontüdő, tészta	Vadasleves Milánói makaróni	Frankfurtiléves Töltött csirkecomb, tört burgonya	Erdélyi húsgombóc- leves Vasi pecsenye	Húsos karajcsontleves metélttel Sajtos sonkás csirke, rizibizi
2	Csontleves gazdagon Sajttal sonkával töltött csirke, burgonyapüré	Görccsleves Lecsós sertésmáj, főtt burgonya	Zöldbableves Párizsi csirke, rizibizi	Olasz zöldségleves Házi disznótoros, lila káposzta, főtt burg.	Tarhonyaleves Lencsefőzelék, füstölt csülök	Zöldborsóleves Rakott kel kemencében sütve	Húsos karajcsontleves metélttel Csülökpörkölt, főtt burgonya

2021 december 13. – december 19.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Túros csusza	Burgonyagombóc-leves Sárgaborsófőzelék, sült kolbász	Húsleves gazdagon Csirkebrassói, sült burgonya	Francia hagymaleves Csülök jó asszony módra	Vegyes gyümölcsleves Töltött göngyölt szelet, burg.püré	Erdélyi májgombóc- leves Vadas marha, spagetti	Lakodalmos tyúkhús- leves Töltött káposzta
2	Csirkeraguleves Bakonyi sertéspörkölt, galuska	Gombaleves Töltött csirkecomb, burgonyapüré	Zöldborsóleves Paradicsomos húsgom- bóc, főtt burgonya	Paradicsomleves Rántott hal, rizs, tartár	Karfiolleves Finomfőzelék, rántott szelet	Gombaleves Vegyes csirketal, rizibizi	Lakodalmos tyúkhús- leves Rántott csirkecomb, rizibizi

2021 december 20. – december 24.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
1	Szarvasgulyásleves Stíriai metélt	Budapest-raguleves Spagetti carbonara	Pulykaraguleves gazdagon Húsos rántott palacsin- ta, rizs, tartár	Savanyú vetreceleves Malacsült, párolt lila káposzta, burg.püré	Marhahúsleves gazdagon Csirke gordon, rizibizi
2	Thai csirkeleves Bajor csülök	Zöldbableves Körmös csülökpörkölt	Lencsegulyás Falusi rakott burgonya	Vegyes gyümölcsleves Marha Stroganoff módra	Marhahúsleves gazdagon. Brassói aprópecsenye

December
24-én, pénteken
5-től 14 óráig
tartunk nyitva

**A pecsenyesütő
december
25-től**

**ZÁRVA
TART**

**NYITÁS
2022.
JANUÁR
4-én!**



AZ ADVENTI koszorú

Az adventi időszak az évnek egy nagyon különleges időszaka, amely néha elveszik az azt követő karácsonyi időszak ragyogó fényei között. Advent első napja az új liturgikus (vagy egyházi) naptár első napja. Az emberek számára ez az időszak arra szolgál, hogy ima, elmélkedések, különleges zene és jó cselekedetek által emlékezzenek arra, hogy mi Jézus születésének igazi értelme. Az advent négy hetéhez sokféle hagyomány kapcsolódik.

Az idei, 2021-es évben az adventi időszak november 28-án, vasárnap kezdődik és egészen december 24-ig, péntekig tart. A legtöbb háznál ilyenkor adventi koszorú kerül az asztalra. Ennek a szépséges ünnepi szimbólumnak a jelentésével azonban nincs mindenki tisztában.

Adventi koszorú

Az adventi időszak legjelentősebb hagyománya az adventi koszorú. A koszorú és a gyertyák tele vannak a karácsonyi időszakhoz kötődő szimbolikával. Mit is szimbolizál az adventi koszorú? Maga a koszorú, amely különböző örökzöldekből készül, a folyamatos életet jelképezi. A koszorú köre, amelynek nincs kezdete és vége, Isten örökkévalóságát, a lélek halhatatlanságát és a Krisztusban talált örök életet szimbolizálja.

Még a koszorút alkotó egyes örökzöldeknek is megvan a

maguk jelentése, amelyet a hitünkhöz igazíthatunk. A babér az üldöztetés és a szenvedés felletti győzelmet jelenti. A fenyő, a magyará és a tiszafa a halhatatlanságot, a cédrus pedig az erőt és a gyógyulást jelképezi. A koszorút díszítő fenyőtobozok az életet és a feltámadást jelképezik. A koszorú egésze a lelkünk halhatatlanságára és Isten ígéretére emlékeztet, hogy Krisztus által örök életet ígér nekünk.

Adventi gyertyák

A gyertyáknak is megvan a maguk különleges jelentése. A négy gyertya az advent négy hetét jelképezi, és minden vasárnap meggyújtunk egy gyertyát. A gyertyák közül három lila színű, mert a lila szín liturgikus szín, amely az imádság, a bűnbánat és az áldozatvállalás idejét jelzi.

Az első gyertya, amely lila, a reményt szimbolizálja. Néha „prófétai gyertyának” is ne-



vezik a próféták, különösen Ézsaiás emlékére, aki megígérte Krisztus születését. A Messiás eljövételének várakozását jelképezi.

A második gyertya, amely szintén lila, a hitet jelképezi,

„betlehemi gyertyának” nevezik, Mária és József betlehemi útjának emlékére.

A harmadik gyertya rózsaszínű, és az örömet jelképezi, „pásztorgyertyának” nevezik, és azért rózsaszín, mert a rózsaszín az öröm liturgikus színe.

Advent negyedik hetében meggyújtjuk az utolsó lila gyertyát, hogy jelezzük az utolsó ima- és bűnbánati hetet. Ez az utolsó gyertya, az „angyali gyertya” a békét jelképezi. Az angyalok üzenetére emlékeztet bennünket: „Béke a Földön, jóakarat az emberek felé.”

Néha egy fehér gyertyát helyeznek a koszorú közepére. A fehér gyertyát szenteste gyújtják meg. Ezt a gyertyát „Krisztus-gyertyának” nevezik, és Krisztus életét jelképezi. A fehér szín a tisztaság jelképe.

Az adventi koszorú használata kiváló módja annak, hogy felkészítsük elménket és szívünket a karácsonyra. *V.Bea*



MADÁRETETŐK a kert díszei

Ha azt szeretnénk, hogy több madár legyen a kertben, madáretetővel tudjuk odavonzani őket. Fontos szempont, hogy ez nemcsak a magunk szórakozására, hanem a madarak téli élelemhez jutásának a segítésére is szolgál. A különböző madárfajok számára különféle speciális etetőket vásárolhatunk, de ezek ára igen magas lehet. A barkácsolt madáretetőknek az elkészítése szórakoztató módja annak, hogy feldobja az udvart.



2. Használjuk fel a megmaradt narancs, citrom vagy grapefruit héját úgy, hogy mini madáretetővé alakítsuk. Nem fog sokáig tartani, de ha sok citrusfélét eszünk, ami ilyenkor télen ajánlott, könnyen pótolhatjuk. Egy tű és egy cérna segítségével a felakasztása is egyszerű.

3. Van valami, amit nem lehet megcsinálni egy befőttesüveggel? Ehhez az etetőhöz rézhuzalt használunk az edény körül akasztóként, és egy csirkeetetőt az alapnak.

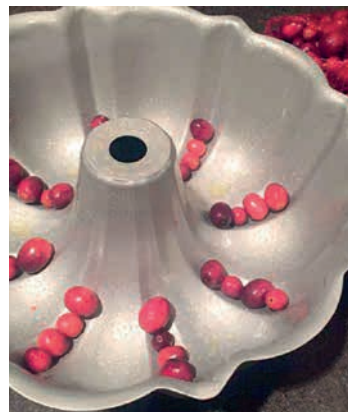


1. Nehéz elképzelni elbővülőbb madáretetőt, mint az újrahasznosított teáscsésze és csészealj.

A lépések a ragasztásban és a felakasztásban rejlenek, tehát rendkívül egyszerű. Csak ragasszuk ragasztópisztollyal egymáshoz a csészét és a tányért a képen látható módon és szórjunk a tányérba magokat, majd kampóval akasszuk fel egy faágra.



4. Ez a csodálatos koszorú az udvarunk díszje lehet, de különféle színű szalagokkal bármilyen évszakban használható.



- Kuglófformá
- 4 csésze madármag
- Áfonya
- 1 és 1/2 csomag ízesítetlen zselatin
- 1/2 csésze meleg víz
- 1/3 csésze kukoricakeményítő
- 3 evőkanál világos kukoricaszirup
- Vastag szalag



Permetezzük be olajjal a kuglófformát, helyezzük bele az áfonyaszemeket ízlésesen, öntsük rá a madáreleséget. A zselatint a vízzel, a keményítővel és a kukoricasziruppal főzzük össze, még zselés állaga lesz, majd öntsük a magokra lassan.



Ezután tegyük hűtőszekrénybe amíg megszilárdul, majd kössünk rá szalagot és akasszuk ki a kertbe.

B

HIRDETÉS

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!

06-30/919-4694

SZAKKÉPZETT
MESTEREK

7 módja annak, hogy az idegenek azonnal megkedveljenek

A mindennapi élet elengedhetetlen része az idegenekkel való találkozás. Szerencsére van néhány trükk, amivel azonnal megkedveltetheted magad.

Az idegenekkel való találkozás a mindennapi élet elengedhetetlen része. A karrierünk során új ügyfelek és új munkatársak formájában ismerkedünk meg idegenekkel. A szakmai kapcsolatépítő rendezvényeken az idegenekkel való kapcsolatteremtés az elsődleges cél. Még egy nyugodt társasági környezetben is az ismerkedés az egyetlen igazi módja annak, hogy új barátokat szerezzünk.

1. Mosolyogj!

A mosoly fontosságát nem lehet alábecsülni. Ha őszinte mosollyal az arcodon lépsz oda egy idegenhez, azonnal barátságosabbnak, megközelíthetőbbnek tűnsz. Pozitív hangot ad az interakciónak, és azt mutatja, hogy kedves, barátságos ember vagy. További bónuszként a mosolygás pusztán aktusa olyan vegyi anyagok felszabadítására készíti az agyadat, amelyek boldogabbá tesznek.

2. Használd a nevüket néhányszor!

Az emberek arra vannak programozva, hogy szeressék a saját



nevük hangzását. Ha megtanultad egy idegen nevét, próbáld meg néhányszor használni a beszélgetésben, ahol természetesen tűnik (anélkül, hogy túlzásba vinnéd).

3. Törd meg a jeget egy kis könnyedséggel!

A beszélgetés beindítása néha nehéz, különösen, ha el akarod kerülni, hogy small talkhoz folyamodj. A small talk nem feltétlenül rossz – az időjárásról vagy az aktuális esemény-

ről való beszélgetés tökéletes módja annak, hogy a társasági fogaskerek mozgásba lendüljenek –, de egy viccel nyitva a beszélgetést, gyakrabban és gyorsabban elérheted, hogy kedveljenek.

4. Legyen nyílt a testbeszéded!

A mondás szerint a tettek hangosabban beszélnek, mint a szavak. A testbeszéded apró gesztusai, rándulásai és testtartásaid készíthetnek embert arra, hogy kedveljen vagy ne kedveljen téged, függetlenül attól, hogy milyen más dolgokat próbálsz mondani. Tehát tartsd a karodat kinyújtva, tartsd szét tártva a lábad, a törzsedet és a fejedet a beszélgetőpartnered felé fordítsd. A szemkontaktus szintén sokat segít.

5. Gesztikulálj!

A gesztikulálás az a folyamat, amikor a kezeidet és karjaidat bevonod a beszéded kiegészítéseként. Ha

ezt teszed, szimpatikusabbá válsz, mert az energiádat és a lelkesedéset mutatja. Ezt is könnyű túlzásba vinni, ezért a gesztusok intenzitását és gyakoriságát tartsa ésszerű szinten.

6. Vedd rá őket, hogy beszéljenek magukról!

Az emberek szeretnek magukról beszélni, és különösen szeretnek a szenvedélyeikről beszélni. Finoman tereld a beszélgetést abba az irányba, hogy kiderüljön, mi az, ami igazán fontos számukra az életben, majd maradj ennél a témánál, ameddig csak lehet. Figyelj rájuk, és tegyél fel őszinte kérdéseket.

7. Beszéljess idegenekkel, ahol csak tudsz!

A buszon, az utcán, egy étteremben, egy sporteseményen, és szoktasd hozzá magad ahhoz a gondolathoz, hogy ez a természetes részed. Ez segíteni fog, ezután jobban fogsz tudni bemutatkozni és társalogni. *V.B.*



ADVENTI NAPTÁR

Az emberek szeretnek úgy ünnepelni, hogy adventi naptárral számolják vissza a karácsonyig hátralévő napokat. Az izgalom minden egyes nap elteltével nő.

Sokféle naptár létezik, gyakran olyan meglepetésekkel, mint például egy kis ajtó mögötti csokoládé vagy édesség minden egyes napra. Érdemes néha egy kis különlegességet is elhelyezni, ami segíthet a karácsonyi készülődésben, esetleg minden napra egy jócselekedetet!

Íme néhány ötlet:

- Hívj fel egy barátot, akivel még nem beszéltél!

- Látogass meg egy egyedül élő szomszédot!
- Vigyél valami különlegeset a helyi hajléktalanszállóra!
- Minden nap mondj egy imát egy másik emberért!
- Szervezz adománygyűjtést a kedvenc jótékonyági szervezeted számára!
- Segíts egy állatmenhelyen! Kérdezd meg a családodat ötletekről, a kicsiknek hatalmas szívük és nagyszerű ötleteik vannak!

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 némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559



HIRDETÉS

Új SsangYong Korando Style + már 5,49% THM-től, fix kamatozással!

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

- A konstrukció legfőbb részletei:
- Érintett típusok:
Új SsangYong Korando
 - THM: FIX 5,49%
(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!**



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 5,49% THM: Az akciós finanszírozás 2021. nov. 15-től visszavonásig érvényes új SsangYong Korando gépjármű esetén. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 5,28%, 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: 5,49%, kamat összege: 428 820 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 428 820 Ft, havidíj: 57 147 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 szerződéskötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítésként a Finanszírozó képviselőjében jár el.

SsangYong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.

A legerősebb ANTIOXIDÁNSOK

Az antioxidánsoknak az immunrendszerünk egészségének megőrzésében is fontos szerepe van. Amennyiben elégtelen mennyiségben fogyasztunk antioxidáns anyagokat, szervezetünkben felhalmozódnak a szabad gyökök. Ezek olyan vegyületek, amelyeknek fokozott a reakciókészségük, így károsítják a szervezet egészségét.

Mitől védenek?

Az antioxidánsok egy része növényi táplálékkal kerülhet be a szervezetbe, mások az emberi szervezetben is képződnek. Az emberi test viszonylag tág határon belül képes saját maga is kiegyenlíteni a túlzott szabadgyök-képződést, de előbb-utóbb elfárad, így a szabad gyökök elkezdik kifejteni romboló hatásukat. A kutatások szerint az immunrendszer legyengüléséért, a szív- és érrendszeri betegségekért, az érelmeszesedésért, állandósult izületi és bélrendszeri gyulladásokért és a korai öregedésért is nagy mértékben felelősek a szabad gyökök.

A magyar Nobel-díjas és az antioxidánsok

A gyógynövényekben két nagy anyagcsoport felelős az antioxidáns hatásért. Közülük a flavonoidokat nem más, mint Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas magyar tudós fedezte fel 1930-ban. Úgy tartotta és kutatással is igazolta, hogy a C-vitamin mellett a flavonoidok jelentik a legerősebb védelmet az érfalak egészségének meg-



Csipkebogyó

őrzésében. Emiatt sokáig P-vitaminnak is nevezték a flavonoidokat. Később egy nagyszabású, 25 éven keresztül végzett vizsgálatban is alátámasztották a megfigyeléseit. Ebből kiderült: minél több flavonoidot fogyaszt valaki, annál kisebb valószínűséggel alakul ki szív- és érrendszeri betegsége.

A flavonoidokon kívül van egy másik nagy antioxidáns hatóanyagcsoport is, ezek a gyógynövények illóolajában lévő komponensek. Ezek gyakran még a flavonoidoknál is erősebb antioxidáns hatással rendelkeznek.

Hogyan mérhető az antioxidáns hatás?

A növények antioxidáns hatásának mérésére többféle módszer is létezik. Az egyik legelfogadottabb módszer az úgyneve-

zett ORAC-vizsgálat. Az Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériuma is ezzel a módszerrel hasonlította össze az egyes növények antioxidáns hatását. Néhány gyakori gyümölcs antioxidáns hatása (ORAC-értéke) a következőképp alakult: citrom: 1346, narancs: 2103, szeder: 5905, fekete áfonya: 9621, aszalt szilva: 8059.

A legjobb gyógynövények

A gyümölcsök és zöldségek antioxidáns hatása jócskán elmarad a gyógynövényekétől. Ez több dolognak is köszönhető.

Egyrészt száritott formában fogyasztjuk őket, így a hatóanyagokat is koncentrált formában tartalmazzák, másrészt jellemzően magasabb flavonoidtartalommal és jóval több antioxidáns hatású illóolaj-komponenssel rendelkeznek. A csipkebogyó például több mint 70-szer olyan erős antioxidáns, mint a citrom, a maga 96150-es

ORAC-értékével. Azonban csipkebogyónál is léteznek erősebb antioxidáns hatású gyógynövények. A zsályának 119 929, a kurkumának 127 068, a fahéjfa kéregnek 131 420, a kakukkfűnek 157 380, az orvosi rozmaringnak 165 280, a szurokfűnek pedig 165 280 az ORAC-értéke.

Fokozható a hatás?

A növényi sejtfalak akadályozzák, hogy az összes antioxidáns hatóanyag kioldódhasson.

A gyógynövényekből készített szuperfinom porokban azonban már nincsenek ép sejtfalak, így jelentősen nő a hozzáférhető antioxidáns hatású polifenolok és flavonoidok mennyisége.

A kutatások szerint a szuperfinom gyógynövényporok antioxidáns hatása akár három-ötször nagyobb lehet, mintha más módon fogyasztanánk őket.

*Papp János
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta*



Rozmaring

HIRETÉS



JAVALLAT®
 KAPSZULÁK SZUPERFINOM
 INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

ANTIOXIDÁNS HATÁSÚ GYÓGYNÖVÉNYEK



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

Karácsonyi KEDVESSÉGZSÁK



A karácsonyi kedves-

ségzsák egy csodálatos módja annak, hogy az igazi karácsonyi hangulatot életre keltsük, egyszerűen töltjük meg finomságokkal és adjuk tovább.

Tegyünk bele bejglit, forralt bort, habfürdőt vagy édességet, majd hagyjuk ott valakinek, hogy megtalálja és élvezze. Ezután neki ugyanezt kell tennie, újratöltenie és továbbadnia valaki másnak. Csodálatos módja a karácsonyi hangulat és a kedvesség terjesztésének az ünnepi időszakban, egy igazi ajándék, amely mindenkinek meglepetést okoz.

A kedvességzsákok hagyományosan a következő felíráttal vannak ellátva: „Ez egy karácsonyi kedvességzsák –

élvezd a finomságokat töltsd újra és add tovább!” Természetesen nem kötelező ehhez ragaszkodni, beletehetünk egy hagyományos zsákba, vagy ajándéktasakba egy képeslapot, amelyre hasonló szöveg van írva, néhány kedves szóval vagy ünnepi idézettel, de helyettesíthető egy saját kezűleg elkészített dobozzal is. A lényeg a kedvesség.

Szerezzünk örömet karácsonykor, hisz mi sem melegíti fel jobban a szívünket, mintha mosolyt csaphatunk az emberek arcára.

HIRDETÉS

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.



4 fontos étrendkiegészítő

DEPRESSZIÓ ELLEN

A kutatások kimutatták, hogy a depressziót számos folyamat befolyásolja a szervezetben, többek között a gyulladás, az oxidatív stressz és még sok más. Emiatt bizonyos táplálékkiegészítőket évtizedek óta használnak a depresszió tüneteinek kezelésére, akár antidepresszáns gyógyszerekkel együtt, akár önmagukban alkalmazva.

Számos tanulmány értékelte a kiegészítők szerepét a depresszió kezelésében. Az American Journal of Psychiatry című szakfolyóiratban elemezték a meglévő tanulmányok eredményeit 16 különböző étrend-kiegészítőre vonatkozóan, hogy meghatározzák, melyek azok, amelyek elegendő bizonyítékkal rendelkeznek ahhoz, hogy antidepresszáns gyógyszerekkel együtt szedve segítsenek csökkenteni a depresszió tüneteit. Íme, az általuk sikeresnek talált kiegészítők:

Halolaj

A halolajnak magas az omega-3 zsírsavtartalma, amely kulcsfontosságú bizonyos agyi funkciók szempontjából, és segíthet a depresszióval összefüggő gyulladás csökkentésében. A halolajban kétféle omega-3 van: EPA és DHA. A kutatók megállapították, hogy az EPA az, amelyik a legtöbbet segít depresszió esetén.

D-vitamin

A szervezetünk természetes módon termel D-vitamint, ha

megfelelő mértékben kiteszük magunkat a napfénynek; a tanulmányok azonban azt találták, hogy a legtöbb embernek valójában nincs elégséges szintje, különösen azoknak, akik az északi szélességeken élnek, ahol kevesebb napfény éri őket, és hogy az alacsony D-vitamin-szinttel rendelkező emberek hajlamosabbak a depresszióra. Az agy depresszióval összefüggésbe hozható részein D-vitamin-receptorok találhatók, melyek részt vehetnek bizonyos neurotranszmitterek létrehozásában.

L-metilfolát (a folsav egy speciális típusa)

Bizonyos emberek genetikai adottságai valóban károsítják a folsav felhasználását a sejt-folyamatokban, ami összefüggésbe hozható a depresszióval. Az L-metilfolát segíthet áthidalni ezt a hiányt, és mozgásban tartani a sejt-folyamatokat. Valójában már létezik az L-metilfolátnak egy FDA által jóváhagyott formája, amelyet az orvosok olyan betegeknek írnak fel, akik kezdetben nem reagálnak az antidepresszáns-kezelésre.

SAM-e (S-adenozil-metionin)

A SAM-e Európában vényköteles gyógyszer. Ez egy természetes anyag, amely a test és az agy minden sejtjében jelen van, és számos sejt-folyamatban szerepet játszik. A SAM-e feltehetően úgy működik, hogy növeli a szerotonin-szintet az agyban, az antidepresszáns gyógyszerekhez hasonló hatást váltva ki.

Az antidepresszánsokat nem szedőknek egy harvardi testület a fenti kiegészítőket, valamint az orbáncfűvet „biztonságos – és gyakran hatékony – természetes terápiaként” azonosította a depresszió kezelésére.

Érdemes azt is megjegyezni, hogy a halolaj és a D-vitamin pótlásának a depresszió kezelésén túlmenően szélesebb körű egészségügyi előnyei is vannak, beleértve az egészséges csontok, sejtek és szív- és érrendszeri funkciók fenntartását.

Vladár Bea

HIRDETÉS

Dinamikusan fejlődő, 40 éves múltú visszatekintő
családi vállalkozásunk bővülő csapatába

KERESÜNK ÚJ KOLLÉGÁKAT.



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



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK

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



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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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

A marketingcsapdák

elkerülése

A supermarketbe járás valószínűleg mindenki számára napi vagy heti rutin. Egyeseknek öröm, míg másoknak bosszantó házimunka lehet.

Nos, amikor végigsétálunk egy ilyen helyen, eszünkbe jut, hogy az élelmiszerekkel teletömött polcok mögött stratégiai elmék vannak, akik arra hivatottak, hogy megpróbálják befolyásolni a döntéseinket? A hétköznapiakban, de most az ünnepek közeledtével is érdemes odafigyelni a következőkre:

1. Az utolsók a legjobbak

Az élelmiszertárolási rendszernek van egy szabálya, amelyet a kiskereskedőknek be kell tartaniuk: legyen szó friss, fagyasztott vagy csomagolt élelmiszerről, a korábbi lejáratú idővel rendelkező tételek a polc elejére kerülnek, a későbbi lejáratú idővel rendelkezők pedig a polc hátuljára, amit nehezebb észrevenni. Ez egyfajta biztosíték arra, hogy a legkorábbi lejáratú idővel rendelkező élelmiszerek kerüljenek először forgalomba.

2. A fagyasztott termékek gyakran a legjobb választás

Széles körben elterjedt az a hiedelem, hogy a friss termékek mindig egészségesebbek, mint a fagyasztott termékek; ez azonban gyakran nem így van. Vegyük például a szezonon kívüli gyümölcsöket, zöldségeket, gabonaféléket vagy akár

halakat: hosszú utat tehettek meg, hogy eljussanak a polcra, ahol most – látszólag frissen és egészségesen – ki vannak téve. Gyakran előfordul, hogy az élelmiszereket a frissességük csúcsán fagyasztják le. A bogys gyümölcsök például a szedésük után pillanatokkal kezdenek veszíteni a tápanyagtartalmukból, ezért a szedésük után azonnal történő fagyasztás a legjobb módja annak, hogy teljes tápértéküket megőrizzék.

3. Ne bízzunk abban, amit a csomagolás mond

A törvény szerint a supermarketben kapható italoknak és csomagolt élelmiszereknek fel kell tüntetniük a bennük található összetevőket. Általános szabály, hogy ezeket súly szerint sorolják fel, a legtöbbet a legkevesebbig. Ez azt jelenti, hogy a legnagyobb mennyiségben előforduló összetevő szerepel először a listán, és így tovább. Javasoljuk tehát, hogy hagyjuk figyelmen kívül a doboz elején található marketingállításokat, és egyszerűen nézzük meg a hátoldalon található tápértékadatokat.

Az olyan állítások, mint a „csökkentett zsírtartalmú”, „hozzáadott cukrot nem tartalmaz” stb. elhitethetik velünk, hogy egészséges terméket vásárolunk, és nem fogunk tőle hízni.

4. Nem minden arany, ami fénylik

A csillogó, tökéletesen szimmetrikus és precízen vágott tálcákon megjelenített zöldségek vonzóak lehetnek számunkra, de ebben az esetben is igaz, hogy nem szabad elragadtatnunk magunkat a külsőségektől. Az, hogy így vannak kitéve,



annak is lehet az oka, hogy fel akarják kelteni a figyelmünket. Lehet, hogy gyengébb minőségűek vagy kevésbé frissek.

Ezzel szemben a friss és első osztályú gyümölcsök azok,

amelyek általában szabálytalanabb formájúak és enyhébb tökéletlenségekkel rendelkeznek. Mindig az a legjobb, ha megérinthejük, megszagolhatjuk és megnézhetjük őket. **VB**

HIRDETÉS

Hosszú távú, biztos állást keresel, korrekt fizetéssel?

JELENTKEZZ VECSÉSRE OPERÁTORNAK
3 műszakos munkarendbe!

Feladat:
alkatrészek összeszerelése (gépkezelés, forrasztás, tekercselés, kiegyensúlyozás, ellenőrzés)

Feltétel:
● 8 általános iskolai végzettség
● megbízhatóság

Amit kínálunk:
● kereseti lehetőség: bruttó **340 000–420 000 Ft**
● teljesítménybónusz
● jelenléti bónusz
● évvégi jutalom

A bejárás céges busszal az alábbi településekről biztosított:
Üllő, Monor, Monorierdő, Pilis, Gomba, Bénye, Káva, Csévharaszt, Vasad, Cegléd, Budapest-Örs vezér tere, Nagykáta irányából.

Jelentkezés:
06-20/215-0699 • lukacs.mara@humilitas.hu

KARÁCSONYI ételeink

A karácsony hagyományait sokan követik. Az ételek, melyek az ünnepi időszakban asztalunkra kerülnek, hosszú múltra tekintenek vissza. Vajon mindenki ismeri ezeknek a finomságoknak a történetét?



Szentestén rántott halat Podmaniczky Frigyes Drezdából származó szász édesanyja fogyasztott először, aki hazájából hozta azt a szokást, hogy rántott pontyot táltaltatott karácsonyeste vacsorára, ami a szászok hagyományos böjti karácsonyi étele volt. Először az arisztokrácia, majd a polgárság is átvette ezt a Nyugatról érkezett szokást. A XIX. század közepétől országszerte elterjedt, ámbar akadtak családok, akik a hagyományos karácsonyi ételekhez, a bableveshez és a mákos gubához ragaszkodtak.

Sok vidéken nemcsak a karácsonyi menü elengedhetetlen része volt az imént említett két étel, hanem a böjti is. A böjti napokon szerényebb ételeket

ettek, mégis sokat és sokfélét, hogy a következő évben elegendő ételmük legyen.

Úgy hitték, akinek az ünnepi asztalára bab, tök, mákos tészta vagy guba, újabb szokás szerint hal kerül, annak a jövő esztendőben sok pénze lesz. A karácsonyi asztalra általában még dió, alma, szentelt ostya és mézbe mártott fokhagyma is jutott: ezek a néphit szerint biztosították a család tagjainak egészségét.

A mézbe mártott fokhagymát bármennyire is furcsa, nem csak a magyarok fogyasztották előszeretettel, hanem az ókori rómaiak is. A lucullusi lakomák legkedveltebb ételei közé tartozott a mézes fokhagyma, a mézzel készített répa, retek és savanyú káposzta mellett.

Ünnepi mézeskalács

Mézeskalácsot először az egyiptomiak készítettek időszámításunk előtt több ezer évvel, tőlük vették át a görögök a mézes sütemény készítésének fortélyait. A mézeskalácsnak ekkoriban még vallási jelentőséget tulajdonítottak. A görög hajósok pl. a jó széljárás érdekében a templomban mézeskaláccsal áldoztak.

A mézeskalács áldozati szerepével nem csak a rómaiaknál és a görögöknél találkozhatunk. A skandinávok és a germánok hálából – a nappalok a téli napforduló idején hosszabbodni kezdtek – az isteneknek vaddisznóformájú mézeskalácsot sütöttek, és élő állat helyett ezzel áldoztak.



A középkorban Európa-szerte szaporodni kezdtek a mézeskalácssütő céhek, süteményeik egyetlen fontos ünnepről sem hiányozhattak. Az évszázadok során azonban a mézesbábok elvesztették eredeti kultikus áldozati szerepüket. Az a szokás azonban a mai napig megmaradt, hogy különböző formájú mézes süteményeket sütnék karácsonyra, amelyek egy részével a karácsonyfát díszítik.

A karácsonyi ünnepkörrel kapcsolatos hagyományok, szokások sok családban még ma is élnek. Ünnepejünk bármilyen hagyomány szerint is a keresztény egyház, s egyben a családok egyik legszebb ünnepét, a legfontosabb, hogy a szeretet és az összetartozás hassa át ezeket a meghitt napokat.

(forrás: *egeszsegtukor*)

Karácsonyi halászlé

Minél többféle hal kerül bele, annál finomabb lesz a hagyományos karácsonyi halászlé.

Hozzávalók 8 főre:

- 1 kg tisztított ponty
- 50 dkg apró hal
- 1 db harcsafej
- 2 db hagyma
- 3 evőkanál pirospaprika
- 2 dl vörösbort
- 2 db paradicsom
- 2 db paprika
- só
- bors

ELKÉSZÍTÉS:

Ha szükséges, a pontyot pucold meg, amennyiben

szeretnéd, a bőrt is nyúzd le, majd szeleteld fel. Alaposan mosd meg, sózd be és tedd a hűtőbe egy órára.

Az aprólékot a keszegekkel, a fejekkel és farkakkal, belsőségekkel pakold egy lábosba, önts fel annyi vízzel, hogy a halakat éppen ellepje. Mehet hozzá a kis darabokra vágott hagyma, a paradicsom, a paprika és fűszerezd sóval, borssal, majd szórd hozzá a pirospaprikát.

Tedd a tűzre, és főzd szét körülbelül másfél óra alatt. Ha ez megvan, passzírozd át a sűrűjét paradicsompaszírozón vagy szitán. Rakd vissza az edénybe, önts hozzá egy liter vizet és két deciliter bort. Ismét forrald fel. Közben rakd hozzá az ikrát, a tejet és a halszeleteket. Főzd öt-tíz percig, vedd le a tűzről, és már tálalhatod is.


LOKÁCIÓ
 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!



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

SURMAN MIHÁLY

30 év szakmai tapasztalattal

06-30/421-2604

surmanmihaly0@gmail.com

HERENDI TAMÁS
zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz
ajtónyitások.**

Zárcsere műanyag
és kőzet ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.

**Speciális biztonsági zárok
felszerelése.**

MÁRIBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET

Hívjon bizalommal:

06-30/489-5334



**GARANCIÁVAL!
NYUGDÓJASKEDVEZMÉNY!**

**Vállalunk tetőfedő-,
bádogos-, ács munkákat,**

azonnali kisebb tető-, ereszcsonna- és
kéményjavításokat, beázásokat és kúpkénezt.

Továbbá lapos tetők
szigetelését.



Hívjon bizalommal! **Kertész Attila** 06-20/216-8338

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

Demeter Sándor – ács, tetőfedő

Tel.: 06-30/326-8727

**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

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

Tel.: +36-30/590-4413

**FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST
VÁLLALUNK ALPINTECHNIKÁVAL
AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.**



**HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30/218-7023**

**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

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

**1%
jutaléktól!**

Egész évben vásárolható szaküzletben

Óriási tűzijátékvásár Gyálon!

- * Bombetta termékek (sorozatvetők)
- * Rakéták, görögtűzek
- * Állatbarát tűzijáték
- * Díszdobozos ajándéktárgyak
- * Partykellékek
- * Héliumos lufifújás
- * Rendelhető vízi-show, láng-show

Az értékesítés a 173/211 korm.rendelet alapján történik.

Cím: Gyál, Vecsési út 12.
Tel.: 06-20/9-386-368

E-mail: vezuv.kalmar@gmail.com * Web: www.vezuvtuzijatek.hu

Baliayu Tradicionális balinéz masszázsszalón

Budapest, XVIII. Nemes utca 115. • Nyitva: K–V: 10–20 óráig
Telefon: 06-70/234-9555 • E-mail: balinezmasszazsbp18@gmail.com
www.balinezmasszazsbp18.hu • /balinezmasszazs

**Balinéz hangulat...
Profí masszözök...
Kedvező árak...**

Lepje meg szeretteit!

Tapasztalja meg ezt a különleges masszázsmélynét!

*vásárlás személyesen, vagy e-utalvány átutalásos fizetéssel

Ajándékkártya*
karácsonyra
7000 Ft/ 60 perc

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 29-től december 31-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

Pihenje ki magát és töltődjön fel a **Vesta Hotel**ben, Tápiószecsőn!

Termálvizünk izületi, mozgásszervi és nőgyógyászati problémák kezelésére alkalmas.

Wellness-napijegyek
Felnőtt 2500 Ft • Diák: 1500 Ft
Nyugdíjas/gyerek: 1000 Ft
Családi jegy: 7500 Ft

10 alkalmas wellnessbérlet mellé ajándék 30 perces masszázs

Aromaterápiás, vagy gyögmasszázs:
25 perc 4500 Ft

Svédasztalos vacsora
4900 Ft/fő előzetes bejelentkezés alapján

info@vestahotel.hu
06-20/452-0788
www.vestahotel.hu

Márta Ervin KONTÉNER

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

Tel.: 06-20/984 9242

Vecsési nagyüzemi konyha

HŰTŐRAKTÁROS-KOMISSIÓZÓ munkatársat keres!

cityfood

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