



**A SZILVESZTERI PEZSGŐ
története**

6. old.

MESTEREMBEREK

15. old.



MESTEREMBEREK

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. DECEMBER



**AJÁNDÉKCSOMAGOLÁS
egyszerűen**

2. old.

**ÜNNEPELJÜNK
szerényen, de
szeretettel**

8. old.

**FORRÓ FÜRDŐ
egy téli estén**

11. old.

**TIPPEK A HIDEG
időben történő
futáshoz**

12. old.



**SZILVESZTERI
KOKTÉLOK**

14. old.

HIRDETÉS

LION ÉLELMISZERBOLT

GYÁL, SZÉCHENYI U. 6.

Nyitva: H-V: 5-23-ig



Nosztalgia
házi krémes, dobos torta,
mignon, somlói galuska,
gesztenyepüré... stb.

**Szerezze be nálunk
az ünnepi
desszerteket!**

Friss, finom, régi
és hagyományos
cukrászsütemények,
HÁZIAS BEJGLIK
több ízben, széles
választékban
kaphatók!

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.

A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.

**Rendelhető ételeink az ünnepekre,
szentestére és szilveszterre!**

06-70/419-2923

**VÁLTOZATLAN
NYITVA-
TARTÁS:**

**hétfőtől
vasárnapig:
5-23-ig**



**RENDELHETŐK két nappal előre: december 7-től 2021 egész évében
elvitelre és helyben fogyasztásra!**

Kocsonya háziasan.....	699 Ft	Karcagi birkapörkölt + köret.....	2000 Ft
Töltött káposzta.....	1350 Ft	Sült libacomb párolt	
Halászlé pontyszelettel....	1200 Ft	Ilakáposzta.....	3500 Ft/kg
Halászlé pontyszelettel és belsőséggel.....	1350 Ft	Sült kacsacomb	
Rántott pontypatkó.....	2800 Ft/kg	párolt ilakáposzta.....	3500 Ft/kg
Sült pisztráng.....	3500 Ft/kg	Wellington-bélszín	
Kaszínótojás.....	300 Ft/db	(minimumrendelés 5 adag).....	3900 Ft/adag
Tormás sonka.....	300 Ft/db	Bélszín Budapest.....	3500 Ft/adag
Franciasaláta.....	1500 Ft/kg	Egészen sült malac 3-8kg-ig	3500 Ft/kg
Tabáni saláta.....	1800 Ft/kg	Diós-mákos guba.....	650 Ft

Helyben háziasan elkészített pitékre rendeléseket felvesszünk:

almás, szilvás, túrós, túrós-kapros, túrós-ribizlis, mákos.

Sajtos rúd, sajtos pogácsa, töpörtyús pogácsa: 2900 Ft/kg

Házi zserbó: 350 Ft/db

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

AJÁNDÉKCSOMAGOLÁS

EGYSZERŰEN

Az advent a várakozás ideje. Izgatottan várjuk a karácsonyt. Titokban beszerezzük az ajándékokat, hogy lehetőleg szeretteink legtitkosabb vágyait teljesítsük. Már csak egy gyönyörű és egyedi csomagolás hiányzik, hogy abban várakozzon meglepetésünk a feldíszített fa alatt.

Válasszunk olyan csomagolási módot, mellyel nem ártunk környezetünknek. Íme egy kis inspiráció:

- A kisebb édességek elképesztően szépen mutatnak üvegedényekben, díszítsük madzaggal és kézműves hatású üdvözlőkártyával – az üveg az ajándékozás után is megmarad, emlékeztetőül a szép pillanatokra.
- Az egyszerű, környezetbarát csomagolópapírt díszíthetjük sajátkezűleg egyedi mintával, de festhetünk rá szalagot a műanyag masnik helyett.
- Csomagolhatunk egyszerű újságpapírral. Hihetetlen mennyi ötlettel díszíthetjük. Például termésekkel, színes textilsíkokkal, de apró díszeket is hajtogathatunk, szintén újságpapírból.
- A japán kultúrában már régi hagyomány a furoshiki. A szó jelentése fürdőkendő, mert régen azok az emberek csomagolták így a ruhájukat, akik a fürdőkbe jártak. Ma már ajándékcsoomagolásra használják ezeket a kendőket, textileket. Így a csomagolás is az ajándék része.
- Kincsek a szekrényben! A fahéj, a szegfűszeg a rozsmaring ágacska nemcsak jó



illatukkal kápráztatnak el, de nagyszerű dekorációs kellékek is. A szárított narancs- és citromkarikák is méltó díszei lehetnek csomagolásunknak.

- A mézeskalács-figurák is a karácsony illatát képviselik. Ajándékkísérő kártyák helyett például ezekre is írhatjuk a neveket, jókívánságokat.
- Egy szép ezüst, fehér, bézs papírt nagyszerűen feldobhatunk kisebb karácsonyi díszekkel, papírcsillagokkal, szalagokkal, csipkével, textíliákkal és apró figurákkal.





10 ÉRV

a zöldségek és gyümölcsök fogyasztása mellett

- Szín és textúra** A gyümölcsök és a zöldségek színt, textúrát adnak és vonzóvá teszik a tányéron elkészített ételt.
- Kényelem** A gyümölcsök és a zöldségek bármilyen formában táplálók – frissen, fagyasztottan, konzervekként, szárítottan és 100%-os gyümölcs- és zöldséglevakként –, mert készen állnak bármikor, amikor csak szükség van rájuk!
- Rostok** A gyümölcsök és zöldségek olyan rostokat tartalmaznak, amelyek segítenek feltölteni szervezetünket és egészségesé teszik a emésztőrendszert.
- Alacsony kalóriatartalom** A gyümölcsök és zöldségek zömükben természetesen alacsony kalóriatartalmúak.
- Csökkentheti a betegségek kockázatát** A rendszeres gyümölcs és zöldség fogyasztása csökkentheti számos betegség kockázatát, beleértve a szívbetegségeket, a magas vérnyomást és néhány rákos megbetegedést.
- Vitaminok és ásványi anyagok.** A gyümölcsök és zöldségek gazdagok vitaminokban és ásványi anyagokban, amelyek segítik az egészséges és energikus életérzést.
- Változatosság** A gyümölcsök és zöldségek szinte végtelen változatban kaphatók, mindig van valami új dolog, amit kipróbálhatunk!
- Gyors, természetes snack** A gyümölcsök és zöldségek a természet csemegéi, egészséges és finom rágszálnivalók.
- Szórakoztató enni!** Van, amelyik ropog, van, olyan, ami puha, van, amit hámozni kell, van, amit nem, és van, ami közvetlenül a saját kertünkben nő!
- A gyümölcsök és zöldségek egyszerűen, természetesen táplálók és finomak!

Baliayü Tradicionális Balinéz masszázsszalón

Budapest, XVIII. Nemes utca 115. • Nyitva: K–V: 10–19 óráig
Telefon: 06-70/234-9555 • E-mail: info@balinezmasszazsbp18.hu
www.balinezmasszazsbp18.hu • f/balinezmasszazs

Balinéz hangulat...
Profi masszázst...
Kedvező árak...

Lepje meg szeretteit!

Tapasztalja meg
ezt a különleges
masszázsélményt!

*vásárlás személyesen,
vagy e-utalvány
átutalásos fizetéssel



Ajándékkártya*
karácsonyra
6000 Ft/ 60 perc

Vecsésre keresünk, hosszú távra operátori munkakörbe kollégákat!

Feladat: alkatrészek összeszerelése, forrasztás, tekercselés, kiegyensúlyozás

Munkaidő: H–P 8 órában, 3 műszakban

Feltétel:

- 8 általános iskolai végzettség
- 3 műszak vállalása
- jó kézügyesség

Amit kínálunk:

- hosszú távú munkalehetőség
- fejlődési lehetőség

Céges busz: Cegléd, Albertirsa, Monor, Csévharaszt, Pilis, Üllő, Gomba, Gyömrő, Maglód, Mende, Süllyap, Tápiószecső, Nagykáta, Szentmártonkáta, Tápiószentmárton, Gyál, Ecsér, Budapest: Örs vezér tere–Népliget–Határ út–Pestszentlőrinc

Fizetés:

- fix havi bruttó alapórabér + teljesítménybér
- műszakpótlék (du. műszakban 30%, éj. műszakban 50%)
- cafetéria
- nettó átlagkereset: bruttó 270 000–360 000 Ft

Jelentkezés: 06-20/215-0699
Email: munka@humilitas.hu



Lónyírást vállalom
egész Pest megyében akciós áron.

Érd.: 06-30/648-8038

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

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

Az ünnepek alatt is nyitva!

**Hell
classic**
energiaital
0,25 l
189 Ft
helyett



**169
Ft**

**Riesen-
brau**
dobozos
sör 0,5 l
219 Ft
helyett



**189
Ft**

Baileys
1 l
8499 Ft
helyett



**7999
Ft**

Aperol
0,7 l
4399 Ft
helyett



**3999
Ft**

Eperbor
csatos
üveges
0,75 l
1999 Ft
helyett



**1799
Ft**

**Jack
Daniels**
0,7 l
7999 Ft
helyett



**6999
Ft**

**Ballan-
tine's**
1 l
8099 Ft
helyett



**7599
Ft**

**Absolut
Blue
Vodka**
0,7 l
6999 Ft
helyett



**6499
Ft**

Az akciós árak 2020. 12. 07. és 2021. 01. 24. között érvényesek.

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK



**egész évben
családok,
személyek részére
napi 1 600 Ft/fő
vagy havi 30 000 Ft/fő
rezsivel együtt!**

**Munkáscsoportok részére
kedvezményesen napi 1 600 Ft/fő
ágynemű-, TV-, hűtőhasználat
vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!**

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**

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1850 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS 3750 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

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

A képek
illusztrációk.

**ÓRIÁS
GYROS-TÁL
1750 Ft**



**Jéghideg
csapolt
meggy és
Heineken
SÖR
kapható!**



Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu
06-70/419-2923

À la carte ételeink:

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:	1500 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1500 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csont nélküli csülök:	310 Ft/10 dkg
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	1200 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	230 Ft/10 dkg
Milánói makaróni:	1150 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	1200 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

Nyitva: H–V: 5–23.

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

www.pecsenye7.webnode.hu

Rendeljen
HIDEGTÁLAT
az ünnepekre!

Menü elvitelre:

1200 Ft

RENDELÉS:
06-70/419-2923

2020 december 7. – december 13.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tárkonyos szarvasraguleves Túros sztrapacska	Magyaros burgonyaleves. Zöldbabfőzelék, sült kolbász	Tiszai hallesves Szilvaváros gőzgombóc	Róka Rudi leves Rakott burgonya kemencében sütvé	Csikeraguleves Lencsefőzelék, füstölt csülök	Fahéjas meggy leves Rántott csirkecomb, tölt burgonya	Marhahúsleves Sertéspörkölt, galuska
2	Zöldborsóleves Sült csirkecomb, rizibizi	Zsenge karalábéleves Vegyes csirkepörkölt, galuska	Fokhagymakrémeleves Borzas csirkemell, rizibizi	Karfiolleves Mexikói tokány, rizs	Francia hagymaleves Csülök jóasszony módra	Magyaros gombaleves Marhatokány, tarhonya	Marhahúsleves Rántott csirkemell, rizibizi

2020 december 14. – december 20.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Jókai bableves Túrógombóc	Thai csirkeleves Töltött káposzta	Vaktyúkleves Milánói csirke spagettivel	Budapest leves Rokfortos csirke, penne-tészta	Jóasszonyleves Babos csülkös káposzta	Vegyes gyümölcsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Tyúkhúsleves Vadas marha, spagetti
2	Tárkonyos pulykaraguleves. Házi disznótoros, párolt lila káp., főtt bur.	Orjaleves Tökfőzelék oldalassal	Olasz zöldségleves Bakonyi sertésszelet, galuska	Lebbencsleves Bácsi rizseshús	Dörögicsei csibeleves Vegyes csirketál, rizibizi	Daragalskaleves Zsiványpecsenye	Tyúkhúsleves Mátrai borzacsa, rizs

2020 december 21. – december 24.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Szarvasraguleves Házi fánk	Csontleves metélttel Bográcsban főtt káposztás, babos birkapörkölt	Orjaleves Szarvaspörkölt, burgonyafánk	Ünnepi tyúkhúsleves Töltött káposzta			
2	Zöldborsóleves Sertéspörkölt, galuska	Hús galuskaleves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Zöldséges becsináltleves. Rántott ponty-patkó, burg.püré, tartár	Ünnepi tyúkhúsleves Sajttal töltött csirkemell, sült burgonya			

A Pecszenyesütő
december
25-től
ZÁRVA.



NYITÁS:
2021.
JANUÁR 4.

2021 január 4. – január 10.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Újévi lencseleves Túros csusza tepertővel	Ököruszályleves Csülök pékné módra	Gyümölcsleves Csirkefalatok Budapest módra, rizs	Tyúkhúsleves Pusztapörkölt	Márgombócleves Burgonyafőzelék, fasírt	Magyaros gombaleves Lecsós csirkemáj, főtt burgonya	Csikeraguleves Libazúzapörkölt
2	Zöldborsóleves Töltött csirkemell, sajtmártás, rizibizi	Csikeraguleves Finomfőzelék, rántott szelet	Sárgaborsóleves Házi disznótoros, karika sült burgonya	Frankfurtileves Bolognai spagetti	Tökös csülkös leves Kijevi csirke, rizs	Vegyes gyümölcsleves Rántott szelet, franciasaláta	Csikeraguleves Zsiványpecsenye, sült burgonya

2021 január 11. – január 17.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Palócgulyás Túros derelye	Bográcsgulyás Káposztás tészta	Számadó Juhász né leve Rakott zöldbab	Róka Rudileves Bakonyi csirke, galuska	Lebbencsleves Csülkös székelykáposzta	Húsgombócleves Sült oldalas, főtt burgonya, párolt káposzta	Húsleves gazdagon Csülkös pacalpörkölt
2	Kertészleves Marhapörkölt, tarhonya	Orjaleves Töltött káposzta	Gyümölcsleves Tatárpecsenye	Csontleves metélttel Paradicsomos húsgombóc	Brokkolikrémeleves Dubarry csirke, rizs	Jóasszonyleves Vadas, húsgombóc, spagetti	Húsleves gazdagon. Sajttal-sonkával töltött csirke sörtésztaban, rizibizi

2021 január 18. – január 24.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tatárgulyás Házi rakott burgonya	Karfiolleves Paradicsomos káposzta, fasírt	Gyümölcsleves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Róza Sándor leve Húsos töltött palacsinta, rántva.	Paradicsomleves Tengeri hal rántva, rizs	Marhahúsleves Chilis bab	Szarvasraguleves tárkonyosan. Májpástétommal töltött csirke, burg.püré
2	Zöldborsóleves Csirkebrassói, sült burgonya	Húsleves Hentestokány	Tárkonyos csirkeraguleves Húsos lasagne	Bolondos leves Stroganow-marha, rizs	Zöldségleves Roston csirke vadasan, tészta	Libaleves gazdagon Csülök pékné módra	Szarvasraguleves tárkonyosan. Csülökpörkölt, főtt burgonya

A SZILVESZTERI pezsgő története

Egyetlen szilveszter sem lenne teljes anélkül, hogy egy üveg pezsgővel köszönténk az új évet (és lelkes búcsút intenénk az előző évnek). Mitől lett ez a gyöngyöző ital a tökéletes újévi köszöntés koronája?

A kezdetek

Először is térjünk vissza sokkal, de sokkal régebbre az időben, körülbelül 1500 évvel ezelőttre. Abban az időben Clovis király a területének megvédéséért küzdött, és a történet szerint megígérte feleségének (Clotilde, Burgundia középső régiójából), hogy ha győzelmet arat, nemcsak Franciaország összes területének királyává válik, de keresztény is lesz. Clovisnak sikerült, és ő lett az első király, aki egyesítette a korábban független csoportokat egyetlen szabály alatt. Sikerült kitálatnia, hogyan lehet a mai Franciaországban olyan dolgokat ötvözni, mint a keresztény parancsolatok és a római szabályok, így indítva az országot a jelenlegi útjára. Na de, hogy mi köze ennek a pezsgőhöz?

Nos, Clovis betartotta feleségének tett ígéretét, és Reimsben, Franciaország Champagne régiójának templomában megkeresztelkedett. Ennek hatalmas jelentősége volt, ezért évszázadokon át ott koronázták a francia királyokat. Azokban az időkben, amikor a szállítás hosszú időt vett igénybe az emberek egész életüket éltek le egy helyen.

Reims (és Champagne) a királyi választások és a királyi ünnepek helyszínévé vált, ahol mindig a régió legfinomabb helyi borait szolgálták fel.

Dom Perignon és XV. Lajos

Most, hogy egy kicsit jobban ismerjük Champagne történetét és azt, hogy a helyi borok milyen fontosak voltak mindig, haladjunk előre egy kicsit az 1600-as évek végére. Ekkor szerzett egy új bencés kolostor új pincemestert. Aki egy Dom Perignon nevű szerzetes volt (igen, a pezsgősüvegén szereplő név valóban egy igazi személyé volt.) Dom Perignon-t szokás a pezsgő „feltalálójaként” is emlegetni. Ő volt az első, aki a borok palackozását vastag falú üvegekben végezte, parafával és dróthuzállal zárta le őket. A pincében történő érlelésnek köszönhetően a nedű lassan szénsavval telítődött és kellemes aromát nyert. Mára a Dom Perignon egyike lett a világ legismertebb francia pezsgőinek.

Pezsgő ünnepi származása

A Dom Perignon által kísérletezett borok már évszázadok óta részei voltak a királyi koronázásoknak, és csak néhány évtizeddel azután, hogy a bencés szerzetes megosztotta titkát, a pezsgő egy másik ünnepségen volt a közép-pontban: a Fete de la Federation fényét emelte. Ez 1790-ben történt, és a pezsgő borokkal ünnepelték a francia forradalom végét. Nem sokkal később a pezsgő a bécsi kongresszus szerves részévé vált, és ezt követően széles körben alkalmazták a főbb szerződések aláírásának és a diplomáciai találkozók végének megünneplésére.

A pezsgő kihagyhatatlan ital lett számos nevezetes ünnepségen, a királyi esküvőkön, koronázásokon. Ezután összekapcsolódott az újévi ünnepségekkel is, amelyek először Julius Caesarral kezdődtek. Csak az 1800-as években vált általános hagyománnyá az éjféle koccintás a szilveszteri partikon, és tudjuk, hogy a pezsgő a század közepétől ennek jelentős része volt.

Pezsgő újévkor

A pezsgő nem volt mindig egyedülálló újévi ital, annak ellenére, hogy a század közepi ünnepekre vonatkozó írásos utalások már

említik a pezsgőt. Egy másik népszerű ital a Arrack punch volt, amelyet 1852-ben egy „gazember-vegyületeként” írtak le. Ez a bizonyos koktél Charles Dickens kedvence volt. Ez egy rumszerű italból készült koktél. A Batavia Arrack a létező egyik legrégebbi szesz. Ez egy pálcacukorból és rizsből készült rumstílusú szesz, amely a holland gyarmatosított Java-szigetről származik, és a 17. században kapta a főváros nevét.

A 19. század végére a legtöbb újévi bulin már viszont pezsgőt kínáltak fel. A század elejéig tartó öt évtized alatt a pezsgőértékesítés az évi hatmillió palackról megdöbbentő 28 millióra nőtt. Amerikában az 1930-as években pedig egy népszerű New York-i étterem gondoskodott arról, hogy inni lehessen.

Cafe Martin

Az étterem a Cafe Martin volt, és 1902-ben nyitotta meg kapuit. Egy francia testvérpár vezetésével a kávézó nemcsak látnivaló lett, hanem a legdivatosabb helye a még fiatal ország felsőbb osztályának. A Martin testvérek, akik néhány évtizeddel ezelőtt nyitották meg első éttermüket, kamatoztatták európai hazájuk romantikáját, hogy megfelelő egzotikus étkezési légkört biztosítsanak. 1903-ig volt egy egyedi menüjük, amely mellett 69 különféle pezsgő választékát is hirdették. Ezeknek a pezsgőknek a behozatala rendkívül jövedelmező része volt a vállalkozásuknak, és az újév (más ünnepekkel, például karácsonnyal együtt) az egyik legnagyobb, legjövedelmezőbb nappá vált. A Cafe Martin volt az a hely ahol a társadalom krémje szórakoztatta magát. Szilveszterkor a vendégek bármit megrendelhettek, amit megkívántak, mindaddig, amíg végül csak pezsgőt akartak – állítólag ez volt az első hely, ahol szilveszter este 21 óra után „csak pezsgőt” lehetett inni. A pezsgő túlélte az alkoholtilalom időszakát is.

Visszatért és hódít ma is, a finomabb márkák továbbra is a luxust képviselik. Természetesen napjainkban már mindenki megtalálja a számára megfelelő ízű és árfekvésű pezsgőt.

A szilveszter fontos része a parafa durranása – és igen, tudjuk, hogy a pezsgőt elvileg soha nem szabadna felrázni, mégis a pezsgő durranása egy pillanatot jelent az ember személyes kronológiájában, amely után minden más lesz...



A JÓ FORRALT BOR TITKA

Sose forraljuk!

Tél közepén, a hosszú sötét és hideg estéken felmelegít és jókedvre derít egy kellemes forralt bor, amelyet megoszthatunk családtagjainkkal, barátainkkal vagy szomszédainkkal. A trükk az, hogy felmelegítjük a bort a fűszerekkel, és gondosan ügyelünk arra, hogy soha ne főzzük a keveréket.

A forralás közben elpárolog az alkohol nagy része, amelynek forráspontja alacsonyabb, mint a vízé. A melegítés során is adják az ízüket a fűszerek, a forró borban pedig tökéletesen felolvad a cukor vagy a méz, nincs szükség arra, hogy forrásnak induljon. Ha van otthon hőmérő, akkor tartuk a hőmérsékletet legfeljebb 60°C-on. A forralt bort mindig fedő alatt érdemes főzni – így a felszálló gőz lecsapódik a fedőn, és benne marad az italban, a fűszerek aromája is jobban tud így érvényesülni. Töltsük hőtartó bögrékbe a meleg megőrzése érdekében.

A hagyományos forralt bor

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

- 750 gramm bor
- 1 darab narancs
- 8 darab szegfűszeg
- 2 darab fahéj
- 2 darab ánizs
- 2 evőkanál cukor

ELKÉSZÍTÉS

Karikázzuk fel a narancsot. Rakjuk az összes hozzávalót egy lábasba, kezdjük el melegíteni a bort.

A cukrot vagy mézet annak megfelelően tegyük bele, hogy milyen fajta bort választottunk. Tegyük rá a fedőt, kis lángon főzzük, de nem szabad forralni!

Amikor elkészült, töltsük bögrékbe. Narancsszeletekkel díszíthetjük.



HIRETÉS

Új SsangYong Korando Style + már 2,99% THM-től, fix kamatozással!

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

Vadonatúj Korando modell



SSANGYONG
Made in Korea

- A konstrukció legfőbb részletei:
- Érintett típusok:
Új SsangYong Korando
 - THM: 2,99%-4,99%
(CASCO biztosítás megléte esetén)
 - Finanszírozási konstrukció:
Zártvégű pénzügyi lízing
 - Futamidő: 24–84 hónap
 - Minimum önerő: 30%
 - Devizanem: HUF
 - Kamatozás: Fix
 - Minimum finanszírozott összeg:
1 000 000 HUF



Induló ár:
6 299 000 Ft

Használtautó-beszámítás

5 SSANGYONG
ÉV garancia

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5-8,3 l/100 km, felszereltségtől függően.

Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.

CO₂ kibocsátás (vegyes): 144-190 g/km.

A finanszírozási ajánlat a 2020.08.19-től megkötött szerződésekre érvényes és 2020. 12. 31-ig szól. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 2,91%-4,61%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 30%, futamidő: 24-84 hó, konstrukció: zártvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: Finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 3 778 000 Ft, futamidő: 60 hónap, kamat mértéke: 2,91%, kamat típusa: rögzített, THM: 2,99 %, kamat összege: 231 871 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 231 871 Ft, havidíj: 53 865 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével, a 2,99 % THM érték esetében 2,91% kamat alapul vételével történt, mértéke a feltételek változása esetén módosulhat. A finanszírozást az UniCredit Leasing Hungary Zrt. nyújtja. A Finanszírozó a lízingszerződés futamidejére teljes körű Casco biztosítás fenntartását írja elő. A Finanszírozó egyedi hitelbírálatot végez, a jóváhagyott végleges feltételeket, amelyek elérhetnek 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 teljeskörűek, 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.ssangyongdelpest.hu
ertekezes@ssangyongdelpest.hu • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó
illusztráció.

Ünnepeljük szerényen, de SZERETETTEL A KARÁCSONYT

2020 karácsonya minden bizonnyal más lesz, de rengeteg módja van az ünneplésnek, miközben családjunk biztonságban van. Idén a szívből jövő „otthon édes otthon” különleges jelentőséget kapott. Ahogy Márai Sándor mondta: „Amit ünnepre adhatunk egymásnak, az már csak ráadás.”

Díszítsünk karácsonyi sütit!

A karácsony előtti hetekben készítsünk kicsit több sütit, mint szoktunk, csomagoljuk be és küldjük el postán szeretteinknek. Az öröm garantált lesz, hisz egy váratlan meglepetésnek mindenki örül. A sütisütés nagyszerű ünnepváró tevékenység, és otthonunknak is finom illata lesz. Mielőtt elkezdenénk, győződjünk meg róla, hogy van-e kéznél sütiforma, cukormáz és dekoráció, na meg természetesen a süti hozzávalói. A szűk család is részt vehet ebben. A gyerekek kifejezetten élvezik a közös süti-főzést.



Hozzuk ki a díszítésből a legtöbbet!

Nagyon sok időt fogunk most otthon tölteni ebben az ünnepi szezonban, így az otthonunkat akár a tél csodavilágává változtathatjuk. Nyissuk ki a kézművesszekerényt és csináljunk néhány új dekorációt. Megmutathatjuk távolabbi családtagjainknak vagy barátainknak videócseten. Akár játékos lakásdíszítő versenyt is rendezhetünk ilyen formában.



Virtuális ajándék

Az, hogy nem tudunk személyesen összejönni, még nem jelenti azt, hogy karácsonykor nem láthatjuk a barátainkat és a családjunkat. Küldjünk mindenkinek Zoom-linket, beszéljük meg az időpontot és indulhat a parti. Az ajándékbontás közben például felhívhatjuk a nagyit, hogy lássa ő is az unokák örömét.



Főzzünk ünnepi ételt!

A vacsora a karácsony egyik fő eseménye. És csak azért, mert ebben az évben kevesebb ember van jelen, még nem jelenti azt, hogy kevesebb erőfeszítést kellene tennünk a finom falatokért. Maximum kisebb adagban kell készíteni. De most akár új recepteket is próbálghatunk, mert nem kell annyi ízlésvilágot figyelembe venni, és elkészíthetjük azt a fogást, amit eddig nem tettünk, mert tudjuk, a nagynéninek nem ízlene.



Forró csoki a kertben

A szomszédainkkal vagy a közeli barátokkal ihatunk egy finom forró csokit a teraszon, vagy a kertben. Persze megfelelően, me-



gen öltözve. A bátrabbak akár tüzet is rakhatnak, melyet körbeállnak. Fontos, hogy ne a lakásban zsúfolódjunk össze.

Nézzünk karácsonyi filmeket!

A filmnézés tökéletes módja annak, hogy kellemesen teljen az idő az ajándékok és a vacsora között, vagy lazítsunk az ajándékbontás befejezése után. Ne felejtjük el közben elfogyasztani a finomságokat, vagy kortyolgatni koktélokat.

Nézzük meg a karácsonyi fényeket!

Ha jó az idő, sétáljunk egyet a környéken, hogy megnézzük a karácsonyi fényeket. Van valami varázslat ilyenkor a levegőben, ami szebbé teszi a megszokott utcákat.



Végre időben felvehetjük a karácsonyi pizzamánkat

Semmi sem kellemesebb, mint egy kényelmes, puha karácsonyi pizzama. Idén akár már kora este belebújhatunk, és nem kell az ünnepi öltözetben feszengeni késő estig a vendégek miatt.

MÁKOS GUBA

Atél szinte elképzelhetetlen mákos guba nélkül. Ahogy kimondjuk már érezzük a szánkban a mák, a kifli és a vaníliásodó ellenállhatatlan harmóniáját. Eredetileg karácsonyi ünnepi étel volt, és abban a hiszemben süttötték, hogy a sokszemű mák sok szerencsét, sok pénzt hoz az új esztendőben. Napjainkban már egész évben készítik ezt a lenyűgözően finom édességet. A századforduló idején még a kemencében a kenyerek mellett süttötték, később már sütőben, tepsiben.

A mákhasználat hazánkban is hosszú időszakra nyúlik vissza. Régen a nyugtalan, rosszul alvó gyerekeknek mákgubóból készült főzete, vagy a növény levelét adták. Szerencsére manapság már nem ópioid hatása miatt használja az átlagember a mákot, sokkal inkább finom sütemények töltelékéként.

Magyarországon már csak a rózsaszín virágú kerti mák termeszthető étkezési célra, a többi magas alkaloidtartalmuk miatt betiltották.

Egyes fajtákat (alpesi mák, keleti mák, izlandi mák) dísznövényként termesztik.

HOZZÁVALÓK:

- 6 nagyobb kifli
- 1 liter tej
- vaníliás cukor
- 3 tojás
- 15 dkg darált mák
- 8 dkg cukor
- 5 dkg porcukor

ELKÉSZÍTÉS

A kifliket hagyjuk egy kicsit megszikkadni. A tejet melegítsük fel. A tojások sárgáját keverjük ki a cukorral, és adjuk a tejhez. Ne hagyjuk felfőni! Keverjük bele a vaníliás cukrot is.

A mákot keverjük el a porcukorral. Fogjunk egy jénai tálat, vajazzuk ki. A kifliket karikázzuk fel, és rétegezzük a

tál aljára. Locsoljuk meg a tejes keverékkel, és szórjunk rá mákot. Folytassuk így, amíg el nem fogy. Töljük előmelegített sütőbe, és közepes lángon süssük 25 percig.

Vaníliásodót kínálhatunk hozzá.



HÍRDETÉS

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

cityfood

Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!

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



Az öt legjobb gyógynövény

A MENOPAUZA TÜNETEIRE



is. Itt jelentősen mérsékelte a menopauza alatti hőhullámok gyakoriságát és időtartamát, egyúttal javította az alvás minőségét is.

Vannak olyan tünetek, amelyek kezelésére a mai napig sem találtak fel jobb módszert a gyógynövények alkalmazásánál. Ezek közé tartoznak a menopauza, vagyis a női változókori okozta kellemetlenségek, mint a hőhullámok, az ingerlékenység, az alvászavarok, a rossz közérzet, a fáradékonyság, a hirtelen hangulatváltozások és a depresszió.

A felmérések szerint három nőtől kettő tapasztalja meg a változókori együtt járó jellegzetes tüneteket, amelyek akár már 35-40 éves korban is jelentkezhetnek, de jellemzően 50 éves kor környékén okozák az első panaszokat. Ebben az életkorban már nem termelődik elegendő sárgatesthormon (progeszteron), míg az ösztrogén hormon szintje normális vagy kissé emelkedett lehet. A menopauza előtt és alatt a következő tünetek tapasztalhatók: gyakran jelentkező hőhullámok, fáradékonyság, hangulatingadozások, alvászavar, depresszió, erős verejtékezés, mellfeszülés, arcpirolás, fejfájás, szédülés, rendszertelenné váló menstruáció, koncentrációzavar, szexuális vágy csökkenése, gyors és látványos elhízás, hajhullás, szőrösödés.

Mivel a menopauza a hormonális egyensúly felborulásával jár és sok hormont érint, ezért a tüneteket nem lehet olyan gyógyszerrel kezelni, ami csupán egy hatóanyagot tartalmaz – nincs is ilyen gyógyszer forgalomban. A gyógynövények éppen

azért alkalmasabbak a tünetek kezelésére, mert már egyetlen gyógynövényben is számos aktív hatóanyag lehet, ha pedig kombináltan használjuk őket, még jobb eredményeket érhetünk el. Mindezt nemcsak a népgyógyászati tapasztalatokból tudjuk, hanem abból a több száz klinikai vizsgálatból is, amelyekben a gyógynövényeket alkalmazták a menopauza tüneteinek enyhítésére. A kutatások túlnyomó részét úgy végezték, hogy a betegeket két csoportra osztották, az egyik felük gyógynövényt, a másik felük pedig hatóanyag nélküli készítményt (placebót) kapott. Bár ilyenkor pszichológiai okokból általában a placebót kapó nők is javulást észleltek – hiszen úgy tudták, hogy gyógyszert kaptak a panaszaira –, a javulás mértéke a vizsgált gyógynövényt kapók esetében mindig sokkal-sokkal jelentősebb volt! De lássuk, hogy melyek ezek a klinikai kísérletekben vizsgált és igazolt hatású gyógynövények!

1. Barátcserje

Manapság az egyik legnépszerűbb gyógynövény a nők köré-

ben. A hatása jól ismert: egy a női nemi hormon, a prolaktin szintjét csökkenti, ezzel helyreállítva a hormonális egyensúlyt, de közvetlenül befolyásolja a progeszteron és az ösztrogén termelődését is. A barátcserje hatását több klinikai vizsgálat is igazolta, nagyon jó eredményeket értek el vele olyan nők esetében is, akik a menopauza alatt mellfeszüléstől és -fájdalomtól szenvedtek.

2. Orvosi zsálya

Igen sokoldalú gyógynövény: igazoltan javítja a memóriát és a koncentrációt idős korban, kedvezően befolyásolja a vércukorszintet, ráadásul a menopauzás panaszokon is hatásosan segít. Egy svájci kutatásban négy hét alatt 50 százalékkal, míg nyolc hét elteltével 64 százalékkal csökkentette a menopauza okozta hőhullámokat. Egy másik kutatásban felére csökkentette a fokozott izzadást, amely szintén a változókori egyik kellemetlen tünete.

3. Orbáncfű

Alapvetően antidepresszáns hatású gyógynövény, de vizsgálták a menopauzra gyakorolt hatását

4. Komló

A komló nemcsak a sörök ízesítésére kiváló, de nyugtató hatása is közzismert. Az viszont kevésbé, hogy Belgiumban és Finnországban is eredményes klinikai vizsgálatokat végeztek vele, amelyekben hat hét elteltével jelentősen csökkentette a menopauza tüneteit. További kutatások arra is rámutattak, hogy a koleszterin- és vércukorszintet is kedvezően befolyásolja, amelyek sok változókori nőnél jelentenek további problémát.

5. Valeriána

Szintén elsősorban nyugtató hatásáról ismerjük a valerianát, más néven macskagyökeret, pedig vele kapcsolatban is két, Iránban végzett klinikai vizsgálat igazolta a menopauza tüneteit enyhítő hatását. Az eredmények magukért beszéltek: két hónapnyi kezelés 80 százalékkal csökkentette a hőhullámok súlyosságát és felére mérsékelte gyakoriságukat.

A gyógynövények mellett a változókori tüneteinek enyhítéséhez érdemes az életmódon is kisebb-nagyobb mértékben változtatni. Jó eredmények érhetők el a szénhidrátok (tésztafélék, burgonya, rizs) mérsékeltebb fogyasztásával, illetve heti két testmozgás beiktatásával is!

*Papp János, fitoterapeuta
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök*

HIRDETÉS

JAVALLAT
TELJES ÉRTÉKŰ
GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK

GYÓGYNÖVÉNYEK A MENOPAUZA TÜNETEINEK ENYHÍTÉSÉÉRT

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

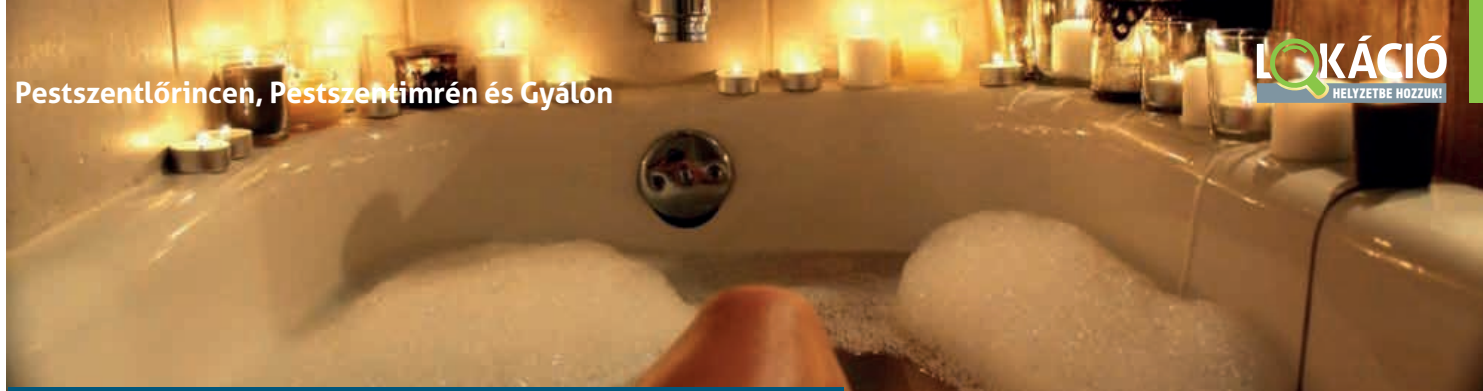
BUDAPEST XVIII. KERÜLET
 APOTÉKA Gyógynövénybolt • Üllői út 661. • Tel.: 06-70-268-9055
 Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257
 JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

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

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

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

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



FORRÓ FÜRDŐ egy téli estén? Igen!

Korosztálytól függetlenül, nincs jobb érzés télen, mint beülni egy habos, illatos, forró vízzel teli kádba. Első lépésként legjobb, ha teleengedjük a fürdőkádat illatos habos vízzel. A levendulás fürdőső nagyon sokat tud lendíteni a hangulatunkon is. Illata ellazít és megnyugtat.



Gyűjtsunk meg egy illatos gyertyát és készítsünk magunknak egy kellemes bőrradírt. Nem kell hozzá más, csak egy kevés méz, citromlé és kristálycukor. Ezzel a keverékkel leradírozhatjuk bőrünket a kislábujunktól a fejünk búbjáig.

Íme néhány ok, amiért a téli fürdés tiszta boldogság.

Puha és finom érzés

A hideg téli napokon egészen csontig lehet hűlni, de a forró fürdő csodákat tehet. Vegyünk fel utána meleg pizsamát, egy puha papucsot és egy bolyhos fürdőköpenyt, és egész este érezhetjük bőrünkön és lelkünkben a forró fürdő hatását.

Használhatjuk az ünnepi fürdőbombákat

Mennyi fürdőbombát is kaptunk már a barátainktól? Épp itt az ideje használni ezeket a

csillogó, illatozó, pezsgő, ünnepi bombácskákat.

Egyesíthetjük ünnepi italokkal

A nyári fürdőzéshez szükség lehet egy pohár sauvignon blancra, de télen választhatunk egy mély vörösbort, esetleg forralt bort vagy mézeskalácsos chai teát az extra melegségért.

Tegye még kellemesebbé a fürdőt egy ünnepi itallal.

Megolvasztja a fagyos ujjakat és lábujjakat

Ismerjük azokat a napokat, amikor az ujjaink és a lábujjaink nem akarnak felmelegedni, még akkor sem, ha a legvastagabb zoknit vagy kesztyűt vesszük fel? A régi jó forró fürdő pillanatok alatt kellemes és meleg érzést kelthet.

Lazítja az izmokat

Izmaink és ízületeink télen kissé merevebbnek érződhetnek. A forró fürdő segíthet az izmok fellazításában és a hideg okozta ízületi fájdalmak enyhítésében.

A legjobb az ünnepi dallamok hallgatása a fürdőben

Készítsunk el egy szép forró fürdőt, és énekeljük el kedvenc karácsonyi dalainkat. Gyűjtsunk meg néhány ünnepi gyertyát, és töltsük meg a levegőt karácsonyi illatokkal, ez egészen biztosan mindenkit jó kedvre derít, még akkor is, ha már unja a karácsonyi dalokat.

HIRDETÉS



DUGULÁSELHÁRÍTÁS

WC, mosdó, mosogató, lefolyó, zuhanytálca duguláselhárítása bontás nélkül.

MAGÁNSZEMÉLYEK ÉS KÖZÜLETEK RÉSZÉRE

06-20/403-4041, 06-20/581-0586

NINCS KISZÁLLÁSI KÖLTSÉG:

Monor, Gomba, Bénye, Káva, Pánd, Úri, Pilis, Péteri, Gyömrő, Üllő, Vecsés, Vasad.

Egyéb helyszínekre történő kiszállási költségről kérjük, érdeklődjön telefonszámaink valamelyikén!

TAKARÍTÓ/RAKTÁRI KISEGÍTŐ, CÍMKÉZŐ

munkatársat keresünk
**teljes, vagy
részmunkaidős
foglalkoztatásban**
vecsési telephelyű
nagykereskedelmi cégünk
számára **azonnali
munkakezdéssel.**



Rehabilitációs
kártyával is
várjuk
jelentkezését,
fényképes
önéletrajzzal a
penzugy2@ach.hu
e-mail címre.

Autóalkatrész raktárba keresünk RAKTÁROST

2 műszakos, 8 órás munkarendbe
Dunakeszire.

Céges buszokkal a bejárás
Budapestről ingyenesen megoldott.

Átlag nettó bérezés:
220–260 000 Ft.



Érd: 06-70/419-0680

Tippek a hideg időben történő

FUTÁSHOZ

A tél egy olyan időszak, amikor az emberek szívesebben vannak otthon a jó meleg szobában és hajlamosak elbliccelni a rendszeres testmozgást, főleg ha az a szabadban történik, mint például a futás.



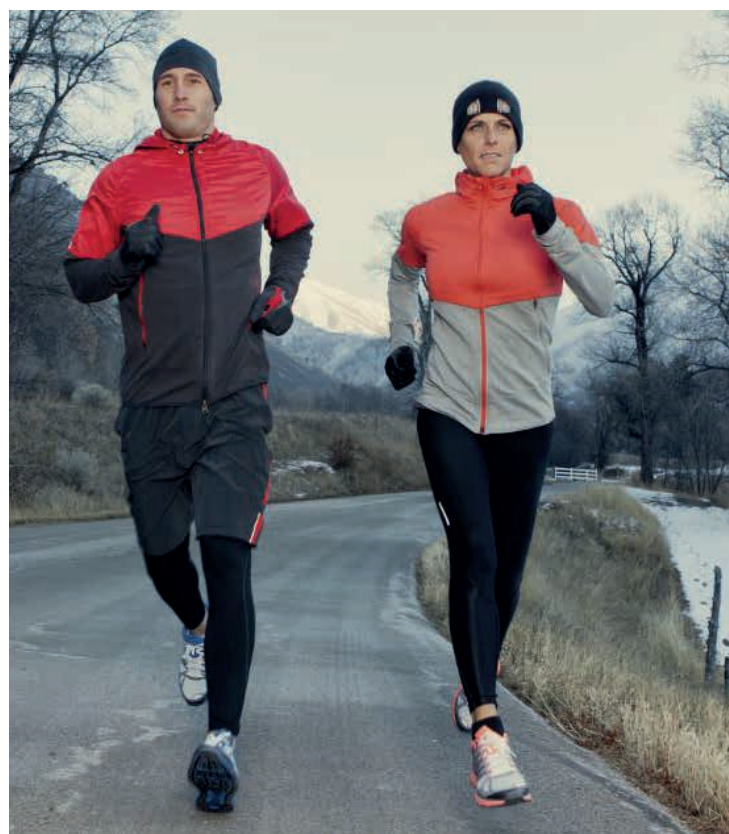
Kimutatták, hogy a rendszeres testmozgás csökkentheti a gyakori betegségek, például a nátha előfordulását, javíthatja a mentális egészséget, növelheti az energiát és megelőzheti vagy csökkentheti a depressziót. Fontoljunk meg inkább néhány tanácsot a téli edzésekhez, de semmiképp ne lustuljunk el!

Megfelelő tervezés és az alapvető ruházati és testmozgási elvek betartása mellett szinte mindenki nagyszerű edzéseket végezhet a szabadban hideg időben is.

RUHÁZAT

A kültéri, hideg időjárásban történő gyakorlatok ruházatával kapcsolatos fő szempont a

réteges öltözködés. Egy vastag, nehéz réteg alatt a sportoló túlságosan felmelegedhet, és nincs mód alkalmazkodni a változó testhőmérséklethez. A rétegek lehetővé teszik a sportoló számára, hogy eltávolítson egy ruhadarabot, vagy visszavegye, hogy igazodjon a hőmérséklet változásához és a test hőtermeléséhez. Három réteg kombinációja optimális a hővesztesség megelőzésére. A legbelső rétegnek poliészter szövetből kell állnia, amely elvezeti a nedvességet a testtől. A pamutot kerülni kell, mivel az elnyeli az izzadságot, és nedvesen tarthatja emiatt a testet. A második réteg lehet vékonyabb vagy vastagabb, az időjárástól és a testmozgástól



függően. Általában a gyapjú, a pehely vagy a szintetikus szövet jó második rétegeket képez, amelyeket szükség szerint lehet felvenni, vagy éppen le, mert ez a réteg lesz, ami tulajdonképp melegít. Végül, a külső réteg legyen szél- és vízálló. A nejlonszövetek, mint például a Gore-Tex és hasonló anyagok, kellően lélegzőek, de taszítják a szelet és a vizet. Az összes réteges ruházat célja a melegen tartás és a hővesztesség megelőzése anélkül, hogy túlmelegedést és túlzott izzadást okozna.

KERÜLJÜK A TÚLÖLTÖZÉST

Túl sok réteg vagy túl vastag és meleg ruházat viselése szintén káros lehet. A túlöltöztetés nagyobb mennyiségű izzadást eredményez, mint amennyit a megfelelő réteg generálna, az izzadás miatt a test nedves és hideg lesz és ez megfázáshoz vezet. Általában, ha valaki megfelelően öltözött fe, kissé hűvösnek kell érezni a levegőt még, amikor edzeni kezd.

VÉDJÜK A FEJET ÉS A VÉGTAGOKAT

A réteges ruházat óriási segítséget a szabadtéri sportoló

melegen tartásában. Fontos azonban a fej, a kezek és a lábak védelme. Az elveszített hőmennyiség minimalizálása érdekében a test csökkenti a kezek és lábak véráramlását. A kesztyű viselése a kezen és egy pár meleg, nedvességet elvezető zokni a lábakon általában megvédi a végtagokat. Sapka viselésével csökkenthetjük a test hőjének elvesztését, amely a fejen keresztül távozna.

NAPSZEMÜVEG ÉS FÉNYVÉDŐ

A hó és a jég gyakran hatalmas mennyiségű napfényt tükrözhet, így napszemüveget kell viselni, hogy megvédje a szemet a fénytől és a tükröződéstől. Télen, csakúgy mint nyáron, ajánlott az arcon a napfényvédő és az ajakbalzsam használata.

FOLYADÉKOK

A sportolók télen gyakran elfelejtenek elegendő folyadékot inni. Pedig télen ugyanolyan fontos elegendő mennyiségű víz vagy sportital elfogyasztása edzés előtt és közben, valamint elengedhetetlen az edzés utáni folyadékpótlás. Enyhén meleg folyadékok, teák ajánlottak ebben az időszakban.

Milyen történelmi esemény történt Magyarországon a City Drogeria nyitáskor?	A	ODANYÚJT	IGE JELZŐJE LEHET AMPER	FÖLDET FORGAT MEGFEJTÉS 2.	GÖRÖG NŐI NÉV	KÍSÉRLET
RÁAGGAT MAGOT ÜLTET						
VERŐFÉNY, DERŰ			A KÖZÉLEBBI LIGETI ÜLŐKE	SOSE EGYNEMŰ!! ÁLLÓVÍZ		
MISKOLCI EGYÜTTES						
			ZÓNA ELEJE! ELEVEN		ZAMBIA AUTÓJELE ÁTKAROL	
SECUNDUM		EBÉDIDŐ NYÁR UTÁNI		EGYIK PRÍMSZÁM KÖZÉPEN SÜLI		
HÁLÓT KÉSZÍT A PÓK			HELYET FOGLAL KICSINYÍTÓ-KÉPZŐ			NEM IS BEFELE!
ÖSSZEAD INGEREK FELFOGÁSA				TEKE KÖZEPE! KONVOJ VÉGE!		
				BECEZETT OLIVÉR TALMI	ÜRES HASSAL	KIS FOLT NEM FENN
RÓMAI 6		VIDÉK VÁGUNK VELE		VALAMIHEZ HASONLÓ TEHÉN ADJA		RABOL FÉRFINEV SZEMÉLYES NÉVMÁS
DEHOGY!		ÉBRED DEÁK KÖZEPE!		JÓMÓDÚ PERJE VÉGE!		HATÁRRAG IGOR EGYNEMŰ!!
BIZONYOS IDŐT ELTÖLT			REFERÁL ÁTMÉRŐ JELE		OROSZ TEHER-AUTÓ RÓMAI 1	MŰLT IDŐ JELE
EGY	T					

CITY DROGÉRIA

Válami van... de... ez az igazi!

Monor,
Piac tér 15.
T.: 06-29/413-987

Citydrogeria,
Monor drogeria

Cegléd,
Kossuth tér 4.
T.: 06-53/310-214

Cegléd Nails
Műköröm Szaküzlet

Gyömrő,
Táncsics u. 57.
T.: 06-30/593-1941

Crystal Nails
Gyömrő

Házhozszállítást vállalunk! Biotech USA, Scitec, Mutant, stb.

Minden hónap 13-án minden táplálékkiegészítőből **-13%**

Minden hónap első hétfőjén Crystal Nails **-10%**

Minden hónap 2. hétfőjén BrillBird **-10%**

Minden hónap 4. hétfőjén Marilyn Nails **-10%**

Minden hónap 3. hétfőjén hajfestékekre Evolution, Yellow, Brelil, KJMN, Londa, Color Lux, stb. **-10%**

Minden szerdán 20% kedvezmény minden sárga címkés termékre!

Decemberi rejtvényünk fősorában a monori City Drogeria feladványát olvashatják ki. A segítő kérdés: Milyen történelmi esemény történt Magyarországon a CityDrogeria nyitáskor? A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: megfejtés@regiolapok.hu. **Beküldési határidő: 2020. január 5.** A helyes megfejtést beküldők között 2 db 5000 Ft értékű ajándékutalványt sorsolunk ki, mely a monori City Drogeriában váltható be.

HÍRDETÉS

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

TÉLI TŰZIFAVÁSÁR

EUTR szám: A3856576

Konyhakészre hasított AKÁC

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Konyhakészre hasított TÖLGY, BÜKK

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

VEGYES tűzifa

33 000 Ft/erdei m³

AKÁC tűzifa

38 000 Ft/erdei m³

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, rozmaringos, zsályás, köményes, bazsalikom és ánizsos.

Minden gyógynövényes méz:

990 Ft/ ½ kg

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont • Web: www.apifito.hu

Tel.: 06-70/607-4444

Szilveszteri KOKTÉLOK

Arrack Punch

HOZZÁVALÓK

- 1,5 cl Batavia Arrack
- 5 cl jamaicai rum
- 5 cl citromlé
- 5 cl egyszerű szirup
- 5 cl ananászlé

ELKÉSZÍTÉS

- Hozzávalókat tegyük shakerbe.
- Adjunk hozzá jeget és rázzuk 8-10 másodpercig.
- Kavicsos jéggel szűrjük a poharakba.
- Díszítsük friss gyümölcsökkel, ananászlevelekkel.



Mimosa

HOZZÁVALÓK

- 12 cl jégbe hűtött pezsgő,
- 5 cl friss narancslé,
- 1,5 cl Orange Curaçao

ELKÉSZÍTÉS

A Curaçao-t és a narancslét a pezsgőspohárba öntjük, majd kiegészítjük a pezsgővel.

Buck's Fizzhez használjunk egyenlő mennyiségű pezsgőt és narancslét. Díszítsük narancsspirállal.



Champagne Charlie

HOZZÁVALÓK

- 14 cl jól lehűtött pezsgő,
- 5 cl sárgabaracklikőr

ELKÉSZÍTÉS

A sárgabaracklikőrt a pezsgőspohárba öntjük, és kiegészítjük a pezsgővel.



Kir Royal

HOZZÁVALÓK

- 15 cl jégbe hűtött pezsgő,
- 3 cl cassis (francia feketebizli-likőr)

ELKÉSZÍTÉS

A cassist a pezsgőspohárba öntjük, és kiegészítjük a pezsgővel. Díszítése: legyező alakúra vágott eper vagy egy ágacska ribizli.


LOKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
 Cím: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5.

Hirdetésfelvétel:

06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu

Web: www.regiolapkiado.hu • E-mail: info@regiolapok.hu

Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.

Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

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

HIRDETÉS

cityfood

**Vecsesi
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

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





VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS- SZERELÉS

- Épületgépészeti munkák kivitelezése,
- Gázszelvény tervezéstől a kivitelezésig lakossági és közületi intézményeknek

SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal
06-30/421-2604

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.

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

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres magasságig.



IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.

HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023

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

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS

06-20/511-7557



kerttrendszer.hu

**Dugulás-
elhárítás,
vízvezeték-
szerelés,
fürdőszoba-
felújítás,
NON-STOP**

06-20/454-8252

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelyezés
- széldekkázás
- szegőelemek cseréje
- ereszcsonna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése
- beázások javítása

06-30/835-4815



Ács tetőfedő
bádigos mesterek
Alpintechnikával.
Kedvező árak!

**SZAKKÉPZETT
MESTEREK**

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

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

VÍZSZERELÉS,

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



06-70/635-7804

<http://vizetszerlek.hu/>

HIRDETÉS

**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!**

LION ÉLELMISZERBOLT

GYÁL, SZÉCHENYI U. 6.

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**Saloncukor,
pezsgő, virsli nagy
választékban
kapható.**

AZ AKCIÓ 2020.
DECEMBER 7-től
2021. JANUÁR 24-ig,
ILLETVE
A KÉSZLET EREJÉIG
TART!

**Boldog
ünnepeket
kívánunk!**

**Szilveszterre és karácsonyra
HIDEGTÁLRENDELÉST
FELVESZÜNK!
AZ ÜNNEPEK ALATT IS!
06-70/419-2923**

Háziasan elkészített kocsonya	699 Ft
Háziasan elkészített sütnivaló kolbász	1600 Ft/kg 1260 Ft/kg
Háziasan elkészített sütnivaló hurka	1200 Ft/kg 850 Ft/kg
Régi idők ingyenc házi kolbász	2900 Ft/kg 1800 Ft/kg
Hajdú csemegekölbász	1789 Ft/kg 1381 Ft/kg
Privát házi kolbász	3980 Ft/kg 3399 Ft/kg
Privát házi csípős kolbász	3980 Ft/kg 3399 Ft/kg
Házi zsír 0,5 kg	599 Ft/db 462 Ft/db
Medve sajt 140 g	531 Ft/db 289 Ft/db
Zádor tarja	2750 Ft/kg 2350 Ft/kg
Rama kockamargarin 250 g	315 Ft 270 Ft
Mizo uht 1,5% tej 1 l	319 Ft 279 Ft
Mizo uht 2,8% tej 1 l	399 Ft 299 Ft
Malko uht 1,5% tej 1 l	239 Ft 195 Ft
Soproni dobozos sör 0,5 l	239 Ft 209 Ft
Miller 0,33 l	289 Ft 249 Ft
Hell classic energiatital 0,25 l	189 Ft 169 Ft
Pepsi-termékek 1 l	314 Ft 259 Ft
Breff WC-illatosító golyó 1 db-os	449 Ft 375 Ft
Aperol 0,7 l	4399 Ft 3999 Ft
Jim B. whisky 1 l	7859 Ft 7359 Ft
Ballantine's 1 l	8099 Ft 7599 Ft

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

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

www.kepaszerviz.hu

Bádgos, tetőfedő munkák,

korcolt lemezfedések,
előtetők, garázsok (fából vagy fémből),
kerítések készítését vállaljuk.
Rövid határidővel, garanciával.
Ingyenes helyszíni felmérés.

Tel.: 06-30/561-0865

**15%
nyugdíjas
kedvezmény!**

MUNKALEHETŐSÉGEK HOZZÁD KÖZEL

- Repülőtéri targoncavezető
- Raktári targoncavezető
- Áruösszekészítő
- Csomagoló
- És más raktári pozíciók



KANGAROO GROUP
CSAK EGY UGRÁS A SIKER

KANGAROO GROUP KFT.

E-mail: toborzas@kangaroogroup.hu

Tel.: +36-20/453-4145, +36-20/323-0705, +36-20/341-4577

20% KEDVEZMÉNY
olajcsere, gumicserére,
klímatisztításra
A kupon felhasználható:
2020. december 5-től 2021. január 15-ig.
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.