



**A SZILVESZTERI PEZSGŐ
története**

8. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

**MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén**

**KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!**



www.lokacio.hu

2020. DECEMBER



**AJÁNDÉKCSOMAGOLÁS
egyszerűen**

6. old.

**TIPPEK A HIDEG
időben történő
futáshoz**

5. old.

**ÜNNEPELJÜNK
szerényen, de
szeretettel**

7. old.

**FORRÓ FÜRDŐ
egy téli estén**

14. old.



**SZILVESZTERI
KOKTÉLOK**

4. old.

HIRDETÉS

cityfood

**Vecsesi
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

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



TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

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

06-30/475-2917



Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu

CÉG MEGSZÜNTETÉSE



**Hívjon,
vagy írjon!**

Tel: 06-29/325-337

E-mail: j.prohaszka@adotervezokft.hu

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

www.tan-go.hu
TANGO PROJEKT Kft.

**Online
képzések!**

JOGOSÍTVÁNY!

A, B, C, C+E, D

kategóriák GKI

Gyorsított képzés

Tel.: 06-20/912-6359

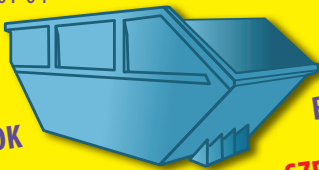
KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS
4–6 m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

MEGRENDELHETŐ:

SÓDER
HOMOK 01-04
TERMŐFÖLD
MURVA
SÁRGÁ HOMOK
KULÉ KAVICS

CEMENT
ZSALUKÖVEK
TÉGLÁK
BETONVAS
TÉRHÁLÓ
SZENEK
BRIKETTEK
TÚZIFA


MAKA SÁNDOR: 06-29/333-347, 06-20/444-9963 • GYÖMRŐ, ÁLLOMÁS TŰZÉP


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,
rozsmaringos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.



Minden
gyógynövényes
méz:
990
Ft/½ kg

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

**TÉLI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA585676

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

Konyhakészre hasított

AKÁC**3 400 Ft/q**Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Konyhakészre hasított

TÖLGY, BÜKK**3 200 Ft/q**Erdei m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

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

Kossuth téri Piac Üzletház • Bp., 1191 Kossuth tér 1. I. em.



Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az **ingatlanpiaci vár!**

A LÉGZÉS

energiával tölt fel

**A mély légzés percek alatt
felfrissülést és fiatalítást hozhat az
elme, a test és a lélek számára.**

Az egyik nagyszerű fegyver, amelyet az emberek a szellemi, fizikai és érzelmi fáradtság és kimerültség leküzdésére használhatnak, a mély légzés. A mély légzés percek alatt felfrissülést és fiatalítást hozhat az elme, a test és a lélek számára. A mély légzés elengedhetetlen a pihenéshez és a jó teljesítményhez. A lassú, mély, ritmikus légzés a paraszimpatikus idegrendszer reflexstimulációját idézi elő, ami a pulzus csökkenését és az izmok ellazulását eredményezi. Mivel az elme és a test kölcsönösen függ egymástól, ez a két dinamika az elme relaxációjának spon-tán hatását idézi elő. Ezenkívül az agyban található oxigéntől függ, hogyan szabályozza a szorongás és az idegesség csökkenését.

Ezt a rövid, energizáló gyakorlatot a legjobb csendes környezetben végezni, ahol nem vonja el semmi a figyelmet. A cél az elme elcsendesítése, az összes külső inger figyelmen kívül hagyása és indulhat fénysebes-

séggel a belső csendes és nyugodt helyre való utazás; lényünk középpontjába. Ha csendesen ülünk a központunkban, miközben a mély légzésre összpontosítunk, ez lesz az az üzemanyag, amely szükséges az akkumulátorunk feltöltéséhez, és amitől megújul az erőnk az előttünk álló feladatokhoz.

A mély légzést lassan és ritmikus-kusan kell végezni; lélegezzünk be lassan az orron keresztül – érezzük a levegőt, és egészen lefelé, a tüdőn át a hasunkba visszük. A köldök a külső jelölési pont és a belső kapcsolat a lelkünkkel. Tartsuk lélegzetünket ezen a helyen néhány másodpercig, majd lassan engedjük ki a szánon keresztül. Belégzés közben belélegzzük az energizáló életerőt; ez a létfontosságú energia, amely életben tartja a testet és fenntartja a jó egészségi állapotot. Kilégzéskor felszabadítja a testében tárolt negatív energiát. Ennek a rövid légzőgyakorlatnak a háromszori ismétlése azonnali észrevehető eredményekhez vezet.





10 ÉRV

a zöldségek és gyümölcsök fogyasztása mellett

1. Szín és textúra A gyümölcsök és a zöldségek színt, textúrát adnak és vonzóvá teszik a tányéron elkészített ételt.

2. 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!

3. Rostok A gyümölcsök és zöldségek olyan rostokat tartalmaznak, amelyek segítenek feltölteni szervezetünket és egészségesé teszik a emésztőrendszert.

4. Alacsony kalóriatartalom A gyümölcsök és zöldségek zömükben természetesen alacsony kalóriatartalmúak.

5. Csökkentheti a betegségek kockázatát A rendszeres gyümölcs és zöldség fogyasztása csökkentheti számos betegség kockázatát, beleértve a szívbetegsé-

geket, a magas vérnyomást és néhány rákos megbetegedést.

6. Vitaminok és ásványi anyagok. A gyümölcsök és zöldségek gazdagok vitaminokban és ásványi anyagokban, amelyek segítik az egészséges és energikus életérzést.

7. Változatosság A gyümölcsök és zöldségek szinte végtelen változatban kaphatók, mindig van valami új dolog, amit kipróbálhatunk!

8. Gyors, természetes snack A gyümölcsök és zöldségek a természet csemegéi, egészséges és finom rágcslálnivalók.

9. Szórakoztató enni! Van, amelyik ropog, van, olyan, ami puha, van, amit hámozni kell, van, amit nem, és van, ami közvetlenül a saját kertünkben nő!

10. A gyümölcsök és zöldségek egy-egy szerűen, természetesen táplálók és finomak!

Nyitva: H-Szo: 10-19.30, V: 10-17

Karácsonyi VÁSÁR

Akár **50%** kedvezmény!

Légy Te is JO Club card tag, a folyamatos kedvezményekért!

Csömörön, az Auchan mellett, a NEXT-STOP üzletközpontban!

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

06-30/835-4815

Ács tetőfedő bádógos mesterek

Alpintechnikával. Kedvező árak!

SAKKÉPZETT MESTEREK

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

Lónyírást vállalok

egész Pest megyében akciós áron.

Érd.: **06-30/648-8038**

Szilveszteri KOKTÉLOK



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 használunk 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.



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.

Kir Royal

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

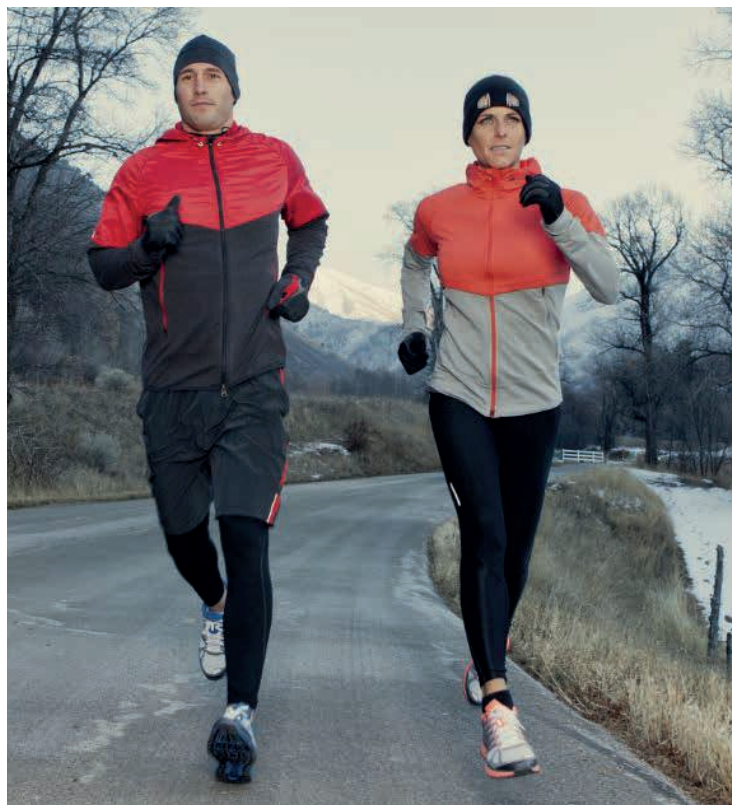
A cassist a pezsgőspohárba öntjük, és kiegészítjük a pezsgővel. Díszítése: legyező alakúra vágott eper vagy egy ágacska ribizli.



Tippek a hideg időben történő

FUTÁSHOZ

A tél egy olyan időszak, amikor az emberek szívesebben vannak otthon a jó meleg szobában és hajlamosak elblijcelni 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 túlöltözés 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 segítség 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 kezén 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 tükröz-

HITELÜGYINTÉZÉS szakértelemmel díjmentesen.

Magánszemélyeknek és vállalkozásoknak egyaránt.

Babaváró, CSOK, Kamattámogatott hitelek, stb.

Bankfüggetlen hitelek.

Tel.: +36-70/338-7788

VILLANYSZERELÉSI RAKTÁRBA

a XVII. kerületbe és GYÓGYSZERIPARI CÉGHEZ a X. kerületbe keresünk

RAKTÁROSOKAT és TARGONCAVEZETŐKET

2 műszakos munkarendbe.

Átlag nettó bérek: 220–260 000 Ft.



Érd: 06-70/423-3383



het, 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.



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 termékekkel, színes textilcsíkokkal, 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 fürdőbe jártak. Ma már ajándékcsoomagolásra használják ezeket a kendőket, textileket. Így a csomagolás is az ajándék része.
- Kincsek a szekrényben! A fahéj, a szegfűszeg a rozmaryn 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, textiliákkal és apró figurákkal.



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 sütés-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, beszéljünk 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 pizsamánkat

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

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 ünnepségek 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 középontban: 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 ünnepségekre 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 pálmacukorból 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 legdivatosabbak 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.



MÁKOS GUBA

A tél 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 készítenek 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 ópium hatás miatt használja az átlagember a mákot, sokkal inkább finom sütemények töltelékéként.

Magyarországon már csak a rózsaszín virágú kerti mák termesztendő étkezési célra, a többi a 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 megszáradni. 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.



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 változókor 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 változókorral 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, arcpirulás, 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 panaszaiukra –, 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 változókor 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 változókorú 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 változókor 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*

HÍRDETÉS



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



NÉGYLÁBÚ

barátaink

Feltétel nélküli szeretet. Elkötelezett, odaadó társaság. Állandó szórakozás. A kutyabarátok többsége tudja, hogy a kutyával jobb az élet. De vajon ez a tudás érzésen alapszik-e, vagy van valami más is? Van bizony, mégpedig a tudományos tények.

A kutyatársakkal töltött idő csodákat tesz az emberekkel. A legújabb kutatások azt mutatják, hogy egy saját négylábú jót tesz fizikailag és érzelmileg is. A kutyák boldogabbá, egészségesebbé tesznek bennünket, és segítenek megbirkózni a válsággal – és még a randevúhoz is hozzájárulhatnak. A kutyák akkor is ott lesznek mellettünk, amikor az emberek nem. Feltétel nélküli szeretetet, érzelmi támogatást és állandó öleléseket kínálnak, amelyek segítenek megakadályozni a társadalmi elszigeteltséget. A kutyatartók kevésbé magányosak, mint azok, akiknek nincs háziállatuk.

1. Jót tesznek a szívnek

A kutyák nemcsak a szívedet töltik meg szeretettel; valójában erősebbé is teszik. A kölyök-kutyával való játék bizonyítottan felmelegíti a szívet. Az American Heart Association kutatói azt állítják, hogy a kutyatartás valóban csökkentheti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. Ölelgetés, amely a szívre és az egészségre is csodás hatással van? Érdemes gyorsan beszerezni egy játékos szőrgombócot!

2. Szőrös terapeutaként viselkednek

A kedvtelésből tartott állatok terápiáját, összekapcsolják a szorongás, fájdalom és depresszió csökkentésével számos mentális vagy fizikai egészségügyi problémával küzdő embernél. Sok emberen segíthet egy háziállat, ideértve a kemoterápián átesett betegeket, a poszttraumás stresszrel küzdőket és

a finommotoros képességükön dolgozó fizioterápiás betegeket. Néhány kórház Amerikában már kihasználja a háziállat-terápia előnyeit, amelyek enyhítik egyes betegségek és a depresszió tüneteit. Ahol a kutyák gazdájuk mellett lehetnek a betegek sokkal hamarabb felépülnek.

3. Kiszimatolják a rákot

Tudta, hogy a kutyák szagérzéke egymillioszor erősebb, mint a miénk? A dolgozó kutyák élénk szaglásukat használják bombák és drogok megtalálására, ám elképesztő módon a kölykök is kiszimatolják, mi folyik testünkben. A kutatások azt bizonyítják, hogy a kutyák meg tudják különböztetni a mell- és tüdődagyanatos betegek légzésbeli különbségeit az egészséges emberekéitől és ezt képesek jelezni gazdájuknak. Már vannak olyan intézmények, ahol a kutyákat kiképezik a biomarkerek kimutatására a prosztatarákban szenvedők vizeletében.

4. Mozgásban tartanak

Ha van kutyád, akkor valószínűleg sétáltatod is, igaz? A kutyatulajdonosok 34 százalékkal nagyobb valószínűséggel teljesítik az ajánlott heti 150 perces testmozgást, mint akinek nincs kutyája.

5. Csökkentik a stressz szintjét

Igen, tudjuk, hogy háziállataink boldogabbá tehetnek minket, de a kutyákkal való együttélés segíthet csökkenteni a stresszt. Még egy olyan egyszerű dolog is, mint a ku-

tyus simogatása, növeli az agyban a jó érzéért felelős oxitocin szintjét és csökkentheti a stresszt indukáló kortizol termelését.

6. Csökkentik a vérnyomást

A vérnyomás a kor előrehaladtával aggodalomra adhat okot. Az American Heart Association egyik tanulmánya kimutatta, hogy a kutyatulajok érzelmi támogatást kapnak szőrös barátaiktól, és ez sok esetben elegendő a mentális stressz által okozott magas vérnyomás csökkentéséhez.

7. Segíthetnek a dohányzásról való leszokásban

A háziállatokat birtokló dohányosok 28%-a számolt be arról, hogy a másodlagos füst káros hatásainak ismerete kis kedvencükre arra ösztönözte őket, hogy leszokjanak káros szenvedélyükről.

8. Enyhítik a munkahelyi nyomást

A kutya pozitívan befolyásolja a munkahelyi hangulatot. Azoknál a munkavállalóknál, akik szőrös barátaikat az irodába is magukkal vihetik a nap folyamán alacsonyabb szintű stresszt észleltek.

9. Felismerik az életveszélyes egészségügyi problémákat

A rák kiszimatolása mellett a kutyákat kiképezhetik arra is, hogy jelezzenek, ha gazdájuk esetleg szívrohamot, vagy epilepsziás rohamot kapna. Azok, akik súlyosan allergiások a földimogyoróra, a kutya rendkívüli szaglásérzéke megmutathatja, ha egy étel mogyorót tartalmaz.

10. A kutyák segítenek az időseknek kognitív funkciókban és társas interakcióban

A kutyák idősekre gyakorolt hatásait feltáró tanulmányok pozitív eredményeket hoztak.

Egy tanulmány kimutatta, hogy a kislát-terápia javítja a mentális betegségben szenvedő lakosok kognitív funkcióját a tartós ápolásban. Egy másik azt mutatta, hogy a demenciában szenvedő időseknél az agitált viselkedés jelentősen csökken, és javultak a társadalmi interakciók.

A négylábú legjobb barát feltétel nélküli szeretetet és támogatást nyújt, ami különösen a nehéz időszakokban fontos. Bár az emberek azt gondolhatják, hogy kutyatársainkra vigyáznak, ez kölcsönös: a kutyák is vigyáznak ránk, és a tudomány megerősíti ezt.

Mindezek tudatában kijelenthetjük, valóban a kutya az ember legjobb barátja!

VEGETÁRIÁNUS VAGY VEGÁN:

mi a különbség?

Örök kérdés, ezért nem árt tisztázni néhány dolgot ezzel kapcsolatban. Azoknál az embereknél, akik nem követik a vegetáriánus vagy a vegán étrendet, a köztük lévő különbség zavarosnak tűnhet.

Persze, egyik sem tartalmaz húst, de mi a helyzet a brownie-val, a joghurttal és a pizzával? És mi van a vegetarizmus különféle változataival? A különbségek megértése valójában nagyon egyszerű.

AZ ALAPVETŐ KÜLÖNBSÉG

A vegánok nem fogyasztanak állati termékeket, míg a vegetáriánusok nem esznek állatot, de előfordulhat, hogy az ebből származó termékeket (például tejterméket és tojást) fogyasztanak. Minden vegán ugyanazt az egyértelmű elválasztási irányelvet követi – ne egyél semmit, ami egy állatból származott. Az emberek általában ezeket az étrendeket egészségügyi problémák, vallási korlátozások vagy az állatok károsításával kapcsolatos morális aggodalmak miatt választják, de vannak olyanok is, akik egyszerűen csak nem szeretik a húst. Minden vegán ugyanazt az egyértelmű elválasztási irányelvet követi – ne

egyél semmit, ami egy állatból származott.

VEGETARIANIZMUS

A vegetáriánus étrendnek négy fajtáját különböztetjük meg. A tej és a tojás latin szavaiból a lacto-ovo (vagy ovo-lacto) a leggyakoribb vegetáriánus típus. Ahogy a neve is mutatja, az emberek, akik ezt az étrendet követik, tejtermékeket és tojásokat fogyasztanak, de kerülnek a húst, baromfit és tenger gyümölcseit. A laktovegetáriánusok tejtermékeket fogyasztanak, de nem esznek tojást, húst, baromfit vagy tenger gyümölcseit.

Az ovovegetáriánusok tojást esznek, de tejterméket, húst, baromfit vagy tenger gyümölcseit nem fogyasztanak.

A pescovegetáriánusok vagy a pescatariak technikailag nem felelnek meg a vegetáriánusok általános meghatározásának. Azok az emberek, akik ezt a félig vegetáriánus étrendet követik, halat és más tenger gyümölcseit esznek, baromfit vagy más húst nem.



VEGANIZMUS

Azok a vegánok, akik erkölcsi okokból választják ezt az étrendet, általában kiállnak az állatok jólétéért, ezért sokan kerülnek a bőr és a velúr viseletét, mert állati bőrből készültek. Kerülhetik az állati melléktermékekből, köztük a gyapjúból és a selyemből készült szöveteket is, mivel az ezen anyagok előállításához használt állatok gyakran károsodnak a folyamat során. Állatokon nem tesztelt kozmetikumokat használnak.

A vegánon belül is megkülönböztethetünk csoportokat. Létezik például a nyers vegánok, akik a zöldségeket, gyümölcsöket, magvakat mind-mind nyersen fogyasztják, semmit nem főznek vagy sütnek meg. Beszélhetünk gyümölcssevő nyers vegánról is, ez egy egészen különös részét képezi a veganizmusnak. Azok, akik ezt az életmódot folytatják, csak termékeket vagy gyümölcsöket esznek, és nem pusztítanak el semmilyen termő növényt. Vagyis a növények életének védelmét is ugyanolyan fontosnak tartják, mint az állatokét. Illetve, ahogy az elnevezés is mutatja, ők is mindent nyersen esznek meg, nem főznek, sütnek semmit.

KERÜLENDŐ ÉTELEK

Mivel sokan nem veszik észre, hogy sok állatmentes étel valójában mégis tartalmaz állati eredetű dolgokat, a vegánság sok meglepetéssel járhat. Például a zsírmentes joghurt és cukorkák gyakran tartalmaznak zselatint, amelyeket állati részekből készítenek, és néhány narancslé márkát halakból származó omega-3-mal dúsítanak.

Vegánok és vegetáriánusok számára fontos, hogy megren-

delésük előtt kérdéseket tegyenek fel az éttermekben az ételek elkészítéséről. Számos leves és szósz, amelyek bár nem tartalmaznak húst, csirkehúsléből vagy marhahúsléből készülnek, a tortillákat néha zsírral, sült ételeket állati zsírral készíthetik.

A vegánok kerülnek a mézet, és gondosan el kell olvasniuk az új ételek összetevőinek címkéit. Például vannak vegán csokoládék, de más típusok elkészítéséhez hozzá tartozik a tej.

TÁPLÁLKOZÁSI GONDOK

Ezek az étkezési szokások nagyon egészségesek lehetnek, de mint bárkinek, a vegánoknak és a vegetáriánusoknak is figyelembe kell venniük a táplálkozási hiányosságokat. Például a tejtermékek a kalcium és a D-vitamin fő forrása, ezért a vegánoknak és az ovo vegetáriánusoknak sok sötét levelű zöldséget (egy másik jó kalciumforrás) kell enniük, és kalciummal dúsított ételeket kell választaniuk. A B12-vitamin szükséges a vérszegénység megelőzéséhez, és mivel csak természetes módon található meg az állati termékekben, különösen a vegánok érdemes megvizsgálni a vitamin-kiegészítőket vagy a tápanyaggal dúsított ételeket.

ÖLELENDŐ ÉTELEK

Szerencsére a vegánok és a vegetáriánusok nem szenvednek tápláló és finom ételek hiányától. A zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék, diófélék és bab mindkét étrendhez megfelelőek, ha helyesen készülnek. A vegánok pedig növényi alapú tejpótlásokkal készült termékek széles választékából tudnak válogatni. Sok hagyományos étel is elkészíthető húsmentes változatban. *V.Bea*



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						
			A KÖZELLEBBI LIGETI ÜLŐKE	SOSE EGYENMŰ!! ÁLLÓVÍZ		
VERŐFÉNY, DERŰ						
MISKOLCI EGYÜTTES						
			ZÓNA ELEJE! ELEVEN		ZAMBIA AUTÓJELE ÁTKAROL	
SECUNDUM						
HÁLÓT KÉSZÍT A PÓK		EBÉDIDŐ NYÁR UTÁNI		EGYIK PRÍMSZÁM KÖZÉPEN SÜLI		
			HELYET FOGLAL KICSINYÍTÓ-KÉPZŐ			NEM IS BEFELE!
ÖSSZEAD				TEKE KÖZEPE! KONVOJ VÉGE!		
INGEREK FELFOGÁSA						
				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 EGYENMŰ!!
BIZONYOS IDŐT ELTÖLT				REFERÁL ÁTMÉRŐ JELE		OROSZ TEHER-AUTÓ RÓMAI 1
EGY	T					
GE						

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 táplálékkiegészítőtől **-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 hajfestésekre Evolution, Yellow, Brelil, KJMN, Londa, Color Lux, stb. **0%**

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.

HIRDETÉS



Gyere hozzánk Csévharasztra dolgozni!

Jelentkezz:
HR@BFBPLUS.HU • +36-30/792-1319

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK!

Jelentkezz MOST!

EMELTÜK A BÉREKET!

- Kiemelkedő kereseti lehetőség MINDEN MUNKAKÖRBE!
- Túlóralehetőség
- Cafeteria
- Ajánlói bónusz (1 hónap és 6 hónap után is)
- 15 Ft/km bejárás támogatás

Érdeklődni lehet a +36-30/792-1319-es telefonszámon vagy helyben a 2212 Csévharaszt, Nyáregyházi út 51. alatt.

A BFB plus Kft. egy nemzetközileg elismert belga tulajdonban lévő, kisállateledel-gyártással és -forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja, melynek Csévharaszton működő telephelyére keressük csapatunk új tagjait a következő munkakörökbe:

- **Targoncavezető** (Többműszakos munkarendben – több üzemünkbe.)
- **Operátor** / Betanított munkás/ (Többműszakos munkarendben – több üzemünkbe.)
- **Molnár** (Többműszakos munkarendben)
- **Karbantartó** (Többműszakos munkarendben, Géplakatos/Villanyszerelő/Mechanikai műszerész végzettséggel.)
- **Gépkezelő/gépbeállító** (Többműszakos munkarendben)



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 kislábujjunktól 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 bombáskákat.

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

Készítsünk 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.



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!





O&T
OPOVSKZI ÉS TÁRSA KFT.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

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

MAGÁNSZEMÉLYEK ÉS KÖZÜLETEK RÉSZÉRE

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

NINCIS KISZÁLLÁSI KÖLTSÉG:

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

Egyéb helyszínekre történő kiszállási költségről kérjük, érdeklődjön telefonszámaink valamelyikén!

HERENDI TAMÁS
zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz ajtónyitások.** Zártsere műanyag és kőni ajtókbán.

Előzze meg a betörést! Törés- és másolásvédelem, erősített zárbetétek beszerelése. **Speciális biztonsági zárok felszerelése.**

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

**LAKATOS-
MUNKÁT VÁLLALOK**

- kerítések, korlátok
- acélszerkezetű lépcsők
- toló-úszó-nyíló kapuk
- kőműves munkák
- polikarbonát tetők
- festést nem igénylő deszkakerítések

gyártását és szerelését vállalom Pest megyében.

Tel.: 06-20/219-6040
www.rennel.hu

KÁRPITOS

Cégünk vállalja antik és modern bútorok áthúzását, javítását, bútorvédőhuzat, ajtókárpit és minden kárpitozással kapcsolatos munka elvégzését.

Bő szövetségválasztékkal, rövid határidővel, reális árakkal várjuk megrendelőink jelentkezését.

Tel.: 06-30/576-3456
E-mail: csordaskarpitos@gmail.com
Web: www.csordaskarpit.hu

**GALLYAZÁST
VÁLLALOK**

kb. 5 méteres magasságig.

IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.
HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023

**VÍZ-, GÁZ-,
KÖZPONTIFŰTÉS-
SZERELÉS**

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

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

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

06-20/454-8252

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

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557

kerttrendezek.hu

Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszerelés, javítás, centrírozás
- gépjármű-diagnosztika
- időszakos karbantartás
- futóműállítás

MÉHÉSZ JÁNOS Kft. 2200 Monor, József A. utca 108/38. (Gomba felé vezető út)
Telefon: 06-29/416-123 • **www.muszakivizsga-monor.hu**

**TÉLI
AKÁCTŰZIFA-
AKCIÓ**

Erdei m³-ben (1mx1mx1,7m) leszállítva darus autóval.

Érdeklődni:
06-29/333-347
Mobil: 06-20/444-9963

EUTR szám: AA5842616

**KONTÉNERES
HULLADÉKSZÁLLÍTÁS**

4-8 m³-es konténerekkel

Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163



Gózon Gyula Kamaraszínház

1172 Budapest, XV. utca 23.

SZÍNHÁZ AZ OTTHONÁBAN!
VÁLTSON JEGYET ÉS NÉZZE OTTHONRÓL
BIZTONSÁGBAN SZÍNHÁZI ELŐADÁSAINKAT!

Élő online közvetítéseink:

AGYIGÓ – Nagyvárad Erzsébet SZABÓ MAGDA-előadóestje

MOLNÁR FERENC: Előjáték Lear királyhoz

JEAN PAUL SARTRE: Zárt tárgyalás

ANTON PAVLOVICS CSEHOV: Sirály

SPIRÓ GYÖRGY: Csirkefej

JON FOSSE: Egy nyári nap

(Magyarországi ősbemutató december 5-én!)

Jegyvásárlás: <https://online.jegy.hu/>

További friss információkat

olvashatnak a Facebook: GózonSzínház

honlap: www.gozon.hu

e-mail: szervezes@gozon.hu

Telefon: +36 1 294 77 01

JON FOSSE: EGY NYÁRI NAP

lírai történet

MAGYARORSZÁGI ŐSBEMUTATÓ!

Szereplők:

Haik Viktória • Fehér Ildikó • Takács-Kiss Zsuzsanna

Andai Kati • Illés Dániel • Kozma András

Producer: Szabó Ágnes

Rendező: Kozma András

**IDÉN FELTURBÓZUNK,
HOGY MINDEN AJÁNDÉK
MEGLEGYEN...**

IDŐBEN!



**ARANY
-20%**

**EZÜST
-30%**

**GYÖMRŐ
TÁNCICSICS 51
20 986 46 57**

GINKO ÉKSZER

**ÜLLŐ
ÓCSAI 1
20 448 65 08**

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

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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

