



A SZILVESZTERI PEZSGŐ története

8. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Vecsésen,
Monoron és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. DECEMBER



AJÁNDÉKCSOMAGOLÁS
egyszerűen

6. old.

ÜNNEPELJÜNK
szerényen, de
szeretettel

2. old.

10 ÉRV A ZÖLDSÉGEK
és gyümölcsök
mellett

5. old.

FORRÓ FÜRDŐ
egy téli estén

11. old.



**SZILVESZTERI
KOKTÉLOK**

5. old.

HIRDETÉS

**ZSIROS SÁNDOR
HÚS
BOLTJA**

MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.
H: zárva, K-P: 6-18, Szo: 6-12
Tel.: 06-29/786-432
Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

KÖVESSEN MINKET A FACEBOOKON!
fb: sarok-abc „kedvenc hentesem” monor-monorierdő

**Készüljön velünk
AZ ÜNNEPEKRE!**

Házi sajt,
hurka, kolbász, bőrös
hús, virsli, füstölt áru,
pecsenye sültékhez
és kocsonyához való
alapanyagok a disznó
fülétől a farkáig.

Növendék birka.
Tatárbifszteknek
való marhahús
2x darálva

**Hízott
kacsacomb,
kacsamáj,
házi baromfi**

**Libacomb,
libamáj**
Csak rendelésre.

Ünnepi nyitvatartásunkról
érdeklődjön elérhetőségeinken!

Bank- és SZÉP-kártya elfogadóhely HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT HÚSOK

TETŐFEDŐ

**18 éve a lakosság
szolgálatában!**

Árvai Richárd

**Mindenféle tetők
készítése, javítása**

Ácsszerkezet építése

Ereszsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI
Saunier Duval KONVEKTOR

29/739-983 • 30/662-70-87 • www.gazvizfutes.eu

Szereted a divatot?

GYERE EL, HOZZÁNK,
válogass stílusosan!

**Hol? A monori
Tesco üzletsorán!**

**Állandó
AKCIÓK,**
folyamatosan
megújuló
árúkészlet.

**KARÁCSONYI
VÁSÁR**
akár -50%

Várunk minden nap 10-től 19.30-ig.
Vasárnap is 10-től 18 óráig!

Jeans Office márkabolt Monor,
női, férfi divatruházat

Ünnepeljük szerényen, de SZERETETTEL A KARÁCSONYT

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

Díszítsunk karácsonyi sütitet!

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-főzés.

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 özszejönni, még nem jelenti azt, hogy kará-



csonyor nem láthatjuk a barátainkat és a családukat. Küldjünk mindenkinek Zoom-linket, beszéljük meg az időpontot és indulhat a parti. Az ajándékbotás közben például felhívhatjuk a nagyit, hogy lássa ő is az unokák örömet.

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 próbálgathatunk, 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-
legen öltözve. A bátrabbak akár tüzet is rak-
hatnak, 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 koktélokot.

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.

**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. l. em.

 **ingatlan**
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

VILLAMOSSÁGI ÜZLET

PETŐFI-VILL

Izmán Bolt Villamossági Kft.

Nálunk az ár nem ráz!



Monoron és környékén házhoz szállítás ingyen!

Bankkártyás terminál!

Nyitvatartás:
H-P: 8-17.00,
Szo: 8-13

- LAMPÁK
- ZEDK
- KÁBELÉK
- ZÖRÉK
- SZERELVÉNYEK
- ÁLLANDÓ SZERELÉSEK
- VÁRSZÓ
- BŐJERKEZ
- ALAKTEREKEK
- KÖRÖKÖZTEREKEK
- MEDSOKÉKÉK

Nézzék körül!
...belső!

T: 06-29/411-780

Monor,

Petőfi S. utca 26.

Tel.: 06-29/411-780



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.



HIRDETÉS

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

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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



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 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, roszszul 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 töltelékeként.

Magyarországon már csak a rózsaszín virágú kerti mák termesztethető étkezési célra, a többit 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 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.



HIRDETÉS

Taverna
Gyros bár és Kávézó



06-70/775-8585

Web: <http://lokacio.hu/taverna/>

Monor, Móricz Zs. u. 39.

Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

Monoron INGYENES!

Monorierdő, Vasad, Csévharaszt, Péterj, Gomba és Bénye 300 Ft a szállítás.

Gyömrő, Pilis és Nyáregyháza
min. rendelés 4000 Ft + 300 Ft a kiszállítás.

NYITVATARTÁS:

H-Szo: 11.00 – 21.00

A vírus ideje alatt nyitva:

H-Szo: 11.00 – 20.00

Rendelésfelvétel:

11.00 és 20.30 között.

A vírus ideje alatt

ELVITELRE 20.00 óráig várjuk
kedves Vendégeinket!

**Rendeld házhöz
kedvenceidet, vagy
kérd elvitelre!**

Részletes étlapunkat
keresd
Facebook-oldalunkon:
Taverna Gyros



**Havonta
új AKCIÓK**

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, Gyal, Ecser, 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



Szilveszteri KOKTÉLOK

Arrack Punch

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

A hozzávalókat tegyük shakerbe. Adjunk hozzá jeget és rázzuk 8-10 másodpercig. Kavicsos jéggel szűrjük 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 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.



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.



HIREDETÉS

Szilveszteri Tűzijátékvásár

VECSÉS, CBA VECSÉS CENTER PARKOLÓJA (SZÉCHENYI UTCA 2.)
2020. december 28-31. között, 4 napon keresztül



Vár rád: • 49 tűzijáték termék, fantasztikus áron
• 19 akció, négy napon keresztül
• 9 nyitónapi akció dec. 28-29-én.

dec. 28-29.-én csak
5.990 Ft

Magic Box 2+1
3 db/cs, 20mm, 3 x 16 lövés, 1.997 Ft/db
6.990 Ft
Három különböző, színes tűzijáték telep, kb. 3x20 mp.

dec. 28-29.-én csak
1.699 Ft

Rómaigyertya 240
12 db/cs, 8mm 240 lövés/cs, 142 Ft/db
1.999 Ft
Piros, zöld csillagok. A fűk nagy kedvence.

dec. 28-29.-én csak
600 Ft/3cs

Sikoly kisrakéta 12db/cs
3 x 12 db/cs, 200 Ft/cs, 17 Ft/db
900 Ft/3cs
Fütyül, durran.

KOMPLETT TŰZIJÁTEKOK FINÁLÉVAL

Showtime VI-VII! tűzijáték telep
1 db/cs 20mm 200 lövés
39.999 Ft
Újdonság! Változatos tűzijáték műsor, 1 perc 40 mp.

dec. 28-29.-én csak
29.999 Ft

dec. 28-29.-én csak
44.999 Ft

Showtime I. tűzijátéktelep
1 db/cs 20mm 320 lövés
59.999 Ft
Újdonság! Változatos tűzijáték műsor, 2 perc.

Manhattan/Inferno tűzijáték telep
2 db/cs, 25mm 2 x 16 lövés, 5.000 Ft/db
10.000 Ft
7.990 Ft/2 db (3.995 Ft)
Változatos látvány, 45 mp.

Együtt olcsóbb!
Manhattan
Inferno

Most rendkívül kedvező áron!
Egész évben bármikor használható, önálló tűzijáték műsor fináléval, (akár esküvőre, születésnapra is).

dec. 28-29.-én csak
999 Ft

Baby Octopus/ Super Ant
1 db/cs, 18 mm 9 lövés
1.599 Ft
Színes csillagok.

Sky Buster rakéta 7db/cs
7 db/cs, 2x13+23+27mm
3.990 Ft
Különböző látványú rakéták.

dec. 28-29.-én csak
2.990 Ft

Kalóz csomag (Freibouter)
15 Ft/db
2.499 Ft
8 doboz játékos termék, összesen 134 db recsego, forgó, durranó, szikrázó effekt.

dec. 28-29.-én csak
1.999 Ft

Idén sem kell lemondanod a szilveszteri tűzijátékról!
Ha nem szeretnél személyesen eljönni, vagy nem árusíthatunk a megszokott helyen, házhoz szállítjuk Neked. Rendelj telefonon vagy a tuzijatekvasar.hu webshopon keresztül. Előrendelés webshopon dec. 12-22. között Telefonos megrendelés dec. 27-29. között (részletek és telefonszám: tuzijatekvasar.hu). Házhozszállítás: minimum megrendelés 5.000 Ft, 10.000 Ft fölött ingyenes kiszállítás, 5-10 ezer Ft között kiszállítás díja 500 Ft.

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 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, textíliákkal és apró figurákkal.



HIRDETÉS



**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

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





**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,
rozmaryngos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.



**Minden
gyógynövé-
nyes méz:
990
Ft/½ kg**

**Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok,
tésztaszószok termelői áron 490 Ft-tól.**
Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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

SAJTÓKÖZLEMÉNY



Pilis Város Önkormányzata a Vidékfejlesztési Program keretén belül a HAJT-A Csapat Egyesület működési területén megvalósított, VP6-19.2.1.-41-5-17 kódszámú Kulturális és Egészségmegőrző Rendezvények Támogatása című felhívás alapján beadott pályázata a Vidékfejlesztési Program Irányító Hatóságának 2020. augusztus 28-án kiadott támogató okirata alapján támogatást nyert. Az elnyert támogatás összege 7 976 235 Ft. A projekt eredményeképp egy kül- és beltéri színpad beszerzése történik meg.

Pilis Város hagyományápoló, hagyományteremtő, kulturális, turisztikai vagy egészségmegőrző rendezvényei az utóbbi években rendkívül népszerűvé váltak, igazi közösségi élménnyé nőttek ki magukat. A térségi együttműködések kiemelkedő és hatékony terepei is egyben. A jól szervezett rendezvények a helyi hatókörön túllépve, turisztikai vonzerőt is jelentenek. Lényeges vonatkozásuk, hogy a helyi társadalom különböző szociális, kulturális helyzetű csoportjai is találkoznak, kölcsönhatásba kerülnek. Erősödik az identitástudat, nő a társadalmi tolerancia, a hátrányos helyzetű családok, egyének szabadidős, kulturális, egészségmegőrző lehetőségekhez jutnak. A rendezvények sikerét a szférák közötti együttműködések alapozzák meg, amelyhez a helyi szolgáltatók, termelők is hozzájárulnak.

Számos civil szervezettel rendelkezik a város, akik a hagyományaink, népszokásaink ápolása mellett nagy energiát fordítanak a hátrányos helyzetű lakosság felzárkóztatására, egészségmegőrzésére.

Az elmúlt években a felhívás témájával kapcsolatosan számos rendezvényt szervezett a város, amelyek a külterületi lakosság igényeit is kielégítette. A város turisztikai adottságainak köszönhetően a külterületi rendezvények mindig népszerűek, illetve preventív, oktató-nevelő jellegükből adódóan gondolkodásformáló hatással voltak az ott élőkre. A település a Helyi Esélyegyenlőségi Programjában (HEP) is nagy hang-

súlyt fektet a hátrányos helyzetű lakosaik életminőségének javítása érdekében hozott intézkedéseikre.

Rendezvényeiken – a résztvevők szélesebb spektruma érdekében – megannyi eszközt felvonultattak, melyeket eddig főként béreltek. Ez a költség számottevő része volt kiadásuknak, melyeket a jelen felhívás során beszerzett eszközzel nagyságrendekkel csökkenteni tudnak.

A színpad a rendezvények, akciók elengedhetetlen és nélkülözhetetlen tartozéka, amely a 21. században maximálisan kiszolgálja a résztvevők, valamint előadók, meghívott vendégek igényeit is.

A kül- és beltéri színpad tárolása a támogatási kérelem szerint Pilis, Hajda tanya 020/13. helyrajzi számon valósul meg.

A Projekt teljes költsége összesen: 10 634 980 Ft

A Projekt elszámolható költségei összesen: 10 634 980 Ft

A Projekt nem elszámolható költségei összesen: 0 Ft

Támogatás összege: 7 976 235 Ft

Megvalósítási határidő: 2020. 12. 31.

További információ: Pilis Város Önkormányzata,

2721 Pilis, Kossuth Lajos út 47-49.

(06 29) 696-310, hivatal@pilis.hu

Kelt: Pilis, 2020. november 10.



Pilis Város Önkormányzata

HIRDETÉS

5 évesek lettünk!

December 4.

50%*

**minden tartozékra,
kiegészítőre,
memóriakártyára**

**SZÜLETÉSNAPI
NYEREMÉNYJÁTÉK
a Facebookon.**

**Fődíj: egy
okostelefon.**

Kövess minket!

f : Guru Gsm

Az 50%-os akció a Shield up fóliázásra nem érvényes.



**ShieldUp
FÓLIÁZÓGÉP**



**Helyben vágott sima és ütészálló
védőfóliák bármilyen típusú eszközre.
Akár 360 fokban fóliázást is kérhetsz!**



**Új Xiaomi
mobilok
Árértékarány-
bajnokok**

**iPhone
– Nagyon bejön.
Nagyon megéri.
Érdeklődjön
kollégánknál!**



**Elromlott?
Leesett?
Nem tölt?
Érte megyünk!**



06-70/626-6284

SZERVIZ*
MOBILTELEFONOK
NAVIGÁCIÓK TABLETEK
KIEGÉSZÍTŐK TARTOZÉKOK
* 24 órás szervizidő

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 dróthuzallal 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 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 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 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...





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 szívbetegsé-
- 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 rágcslálnivalók.
- 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 egy-egy szerűen, természetesen táplálók és finomak!**

Vecsésen, Monoron és környékén

LOKÁCIÓ
HELYZETBE HOZZUK!

9

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

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.

Szamos fodrászat
06-20/522-8301 • 06-20/949-2518

**Ünnepi kedvezmény
és hosszabb nyitvatartás**

**December hónaptól
üzletünkben hétfőn, szerdán
és pénteken HOSSZABBÍTOTT
NYITVATARTÁSSAL,
bejelentkezés nélkül várjuk régi
és új vendégeinket.**

**Minden
szolgáltatásból
10%
kedvezményt adunk
a hirdetés felmutatásával.**

A vírushelyzetre vonatkozó higiéniai
szabályokat szigorúan betartjuk!

A maszk használata kötelező.

Nyitvatartás
minden hétköznap: 8–19
szombaton:
8–14

Monor, Belvárosi sétány

www.szamosfodraszat.hu

**KELLEMEK ÜNNEPEKET KÍVÁN
a Szamos fodrászat csapata!**

Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!



SHINHEUNG SEC EU Kft.

A CÉGRŐL dióhéjban:

A **Shinheung SEC EU Kft.** leányvállalata a dél-koreai **SHINHEUNG ENERGY & ELECTRONICS CO. LTD**-nek, amely cég már az 1980-as évektől kezdve kimagasló helyet foglal el az ázsiai elektromos alkatrészgyártásban, és most Monoron alapozza meg az európai autópiacon is a helyét.
Cím: 2200 Monor, Ipar u. 20.

TERMÉKEINK:

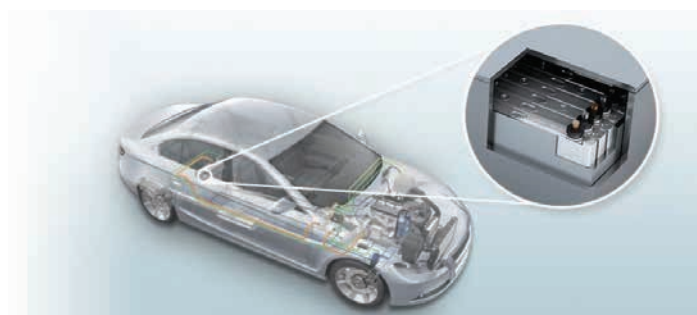
CAP ASS'Y Module és alkatrészei.
Elektromos autók akkumulátorcelláinak biztonsági lezáró egysége, mely a robbanásveszélyt kiküszöböli.

MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Min. 200 000–250 000 Ft bruttó fizetés (iskolai végzettség vagy szakmai tapasztalat szerint egyéni elbírálás)
- 12 órás munkarend 6–18/18–6
2 nappal, 2 pihenő, 2 éjszaka, 2 pihenő forgásban FOLYAMATOSAN
- +80% éjszakai pótlék
- Buszjáratok:
I. Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
II. Tápiószentmárton, Tápióbecske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba, Monor
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Év végi prémium az alapbér akár 50%-a
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet



Amennyiben felkeltettük érdeklődését lépjen kapcsolatba velünk e-mailen a shinheungallas@gmail.com címen bármikor, vagy telefonon hétköznap 8.00 és 16.00 között a +36-70/3259091 telefonszámon!

Jelentkezés menete:

24 órás portaszolgálaton jelentkezési lap kitöltése, rövid önéletrajz leadásával vagy e-mailben kérésre megküldjük a jelentkezési lapot.

Többet megtudhat rólunk a következő weboldalon:
<http://lokacio.hu/shinheung-sec-eu-kft/>



JELENLEG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

Gépsori operátor/Présgép kezelője

Főbb feladatok

- A gyártósor működtetése:
- Előkészített tálcák behelyezése
 - A gépek beállítása, karbantartása
 - Hibaüzenetek értelmezése és elhárítása
 - Rendszeres minőségi önellenőrzés
 - Jegyzőkönyvvezés
 - Szerszámok javítása, cseréje
 - Kőszőrű-, maró-, csiszológépek használata

Minimális elvárások

- Középfokú végzettség
- Mechanikai alapismeretek
- Elszánt tanulási szándék
- Angol nyelvtudás

Előny

- Tapasztalat fémmegmunkálásban, automatizált gépek működtetésében
- Minimális angol nyelvtudás
 - Ipari jellegű szaktudás:
 - Elektromosság
 - Pneumatika
 - Lézeres hegesztés
 - Kőszőrű-, maró-, csiszológépek ismerete
 - Targoncajogosítvány

Minőség-ellenőrzés

- Az autógyártás szigorú minőségi kritériumainak való megfelelés biztosítása:
- Be- és kimenő áruellenőrzés
 - Folyamatellenőrzés
 - Mérőműszerek használata
 - Adatgyűjtés, analízis, kommunikáció a gyártósorral és a vevőkkel

- Angol nyelvtudás
- Exel-tábla kezelése

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek

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 fürdősó nagyon sokat tud lendíteni a hangulatunkon is. Illata ellazít és megnyugtat.

Gyűjtsünk 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 választha-

tunk 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. Gyűjtsünk meg néhány ünnepi gyertyát, és töltsük meg a levegőt karácsonyi illatokkal, ez egészen biztosan mindenkinek jó kedvre derít, még akkor is, ha már unja a karácsonyi dalokat.

HIRDETÉS



Lónyírást vállalom
egész Pest megyében akciós áron.
Érd.: **06-30/648-8038**

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelyezés
- széldecskázás
- 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

ELADÓ!
félszáraz,
azonnal használható!
TŰZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

Hasított tölgy, bükk, akác 25 cm-es	20 500 Ft/m ³ vegyesen
Hasított tölgy, bükk, akác 33 cm-es	20 000 Ft/m ³ vegyesen
Hasított akác 25 cm-es	20 500 Ft/m ³
Hasított akác 33 cm-es	20 000 Ft/m ³

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

Monoron 2 m³-től, Monoron kívül 4 m³-től a kiszállítás díjtalan.



4m³
EUTR szám: AA5811522

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, 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 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. Valeriana

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*

HIRDETÉS



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

Decemberi rejtvényünk fősorában a monori City Drogeria feladványát olvashatják ki. A segítő kérdés: Milyen történelmi esemény történt Magyarországon a CityDrogeria nyitásakor? 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.



Gyere hozzánk Csévharasztra dolgozni!



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

KÖZTÜNK A HELYED, DOLGOZZ NÁLUNK!

Jelentkezz
MOST!

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

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 fellelnek 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 sütnék 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, sütnék 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 bárkiné, 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**

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!



Családi házak, lakások teljes körű **VILLANSZERELÉS**ét, vezetékek korszerűsítését, kapcsolók, lámpák, konnektorok kiépítését, cseréjét vállalom kedvező áron.



Juhász Béla
06-70/422-6359
juhivill33@gmail.com

HERENDI TAMÁS zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

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

Zárcsere műanyag és kőzet ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem, erősített zárbetétek beszerelése. Speciális biztonsági zárok felszerelése.



Hívjon bizalommal!
06-30/489-5334

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

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



kerttrendezek.hu



OPOVSKÍ ÉS TÁRSA KFT.

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, Uri, Pilis, Péteri, Gyömrő, Üllő, Vecsés, Vasad.

Egyéb helyszínekre történő kiszállási költségről kérjük, érdeklődjön telefonszámaink valamelyikén!

KÁRPITOS

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

Bő szövetszövetekkel, rövid határidővel, reális árral várjuk megrendelőink jelentkezését.



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

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

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

Asztalos

Polónyi Ferenc:
06-30/397-2144
Monor, Szélmalom u. 42/A

vállalja konyhabútorok, szekrények, kisbútorok, irodabútorok, korlátok, stb. készítését.

Nyílászárók gyártását, építését, szaunaépítést, lambériázást.



ÜVEGES és képergetező

Ivánszki Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
www.kego.hu

Indulás előtt hívjon!
06-30/214-7167,
06-29/415-874



Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.

Megrendelőinket telefonon előre egyeztetett időpontban várjuk a várakozás elkerülése érdekében.

Rendelésfelvétel telefonon is!

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

**Helyszínen,
garanciával**

Telefon:
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://vizetszererek.hu/>

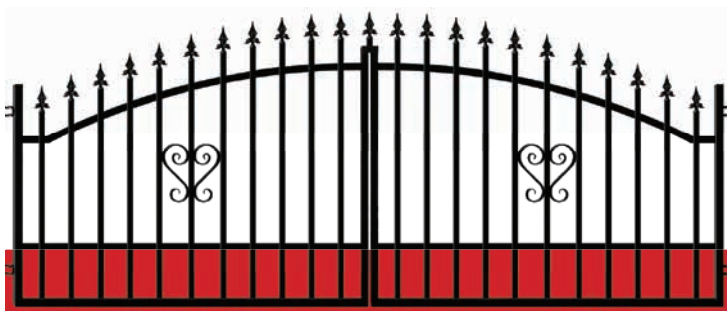
Frangipani SPA Vecsés
Tradicionális Balinéz és Thai masszáz

Tel.: 06-70/555-6662 • www.balinezmasszazs.hu
f Thai Masszázs Vecsés • Vecsés, Fő út 158. I/2.
Nyitva: minden nap 10-től 19 óráig

Ajándékkártya*
karácsonyra
6000 Ft/60 perc

Tapasztalja meg
ezt a különleges
masszázsélményt
eredeti balinéz
terapeutáink által!

*vásárlás személyesen, vagy e-utalvány átutalásos fizetéssel



SZERKEZET LAKATOS MUNKÁK,
úszó-toló kapuk, kerítések, korlátok, előtetők, garázsok készítését
vállaljuk. Ingyenes árajánlat, nyugdíjas kedvezmény.

Telefon: 06-20/535-7861

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

IDŐBEN!



**ARANY
-20%**

**EZÜST
-30%**

**GYÖMRŐ
TÁNCICS 51
20 986 46 57**

**ÜLLŐ
ÓCSAI 1
20 448 65 08**

GINKO ÉKSZER

Szerezze be most tűzifáját!
Számlával garantált
mennyiség! Kiszállítással

**TÉLI
TŰZIFAVÁSÁR**

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

EUTR szám: AA5856576

Konyhakészre hasított
AKÁC
3 400 Ft/q
Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK
3 200 Ft/q
Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS saját futárral
a következő településekre: Monor • Monorierdő • Péteri
Csévharaszt • Vasad • Gomba • Pilis • Albertirsa • Nyáregyháza • Ceglédbercel • Cegléd • Bénye
Budapest XVII. • Ecsér • Gyömrő • Maglód • Mende



www.evedd.hu
Diszkont áron házhoz szállítva
06-20/389-8259

							
239 Ft	289 Ft	185 Ft	6199 Ft	269 Ft	199 Ft	889 Ft	279 Ft
Miller sör 0,33 liter üveges	Szent András házi Meggyes sör 0,5 liter	Löwenbrau sör 0,5 liter dobozos	Johnnie Walker Red dd. + két pohár 0,7 liter	Somersby cider 0,33 liter üveges	Xixo Ice Tea pet 1,5 l	Silan öblítő 1,45–1,8 l	Happy kutyakonzerv 1240 g

Amíg a készlet tart.