



GALAGONYA
a szív tápláléka

11. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyál**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. OKTÓBER



A TÖKFARAGÁS
mögött
lévő történet

14. old.

A TÚRÁZÁS
a természet
terápiája

8. old.

Lélekmelegítő
ŐSZI TEVÉKENYSÉGEK
listája

9. old.

ÉRDEKESSÉGEK
Coco Chanelről

12. old.



MI AZ A
CHAI LATTE?

4. old.

HIRDETÉS

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

ŐSZI
TŰZIFAVÁSÁR



EUTR szám: AAS856576

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

AKÁC
hasított

3400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás
VEGYES tűzifa

33 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

Kalodás
AKÁC tűzifa

38 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

cityfood

Vecsesi
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!

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

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!



ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

06-30/835-4815



Ács tetőfedő
bádogos mesterek
Referencia,
további információ
a facebookon.

SZAKKÉPZETT
MESTEREK

ILLÓLAJOK

az ősz folyamán a test, az elme és a lélek támogatásához



Az ősz egyik csodája a mágikus színekben való gyönyörködés, amikor a falevelek harsány zöldből gyönyörű arany, narancs, vörös és barna árnyalatokká változnak. Amint a levelek hullani kezdenek és ropognak a lábunk alatt, a napok rövidebbek lesznek, a reggelek kissé csípősebbek és a szél megélenkül, ez biztos jele annak, hogy itt van az ősz.

Az ájurvédában, az élet tudományában három elsődleges dósa vagy energia létezik. A különböző évszakok különböző dósaenergiákkal társulnak. A levegő és a tér elemeiből álló vata dosha ősszel domináns. A vata tulajdonságai: mozgás, szabálytalanság, könnyedség, szárazság és hideg. A vata szabályozza a test mozgását, az idegrendszer tevékenységét és az eliminációs folyamatokat. A megnövekedett vata energia gyakran azt eredményezheti, hogy az emberek ingerlékenyek és nyugtalannak érzik magukat.

Az elme túlzottan aktív, és gyakran mindez álmatlansággal párosulhat.

Néhány illat, mely talán hozzá is tartozik az őszhöz, egyensúlyba hozhatja lelkünket kellemes aromája által.

Levendula

Nem lehet elmenni a levendula mellett nyugtató, és lazító tulajdonságai miatt. Gyakran az illóolajok jokereként is emle-



getik, mert képes kiegyensúlyozni a testet és a lelket, ott ahol arra szükség van. Szinte kötelező használni, ha szétszórtnak érezzük magunkat, vagy ha az elménk nyugtalanul csapong. Alkalmazható a nyak hátsó részén, a csuklón, a fül hátsó részén vagy a talpon, és diffundálható is. Ha gondok vannak az alvással vagy elménk elhallgattatá-

sával, próbáljunk néhány csepp levendulát a meleg fürdővízbe tenni, ezután biztos, hogy pillanatok alatt nyugodt álomba merülünk.

Melegítő fűszerkeverék

Ahogy a hőmérséklet csökkenni kezd, és a meleg nyári éjszakák távoli emlékek, érdemes elkészíteni egy csodálatos illatkeveréket, melynek illata egy meleg fűszeres teára emlékeztet, és megtisztítja a levegőt, valamint felmelegíti és felemeli a lelket.

Adjuk a következő illóolajokat vízzel töltött diffúzorhoz:

- 1x csepp gyömbér
- 1 x csepp szegfűszeg
- 2 x csepp vad narancs
- 2 x csepp kardamon

Általános biztonsági információk

Ne használjunk semmilyen olajat belsőleg, és ne alkalmazzunk hígítatlan illóolajokat vagy más koncentrált esszenciákat a bőrre anélkül, hogy rendelkeznének illóolaj-ismeretekkel, vagy kérjük ki szakképzett aromaterápiás szakember véleményét!

Bármelyik illóolaj használata előtt tájékozódjunk annak felhasználásáról! **V.B.**



A SZEMÜNK

a legdrágább kincsünk

Ön életének is fontos és nélkülözhetetlen része a szemüveg. Lényeges, hogy ha egyszer látásjavító eszközre lesz szüksége, akkor ahhoz maximális minőségben, profi módon juthasson hozzá, és legyen mindehhez egy megbízható partnere. Ehhez ajánljuk fel segítségünket. Kollégáimmal már több éve azon dolgozunk, hogy olyan infrastruktúrát, európai színvonalú gép- és műszerparkot, működési rendszert alakítsunk ki, amellyel az Ön, és a vevőink igényeit maradéktalanul ellássuk. Szakmai felkészültségünk naprakész, folyamatosan követjük a legújabb kutatási, fejlesztési eredményeket, továbbképzéseken, szakmai fórumokon, kiállításokon veszünk részt. Meggyőződésünk, hogy törek-

vésünk sikeres – ezt bizonyítja visszatérő ügyfeleink egyre nagyobb száma, és a folyamatosan bővülő vevőkörünk. Megtisztelne, ha Önt is ügyfeleink között tudhatnánk.

AZT MONDJÁK: SZEMÜNK A LEGDRÁGÁBB KINCSENK

Ezért nem mindegy, a szemünk későbbi egészsége, és a jó látásunk érdekében, hogy milyen minőségű szemüveglencsét, szemüvegkeretet használunk.

A neves lencsegyártóknál tucatnyi mérnök dolgozik azon, hogy a szemünknek legmegfelelőbb, a látásunkat hosszú távon a legoptimálisabban javító lencsét dolgozzanak ki. Ezek optikai tisztaságú és minőségű anyagokból készülnek, tükrözésmentesített, vékonyított, esetleg fényre

sötétedő, egy fókuszú, vagy multifokális lencsék. A különböző védő vagy díszítő színezések, mind-mind a vevő érdekében kerülnek a lencsére.

Egy bármilyen márkásnak tűnő, távol-keleti préselt lencse, sosem tudja hozni azokat a paramétereket, amik szemünk számára fontosak lennének.

A benzinkútnál, drogériában, patikában vásárolt kész olvasószemüveg garantáltan károsítani fogja a szemét azoknak, akinek a két szeme nem teljesen egyforma törőértékű, esetleg cylindres, illetve a két szem távolsága, nem egyezik meg az egyenszemüveg értékével. Ilyen szemüveg használata esetén szemfájás, fejfájás, korai fáradtság léphet fel.

CÉLUNK: A LÁTÁS KULTÚRA FEJLESZTÉSE.

Ezért, amikor jó minőségű szemüvegkeretet vagy lencsét ajánlunk, szeretnénk vevőinknek a mai kor legmodernebb eszközeivel minőségi szolgáltatást nyújtani, igényes, egészséges, jó minőségű látásjavító eszközt készíteni. (x)

**KOMPLETT
LÁTÁSVIZSGÁLAT/
ORVOSI KONTROLL
SZEMNYOMÁSMÉRÉS
ZÖLDHÁLYOGSZŰRÉS
KONTAKTLENCSE-
VIZSGÁLAT**

Sziget©optika



**Szemüvegkeretből
vagy szemüveglencséből
szeretne**

**30%
KEDVEZMÉNYT?**

ÖN DÖNT!

AZ AKCIÓ ÚJ SZEMÜVEG VÁSÁRLÁSA
ESETÉN VEHETŐ IGÉNYBE.
Részletek az üzletben.

+36-1/290-0011

1183 Budapest, Thököly út 3.
Rendelőintézet 5. emelet

5 tanács újdonsült

NAGYSZÜLŐKNEK

Nagyszülőnek lenni csodálatos dolog! Ne feledjük, szülőnek lenni is egy igazi csoda, még talán emlékszünk rá. Hagyjuk meg gyermekeinknek, hogy megéljék ezt az örömet és ne tegyük pokollá az első családként együtt töltött heteket.



Ime néhány jótanács, hogy olyan nagyszülők legyünk, amire mindenki vágyik.

1. Csak annyira vegyünk részt a születés csodájában, amennyire az ifjú szülők kéri. Sok nő úgy érzi, hogy a születés egy intim pillanat. Tiszteljük ezt.

2. Ne feledjük: Az újszülött az unokánk, a gyermekünk gyermeke. A saját szülői tapasztalatot nem biztos, hogy az unokán is alkalmazni kell. A szülők nem feltétlen örülnek ennek.

3. Ne adjunk kéréstlen tanácsot. Ha az új szülők véleményre vágnak, akkor kikérjük őket. A kéréstlen tanácsokat passzív agresszív sértésnek is lehet venni.

Senki nem szereti hallani, pláne egy új anyuka, hogyan legyen a ház rendesebb, vagy hogy nem jól pelenkáz és nem eszik eleget a baba.

Mindenki tudja, hogy a szülők is felnőttek, de az más volt.



Emlékezzünk, nem esett jól, ha bárki beleszólt a nevelésbe.

4. Fogadjuk el a nevet. Vannak olyan nevek, amelyek nagyon kreatívak. Hagyjuk a névválasztást a szülőknek, ne akarjuk mindenáron a nagypapa nevét adni a csecsemőnek.

5. Ne állítsunk be váratlanul. Bármennyire is ellenállhatatlan az újszülött, semmiképp ne essünk be váratlanul! Telefonáljunk, ha menni szeretnénk, és persze ne a bejárat ajtóban állva. Néhány nappal előtte beszéljük meg, mikor nem zavarunk.

MI AZ A CHAI LATTE?

A „chai” név valójában a „tea” hindi szó, amely a kínai „cha”, „tea” szóból származik. Ebben az esetben a hindi chai kifejezés egy teaszerű italba áztatott fűszerek keverékét jelenti. A chai receptjei kontinensen, kultúrán, városokként és családonként eltérőek. De a fűszeres teakeverék hagyományos összetevői közé tartozik a fekete tea, erős fűszerekkel keverve, például fahéj, kardamom, szegfűszeg, gyömbér és fekete bors. A fűszeres teakeveréket általában tejjel, erősen főzik, és cukorral vagy mézzel édesítik. Azonban a tejszerű édes teacemege, amelyet ma a kávé- és teaüzletekben rendelünk, nagyon kevés közös vonást mutat az indiai chai eredetével.

Chai eredete

A legenda szerint a chai eredete több mint ötezer évre nyúlik vissza, amikor a mai India területén a király megparancsolta, hogy hozzanak létre egy gyógyító, fűszeres italt az ayurvéda használatához, amely hagyományos gyógyászati gyakorlat, amelyben gyógynövényeket és fűszereket használnak gyógyításra. Úgy gondolták, hogy a gyömbér és a fekete bors hője serkenti az emésztést; a szegfűszeg antiszeptikus tulajdonságai segítenek enyhíteni a fájdalmat; a kardamont hangulatjavítónak használták; a fahéj támogatta a keringést és a légzésfunkciókat; és a csillag-

ánizsról ismert volt, hogy frissíti a leheletet.

Mivel a gyógyító ital elterjedt Indiában, az ital elkészítéséhez a legkülönbébb fűszereket használták.

A „masala chai” vagy a „fűszerezett tea” eredeti változatai nem tartalmaztak tényleges *Camellia sinensis* tealeveleket. A tejet és a cukrot szintén később adták hozzá a híres italhoz. A feketetea-levelek, a tej és a cukor hozzáadását évezredekkel később (az 1800-as évek közepén) népszerűsítették, amikor a *Camellia sinensis assamica* teafajtát Indiában felfedezték, és az akkor a kontinensen uralkodó britek ki-elégíthetetlen vágyat éreztek az erős fekete teára tejjel és cukorral.

A chai latte alkotórészei

Mivel a hagyományos chai italok városokként és családonként változhatnak, nincs egyetlen recept, amely meghatározza a chai latté-t. De az ital általában ezekből az összetevőkből áll:

Tea: Az Assam és Darjeeling Indiában őshonos fekete teákat használják a legnépszerűbb chaialapként. De találhatunk különféle zöld teákkal készült chait, a dél-amerikai yerba mate teát vagy a dél-afrikai vörös rooibos gyógynövényt is.

Édesítőszer: A fehér cukor, a barna cukor és a méz tipikus chai édesítőszer, de



más cukrok is használhatók. A Jaggery, egy finomítatlan nádcukor, népszerű édesítőszer, amelyet India egyes részein használnak.

Tej: Az indiai chait gyakran bivalytejjel készítik. De a nálunk megszokottabb nyugati változatot tipikusan tehéntejjel vagy növényi tejjel készítik, mint például a szója, mandula, rizs és kókusztej. A jak-kecsketejet megtalálhatjuk más chai italokban is szerte a világon.

Fűszerek: A chai lattében használt fűszerek vagy „masala” régióként, éghajlattól és kulturális preferenciáktól függően változnak. Hagyományosan a kardamom, a gyömbér, a szegfűszeg, a fahéj és a fekete bors volt a domináns chaifűszer, és ezek mind Indiában könnyen beszerezhetők. Vanília, szerecsendió, csillagánizs vagy édeskömény szintén megtalálható néhány hagyományos receptben. Ahogy a chai nyugat felé haladt, a babérlevél,

a szegfűbors, a kakaó vagy a sáfrány is népszerűvé vált. A koriander és a kömény is megjelenhet egyes receptekben.

Koffeintartalom

Általában a chai latte körülbelül a fele koffeint tartalmazza, mint egy csésze kávé. Végso-ron azonban a koffeintartalom bármely chaiban a *Camellia sinensis* tealevél mennyiségétől függ, nem mindegy az sem, hol termesztették azt a teanövényt és hogyan dolgozták fel, valamint a chai végső elkészítésének módja is befolyásolhatja.

A Chai Latte egy igazán különleges ital, mely télen forrón melegít, nyáron pedig jegesen hűsít. A krémes és fűszeres ital valósággal energetizálja az embert, mindemellett nagyon finom is, segíti az emésztést, a benne található fűszerek mindegyike számos jótékony tulajdonsággal rendelkezik, így a chai latte kifejezetten jó hatást gyakorol a szervezetre.



Egyszerű chai latte házilag

HOZZÁVALÓK kb. 6 dl-hez:

- 3 teáskanál fekete tea (legjobb hozzá az Assam-tea)
- 4 dl víz
- 2 dl tej
- 3 teáskanál porrá őrölt chai fűszerkeverék (fahéjból, csillagánizsból, gyömbérből, szerecsendióból)
- 3 teáskanál lágy, sötétbarna nádcukor vagy méz

ELKÉSZÍTÉS

A vizet felforraljuk. Egy nagyobb edénybe kanalazzuk a teafüvet és a fűszerkeveréket. A forró vízzel leforrázzuk, 3-4 percet állni hagyjuk.

Közben a tejet felgőzöljük vagy lábosban forrásig hevítjük, de nem forraljuk fel! Ez utóbbi esetben tejhabosítóval felhabosítjuk. négy csészét előkészítünk.

A fűszeres teát leszűrjük, cukorral édesítjük. Egyenlő arányban elosztjuk az előkészített csészékben, majd rákanalazzuk a tejhabet. Azonnal kínáljuk.

Kipróbálhatjuk persze más, erős aromájú fekete teával vagy zöld teával is. Vigyázzunk, hogy ne áztassuk túlságosan sokáig, mert keserű lesz.



HIRDETÉS

Autóalkatrész raktárba keresünk RAKTÁROST

2 műszakos, 8 órás munkarendbe
Dunakeszire.

Céges buszok.
Budapestről a közlekedés
ingyenesen megoldott.

Átlag nettó bérezés: 220–260 000 Ft.



Érd: 06-70/419-0680

Duguláselhárítás, ázások, csőtörések, megszüntetése, vízszerezés.

Tel.: 06-20/491-5089



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

HIRDETÉS

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

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

A konstrukció legfőbb részletei:

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



Vadonatúj Korando modell



SSANGYONG
Made in Korea

5 SSANGYONG
Év garancia

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

Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.

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

A finanszírozási ajánlat a 2020.08.19-től megkötött szerződésekre érvényes és 2020. 12. 31-ig szól. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 2,91%-4,61%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 30%, futamidő: 24-84 hó, konstrukció: zártvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: Finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 3 778 000 Ft, futamidő: 60 hónap, kamat mértéke: 2,91%, kamat típusa: rögzített, THM: 2,99 %, kamat összege: 231 871 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 231 871 Ft, havidíj: 53 865 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével, a 2,99 % THM érték esetében 2,91% kamat alapul vételével történt, mértéke a feltételek változása esetén módosulhat. A finanszírozást az UniCredit Leasing Hungary Zrt. nyújtja. A finanszírozó a lízingszerződés futamidejére teljes körű Casco biztosítás fenntartását írja elő. A finanszírozó egyedi hitelbírálatot végez, a jóváhagyott végleges feltételeket, amelyek eltérhetnek a jelen hirdetésben feltüntetett feltételektől, az egyedi szerződés tartalmazza. A finanszírozó mindenkor hatályos Üzletszabályzata, Általános Szerződési Feltételei és Hirdetménye elérhetőek a www.unicreditleasing.hu honlapon. A jelen hirdetésben közzétett adatok nem teljeskörűek, és nem minősülnek szerződés-kötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítésként a Finanszírozó képviselőjében jár el.

Ssangyong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.

LION ÉLELMISZERBOLT

**GYÁL,
SZÉCHENYI U. 6.**

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2020.
OKTÓBER 12-től
NOVEMBER 8-ig, ILLETVE
A KÉSZLET EREJÉIG TART!**

**Kifőzdénkbe
PECSENYÉST
keresünk.**

Szakképzettség nem szükséges.
Albérletet és szállást családi ház-
ban, kedvezményes díjon tudunk
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/419-2923,
06-30/944-0689

**Első osztályú FRISS ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS
20%-kal TARTÓSAN csökkentett áron kapható
a Lion Élelmiszerbolt zöldségosztályán!**

Hírös csemege/csipős kolbász	3166 Ft/kg	2199 Ft/kg
Hajdú kolbász csemege	1789 Ft/kg	1381 Ft/kg
Házi zsír 0,5 kg	599 Ft/kg	462 Ft/kg
Medve sajt 140 g	531 Ft/kg	289 Ft/kg
Ammerland szeletelt sajt	2825 Ft/kg	2490 Ft/kg
Mizo uht 1,5% tej 1 l	319 Ft	279 Ft
Mizo uht 2,8% tej 1 l	399 Ft	299 Ft
Tojás 10 db-os „L” méret	480 Ft	380 Ft
Miller 0,33 l	289 Ft	249 Ft
Hell classic energiatál 0,25 l	189 Ft	169 Ft
Pepsi-termékek 1 l	314 Ft	259 Ft
Xixo tea dobozos 0,25 több ízben	99 Ft	59 Ft
Breff WC-illatosító golyó 1 db-os	449 Ft	375 Ft
Jack D. whisky 0,7 l	8049 Ft	7399 Ft
Jim B. whisky 1 l	7859 Ft	7359 Ft



**HIDEGTÁL-
RENDELÉST
FELVESZÜNK!**



**KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm
1500-1750 Ft**



**ÓRIÁS
RETRO BURGER
1200 Ft**

**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1850 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS 3750 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

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

A képek
illusztrációk.



**ÓRIÁS
GYROS-TÁL
1750 Ft**

Nagymama

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

Jéghideg
csapolt
meggy és
Heineken
SÖR
kapható!



À la carte ételeink:

Rántott csirkeszárny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1500 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1500 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csont nélküli csülök:	310 Ft/10 dkg
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	1200 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	230 Ft/10 dkg
Milánói makaróni:	1150 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	1200 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu



Sima/sajtos
HAMBURGER
500/550 Ft



AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft

HIDEGTÁLRENDELÉS:
06-70/419-2923

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

VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:

1200Ft

VÁLTOZATLANUL
A RÉGI ÁRAKON!

2020 október 12. – október 18.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Pulykagulyás csipetkével Varga béles	Zöldbableves Paradicsomos húsgombóc	Vegyes gyümölcsleves Gödöllői töltött csirkecomb, tört burgonya	Vadasleves Tordai Lacipecsenye, hagymás tört burgonya	Kolbászos burgonyaleves Marhapörkölt, tarhonya	Erdei húsgombóclevés Csirkebrassói, sült burgonya	Gödöllői tyúkhúsleves Roston csirke vadasan, tészta
2	Zöldborsóleves Sertéstokány, galuska	Csontleves Párizsi csirke, rizibizi	Kötöttgaluskaleves Babfőzelék, füstölt csülök	Karfiolleves Sertéspörkölt, galuska	Csirkeraguleves Zöldborsófőzelék, rántott csirke	Zellerkrémleves Rakott kelkáposzta	Gödöllői tyúkhúsleves Béccsiszelet, zöldses rizs

2020 október 19. – október 25.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Marhagulyás csipetkével Milánói makaróni	Magyaros gombaleves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Ördögűzőleves Töltött húsos palacsinta	Barackskai rableves Göngyölt töltött csirkemell, burgonyapüré	Libaleves gazdagon Kelkáposztafőzelék, sertéspörkölt	Zöldborsókrémleves Fokhagymás libapecsénye, tört burgonya	Marhahúsleves gazdagon Csirkebrassói, sült burgonya
2	Olasz zöldségleves Tepsi hurka	Csirkeraguleves Paradicsomos káposzta, fasírt	Zöldséges karalábéleves Marhatokány, tarhonya	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell, rizibizi	Paradicsomleves Tengeri hal rántva, rizs, tartár	Vegyes zöldségleves Hentestokány, rizs	Marhahúsleves gazdagon Rántott szelet, rizibizi

2020 október 26. – november 1.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Palócgyulás Túrógombóc	Tarhonyaleves Lencsefőzelék, füstölt csülök	Vegyes gyümölcsleves Vegyes csirke-tál, rizibizi	Tökjőleves Toroskáposzta	Tárkonyos vadraguleves Rokfortos csirke, penne-tészta	Magyaros gombaleves Vasipecsénye, tört burgonya	Lakodalmos húsleves Csülkös pacal, főtt burgonya
2	Jóasszonyleves Magyaros csirkemáj, rizs	Karfiolkrémleves Pusztapörkölt	Számadó juhásznél levese Csülkös körömpörkölt, főtt burgonya	Csontleves Lecsós-babos csirke	Lebbencsleves Finomfőzelék, párizsi szelet	Kaszásleves Chilis bab	Lakodalmos húsleves Sajttal töltött csirke, rizibizi

2020 november 2. – november 8.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Lekváros fánk	Frankfurtileves Csikos tokány, tészta	Fokhagymakrémleves Vadas csirke, tésztával	Chilis kukoricaleves Gyrostál vegyes köret	Budapest raguleves Sült csirkecomb, burgonyapüré	Tárkonyos malacraguleves Svábpecsenye, rizs	Csirkeraguleves Szabolcsi töltött káposzta
2	Sertésraguleves Bakonyi csirke, galuska	Burgonyagombóc-leves Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Fahéjas szilvaleves Cicegepecsenye, sült burgonya	Róka Rudi-leves Rakott zöldbab	Zöldborsóleves Burgonyafőzelék, fasírt	Gyümölcsleves Falusi rakott burgonya	Csirkeraguleves Vegyes tál: rántott sajt, rántott szelet, rizibizi

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK

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

Munkácsoportok részére kedvezményes
napi 1 600 Ft/fő ágynemű, TV, hűtőhasználat, nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Telefon:
06-30/944-0689

A TÚRÁZÁS

a természet terápiája

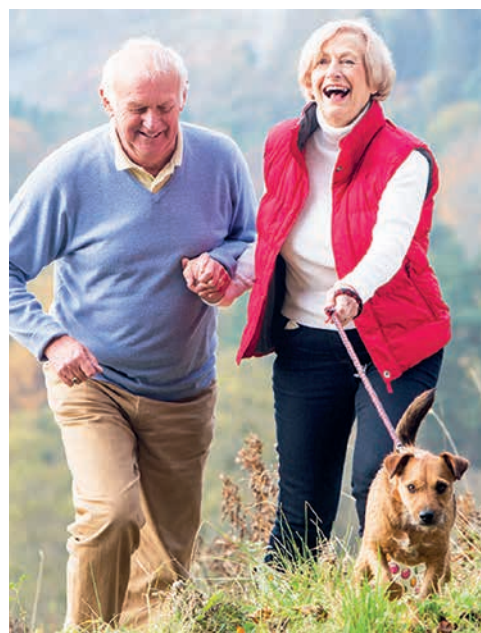
A mai világában, ahol túl sok az inger és leginkább a káosz uralkodik, nehéz elnémítani az elmét és gondolkodni. A természetben való elfoglaltságok alkalmat kínálnak egy kis elcsendesedésre; ez egy fontos eszköz a mindennapi nyomás alatt élő ember számára. Minél több stressz ér, annál jobban romlik az egészségünk. Elménknak és testünknek csendre van szüksége a regenerálódáshoz. Ez egy olyan sport, mely nem korhoz kötött, elvihetjük az unokákat, vagy elhívhatjuk a nagyszülőket. Mindenki élményekkel telve tér haza.



A túrázás remek lehetőség arra, hogy kihasználjuk a természet kínálta előnyöket. Az óriási fenyőfa árnyéka egy elegáns menedékhely az intenzív nap sugaraktól. A masszív kéregnek támaszkodva rájövünk, hogy mekkora szabadság ez. Néha a mindennapi élet gondjai megpróbálnak lebeszélni arról, hogy bármit is tegyünk a szabadban, inkább aludni lenne jó otthon a szobában, de amikor teleszívjuk a tüdőnket a friss levegővel, rájövünk, hogy megérte kimozdulni. Ez egy csodás, megfizethető terápia a fáradt léleknek.

1. A túrázás megnyugtató és tisztítja az elmét

A túrákat az alapján választjuk meg, hogy mekkora kihívást szeretnénk. Fokozatosan növelhetjük a távolságot és tehetünk sétákat nehezebb terepen. A mindennapi



stressz ilyenkor kicsinek tűnhet, és motiváltak vagyunk arra, hogy elengedjük a káros gondolatokat. Úgy tűnik, hogy a túrázás és a természet koktélya orvosolja elménk folytonos kattogását és lehetővé teszi számunkra, hogy a nagyobb képre összpontosítsunk. Ludwig Van Beethoven megállapította, hogy a gyaloglás elengedhetetlen a kreativitása szempontjából, ezért minden áldott nap rengeteget sétált. Ceruzát és papírt hordozva Beethoven ötleteket írt fel.

2. A túrázás figyelme-sebbé tesz minket

A természetben a madarak énekelnek, és a friss levegő jobban felvillanyoz, mint egy csésze kávé. A fák és virágok színeinek vibrálása elkényezteti a szemünket, míg az ég mély kékje inspirálja az elmét. Minden érzékünk felébred, amikor időnket a természetben töltjük. A túrázás segít összekapcsolni minket a gyökereinkkel, a Földdel.

3. A túrázás fiatalít és növeli a boldogságot

Számos tanulmány igazolta a testmozgás jótékony hatását a mentális egészségre és az ember életszemléletére. A fizikai aktivitás az endorfin (egy erős vegyi anyag az agyban) felszabadulását indukálja, amely energiával tölti fel a szellemet, és boldoggá tesz. Attól függően, hogy izomzatunk milyen formában van, akár egy kis túra során is kihasználhatjuk ezeket az előnyöket.

A túrázás békés menekülést biztosít számunkra. A pozitív változás egy kis ötlettel is elkezdődhet, ami nagy valószínűséggel egyetlen túra során is megnyilvánulhat.

Az emberi szellemnek olyan helyekre van szüksége, ahol a természetet nem rendezte át az ember keze.



Lélekmelegítő

ŐSZI TEVÉKENYSÉGEK

listája

Piros, narancs és sárga, ropogós levelek és friss levegő, forró csokoládé, sütés és kötött pulcsik, meleg sálak. Ezek mind mind az ősz szimbólumai. Egy hűvös évszak, mely megannyi melegséget hordoz magában. Íme néhány tennivaló a hűvös őszi napokra:

SÜSSÜNK ÉDES PITÉT

Már az illata is csodálatos, legyen az a pite sütőtökös, vagy bármilyen finom gyümölcsös, ahogy az illata átjárja a lakást már az is felmelegít.



VÁSÁROLJUNK VAGY KÖSSÜNK ÚJ SÁLAT

Egy új, puha, finom őszi színekben pompázó sál már az anyagával és a színével is örömet tud okozni. Burkolózzunk be puha ölelésébe.

BEFŐZÉS

Az ősz a legjobb idő a befőzésre. Készítünk csipkebogyószörpöt, vagy lekvárt, esetleg próbáljuk ki a szederlikőr elkészítését, ami nagy divat ebben az időszakban Amerikában.

BELTÉRI PIKNIK

A piknik nem csak kültéri móka. Szóval gyertyákra, takarókra és rengeteg mártogatós ételre lesz szükség. Nem árt ha van egy jó társaság vagy egy ide illő film.



SÉTA AZ ERDŐBEN

Az ősz az a legjobb alkalom, hogy élvezzük az erdők csendjét. A színek hihetetlenek és az őszi illatok leírhatatlanok, csakúgy, mint a fák között bekukucskáló napsugár.

NAPLEMENTE-FOTÓZÁS

Kicsit szentimentálisan hangzik, de kár lenne kihagyni a csodás színek fotózását, amint megvilágítja őket a lemenő nap. Néha kell egy kis giccs.

Sose feledjük, egy meleg takaró, egy jó könyv és egy forró ital mindig szívesen társunkká szegődnek a hűvös őszi esteiken.



HIRDETÉS

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



06-70/635-7804

STRESSZ, SZORONGÁS?

Van megoldás!

Még a legnagyobb színészeknél is előfordul, hogy szorongva, lámpalázasan mennek ki a színpadra. Ez az érzésük azonban hamar elmúlik, ahogy a legtöbb embernél is csak néhány percig, óráig tart a stresszes állapot egy-egy nagyobb megmérettetés előtt. De mi van akkor, ha tartósan nem tudunk szabadulni a szorongó állapottól, vagy már a legkisebb stressz is negatív hatással van a teljesítményünkre? Ilyenkor a gyógynövények is segítségünkre lehetnek!

Nagyszabású, tudományos szempontok szerint végzett kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy mely gyógynövények vannak a legjobb hatással a szorongó állapotok kezelésére. A teljes kutatás elérhető a javallat.hu/szorongas weboldalon. A gyógynövények hatását, megbízhatóságát csillagokkal is értékeltük, hogy egymással könnyebben összehasonlíthatóvá váljanak.

Galagonyavirágos hajtásvég ★★★★★

Más gyógynövényekhez hasonlóan a galagonya hatása is többrétű. Klinikai kutatásokban bizonyítottan javította a betegek fizikai terhelhetőségét és csökkentette vérnyomásukat, valamint sok szívparaméter-értékükön is javított. Nyugtató, szorongásoldó hatása feltehetőleg kellemes illatának, a javuló szívfunkciónak és koleszterincsökkentő hatásának eredménye, emiatt főként idősebb korban érdemes megfontolni a használatát szorongás esetén.

Orvosi kamillavirágzat ★★★★★

Népszerűségét sokoldalúságának köszönheti: megfázásnál, emésztőrendszeri problémáknál, fogíny- vagy torokgyulladásnál, valamint ideges állapotok kezelésénél is nagy hasznát vehetjük. A benne lévő flavonoidok képesek befolyásolni az idegrendszer működését, a benzodiazepinekhez (szorongásoldó gyógyszerek hatóanyaga) hasonló hatást kifejtve.

Komlótozoz ★★★★★

Valeriánával együtt alkalmazva több esetben is hatásosnak bizonyult az orvosi kutatásokban. Hatását menopauzás nők esetében külön is vizsgálták, ezekben az esetekben mind a testi, mind lelki tünetek javításában jó eredményeket értek el vele a klinikai tesztek során.

Rózsagyökér (Rhodiola) ★★★★★

A rózsagyökérrel végzett orvosi vizsgálatok alapján úgy tűnik, hogy inkább a szellemi, mintsem a fizikai teljesítmény növelésére alkalmazható gyógynövény. Fő hatóanyaga a rosavin, amit gyakran szintetikusán állítanak elő és kevernek rózsagyökér-kapszulákba, így érdemes körültekintően gyártót választani!

Valeriána ★★★★★

A valeriána a klinikai kutatásokban jelentősen növelte az alvás minőségét és az alvásidőt is. A benne lévő valepotriátok, ezek bomlástermékei, illetve az illóolaja külön-külön is nyugtató hatású volt a kísérletek szerint.

Kenderolaj (kannabidiol, CBD) ★★★★★

A klinikai vizsgálatok és az állatkísérletek eredményei is azt mutatják, hogy a kannabidiol hatása fordított U alakú görbét ír le a bevitt mennyiséggel párhuzamosan. Ez azt jelenti, hogy kis és nagy mennyiségben is egyaránt hatástalan. Mivel a CBD hazánkban gyógyszerként nem kapható, az olajokat pedig gyakran pálma- és egyéb olajokkal hígítják, így kétséges, hogy azok alkalmasak-e egyáltalán szorongásoldásra – leszámítva a placebohatást.

Golgotavirág ★★★★★

Más gyógynövényekhez hasonlóan a golgotavirágban is több vegyület együttesen fejti ki a nyugtató, szorongásoldó hatást (flavonoidok, alkaloidok, kumarinszármazékok). A golgotavirág-kivonatot szedő betegeknél négy hét elteltével átlagosan negyedére csökkent a szo-

rongás súlyossága, sokaknál teljesen elmúlt ez a kellemetlen állapot.

Orbáncfű ★★★★★

Az orbáncfű depresszióellenes hatása megkérdőjelezhetetlen. Azoknak ajánlott, akik a lelki tüneteken túl testi bajoktól nem szenvednek, más gyógyszereket nem szednek. Náluk viszont jelentős eredmény érhető el a depresszió kezelésében, ahogy a szorongás is jól oldható vele, főképp ha valeriánával együtt szedjük.

Orvosi citromfű ★★★★★

Számos szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatot végeztek vele, mindegyik igazolta a hatását különböző élethelyzetekben, kezdve a 6-7 éves gyerekek fogászati vizsgálat előtti szorongásoldásától egészen a szellemi kihívások okozta stressz csökkentéséig. A citromfű nagy előnye, hogy gyakorlatilag semmilyen mellékhatással vagy gyógyszerkölcsonhatással nem kell számolni használatkor,

Orvosi levendula ★★★★★

A tudományos eredmények szerint a szorongás oldására a levendulakivonatok jelentik a legjobb választást. A levendulát ráadásul nemcsak placeboval, hanem benzodiazepintartalmú szintetikus szorongásoldó gyógyszerrel együtt is vizsgálták, az eredmények pedig nem mutattak különbséget a két készítmény között, ugyanolyan jól oldották a szorongást. A levendulával számos olyan kutatást végeztek, amelyekben hatásosnak bizonyult a szorongással gyakran együtt járó tünetek kezelésében is. Hatásoson kezelték vele az alvászavarokat és az álmatlanságot, a depressziót, a migrénes fejfájást is. Szintén hatásos volt a kezelés a fájdalmas, görcsös menstruáció esetén is, amely egyébként is gyakran rossz kedvvel, szorongással jár.

*Papp János, fitoterapeuta
gyógynövény-alkalmazási szakmérnök*



JAVALLATTM
 TELJES ÉRTÉKŰ
 GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK

**NYUGALOMRA VÁGYSZ?
 SZERETNÉL JÓL ALUDNI?
 VÁLASSZ GYÓGYNÖVÉNYEINKBŐL!**



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET

Kamilla Drogéria - Liget gyógynövény
 X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567

ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövénybolt - aherb.hu
 Üllői út 661. • Telefon: 06-70-268-9055

Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257

JÓ ÉLET - GOOD LIFE Bio- és Gyógynövénybolt
 Nemes u. 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont
 Kossuth tér 1. (Piac üzeletház) • Tel.: 06-70-607-4444

MONOR

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

ALBERTIRSA

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



GALAGONYA, a szív tápláléka

„Őszi éjjel izzik a galagonya, izzik a galagonya ruhája...” Ki ne ismerné Weöres Sándor versikéjét erről a csodálatos, ősszel pirosban pompázó bokorról. Amit azonban nem mindenki tud róla, hogy nem csak egy mutatós növény, mely költőket ihlet meg, de kiemelkedő egészségátmogató hatásokkal is rendelkezik.

A galagonyát (Crataegus) évszázadok óta használják, mind gyógyító szerként, mind szertartásokban és rituálékban. Úgy gondolták, hogy varázslatos hatása van a lélekre, különösen nagyra értékelik azt a tulajdonságát, hogy képes megnyitni a szívet a szeretetre, a szomorúság enyhítésére és a bátorság növelésére. Az ókori görögök galagonyaágakat hordoztak az esküvői szertartásokon a termékenység és a remény szimbólumaként, a rómaiak pedig az újszülöttek bölcsője fölé helyezték védelmezőként.

A galagonya régóta mélyen tisztelt növény, gyógyászati hatékonysága miatt. A rózsafélék családjának egyik tagja termését az első századi görög *Dioscorides* a szív egészségének kezelésére használta, és „a szív táplálékának” nevezte el. A növény minden részét – a leveleket, virágokat, termését és a szárát – már régóta használják a gyógynövénykészítményekben. A galagonya a nyugati orvoslás egyik legelfogadottabb gyógynövénye, amely támogatja az egészséges szív- és érrendszeri funkciókat, valamint a test rendszerének egyéb aspektusait. Kiemelkedő hatású a szívbetegségek kezelésében és az öregedő szív erősítésében, például pangásos szívelégtelenség (CHF), mellkasi fájdalom és szabálytalan szívverés esetén. Az

alacsony és a magas vérnyomás, az „artériák megkeményedése” (érelmeszesedés) és a magas koleszterinszint kezelésére is használják.

A növényben található bioaktív vegyületek hatékonyan kezelhetik a szívproblémákat. Ezek a vegyületek magukban foglalják a flavonoidokat, a fenolokat és az oligomer procianidineket. A galagonya természetes vízhajtó. A folyadék felhalmozódásának csökkentése segít a pangásos szívelégtelenség enyhítésében. Gátolja a vérlemezék összetapadását, ezzel megelőzve a vérrögök kialakulását, melyek trombózishoz vezethetnek.

A galagonya termését főképp emésztőrendszeri panaszok előfordulásakor alkalmazzák, például hasmenés, gyomorfájás és emésztési zavarok esetén. A galagonyában található magas antioxidáns-tartalom támogatja a gyulladásgátló hatásokat. Enyhe szorongásgátló hatása is ismert. Ráadásul magas antioxidáns-tartalma egyszerű választás az általános egészség és az életminőség javításának támogatására. Sokan fiatalító hatást is tulajdonítanak neki.

Hagyományosan körülbelül 4-8 hétbe telik, mire a galagonya észrevehető előnyei megjelennek. Káros mellékhatásai nem ismertek.

-vlad-

ŐSZI RECEPTEK

ŐSZI ALMÁS PITE

HOZZÁVALÓK

- 25 dkg vaj
- 50 dkg liszt
- 10 dkg porcukor
- citrom
- 2 db tojás
- kevés tej
- 80 dkg alma
- 0,5 kávéskanál gyömbér
- ízlés szerint vaj
- tojás
- fahéj
- cukor



ELKÉSZÍTÉS

A tészta hozzávalóit lágy tésztává gyúrjuk. Folpackba csomagoljuk, fél órára hűtőbe tesszük. Közben a hámozott almát cikkekre vágjuk, hozzáadjuk a gyömbért és ízlés szerinti cukrot. Összeforgatjuk. A tésztát kétfelé osztjuk és kinyújtjuk. Kerek formát kibélelünk az egyik tésztával. Ráhalmozzuk a gyümölcsöt. A tetejére darabkákat teszünk. A tészta szélét megkenjük tojással, és befedjük a másik kinyújtott tésztával. A széleket összenyomkodjuk. Megkenjük tojással. Tetejére csipetnyi fahéjat és cukrot szórunk. Villával megszurkáljuk, hogy a keletkező gőz távozhasson. Előmelegített sütőben 180 °C fokon 50 percig sütjük az alsó rácson.

SZEDERLIKŐR

HOZZÁVALÓK

- 25 dkg szeder
- 27 dkg cukor
- 4 dl víz
- 1 db vaníliarúd
- 0,5 db szerecsendió
- 3 egész szegfűszeg
- 4 dl 96%-os alkohol

ELKÉSZÍTÉS

A szárától megtisztított szedret beleszórjuk egy nagy befőttesüvegbe.

27 dkg cukrot felfőzünk 4 dl vízzel, egy félbevágott vaníliarúddal, fél szerecsendióval és 3 egész szegfűszeggel. A habját közben leszedjük. Ha kihűlt, rátöltjük a 4 dl 96%-os alkoholt, lezárjuk és három hétig az ablakban, napon tarjuk. Átszűrjük két réteg ritka szövetű ruhán, vagy szűrőpapíron, üvegekbe töltjük.



Érdekességek

COCO CHANELRŐL

Coco Chanel divatra gyakorolt hatása páratlan és öröksége ugyanolyan releváns ma is, mint évtizedekkel ezelőtt. A legendás divattervező védjegye, a kis fekete ruha, a Chanel N°5 parfüm és a tweed öltöny, példázza azt az utánozhatatlan, elegáns, modern stílust, amelyről ismert volt.

Vannak azonban olyan dolgok is, melyet csak kevesen tudnak róla. Íme néhány:

1. Elutasította a Westminster herceg házassági ajánlatát

Chanel állítólag 10 éves viszonyt folytatott Westminster második hercegével, *Hugh Grosvenorral*, és ez idő alatt a herceg megkérte az ikonikus tervező kezét. Chanel visszautasította, majd később kijelentette: „Sok hercegné van, de csak egy Coco Chanel.”



2. Karrierjét kalapkészítőként kezdte

1912-ben Coco Chanel karrierjét azzal kezdte, hogy kalapüzletet nyitott Deauville-ben, egy franciaországi tengerparti városban, ahol gyorsan divattervezővé vált és a kalapüzlet ruházati cikkekkel bővült, majd a ruhák és kalapok mellett helyet kaptak az ékszerek, a szépségápolási termékek és a legendás Chanel N°5 parfüm.

3. Előnyben részesítette a sminket

Amikor a műhely értesült Chanel érkezéséről, a modellek állítólag gyorsan siettek sminkelni, mivel a tervező nem rajongott a smink nélküli arcokért.

4. Gyakran tett megjegyzéseket másokra

Chanel nem tartotta magában a gondolatait, és nem leplezte mások előtt kommentárját. Például Chanelt idézte a WWD nekrológja, mondván, hogy *Brigitte Bardot* színésznő „pénzörült”, és hogy a teljes mellszobra „túl sok”. Chanel a divatszakértőkkel szemben is kritikusan nyilatkozott, kijelentve, hogy az egyik meg nem nevezett szakértőnek „majomarca” és „szennyvízcsatorna szája” volt.



5. Nem rajongott a miniszoknyákért

Chanel egykor „húskiállításnak” nevezte a miniszoknyát, azt állítva, hogy illetlennek találja a megjelenést. Ehelyett a nadrágot viselő nők szószólója volt. A Chanel a nadrágot praktikus megoldásnak találta a nők számára.

6. Kedvenc virága a kamélia volt

A kamélia a Chanel márka egyik legismertebb szimbólumává vált, amely kiemelkedően megjelenik a ruházatban és a kiegészítőkben.

7. Mindig tökéletes megjelenéssel lépett ki az ajtón

Erre az volt a magyarázata, hogy nem tudhatja mikor találkozik össze álmai férjével és nem nézhet ki abban a pillanatban akár-hogyan.

+1 A Chanel N°5

A legendás parfüm elkészítésekor az volt a fő gondolat, hogy egy olyan illatot hozzon létre, amelyet minden modern, életvidám nő hordhat, így született meg az a kreáció, amely a mai napig a világ legismertebb illata a Chanel N°5. *V.Be*

Októberi rejtvényünk fő sorából kiolvashatják a Korrekt Optika egyik népszerű termékét. A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: megfejtés@regiolapok.hu. **Beküldési határidő: 2020. október 30.** A helyes megfejtést beküldők között 4 darab 5000 Ft értékű napszemüveget (választható) sorsolunk ki. Előző számunk megfejtői közül 2000 Ft-os utalványt nyertek: Kalocsai Pálné (Gyömrő), Balog István (Budapest), Berhésné Wirth Mária (Vecsés), Mojs Brigitta (Monor), Szlabonyi Gáborné (Gomba).



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 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.)
- **Udvari takarító** (Egy műszakban)
- **Raktári takarító**
(Raktári részen, géppel történő két műszakos takarítás.)
- **Készletellenőr**
(Határozott idejű szerződés.)
- **Gépkezelő/gépbeállító**

A TÖK FARAGÁS MÖGÖTT

lévő történet

Hazánkban is egyre több töklámpás kerül az ablakokba, kertekbe október végén. Vannak akik imádják és olyanok is, akik elzárkóznak tőle, mondván, nem tartozik a hagyományaink közé. Egy biztos, a gyerekek imádják a tökfáragást, mert hagyományok ide, vagy oda, mégis csak egy jó móka. Farigcsálás közben jól elszórakoztathatjuk őket azzal a legendával, mely elmeséli hogyan is kezdődött az egész.

Az emberek évszázadok óta készítenek töklámpásokat Halloweenkor. Ez a szokás egy ír mítoszról eredeztethető, amely egy „Stingy Jack” becenevű férfiről szól. A történet szerint Stingy Jack meghívta az ördögöt, hogy igyon vele. Nevéhez híven Stingy Jack nem akart fizetni az italáért, ezért meggyőzte az ördögöt, hogy változzon érmévé, amellyel Jack fizethet. Miután az ördög megtette, Jack úgy döntött, hogy megtartja a pénzt, és a zsebébe tette egy ezüst kereszt mellett, ami megakadályozta, hogy az ördög visszaváltozzon eredeti formájába. Jack végül kiszabadította az ördögöt, azzal a feltétellel, hogy egy évig nem zavarja őt, és ha meg-

hal, nem követeli a lelkét. Nem sokkal később Jack meghalt. A legenda szerint Isten nem engedett be egy ilyen kellemetlen alakot a mennybe. Az ördög is tartotta a szavát, hogy ne követelje a lelkét, így aztán nem engedte Jacket a pokolba. Egy égő széndarabot adott neki, azzal küldte a sötét éjszakába, hogy megvilágítsa az útját. Jack beletette a szén egy faragott fehérrepába, és azóta is ezzel barangolja be a Földet. Az írek ezt kezdték „Jack O’Lantern”-ként emlegetni.

Írországban és Skóciában az emberek elkezdtek elkészíteni a Jack-lámpásoknak az otthoni verzióit úgy, hogy félelmetes

arcokat faragtak fehérrepába vagy burgonyába, majd ablakokba vagy ajtók mellé tették, hogy elriasszák Stingy Jacket és más gonosz vándor szellemeket. Az ezekből az országokból érkező bevándorlók magukkal hozták a jack o’lantern hagyományát, amikor az Egyesült Államokba érkeztek. Hamarosan rájöttek, hogy a sütőtökből, mely Amerikában őshonos, tökéletes jack-lámpás készíthető. Így aztán már meg is érkezünk a Halloween-tökhöz, melyet hagyományosan október utolsó napján készítenek.

V.B.


LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

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

Hirdetésfelvétel:

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

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

Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.

Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

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

HIRDETÉS



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,
 rozmaringos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.

 Minden
 gyógynövé-
 nyes méz:
990
 Ft/½ kg

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

Visszonteladók jelentkezését is várjuk.

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



ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

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

06-20/454-8252

**GALLYAZÁST
VÁLLALOK**
kb. 5 méteres
magasságig.

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

**AUTÓKÁRPIT-
BÚTORKÁRPIT-
és SZŐNYEG-
TISZTÍTÁS**

Csúzi Attila
06-20/534-6384

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

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



Márta Ervin KONTÉNER

• TERMŐFÖLD

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



Tel.: 06-20/984 9242

LAKÁSFELÚJÍTÁST VÁLLALOK KEDVEZŐ ÁRON.

Szobafestés, burkolás, parkettázás,
gipszkartonozás, hőszigetelés,
kőművesmunka, stb.

Precíz szakszerű kivitelezés
garanciával.



Hívjon bizalommal!
Tel.: 06-30/973-2451

VÍZ-, GÁZ- KÖZPONTIFÜTÉS- SZERELÉS

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

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

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

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



**ingatlan
PIACI.com**
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

**1%
jutaléktól!**

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

cityfood 

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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



**KEPA
AUTÓSZERVIZ**



**AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ
CSEREAUTÓ**

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Ózongenerátoros tisztítás 4000 Ft-tól!

Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás**

**Futóműállítás
5000 Ft-tól**

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére,
klímatisztításra
A kupon felhasználható:
2020. október 10-től november 6-ig.
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.

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

www.kepaszerviz.hu

**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**

**Vállalunk tetőfedő-,
bádogos-, ácsmunkákat,
azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.**



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

BODO KONTÉNER

**KONTÉNERSZÁLLÍTÁS
kedvező áron!**

**KONTÉNERES
SITTSZÁLLÍTÁS
GÉPI FÖLDMUNKA**

4, 6 és 8 m³



Tel.: 06-30/230-1665 • 06-70/431-2809