



# LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,  
Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET  
AZ INTERNETEN IS!



[www.lokacio.hu](http://www.lokacio.hu)

2019. DECEMBER



**A KORCSOLYÁZÁS**  
5 egészségügyi  
előnye nőknek

8. old.

A kő kiegyen-  
súlyozásának  
**MŰVÉSZETE**

2. old.

Luca-napi  
**NÉPSZOKÁSOK**

6. old.

Néhány dolog  
amit **A KÖNYV-  
BARÁTOK**  
csinálnak télen

13. old.

**Villámáron**  
melléklet  
9. oldalon

**SZILVESZTERI**  
szerencsehozó  
ételek

7. old.

**PROGRAMAJÁNLÓ**

6. old.

HIRDETÉS

## TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság  
szolgálatában!



Mindenféle tetők  
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

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

**Árvai Richárd** 06-30/475-2917, 06-20/271-2401

**BELIZONIA**  
ajándék webáruház

November 29. péntektől  
december 1. vasárnapig

[www.belizonia.hu](http://www.belizonia.hu)

**BLACK  
FRIDAY**

**30%**  
kedvezmény

kuponkód:  
**feleke30**

**Baliayu** Tradicionális Balinéz masszázsszalón

Budapest, XVIII. Nemes utca 115. • Nyitva: K-V: 10-20 óráig  
Telefon: 06-70/234-9555 • E-mail: [info@balinezmasszazsbp18.hu](mailto:info@balinezmasszazsbp18.hu)  
[www.balinezmasszazsbp18.hu](http://www.balinezmasszazsbp18.hu) • [fb/balinezmasszazs](https://www.facebook.com/balinezmasszazs)

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

Lepje meg Szeretteit  
a balinéz masszázssal  
élményével!

Tapasztalja meg  
ezt a különleges  
masszázsélményt  
eredeti balinéz  
terapeutáink által!



Ajándékkártya  
karácsonyra  
6000 Ft/ 60 perc

## Márta Ervin KONTÉNER

- sít, szemétszállítás
- sóder, homok, termőföld
- 3, 4, 8, köbméteres  
konténerek
- gépi földmunka, bob cat



**Tel.: 06-20/984 9242**

# Környezetbarát KARÁCSONY

Karácsonykor szeretünk örömet szerezni családtagjainknak, barátainknak. Ilyenkor általában ajándékokat adunk egymásnak, együtt ünnepeljük a karácsonyt a feldíszított fa körül és finomabbnál finomabb ételekkel, süttikkel, finomságokkal kedveskedünk vendégeinknek.

Ezek csodálatos és felejthetetlen percek. Próbáljuk meg ezt az időszakot úgy eltölteni, hogy ne maradjon rossz érzés a lelünkben, mennyi kárt okozunk földünknek. Íme néhány ötlet, hogyan tehetjük környezetbaráttá az ünnepeket:

## Válasszunk valódi karácsonyfát!

Sokan gondolkodnak azon ebben az időszakban, vajon mi a jobb környezetvédelmi szempontból a műfenyő vagy az igazi. Nos az elmúlt években sokan preferálták a műfenyőket, mondván, hogy így az igazit nem kell kivágni. Mára már bebizonyosodott az a tény, hogy az igazi fák használata hasznosabb, több szempontból is. A műfenyők általában külföldön készülnek és olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek egészségügyi problémákat okozhatnak, és nagyon nagy szén-dioxid-lábnyomuk van, hiszen messziről szállítják őket a világ különböző országaiba, nem beszélve arról, hogy lebomlásuk hihetetlen hosszú időt vesz igénybe. Ezzel szemben az igazi fenyők helyi erdőgazdálkodásokból származnak, ami azt jelenti, hogy a kivágott fák helyett ültetnek újakat. Ezek a gazdaságok munkahelyeket teremtenek. Az ünnepek után a fa újrahasznosítható és lebomlása sem okoz problémát. Választhatunk gyökeres fenyőt is, melyet később kiültethetünk a kertbe és hosszú évekig csodálhatjuk, sőt fel is díszíthetjük. Nem is beszélve arról a fantasztikus illatról, amivel egy igazi fenyő megtölti otthonunkat.

## Használjunk LED-es lámpákat!

A dióda vagy a LED-lámpák lényegesen kevesebb energiát fogyasztanak, mint a hagyományos társaik. Az energiahatékonnyabb LED-lámpák mellett, hogy környezetbarátabbak, több pénzt takarítanak meg.

Amikor kertünket díszítjük, jusson eszünkbe, hogy ezek a kültéri díszek napelemmel is működhetnek.



## Vigyázzunk az ajándékokkal!

Amikor mindenütt a túlfogyasztás a téma, gondolkodjunk el azon, vajon érdemes-e olyan ajándékokat vásárolni, aminek semmi haszna, csak a saját lelkiismeretünket nyugtatjuk vele. Mi lenne, ha nem csak tárgyakban gondolkodnánk? Például egy színház- vagy mozi- vagy koncertjegy lehet, hogy nagyobb örömet okoz mint egy századik sál vagy nyakkendő.

## Válasszunk környezetbarát csomagolóanyagot!

A becsomagolt ajándék kibontásának izgalma semmihez sem hasonlítható. Ezért senki nem kéri, hogy ne legyen csomagolás. Csúpan figyeljünk arra, hogy mit használunk. Kerüljük a műanyagokat. Rengeteg környezetbarát csomagolópapírt lehet kapni, de nagy divat idén az újságpapír-csomagolás átkötve különféle színűre festett kenderkóccal, madzagokkal, amit esetleg, egy mellé tűzött fenyőág vagy fagyöngy igazán fel tud dobni.

## Ne halmozzuk az ételt!

A karácsony a nagy összejövetelek és kényeztető ételek ideje, ezért fontos, hogy odafigyeljünk az ételmisszer-pazarlásra is. Próbáljunk meg annyit vásárolni, ami elfogy. Ha mégis lenne maradék, akkor törekedjünk arra, hogy újrahasznosítható legyen és ne a kukában végezze.

Ezeket a szempontokat figyelembe véve a karácsony elteltével elégedetten dőlhetnek hátra, vagy mehetünk egy nagyot kirándulni, azzal a biztos tudattal, hogy mi is tettünk valamit környezetünkért. V

## A hibridautók

A Lexus már csak benzines és hibridautók gyártásával foglalkozik. Ennél a márkánál a hibridautók olcsóbbak, mint a benzines modellek. A Toyotánál még a hibrid, ugyan még drágább, de ha utánaszámolunk, rájövünk, hogy rövid időn belül megtérül a kezdeti árkülönbség. Onnantól kezdve pedig már olcsóbb a fenntartása, mint egy benzines autónak. A tények magukért beszélnek.

## Kevesebb az üzemanyagköltség

A hibrid technológia lényege, hogy a benzinmotor megtermeli az elektromos áramot, így a töltéssel nem kell foglalkoznunk. Az autó viszont felváltva használja a megtermelt áramot és a benzint, attól függően, hogy milyen üzemmódotban melyiknek jobb a hatásfoka. Ezekben a csendes járművekben nem kell túlhasogni a motor zaját beszélgetés közben. A belső tér tökéletes kényelmet nyújt zenehallgatáshoz. Így akár még a közlekedés során felmerülő várakozás is élménnyé varázsolható. (x)

## KOVÁCS AUTÓHÁZ KFT.

Cím: 2200 Monor, 4-es főút 35. km  
Telefon: +36 29 413 381  
E-mail: info@toyotakovacs.hu



# A JÖVŐ AUTÓJA

A Toyota évek óta a dobogó tetején áll a legmegbízhatóbb autók versenyében. Nem csoda, hiszen folyamatosan arra törekszenek fejlesztéseikkel, hogy megtartsák ezt a helyet.

Az utóbbi időben egyre több tanulmány igazolja, hogy az elektromos autók, bár nem növelik a légszennyezettsé-

get, mégis nagyobb ökológiai lábnyomot hagynak maguk után, mint pöfögő társaik. Ez azért van, mert a gyártásukhoz például sokkal több energiát és vizet kell felhasználni, valamint a használt akkumulátorok elhelyezése sem megoldott. A Toyota és a Lexus gyártói ennek tudatában más irányban kezdtek el gondolkodni. Nyugat-Európa több országában már bevezették a hidrogénhajtású autókat, Magyarországon ez a fejlesztés még várat magára. Mi lehet akkor a megoldás az itt élőknek, ha környezettudatosan szeretnének autót választani?

## Új Toyota C-HR

- ... 1.8-as és 2.0 -ás HYBRID hajtáslánccal is rendelhető ...
- ... megújult karosszéria ...
- ... prémium LED lámpák ...
- ... Apple Carplay™ és Android Auto™ multimédia funkció ...
- ... megújult EPS ...
- ... 'over the air' navigációs technológia ...

info@toyotakovacs.hu | MONOR, 4-es főút 35. km

**TOYOTA KOVÁCS**  
Az út velünk kezdődik

SZEGED, Dorozsmai út 9. | www.toyotakovacs.hu

HIRDETÉS

## Animona Üzletház

2360 Gyál, Kőrösi út 13.  
(a benzinkúttól a 3. ingatlan Pest irányába)

Nyitva: H–P: 6.30–18, Szo.: 7–14, V: zárva

December 8-án, 15-én és 22-én, vasárnap is nyitva vagyunk 8–16 óráig.  
December 24-én 8–12 óráig.

Decemberi hónapban minden szombaton 7–16 óráig vagyunk nyitva!

Tel: 06-29/341-041

Több mint 100 kiállított fa, a kicsitől a nagyig! A legszebb normann-, luc-, ezüst- és földlabdás fenyők közül választhat! Fenyőfataipak különböző méreteiben és színeiben kaphatók!

**Ne tölts idejét fafaragással!**  
**Ha nálunk vásárolja fenyőfáját, mi ingyen belefარagjuk a talpba!**  
(nem csak a nálunk vásárolt talpra érvényes)

**Ingyenes házhoz szállítás! Ön kiválasztja, mi házhoz visszük!** (Gyál és Felsőpáony területén)

**Barkácsbolt:** Minden, ami a télhez szükséges: hólapát, jégtörő, jégoldó, útszóró só, hókaparó, szenes lapát és vödör, piszkavas, kályha- és kandallócső minden méretben stb.

**Utánfutó Centrum:** utánfutó-, trailer-, betonkeverőgép kölcsönzése!

**Fenyőfa-vásár!**

**Karácsonyi dísz-kivilágítások kaphatók**

Kültéri-beltéri fenyőfűzér, dekorációs világítások stb.)

# LION ÉLELMISZERBOLT

GYÁL, SZÉCHENYI U. 6.

Nyitva: H-V: 5-23-ig

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

AZ AKCIÓ 2019.  
DECEMBER 2-től  
2020. JANUÁR 5-ig,  
ILLETVE  
A KÉSZLET EREJÉIG  
TART!



**Boldog  
ünnepeket  
kívánunk!**

|                                     |                       |            |
|-------------------------------------|-----------------------|------------|
| Hajdú kolbász                       | <del>1599 Ft/kg</del> | 1299 Ft/kg |
| Házi vastag kolbász                 | <del>3800 Ft/kg</del> | 2500 Ft/kg |
| Csemege szalonna                    | <del>1499 Ft/kg</del> | 1199 Ft/kg |
| Sertés füstölt oldalas              | <del>2999 Ft/kg</del> | 2599 Ft/kg |
| Brynzana juhtúró                    | <del>2346 Ft/kg</del> | 1999 Ft/kg |
| Goldi sajtkészítmény                | <del>1799 Ft/kg</del> | 1299 Ft/kg |
| Amerland szeletelt sajt             | <del>2799 Ft/kg</del> | 2399 Ft/kg |
| Tolle trappista sajt                | <del>2499 Ft/kg</del> | 2099 Ft/kg |
| Napraforgó-étolaj 1 l               | <del>415 Ft</del>     | 363 Ft     |
| Maggi instant leves több íz 16-23 g | <del>139 Ft</del>     | 99 Ft      |
| Nesquik 200 g                       | <del>389 Ft</del>     | 299 Ft     |
| Lakto uht tej 1,5%                  | <del>239 Ft</del>     | 190 Ft     |
| Medve sajt 140 g                    | <del>399 Ft</del>     | 259 Ft     |
| Hell classic energiaital 0,25 l     | <del>189 Ft</del>     | 169 Ft     |
| Bomba classic üveg 0,25 l           | <del>159 Ft</del>     | 139 Ft     |
| Pepsi-termékek 0,33 l               | <del>149 Ft</del>     | 109 Ft     |
| Ajax 1 l több illatt                | <del>699 Ft</del>     | 550 Ft     |
| Bref WC-illatosító golyó            | <del>450 Ft</del>     | 374 Ft     |
| Miller sör 0,33 l                   | <del>294 Ft</del>     | 259 Ft     |
| Royal vodka 0,1 l                   | <del>588 Ft</del>     | 549 Ft     |
| Heineken 0,5 l dobozos              | <del>299 Ft</del>     | 249 Ft     |
| Soproni 0,5 l dobozos               | <del>229 Ft</del>     | 189 Ft     |
| Jim Beam 0,7 l                      | <del>6320 Ft</del>    | 5999 Ft    |
| Jagermaster 1 l                     | <del>7061 Ft</del>    | 6599 Ft    |
| Ballantines whisky 1 l              | <del>8412 Ft</del>    | 7899 Ft    |

**HIDEGTÁL-  
RENDELÉST  
FELVESZÜNK!**

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



ÓRIÁS SAJTOS RETRO  
BURGER **1350 Ft**

ÓRIÁS BÉCSI SZELET  
**1500 Ft**

ÓRIÁS  
CIGÁNYPECSENYE  
**1850 Ft**

2 SZEMÉLYES  
FATÁNYÉROS **3000 Ft**

2 SZEMÉLYES  
HALTÁL **3990 Ft**

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

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

**Nagymama**

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

**HELYBEN FOGYASZTÁSRA és ELVITELRE IS!  
AZ ALÁBBI ÉTELEK KÖZÜL VÁLASZTHAT:**

**December 16-tól 24-ig  
rendelhető és kapható!**

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| Kocsonya                  | 700 Ft     |
| Töltött káposzta          | 1350 Ft    |
| Halászlé                  | 1350 Ft    |
| Halászlé szürke harcsával | 1600 Ft    |
| Harcsapaprikás + köret    | 2000 Ft    |
| Borjú bécsi + köret       | 2000 Ft    |
| Diós-mákos guba           | 650 Ft     |
| Sült pizstráng            | 3500 Ft/kg |
| Rántott pontypatkó        | 2800 Ft/kg |
| Szürke harcsafilé rántva  | 4000 Ft/kg |
| Kaszinótojás              | 300 Ft/db  |
| Tormás sonka              | 300 Ft/db  |
| Franciasaláta             | 1500 Ft/kg |
| Tabáni saláta             | 1800 Ft/kg |

**Kocsonya:** december 1-től ..... 700 Ft/adag

ÓRIÁS  
RETRO BURGER  
**1200 Ft**



A képek  
illusztrációk.

ÓRIÁS  
GYROS-TÁL  
**1750 Ft**



**Nagymama kifőzdéje,  
pecsenyesütője**

www.pecsenye7.webnode.hu



BLACK  
BURGER  
**1200 Ft**



AMERIKAI  
HOT-DOG  
**400 Ft**

**2019 december 2. - december 8.**

|   | HÉTFŐ                                       | KEDD                                                               | SZERDA                                                | CSÜTÖRTÖK                                     | PÉNTEK                                              | SZOMBAT                                                      | VASÁRNAP                                           |
|---|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1 | Tárkonyos vadraguleves<br>Túros sztrapacska | Lebbencsleves<br>Zöldbabfőzelék, házi fasírt                       | Sárgaborsóleves<br>Rakott csülök keme-<br>cében sütvé | Tök jó leves<br>Libatoros-káposzta            | Thaileves<br>Vadas marha,<br>spagetti               | Erdei húsgombóc-<br>leves<br>Brassói apró pecsenye           | Gödöllői kakasleves<br>Rántott szelet,<br>rizibizi |
| 2 | Zöldborsóleves<br>Marhapörkölt,<br>tarhonya | Paradicsomleves<br>Töltött csirkecomb,<br>hagymás tört<br>burgonya | Csontleves<br>Hentes tokány,<br>galuska               | Burgonyakrémleves<br>Párizsi csirkemell, rizs | Marhahúsleves<br>Lencsefőzelék, fasírt<br>Csülökkel | Vegyes gyümölcs-<br>leves<br>Csülökpörkölt, főtt<br>burgonya | Gödöllői kakasleves<br>Zúzapörkölt,<br>tarhonya    |

**2019 december 9. - december 15.**

|   | HÉTFŐ                                                       | KEDD                                                                       | SZERDA                                         | CSÜTÖRTÖK                                        | PÉNTEK                                                    | SZOMBAT                                           | VASÁRNAP                                             |
|---|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 | Szárazbaleves<br>Rakott disznótoros                         | Baracskaí rabléves<br>Csáki töltött szelet,<br>galuska, paprikás<br>mártás | Tárkonyos<br>csirkeaguleves<br>Rakott zöldbab  | Zöldségleves<br>Rántott csirkecomb,<br>rizibizi  | Minesztroneleves<br>Kelkáposzta-főzelék,<br>sertéspörkölt | Májgombócleves<br>Milánói makaróni                | Marhahúsleves<br>Gödöllői kakaspör-<br>költ, galuska |
| 2 | Tejfőlös karfiolleves<br>Rántott csirkemáj,<br>burgonyapüré | Hamisgulyás<br>Tök főzelék, sertés-<br>pörkölt                             | Magyaros<br>gombaleves<br>Szalontüdő, spagetti | Róka Rudi leves<br>Reszelt máj, főtt<br>burgonya | Vaktyúkleves<br>Csülök pékné módra                        | Zöldborsóleves<br>Vasi pecsenye, tört<br>burgonya | Marhahúsleves<br>Vegyes tál, rizibizi                |

**2019 december 16. - december 22.**

|   | HÉTFŐ                                         | KEDD                                                       | SZERDA                                                             | CSÜTÖRTÖK                                        | PÉNTEK                                   | SZOMBAT                                               | VASÁRNAP                                           |
|---|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1 | Lencsegulyásleves<br>Pozsonyi kocka           | Alföldi húsgombóc-<br>leves<br>Zöldborsófőzelék,<br>fasírt | Libaleves gazdagon<br>Csirkemell tejszínes,<br>gombás mártás, rizs | Tökös csülkös leves<br>Sertéspörkölt,<br>galuska | Szarvasgulyásleves<br>Túros csusza       | Vegyesgyümölcs-<br>leves<br>Marhapörkölt,<br>tarhonya | Sertéraguleves<br>Csülkös pacal, főtt<br>burgonya  |
| 2 | Vegyeszöldség-leves<br>Vadas csirke, spagetti | Tarhonyaleves<br>Csirkepörkölt,<br>galuska                 | Tárkonyos<br>burgonyaleves<br>Páztortarhonya                       | Vadasleves<br>Csirkebrassói, sült<br>burgonya    | Frankfurti leves<br>Házi rakott burgonya | Orjaleves<br>Sült csirkecomb,<br>rizibizi             | Sertéraguleves<br>Mátrai borzaska,<br>burgonyapüré |

**2019 december 23, 24.**

|   | HÉTFŐ                                                                   | KEDD                                                  |
|---|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 | Ököruszályleves<br>Töltött dagadó,<br>főtt burgonya,<br>párolt káposzta | Daragaluskaleves<br>Zsiványpecsenye,<br>sült burgonya |
| 2 | Ököruszályleves<br>Szarvaspörkölt,<br>galuska                           | Daragaluskaleves<br>Csülökpörkölt                     |



A pecsenyesütő  
december 25-től

**ZÁRVA**

**NYITÁS  
JANUÁR 6-án!**

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

**Telefon:**  
**06-30/944-0689**

**Pecsenyesütőnkbe  
pultost és konyhai  
kíségőt keresünk.**

Albérletet és szállást családi ház-  
ban, kedvezményes díjon tudunk  
biztosítani a dolgozóink részére.  
Érd.: hétköznap 8-18 között  
06-70/419-2923,  
06-30/449-4506

PROGRAMAJÁNLO

NOVEMBER-DECEMBER

NOVEMBER 25.

JÓKAI ANNA – IGAZGYÖNGY A CSILLAGOS ÉGEN

Emlékelőadás Jókai Annáról.  
Díszvendég: Jókai Anna leánya,  
Molnárné Bánky Nóra. Előadók:  
Szalók Edit csillagbölcsész,  
Bukai Tibor középiskolai tanár.  
Monor, MVK



NOVEMBER 27. 15 óra

ÍRÓ-OLVASÓ TALÁLKOZÓ NYULÁSZ PÉTERREL

Az olvasás hete alkalmával Nyulász Péter meseíró Gyömrőre látogat.  
Gyömrő, GYVK

NOVEMBER 28. 17.30 óra

APRÓK TÁNCHÁZA Üllői Kulturális Központ



DECEMBER 1.

ADVENT ELSŐ VASÁRNAP

Az első adventi gyertya meggyújtása. Közreműködnek a református, a katolikus, az evangélikus és a baptista egyház kórusai.  
Monor, Szent István tér

DECEMBER 6. 15.30 óra

GÁL JUDIT: LÉLEK-SIMOGATÓ MESÉK – KÖNYVBEMUTATÓ Üllői Kulturális Központ



DECEMBER 6. 16 óra

JÖN A MIKULÁS!

Mikulás varázsládája című előadás és találkozás a Mikulással  
Városház, Üllői Kulturális Központ



DECEMBER 7. 8-13 óra

VECSÉSI BABA-ÉS GYERMEK-RUHABÖRZE

Karácsonyi játékvásár.  
Vecsés, JAM-HÁZ

DECEMBER 7. 18 óra

ADVENTI VÁRAKOZÁS

Decemberben ismét Monoron köszöntik dr. Csáki Tibort, azaz Tibor atyát. Szeretettel várják az érdeklődőket az Adventi várakozás című előadására.  
Monor, Vigadó



DECEMBER 7. 19 óra

HOLDVIOLA

Ünnepi koncert.  
Vecsés, BÁKK

DECEMBER 20. 14 órától

MINDENKI KARÁCSONYA Városház



Luca-napi NÉPSZOKÁSOK

A Luca-napról szinte mindenkinek Luca széke jut eszébe és a Luca-napi babonák.

Ezt a széket december 13-án, Luca napján kezdték el faragni és ezt szentestére, azaz december 24-ére fejezték be. 9 féle fából készítették. Úgy tartják, hogy december 24-én, az éjféli misén aki erre a székre feláll megláthatta a falu boszorkányait. Akkor aztán gyorsan futásnak kellett eredni, nehogy a boszorkányok utolérjék, viszont ha mákot szórtak maguk mögé, akkor biztonságban hazaérhettek, mert a banyáknak össze kellett szedgetni a mákot.

Ez a nap dologtöltő nap volt, ami annyit jelentett, hogy a nőknek nem volt szabad semmiféle munkát végezni, mert ha ezt megszegették, akár kővé is válhattak.

Nem volt szabad sütni, mert az tűzvész okozhatott.

A gonosz szellemek ellen háziállatok fejét fokhagymával kenték be, sőt, ők maguk pedig fokhagymás kenyeret ettek.

Az állatok védelme érdekében az ólak ajtajára keresztet rajzoltak, és hamut szórtak a kapuk elé. Így a gonosz nem férhetett a közelükbe.

A házban található seprűket jól el kellett ilyenkor zárni, nehogy a boszorkányok ellopják őket és azon repkedjenek

Luca napján, illetve éjszakáján ha csillagos volt az ég, az bő termést jelentett a következő évre.



Ez az év leghosszabb éjszakája, Luca-naptól a napok már egyre hosszabbak, no nem nagyon, csak minden nap egy picikét. Ezért mondják, hogy innentől számítva a nappalok már egy egy tyúklépéssel hosszabbodnak.

A szerelmi jóslások a legizgalmasabbak ilyenkor, hisz melyik lány ne szeretné tudni, leendő férje nevét? A fiatal lányok papírcetlikre férfi neveket írtak, ezeket gombócokba gyúrták, a gombócokat megfőzték. Amelyik gombóc először jött fel a víz tetejére, az lett a jövődöbeli kedves neve.

A jövő évi időjárást is megjósolták ezen a napon, melyre többféle módszer is volt. Az egyik a hagymakalendárium. A hagymát 12 szeletre vágta, majd megszózták. Ha az első szelet megvizesegett, akkor januárra esőt jósoltak, ha a második, akkor februárra és így tovább, mind a 12 hónapra.

Forrás: Sokszínű vidék, Magyar néprajzi lexikon

SZILVESZTERI szerencsehozó ÉTELEK

Léteznek olyan babonák, melyeknek ma is létjogosultságuk van. Az év utolsó napjához, a szilveszterhez és az év első, újév napjához is számtalan babona kapcsolódik.

Szilveszter éjjelének misztikuma magában hordozza az elmúlást és az újakezdést. Ennek kapcsán most nézzünk néhány olyan ételt, mely szerencsét hoz, és vegyük figyelembe azt is, mi az amit kerülni kell ilyenkor.

A malac

A néphit szerint a jólét, a gazdagság szimbóluma, mert orrával előre tűr, így a jövőbe mutat, és közben még a szerencsét is kifordítja a földből. A malac hája, kövérsége is a jólétet jelképezi. Így előkelő helyet foglal el a szilveszteri asztalon. Főleg sütvé készítik el, esetleg hurka és kolbász formájában kerül az asztalra, de nem sok olyan magyar család van, ahol kihagynák éjfélkor a pezsgős koccintás után az újévi virslit.

Megoszlanak a vélemények, de van ahol úgy tartják, hogy a malacot csak éjfélt után szabad elfogyasztani, december 31.-én még tilos. Máshol a szilveszteri asztalon díszlegnek az illatos sütek.

A kocsonya

Szintén a malac varázserejével van felruházva. Nem beszélve arról, milyen jól is esik a

gyomornak ez a hűvös finomság egy hosszúra nyúlt szilveszteri buli után.

A lencse

Talán a legnépszerűbb újévi étel, mivel a kerek lapos lencseszemek a pénzt jelképezik, és minél többet eszik belőle valaki, annál nagyobb gazdagság vár rá az új esztendőben.

A pogácsa

Úgy tartják, hogy a pogácsát még az óévben kell megenni, hogy az új évben szerencsét hozzon. Van, ahol az egyik pogácsába pénzt sütnék, és aki erre a pogácsára rátalál, hatalmas szerencse várományosa lesz. Ha eltekin-tünk a pogácsa bűvös erejétől, akkor is kitűnő partiétel.

Korhelyleves

A káposztából készült, füstölt hússal, kolbászal, vagy virslivel ízesített savanykás ízű leves gyógyír a másnapos gyomornak. Emellett a káposztát is számos országban tartják pénzvonzó ételnek, mert egymásra hajló levele hasonlít a papírpénzhez.

Vannak azonban tiltott ételek ilyenkor. A magyar hagyományokban úgy tartják, ilyenkor tilos szárnyast enni, mert elrepül a szerencsével, vagy elkaparhatja. Vadat sem szabad, mert az meg messze fut vele. A rák is tiltott csemege, mert hátrafelé halad, így nem hoz előrelépést. Nálunk halat sem sokan esznek ilyenkor, mert elúszik a szerencse. Más nemzetek viszont szívesen fogyasztják, mert a pikkelye pénzre emlékeztet, így a gazdagságot jelképezi számukra.

vlad



Korhelyleves

HOZZÁVALÓK

- 30 dkg sertésstarja
- 20 dkg füstölt szalonna
- 25 dkg csipős kolbász
- 2 nagy fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 40 dkg savanyú káposzta
- 2 evőkanál finomliszt
- 2 dl tejföl
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 2 teáskanál őrölt fűszerkeverék
- 2 teáskanál fűszerpaprika
- 3 db babérlevél
- 4 evőkanál paprikakrém

ELKÉSZÍTÉS

1 4-4,5 liter enyhén sós vízben oda-rakjuk főni a tarját a babérral, s amíg puhul a hús, összevágjuk a hagymát, fokhagymát, kolbászt és a szalonnát.

2 A káposztát szintén összevágjuk, de előtte átmossuk kevés hideg vízzel, ha esetleg túl intenzív lenne az íze.

3 Ha a hús majdnem puha (kb. 40 perc), elkészítjük a rántást: a szalonna kioldadt zsírján vöröshagymát piritunk a fokhagymával, majd a liszttel simára keverjük ki.

4 Megszórjuk a fűszerpaprikával, elkeverjük a paprikakrémmel és a köménnyel. Az így elkészült sűrű rántást hozzácsorgatjuk a leveshez, amelybe bele-dobjuk a káposztát és a kolbászkarikákat.

5 Együtt forraljuk a levest nagyjából 20 percig, majd kevés forró levet a tejföhlöz öntve, majd ezt visszajuttatva az ételbe, meglájtjuk vele azt.

Lencsesaláta

HOZZÁVALÓK

- 25 dkg lencse
- 3 db szegfűszeg
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 1 evőkanál só
- 75 g virsli
- 10 dkg füstölt-főtt marhanyelv
- 3 közepes db újhagyma
- 4 evőkanál majonéz
- 5 evőkanál tejföl
- 4 db salátalevél
- 1 db főtt tojás

ELKÉSZÍTÉSE

1 A lencsét 1 órára hideg vízbe áztatjuk.

2 Egy lábasban 1 ek sóval feltesszük főzni az egész fej megtisztított hagymát és a szegfűszeget (célszerű teatojásban), majd a lencsét a forrásban lévő vízbe szórjuk és al-dente állagúra főzzük (kb. 8-10 perc). A hagymát és a szegfűszeget eltávolítjuk, a lencsét leszűrjük, és legalább langyosra hűtjük.



3 Ezután már csak az összeál-lítás van hátra: egy tálban összekeverjük a majonézt a tejföllel, majd hozzáadjuk a lencsét, a karikára vágott meg-főtt virslit, a karikára aprított újhagymát, valamint a kockára vágott füstölt marhanyelvet. Ízlés szerint sózzuk.

4 A tálaláshoz egy salátás tálkát kibéle-lünk egy-egy fejessaláta-levével, és abba halmozunk a lencsesalátából, majd a tetejére 2-3 cikk főtt tojást helyezünk.

# A KORCSOLYÁZÁS

## 5 egészségügyi előnye nőknek

### 1. Egyensúly

Az egyensúly fejlesztésén keresztül erősödnek a láb és a boka izmai és az ínszalagok. Ez az előny tartóssá válik, tehát ha kilépünk a jégről,

akkor is rugalmas szalagokkal és erős bokával rendelkezünk majd. Nem kell attól tartanunk, hogy egy rossz mozdulatnál hetekig gipszben kell feküdnünk, mert nem tart

meg a bokánk. Ha valaki először lép a jégre, azért néhány alapvető biztonsági felszerelés jól jöhet, addig is, míg megerősödünk és biztonságosan tudunk korcsolyázni. Például térd és könyökvédő, esetleg sisak.

### 2. Kardio

Hosszú lépések és a karok aktív lengése arra enged következtetni, hogy kardioedzéseként a korcsolyázás kitűnően megállja helyét.

Az, hogy fenntartjuk az egyensúlyt, haladunk és közben mozog testünk mellett a kar, még egy lassabb tempónál is megemeli a pulzusszámot. **HÁNY KALÓRIÁT ÉGET A KORCSOLYÁZÁS?** Mivel a korcsolyázás egyik egészségügyi előnye, hogy növeli a pulzust, a legtöbb ember tudni akarja, hány kalóriát éget el. Nos, a Spark People kalóriaszámológép szerint egy 70 kg-os személy, aki 30 percig korcsolyázik, 230 kalóriát éget el. Ez ugye nem is rossz!

### 3. A medencefenék megerősítése

Mint már megtudtuk, a korcsolyázás javítja az egyensúlyt, és egyszerű kardioedzés – ugrálás nélkül! Ez azt jelenti, hogy a me-

dencefenéken nincs lefelé irányuló nyomás. A korcsolyázás oldalsó simogató mozgása megköveteli a medencefenék több dimenziójának nyújtását. A medencefenék olyan, mint egy függőág. Könnyű elképzelni, hogyan működnek az izmok előre-hátra, különösen, ha ismerjük a Kegél-gyakorlatokat. Az oldalirányú nyújtás – a korcsolyázás előnye – azonban a medencefenék teljes hosszában történő mozgását eredményezi, ami megerősíti az itt található izmokat.

### 4. Építi a gluteus medius-t

A gluteus medius egy izomcsoport a külső csípőn. A nők medencealakja miatt gyakran gyenge. A gluteus medius megerősítése az egész test számára előnyös. Gyakran ennek gyengesége okozza a térdproblémákat. A láb hátrafelé irányuló tolása, amely a korcsolyázáskor előremozgítja a testet – a gluteus medius izmot használja. A korcsolyázás ismétlődő mozgása miatt ez az izom fokozottan működik, így természetesen megerősödik.

### 5. Húvös!

A pálya környezeti hőmérséklete (vagy a kültéri időjárás) még akkor is, ha keményen dolgozunk, és emelkedik a pulzusunk, sokkal hidegebb, mint a legtöbb edzési környezetben.

A legtöbb korcsolyázó még korcsolyázás közben is visel jó minőségű, könnyű és légáteresztő kabátot és kesztyűt. A jeges levegő így kellemes simogatássá szelídül sportolás közben.

A korcsolyázás nem csak kényelmes sport, de szórakoztató is!

bea



**villámáron**  
Helyi vállalkozások  
LEGJOBB AJÁNLATAI

MELLÉKLET

AKCIÓS  
ÁRAK

**Szerezze be most tűzifáját!**

Számlával garantált  
mennyiség!  
Kiszállítással

TÉLI  
TÜZIFA VÁSÁR



EUTR szám: AA585676

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

AKÁC  
hasított

3 400 Ft/q

Erdei m<sup>3</sup>-ben is kapható.

A némediszőlő telephelyen hitelesített hidmérlegen  
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK  
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m<sup>3</sup>-ben is kapható.

A némediszőlő telephelyen hitelesített hidmérlegen  
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás  
VEGYES tűzifa

35 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.  
1 kaloda = 1,7 m<sup>3</sup> (1x1x1,7 m)

Kalodás  
AKÁC tűzifa

40 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.  
1 kaloda = 1,7 m<sup>3</sup> (1x1x1,7 m)

**OPPEL**  
bontó!

www.opella.hu

2360 Gyál,  
Pesti út 26.  
06-29/340-899,  
06-20/917-0957

www.alkatreszshop.eu

Új, gyári és utángyártott, valamint  
bontott alkatrészek árusítása.

Végleges autókivonás!

GUMISZERVIZ

Szerelés 24"-ig, centrírozás, defektjavítás  
Fék-, futóműjavítás • Műszaki vizsga  
TPMS szenzorszerelés

abroncs.eu

GUMITÁROLÁS,  
GUMISZÁLLÁS



TERMELŐI  
MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitvatartás: K, Sz: 8–12, Cs, P: 8–17, szo: 8–13,

Méhpempős akácméz 250 g: **2490 Ft** 25 g méhpempővel

Kiscsillag termelői gyógyteakeverékek

30 g-os csomagban, 10-féle **990 Ft/csomag**

Pirított tökmag 250 g: **790 Ft**

Gyógynövényágyagon érlelt termelői mézek

Levendulás, kakukkfűves,  
citromfűves, mentás,  
kamillás, rozmaringos,  
zsályás, köményes,  
bazzalikomos  
és ánizsos.



Minden  
mézünk  
egységesen:  
**990**  
Ft/ ½ kg

Natura 2000 területen termelt mézek: akác, hárs, erdei, virág

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont

www.apifito.hu • 06-70/607-4444

AJTÓ • ABLAK • KÖNYÖKLŐ • REDŐNY • RELUXA • SZÚNYOGHÁLÓ  
GYÁRTÁS • KIVITELEZÉS



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

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

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



ingatlan  
PIACI.com  
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

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

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

1%  
jutaléktól!

10 éve dinamikusan fejlődő  
nagyüzemi konyha  
gyakorlattel rendelkező

**HENTEST, SZAKÁCSOT  
és KONYHAI KISEGÍTŐT  
KERES** kiemelt bérezéssel.

**cityfood**

Érdeklődjön céges  
buszjáratunkról!

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

# Ajándék- csomagolási

## ÖTLETEK

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.



textilcsíkokkal, de apró díszeket is hajtogathatunk, szintén újságpapírból.

- A japán kultúrában már régi hagyomány a Furoshiki. A szó jelentése fürdő kendő, mert régen azok az emberek csomagolták így a ruhájukat, akik a fürdőkbe jártak. Ma már ajándékcsoomagolásra használják ezeket a kendőket, textileket. Így a csomagolás is az ajándék része.
- Nézzünk be a konyhaszekrénybe! A fahéj, a szegfűszeg a rozsmaringágacska nem csak jó illatukkal kápráztatnak el, de nagyszerű dekorációs kellékek is. A szárított narancs- és citromkarikák is méltóképp díszelhetnek csomagolásunknak.
- A mézeskalács-figurák is a karácsony illatát képviselik. Ajándékkísérő kártyák helyett például ezekre is írhatjuk a neveket, jókívánságokat. *bea*

Válasszunk olyan csomagolási módot, mellyel nem ártunk környezetünknek.

### ÍME EGY KIS INSPIRÁCIÓ:

- Az egyszerű, környezetbarát csomagolópapírt díszíthetjük sajátkezűleg egyedi mintával, de festhetünk rá szalagot a műanyag masnik helyett.
- Csomagolhatunk egyszerű újságpapírral. Hihetetlen mennyi ötlettel díszíthetjük. Például termékekkel, színes

## A LOKÁCIÓ – A HELYI KERESŐ

internetes portál egyéves fennállása alatt több üzlet és vállalkozó sikeréhez járult hozzá.

A [www.lokacio.hu](http://www.lokacio.hu) weboldalon informatív aloldalakon, úgynevezett **mikroszajtkon** mutathatják be vállalkozásukat, akik élnek a kínálatkozó lehetőséggel.

A fiatalabb korosztály – és az idősebbek is egyre nagyobb arányban – már javarészt az **online felületeken** gyűjti az információt, ezért mindenképpen fontos, hogy vállalkozása megtalálható legyen a világhálón! **A Lokáció ebben nyújt tökéletes segítséget önnek és vállalkozásának**, ezáltal pedig egy olyan adatbázisba is bekerül, amelyben kereséseket indíthatnak az internetezőők.

**Bemutatóköz oldalát profi szakemberek készítik**, ami garantálja, hogy olyan tartalom jelenik meg az oldalán, amely felkelti a Lokáció olvasóinak figyelmét! **Az informatív tartalom, a színes képek, a tetszetős megjelenés vásárlásra ösztönző hatását ön is megtapasztalhatja**, ha tesz egy próbát és nyit az online reklámok felé!

Ne hagyja ki a lehetőséget, jelenjen meg vállalkozásával a weben! Kérjen segítséget a Lokáció csapatától, várjuk hívását a **06-70-319-4317** telefonszámon!



**A monori PETROVAI PINCE a [www.lokacio.hu](http://www.lokacio.hu)-n. A rendezvényhelyszín tulajdonosa jól döntött, mikor a Lokációt választotta! ÉLJEN ÖN IS A LEHETŐSÉGGEL!**



**MANIA D.I.V.A.T**

**Monor, Petőfi Sándor u. 3.**

Nyitva: H–P: 9–17.30, Szo.: 8.30–12.30, V: zárva

**MANIAD WEBSHOP**

**maniad.hu • <http://maniad.hu>**

**MAHIA**

**NŐI DIVATÁRU, ALKALMI RUHA, CIPŐ TÁSKA BIZSU**

MISTIC DAY • ENVY TARA • MYA • VICTORI LENGYEL ÉS OLASZ DIVATÁRU

**CIPŐK:** CLAUDIO DESSI/LUX BY DESSI • VIA ROMA ULMANI DESIGUAL

**DESIGUAL TÁSKA, PÉNZTÁRCA**

**PS, X-BOX, KONZOLOK és JÁTÉKOK**

minden mennyiségben, verhetetlen áron

**Ajándék-utalvány kapható!**

**Gyál, Vak Bottyán utca 66. / piactér 16.**

Tel.: 06-30/714-1513 • Facebook: Konzolside

Nyitva: H: zárva, K–P: 09.00–18.00  
Szo: 10.00–14.00, V: 08.30–13.00

**Kata Élelmiszerbolt**

Makó pékség termékei (megrendelést felveszünk)  
Rozsos, teljes kiőrlésű termékek. Tejtermék, felvágott, üdítő, szeszesital, mirelit és jégkrém. Újság, telefonföltés.

**2360 Gyál, Bajcsy-Zs. u. 57.**

Nyitva: H–P: 6-18, Szo: 6.30-13.00, V: zárva  
Tel.: 06-30/644-7830

**JÓT JÓ ÁRON!**

**December közepétől keresse üzletünkben!**

**Diós, mákos gesztenyés bejgli**

500 g

**Nagyüzemi konyha**

**ALAPANYAG-RAKTÁRBA munkatársat keres!**

**Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk.**

**[karrier.city@gmail.com](mailto:karrier.city@gmail.com)**

**FÜGGÖNY**

**varrás, karnisok (római roló), helyszíni felmérés**

**Új lakástextil üzletemben várom régi és új vevőimet Vacsán a piac mögött • Miklós utca 8.**

(régii üzletem a Lőrinc Centerben volt)

**Rendelés, időpont egyeztetés:**

**06-30/259-5338**



## A fagyöngy LEGENDÁJA

A fagyöngy a karácsony egyik kedves szimbóluma. Ennek a növénynek az ágait széles körben használják karácsonyi díszekben. Gyakran látjuk, hogy karácsonykor az ajtó fölé akasztott feldíszített fagyöngy alatt szerelmesek csókolóznak. Vajon tudjuk-e, honnan ered ez a hagyomány?

Egy régi legenda szerint a fagyöngy a béke növénye, akik ez alatt csókolóznak elválaszthatatlanná válnak, legyen szó baráti pusziról vagy szerelmes csókról.

### A LEGENDA

A fagyöngy misztikus ereje és a növény alatti csók hagyománya Frigga istennő és fia, Balder legendájának tulajdonítható. Frigga a szerelem istennője volt, fia, Balder pedig a nyári Nap istene. Balder egyszer álmódott haláláról. Aggódott, és elmesélte édesanyjának a furcsa álmot. Frigga nemcsak fia élete, hanem a Föld miatt is aggódott, mert tudta, hogy Balder nélkül minden földi élet véget ér. Így minden tőle telhetőt megtett azért, hogy elkerülje a bal esetet. Így aztán kéréssel fordult minden létezőhöz a levegőben, vízben, tűzben és a földön. Mindenki megígérte neki, hogy soha nem fognak ártani fiának.

Loki, a gonoszság istene, aki Balder ellensége volt, és mindig gonosz tervek szőtt ellene, tisztában volt azzal, hogy van egy növény, amelyet Frigga figyelmen kívül hagyott. Almafákon és tölgyfákon nőtt és fagyöngy néven ismerték. Így Loki készített egy nyilat, és a hegyére fagyöngyöt tett. Aztán megkérte Hodert, Balder vak testvérét, a tél istenét, hogy lölje ki ezt a nyilat, mellyel eltalálta testvérét. Balder azonnal meghalt, és mindenki aggódott, amikor a Föld hideggé és sivárrá változott. Az elkövetkező három napban minden lény megpróbálta életre kelteni Balder, de csak Frigga és a fagyöngy segítségével sikerült újjáéleszteni őt. Könnye a növényre hullt és gyöngyházfehér bogókká változott. Az istennő megáldotta a növényt, így bárki, aki a fagyöngy alatt áll, soha nem sérülhet meg, és a szeretet jelképeként jogosult egy csókra.



# Jóga

## TÉLEN

**Olyan hideg van!  
Mindenki ismeri ezt a  
kifogást, hogy ne kell-  
jen kimozdulni a jó  
meleg szobából, ugye?**

**N**éhány joggyakorlat például olyan belső hőt fejleszt, amely egészségesen és melegen tart minket.

## Kezdjük egy forró teával

Először kortyoljunk el egy csésze forró teát a kezdés előtt. Ez belsőleg felmelegít és segít ráhangolódni a gyakorlatokra.

## Kapalabhati légzés

Ez egy biztonságos tisztító technika. A kapalabhatit rekeszizompránájának is nevezik. Ha elvégzünk néhány sorozat kapalabhatit, máris fellelmezünk, úgy érezzük, hogy a testünk és a légzésünk könnyebb lett. Ez a légzőgyakorlat növeli az összpontosító képességünket. Tulajdonképpen a rekeszizom edzésére irányuló légzés, a hasi légzés speciális fajtája.

Fújjuk ki jól a gyakorlat előtt az orrunkat. Kilégzéssel kezdünk, de itt a kilégzés nem az ismert módon, a hasizmok összehúzásával történik, hanem a levegőt hirtelen, erőteljesen kipréseljük az orrlyukainkon át, úgy, mint egy fújtató. Az így kilökött levegő után nem tartunk légzésszünetet, hanem elernyesztjük a hasizmunkat, mire a tüdő alsó és középső része szinte magától megtelik levegővel. A fújtató mozgásokat a hasizom erős megfeszítésével, gyorsan egymás után kell végezni. 3 x 10 ilyen légzéssorozat már kellőképpen felmelegíti a testet.

## Napüdvözlet

Ha még esetleg nem minden porcikánk melegeedett át a légzéstől, figyeljünk arra, hogy lassan kezdjük a Napüdvözlést. Általában a gyakorlás elején végezzük, mivel egy olyan tradicionális gyakorlat, amely a jógától felkészíti az ászanák gyakorlására. A gyakorlat során ajánlott arccal a Nap vagy kelet felé állni. Egy kör elvégzése 1-2 percet vesz igénybe. Végezhetünk kezdetben csak 3-4 kört, később pedig már a 10-12 sem fog gondot jelenteni. Vannak olyan jóga tradíciók is, ahol 108 kört végeznek minden reggel. Tökéletes bemelegítésnek, de önálló gyakorlatként is megállja a helyét, hisz teljes egész. 10-20 perc gyakorlás után már nem csak azt vesszük észre, hogy fellemegettünk, de akár már az izzadságcseppek is megjelennek.

## Aktiváljuk a Manipura csakrát

A hő a test „kemencéjéből” származik, amely a has közepén helyezkedik el. A harmadik csakra, a Manipura csakra, amely a tűz eleméhez kapcsolódik. Tehát minden itt végzett munka meggyújthatja a fizikai és energetikai tüzet, hogy még több meleget nyújtson. Ezt a csakrát leginkább a harcos pózok vagy a trikonászana aktiválja. Lépünk ki széles terpeszállásba. A bal lábfejet fordítsuk teljesen balra, a jobb lábfejet pedig csak annyira balra, hogy a sarok hátrébb legyen, mint a kislábujj. Emeljük a karokat vállmagasságba úgy, hogy a tenyerek lefelé nézzenek. Nyújtózunk oldalirányba. A medencét tartuk középen, és a bal kézzel nyújtózunk oldalra úgy, hogy mellkas helyzete nem változik. Kilégzésre a törzsre hajlított oldalt lefelé, de a csípő ne mozduljon, mintha csak két üveglap közt végeznénk a gyakorlatot. A bal kéz ujjainal támaszkodjunk meg a talajon. Nézzünk felfelé, a jobb tenyerünkre. Belégzésre a jobb karal nyújtózva egyenesedjünk fel, a karok újra oldalsó középtartásban, a lábfejek előre néznek. Ismételjük meg a másik oldalra is!

Ugye, hogy már nincs is olyan hideg! Van még kifogás? **VB**



**FORRÓ csoki**

**A december nem  
múlhat el forró  
csoki nélkül.**

**A**mikor a hidegtől átfagyva belépünk a meleg szobába és megérezzük azt a semmivel sem összetévesztendő csodálatos, finom csokoládéillatot, vagy barátainkkal egy hosszú nap után, a hőesésből a kávézó ajtaját átlépve, átjár a sütemények bódító illata mellé beférkőző fincsi csokigőz, esetleg amikor

hazaérve mi magunk készítjük el ezt a csábító, forró, édes, illatos csodát. Hmmm... a sorokat olvasva egészen biztos, hogy mindenkinek emlékezetéből előbújt már az illat.

Most egy kis időre csukjuk be a szemünket és dobjuk félre az egészséges táplálkozás arany-szabályait, legfőképp az ajánlott cukormennyiséget illetően.

Íme egy gyorsan elkészíthető recept a tökéletes forrócsokihoz, hogy az illat mellé az ízt is érezhessük.

# Az igazi forrócsoki receptje

## HOZZÁVALÓK

- 4 dl tej (2,8%-os)
- 80 gramm étcsoki (70%-os)
- 20 gramm tejszoki
- 1 dl tejszín
- 1 csipet só
- bármelyik ízesítő

## ELKÉSZÍTÉS

A tej felét egy kisebb lábasban felmelegítjük, amíg gőzölni kezd. Hozzáadjuk a feldarabolt csokit, majd addig kevergetjük, amíg elolvad. Ekkor hoz-

záöntjük a maradék tejet és a tejszínt. Tovább melegítjük, de vigyázzunk, hogy ne kezdjen forni a keverék. Adjuk hozzá a csipet sót, majd keverjük át, és töltösk csészékbe. Akkor lesz a legsűrűbb, mégis selymes állaga, ha folyamatosan kevergetjük, amíg tálalásra kerül. Ízesíthetjük fahéjjal, vaníliával, kókusszal, de a bátrabbak rummal, whiskey-vel sőt akár chilivel is. A tetejét természetesen megkoronázhatjuk tejszínhabbal.

# Néhány dolog amit A KÖNYVBARÁTOK csinálnak télen

**A tél csodálatos idő az olvasáshoz. Akik szeretik a könyveket, már szinte várják ezt az időszakot, amikor kedvenc könyvük mellől szemlélhetik a hőesést.**

bentről a meleg szobából figyelheti a hóesést is. Előfordul az is, hogy mindez egy kandalló közelében található.

## Lista készítése

Karácsony közeledtével készít egy listát azokról a könyvekről, melyeket még nem olvasott. Ezt a listát egészen véletlenül olyan helyen hagyja, ahol a családtagok megtalálhatják.



Úgy nem kell sokat gondolkodni, mit vegyünk neki ajándékba? A könyvbarátok rendkívül kedves emberek általában, így egészen biztos lapul valahol egy jól elrejtett lista arról is, ő milyen könyvet fog ajándékozni szeretteinek. Abban biztosak lehetünk, hogy kiválasztja azt, ami illik a megajándékozott személyiségéhez.

## Könyvmaraton

Számukra ismeretlen a manapság oly divatos filmmaraton fogalom. Nekik könyvmaratonok vannak. A könyvek közt is akad jónéhány sorozat.

## Forró csoki, tea vagy kávé

Amikor egy forró itallal kezében és egy könyvvel a kis meleg kuckója felé indul, jobb, ha nem állunk az útjába, ne zavarjuk, ekkor már ugyanis tudomás sem vesz a külvilágról, csak a pillanatot várja, hogy elmerüljön a kezében lévő könyvben.

## Fontos!

Ha ilyenkor mégis valamiért a közelébe szeretnénk kerülni, keressünk idézeteket a térről. Amint ezt meghallja, talán kizökkenti abból a csodavilágból ahol éppen jár és szemöldökét felvonva figyelni fog.

„A tél a tündérmesék ideje. Természeta-  
nyácska csillogó ruhába öltözve köszönti az  
évszak mitikus teremtményeit, míg a téli álmot  
alvó állatok meleg ölébe és kényelmes faod-  
vakba fészkelik magukat.” *Sarah Ivens*

*Sarah Ivens*

# Monor belvárosában liftes társasházban eladó kulcsrakész lakások: 69 m<sup>2</sup> és 48 m<sup>2</sup>

**2019-es KÖLTÖZÉSSEL!**

ÉRDEKLŐDÉS  
06 29 572-782

**ADY-HÁZ**

[www.adyhaz.hu](http://www.adyhaz.hu)

**CSOK 10+10 millió Ft igénybe vehető! Teljes körű ügyintézés!**

**2200 Monor, Ady Endre u. 1.**

# A Jászai Mari Általános Iskola

## MATEMATIKATANÁRT KERES.

Érdeklődni:  
 Dr. Faragóné Kisari Anna 06-30/160-0410  
<http://jaszai-iskola.net> • <https://kozigallas.gov.hu>  
<https://www.facebook.com/jaszaisuli>

### A Régió Lapkiadó Kft. ügyfélkapcsolati munkatársat keres



#### Feladatok:

- Cégek telefonos és személyes megkeresése során a termékek és szolgáltatások bemutatása.
- Egyedi ajánlatok kidolgozása.
- Marketingstratégiai tanácsadás ügyfelek részére.
- A megkeresések eredményének rögzítése CRM-rendszerben.
- Árjánlatok készítése és elküldése.
- Potenciális új ügyfelek folyamatos feltérképezése.
- A kiadói csapat munkájának folyamatos támogatása a közös célok elérése érdekében.
- Személyes látogatások megszervezése és lebonyolítása.

#### Amit kínálunk:

- Stabil, támogató vállalati háttér.
- Hosszú távú munkalehetőség egy dinamikus fejlődő cégnél.
- Lehetőség az aktív részvételre új termékek és szolgáltatások kidolgozásában.
- Kiváló munkahelyi körülmények.
- Rugalmas munkaidő-beosztás.

#### Jelentkezés:

A fényképes önéletrajzodat, fizetési igényed megjelölésével az [info@regiolapok.hu](mailto:info@regiolapok.hu) e-mail címre várjuk.  
 Tipp: jelentkezés előtt látogass el honlapunkra ([www.regiolapkiado.hu](http://www.regiolapkiado.hu)) és ismerd meg, mivel foglalkozunk!

#### Elvárás:

- Legalább középfokú végzettség.
- Kiváló kommunikációs készség, kreativitás.
- Határozott, magabiztos, kulturált megjelenés.
- Megbízhatóság, kitartás, jó problémamegoldó-képesség.
- Számítógépes alapismeretek.

#### Előny:

- Felsőfokú képzettség.
- Személyes vagy telefonos értékesítésben szerzett tapasztalat.
- Saját gépkocsi és „B” kategóriás jogosítvány.



## MESTEREMBEREK

**Alakformáló Stúdió és Kozmetika**

**LEGYÉL TE IS SZŐRTELEN!**

- Gyors eredmények
- Fájdalommentes
- Szőrbenövés, irritációmentes

**INGYENES KONZULTÁCIÓ ÉS PRÓBAKEZELÉS!**

**VÉGLEGES szőrtelenítés**

**Bajusz: 3500 Ft**

06-70/630-0285 [www.szepsegeforrasstudio.hu](http://www.szepsegeforrasstudio.hu)

### FESTÉS, MÁZOLÁS!

Kisebb-nagyobb javításokat is vállalkozok.  
 Felmérés ingyen kiszállással

Nyugdíjasoknak  
 25% kedvezmény!

Hívjon bizalommal!  
 Tel.: 06-30/793-8563

Vállalunk  
**VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉS-**  
 szerelést,  
 fürdőszoba-felújítást,  
 duguláselhárítást,  
**TELJES KÖRŰ**  
**GARANCIÁVAL!**

06-30/421-2604

### Üveges és képkeretező

Ivanszki Zoltán  
 Monor, Katona J. u. 37.  
 Tel.: 06-30/214-7167, 06-29/415-874  
[www.kego.hu](http://www.kego.hu)

Varró-  
 állványok  
 széles  
 választéka

### Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.  
 Hőszigetelt üvegek.



**Hőálló**  
**üvegek**  
**kályhába,**  
**kandallóba**

**JEANS OFFICE®**

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

**A monori kasszasorával szemben!**

**TESCO**

Folyamatosan megújuló készlettel, női-férfi divatruházat széles választékával várunk szeretettel!

**Bankkártya és ajándékutalvány**

**ELFOGADÓHELY!**

**8 ezer Ft feletti vásárlás esetén 700 Ft kedvezmény!**

Minden más akcióval összevonható!  
 A kedvezmény érvényesítéséhez hozza magával a hirdetést!

Nyitva: hétfőtől szombatig: 09.00–20.00,  
 Vasárnap is várunk szeretettel 09.00–18.00 óráig!

**Nagyüzemi konyha**  
**HŰTŐRAKTÁROS**  
**–KOMISSIÓZÓ**  
**munkatársat keres,**  
 éjszakai/délutáni munkavégzésre.

**Fényképes önéletrajzokat várunk:**  
[karrier.city@gmail.com](mailto:karrier.city@gmail.com)  
 címre

**NEMZETKÖZI KAMIONSOFŐRT**  
 keresünk nyerges szerelvényre.  
 Viszonylatok:  
 Magyarország–Szlovákia–Csehország  
 MINDEN HÉTVEGE ITTHON

**Feltételek:**

- C,E kategóriás jogosítvány
- GKI-kártya,
- Digitális sofőr-kártya,
- PAV
- AETR-ismeret
- Nyerges kamionon szerzett tapasztalat előny

**Amit kínálunk:**

- Biztos munka, versenyképes fizetés
- „Egygazdás járművek”
- Indulás és érkezés a cég telephelyén (Péteri)
- Stabil cégháttér

Telefon: +36-30/971-5044

**LQKÁCIÓ**  
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft.  
 Cím: 2200 Monor, Kossuth L. u. 71/A  
 Mobil: 06-70-319-4317 • Tel./fax: 06-29-412-587  
 Web: [www.regiolapkiado.hu](http://www.regiolapkiado.hu) • E-mail: [info@regiolapok.hu](mailto: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!

**ÁCS**  
**TETŐFEDŐ**  
**BÁDOGOS**

Nagyobb és kisebb munkák kivitelezése  
 Tető átszerelése, ázás elhárítása  
 DÍJMENTES felmérés!

Tel.: 06-20/421-2355

**MELEGBURKOLÁST VÁLLALOK!**

Hagyományos parketta rakását, csiszolását, lakkozását, laminált parketta, PVC- és szőnyegpadló lerakását vállalom rövid határidővel és garanciával!

**ANGYAL RÓBERT**  
 06-70/632-7473

**KERTRENDEZÉS**  
 -építés,  
 fakivágás,  
 gallyazás,  
 zöldhulladék elszállítása,  
 kerítések építése, javítása.

Ingyenes munkafelmérés.  
 Tel.: 06-70/635-7804

**ELERENDI TÁMÁS + ZÁRSZERELŐ**  
 AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,  
 ZÁRSZERELŐ, BIZTONSÁGI ZÁRAK

Nem nyílik az ajtó?  
 Gyors és precíz ajtónyitások  
 Otthona védelméről gondoskodna?  
 Előzze meg a betörést!

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

Hívjon bizalommal: 06 30 489 5334

**VÍZ- GÁZ- FÜTÉSSZERELÉS**

- új és meglévő épületek teljes körű gépészeti kivitelezése
- gázvezeték kiépítése, műszaki átadása, MEO-ügyintézés, ismételt nyomáspróba
- vízvezeték szerelése
- fűtési rendszerek kiépítése
- gépi fűtésrendszer-tisztítás

**TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!**  
[info@futesrendszer-vedelem.hu](mailto:info@futesrendszer-vedelem.hu)  
<http://lokacio.hu/schmid-peter>  
 -egyen-i-vallalkozo/

**06-20/348-8073**

**Duguláselhárítás, ázások, csőtörések megszüntetése, vízszelvény.**

**Tel.: 06-20/491-5089**

## KEPA AUTÓSZERVIZ



### AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ CSEREAUTÓ

**Klímatöltés, -javítás és -tisztítás**

**Eredetiségvizsgálat**

**Kipufogójavítás**

**HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA**

**Gumiszerelés  
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés  
Gumitárolás**

**Futóműállítás  
5000 Ft-tól**

**AKCIÓS  
OLAJCSERE**  
A nálunk vásárolt  
motorolajat, helyben  
díjmentesen  
kicseréljük!

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

[www.kepaszerviz.hu](http://www.kepaszerviz.hu)

A WAREMA PT Hungary Kft.

**BETANÍTOTT DOLGOZÓKAT**

**keres** gyáli fröccsöntőüzemébe



#### Feladatok:

- A gépek által legyártott termékek ellenőrzése, válogatása
- Termék-utómunkálatok végzése (sorjázás, szerelés)
- A termékek utasítás szerinti csomagolása
- Termékadminisztráció



#### Elvárások:

- Könnyű fizikai munka végzése napi 8 órában, három műszakos munkarendben, hétfőtől péntekig
- Munkájára igényes, hosszú távon gondolkodó munkatársakat keresünk

#### Amit kínálunk:

- Bruttó 250–260 000 Ft-os havi jövedelem
- Próbaidő után választható bérén kívüli juttatás
- Bejárástámogatás
- Törvényes foglalkoztatás

#### Munkavégzés helye:

2360 Gyál, Bánki Donát utca

Érdeklődni lehet:

[hr@warema.hu](mailto:hr@warema.hu)

06-30/866-9996

## Vadonatúj Korando modell



**SSANGYONG**

Made in Korea



**Induló ár:  
5 949 000 Ft-tól**

Igazi családi SUV. Rendkívül gazdag biztonsági alapszereltséggel, tágas belső térrel, erős, gazdaságos Euro 6D-s motorokkal, akár összkérékhajtással vagy automata váltóval is rendelhető.

A márkakereskedésünkbe érkező autók nagy része már idén átvehető.

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

Károsanyag-kibocsátási szint:  
Euro 6d temp.

CO<sub>2</sub> kibocsátás (vegyes):  
144-190 g/km.



**SsangYong Délpest**

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • [www.ssangyongdelpest.hu](http://www.ssangyongdelpest.hu)  
[erteakesites@ssangyongdelpest.hu](mailto:erteakesites@ssangyongdelpest.hu) • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó  
illusztráció.