

műsor_kalauz

ingyenes kulturális programmagazin

2013. december

Nyíregyháza | Szabolcs-Szatmár-Bereg megye

XXI. évfolyam 12. szám

Korona Szilveszter

2014

Élőzene

Lombola

Happy New Year

Korlátlan fogyasztás a kínálatban szereplő étel-és italválasztékból!

A belépőjegy ára elővételen 12.000 Ft.-

SZÉP kártyát (OTP, MKB), Erzsébet utalványt
elfogadunk!

Asztalfoglalás: A (42) 409 300-as telefonszámon, vagy a Hotel recepcióján

Web: www.korona-hotel.hu

E-mail: koronahotel@chello.hu

99.4
SUNSHINE FM
...csak jó zene!

www.sunshinefm.hu

7 ÉVE PIACVEZETŐ

NYÍREGYHÁZA
LEGHALLGATOTTABB
RÁDIÓJA

2013. NOVEMBERI TNS-HOFMANN
MÉRÉS ALAPJÁN



ROMKERT

RÁKÓCZI U. 46.

JANUÁR. 10.

KALAPÁCS



FACEBOOK.COM/ROMKERTRETROSOROZO

• DECEMBER 17-IG

ADVENT A JÓSA ANDRÁS MÚZEUMBAN



• DECEMBER 18.

ARANYVASÁRNAPI HANGVERSENY
A REFORMÁTUS TEMPLOMBAN

• JANUÁR 17. 19 ÓRA

MEGHÍVÁS EGY GYILKOS VACSORÁRA
INTERAKTÍV VACSORASZÍNHÁZ
A BÁTHORI VÁRKASTÉLY ÉTTERMÉBEN.



• DECEMBER 19. 19 ÓRA

BERECZ STÉPHANIE ÉS SIKE TAMÁS KÓSTOLTAT AZ IDEI ÉV UTOLSÓ NYÍREGYHÁZI BORESTJÉN A HOTEL KORONA KRÚDY TERMÉBEN. HAGYOMÁNY MÁR, HOGY AZ ÉVAD ZÁRÓESTJÉN EGY TOKAJI ÉS EGY EGRI BORÁSZ MUTATJA BE LEGKIVÁLÓBB BORAIT, IDÉN MINDKETTEN 6-6 BORT KÓSTOLTATNAK. STÉPHANIE FURMINTOKAT, HÁRSLEVE-LÜKET, KÉSŐI SZÜRETELÉSŰ BOROKAT HOZ, MÍG TAMÁS EGER LEGSZEBB FEHÉR ÉS VÖRÖS BORAIBÓL VÁLOGAT. TERMÉSZETES-SEN LESZNEK KÓSTOLÓ FALATKÁK ÉS A HAGYOMÁNYOS BEIGLI SEM MARADHAT EL AZ ÜNNEPI KÍNÁLATBÓL.



• DECEMBER 21. 19 ÓRA

HANDEL: DIXIT DOMINUS CÍMŰ MŰVÉT TŰZTÉK MŰSORRA AZ IDEI VÁROSI KARÁCSONYON, A RÓMAI TEMPLOMBAN. A HANGVERSENYEN KÖZREMŰKÖDIK: SZABOLCSI SZIMFONIKUS ZENEKAR, CANTEMUS VEGYESKAR, CANTEMUS GYERMEKKAR ÉS A PRO MUSICA LEÁNYKAR. A BELÉPÉS INGYENES.



PROGRAMAJÁNLÓ

• DECEMBER 20. 18.45

RADAR, KÁRPÁTIA, OSSIAN KONCERT
A BUSZACSÁBAN





*Kellemes Karácsonyi Ünnepeket
és Boldog Új Évet kívánunk
Minden Kedves Olvasónknak!*



Felelős kiadó: Leonardo Education Nonprofit Kft.

Szondy Zsolt - szondy.zsolt@musorkalauz.hu

Főszerkesztő:

Herczku Tünde - herczku.tunde@musorkalauz.hu

Kreatív vezető / designer:

Vágó Gyula - vago.gyula@musorkalauz.hu

Hirdetésfelvétel:

hirdetes@musorkalauz.hu

Munkatársak: Némedi Gyula, Szondy Zsuzsa, Morella Tristesse, Kovács Mariann

Nyomdai munka: IMI PRINT Nyomdaipari és Szolgáltató Kft.
4400 Nyíregyháza, Tüzér u. 16. Telefon: 42/490-956

e-mail: imiprint@imiprint.hu

Szerkesztőség címe: 4400 Nyíregyháza, Mártírok tere 9. V. em. telefon: 42/788-430 e-mail: info@musorkalauz.hu

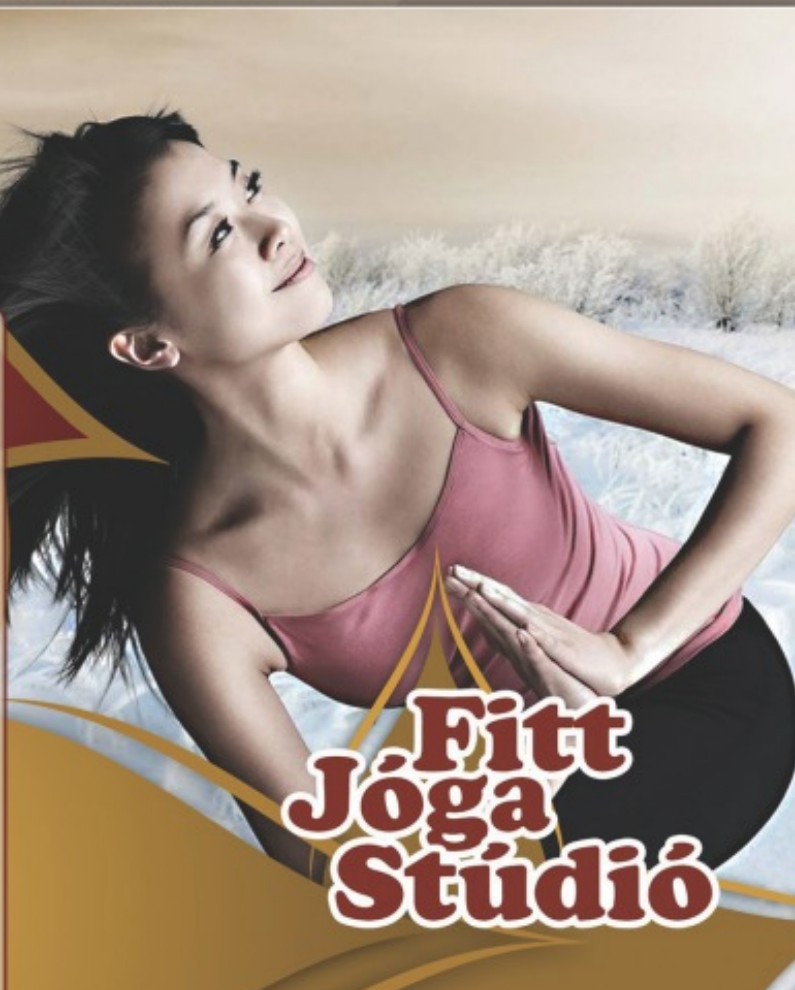
A szerkesztőség az ingyenes megjelenítésre alkalmas programinformációt a saját szerkesztési elvei szerint helyezi el a lapban. Az esetleges műsorváltozásokért, a hirdetések minőségéért, valamint a hirdetésekben szereplő adatok, képek valódiságtartalmáért és jogtisztaságáért a kiadó nem vállal felelősséget.

MINDEN AMI JÓGA

Ha valódi felfrissülésre és
nagy-nagy nyugalomra
vágysz, látogass el hozzánk!

FITT JÓGA STÚDIÓ

Nyíregyháza, Kiss Ernő u. 18.
www.fittjoga.atw.hu



Fitt Jóga Stúdió



MÓRICZ ZSIGMOND
MEGYEI ÉS VÁROSI
KÖNYVTÁR

CSIRIPTANYA

DECEMBERI PROGRAMOK

BÁBSZÍNHÁZ

december 7. - szombat 10.00

A TÉLAPÓ KESZTYŰJE ÉS MÁS MESÉK

300 Ft/fő

könyvtárlátogatóknak 200 Ft/fő

minden szombaton
10.00 órától

KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK

december 7. - Télapó és hóember készítés

december 14. - karácsonyi üdvözlőlap készítés

december 20. - csomagolási ötletek,

karácsonyfadíszek

300 Ft/fő

könyvtárlátogatóknak 200 Ft/fő

ZENEBÖLCSE

minden szerdán 9.30-tól és 10.30-tól
700 Ft/gyermek

MAMI MOZDULJ!

minden szerdán 9.00 - ingyenes

ANYA - JÓGA

minden pénteken 9.30 - ingyenes

nyitvatartás

kedd 8.00-16.00 szerda 10.00-18.00 csütörtök 8.00-16.00
péntek 10.00-18.00 szombat 9.00-13.00

csiriptanya@mzsk.hu

www.mzsk.hu

Filmpremierek

Decemberben a mozikban

A hobbit: Smaug pusztasága



Kaland, Fantasy

*Rendező: Peter Jackson
Szereplők: Martin Freeman, Richard Armitage, Ian McKellen
Forgalmazó: Forum Hungary*

► Miután sikerült áthatolniuk a Ködhegység alatt, Thorin és társai a félelmetes Bakacsinerdőbe veszik az irányt, ahol Gandalfot nélkülözve egy nagy erejű idegen segítségét kell kérniük. Amikor nagy nehézségek után eléri Tóvárost, elérkezik az ideje, hogy Bilbo Baggins beteljesítse a szerződés rá eső részét. A csapatnak be kell fejeznie útját a Magányos Hegyhez, ahol a tolvaj Bilbonak meg kell találnia a titkos ajtót, melyen keresztül hozzááférhetnek Smaug kincseihez. De mit csinál mindeközben Gandalf? Milyen titkos ügyben utazott délre? A látvány sem marad el. A nézők ismét csodálatos képi világon keresztül ismerhetik meg az izgalmas kalandokkal átszőtt történetet.

Premier: 2013. december 12.

Dinoszauruszok A Föld urai 3D-ben



Családi, Kaland

*Rendező: Barry Cook, Neil Nightingale
Szinkronhangok: John Leguizamo, Justin Long, Tiya Sircar, Skyler Stone
Forgalmazó: Intercom*

► A 70 millió évvel ezelőtt játszódó film hőse Pacsi, a bébidínó, aki elveszíti a szüleit – úgy nő fel, hogy a legfontosabb feladata újra megtalálni őket. Az eredetiben felvett, valóságos helyszínekre helyezett dínók tökéletesen hihetőek – a néző számára élő, egyéniséggel rendelkező szereplői a filmnek, amely nem jöhetett volna létre a digitális képalkotó technikák legújabb generációja nélkül. A 3D legmodernebb változata lehetővé teszi, hogy a néző valóban a dinoszauruszok között érezhesse magát: részese lehessen egy különleges, fenséges faj nagy, közös kalandjának, és közben átélhesse az egyéni történetet is: nevetessen, sírhasson, izgulhasson az óriási főszereplők sorsán.

Premier: 2013. december 19.

47 ronin



Akció, Történelmi, Fantasy

*Rendező: Carl Rinsch
Szereplők: Keanu Reeves, Hiroyuki Sanada, Tadanobu Asano, Cary-Hiroyuki Tagawa, Tadanobu Asano
Forgalmazó: UIP-Dunafilm*

► Ez a nagyszabású, 3D-s fantasy-kalandfilm az egyik legrégebbi japán történet alapján készült. Keanu Reeves alakítja Kait, a számkivetettet, aki csatlakozik Oishihez, a 47 ronin vezetőjéhez. Együtt akarnak bosszút állni az álnok nagyúr, aki megölte gazdájukat, és kitiltotta földjéről a samurájokat. Hogy szülőföldjük becsületét visszaállítsák, a harcosok olyan küldetésbe kezdenek, melynek viszontagságai az egyszerű harcosokat elpusztítanak.

A látványos film oly módon kelti életre a lenyűgöző tájakat és a hatalmas csatákat, ahogy azt még ebben a műfajban sosem láthattuk.

Premier: 2013. december 26.

Pulykaland



Animáció, Vígjáték

Rendező: Jimmy Hayward
Szinkronhangok: Woody Harrelson,
Owen Wilson, Dan Fogler, Amy Poehler,
Forgalmazó: Big Bang Media

► Egy családi farm pulykái csendes, kukoricával teli életet élnek. Ott van viszont Reggie, a kiváló elméjű pulyka, aki a Gazda kritizálása és a földi pulykaélet iránti csekély érdeklődése miatt száműzötté válik. Egészen addig, míg előtérbe nem kerül, amikor az amerikai elnök hagyományához híven megment egy pulykát Hálaadás előtt. Felmentettként megtalálja saját Pulyka Paradicsomát - a helyet, ahol övé a hatalom. Egészen addig, amíg megjelenik Jake, a Pulyka Felszabadítási Front hajthatatlan alapítója és egyetlen tagja, aki elkötelezetten tiltakozik a pulykavacsora ellen. Együtt visszamennek a múltba, hogy megváltoztassák a történelmet, és megakadályozzák, hogy a pulyka legyen az ünnepi menü.

Premier : 2013. december 26.

Vágyak szerelmesei



Vígjáték, Dráma

Rendező: Stuart Blumberg
Szereplők: Mark Ruffalo,
Tim Robbins, Gwyneth Paltrow, Alecia
Moore, Josh Gad, Pink
Forgalmazó: Big Bang Media

► Három barát éles humorú és megható portréja, akik napról napra igyekeznek felépülni szex függőségükből. mindig támogatják egymást a legbizarrabb problémák esetén is. A rendhagyó modern család tagjai külön-külön intelligensek, elbűvölőek, de érzelmileg a mélyponton vannak, együtt viszont ráébrednek, hogy talán mégiscsak van esélyük a boldogságra. A munkájában sikeres, karriérista környezetvédelmi tanácsadó (*Ruffalo*), a napi problémákkal küszködő nős férfi (*Robbins*) és a szellemeskedő, zabolátlan sürgősségi orvos (*Gad*) – a függőséggel való leszámolás folyamatának különböző pontjait testesítik meg. Barátságuk különösen hangsúlyossá teszi, mennyire nélkülözhetetlen számukra a közösség a túléléshez.

Premier : 2014. január 02.

12 év rabszolgaság



Életrajzi, Dráma, Történelmi

Rendező: Steve McQueen
Szereplők: Ejiofor, Michael K. Williams,
Michael Fassbender, Brad Pitt,
Dwight Henry, Bryan Batt
Forgalmazó: Pro Video Film & distribution

► Az amerikai polgárháború idején Solomon Northup (*Chiwetel Ejiofor*) egy szabad fekete férfi New Yorkból, akit elrabolnak és eladnak rabszolgának. Szembe kell néznie a kegyetlenséggel – amit gonosz rabszolgatartóként Michael Fassbender személyesít meg –, miközben az életben maradásért, méltóságának megőrzéséért is meg kell küzdenie. Felejthetetlen Odüsszeiájának 12. évében Northup találkozik egy kanadai rabszolgafelszabadítóval (*Brad Pitt*), aki örökre megváltoztatja az életét.

A 38. Torontói Nemzetközi Filmfesztivál közönségdíjas alkotása Steve McQueen rendezésében Solomon Northup 1853-as visszaemlékezését dolgozza fel.

Premier : 2014. január 02.

ÚJÉVI KONCERT

PEZSGŐS VENDÉGVÁRÁSSAL

január 1-jén 18 órakor

Tiszavasváriban,

a Találkozások

Házában

A belépés díjtalan! A belépés díjtalan!



MŰSOR:

• Újévi köszöntő •

• Nyitótánc

felnőtt versenytáncosok

előadásában •

• VARGA FERI és BALÁSSY BETTI

fellépése •

Moziműsor 2013. december

Nyíregyháza, Országzászló tér 8. IV. emelet

Tel.: 42/506-342 <http://krudyart.egzinet.hu>

Időpont:	Film:	Időpont:	Film:
december 05-11. csütörtök-vasárnap 18.00; 20.00 hétfő-szerda 18.00	Isteni műszak Magyar film; 106' Rendező: Bodzsár Márk	december 14-18. szombat-szerda 20.00	Mocsok Szinkr. angol thriller; 97' Rendező: Jon S. Baird
december 06-08. péntek-vasárnap 16.00	Khumba Szinkronizált dél-afrikai családi rajzfilm; 85' Rendező: Anthony Silverston	december 19-25. csütörtök-szerda 16.00	A Mikulás mentőakció Szinkr. angol családi rajzfilm; 92' Rendező: Leon Joosen, Aaron Seelman
december 09-11. hétfő-szerda 20.00	A nagy füzet Szinkr. német-francia-magyar-osztrák háborús filmdráma; 109' Rendező: Szász János	december 19-25. csütörtök-szerda 18.00	Renoir Francia film; 111' Rendező: Giller Bourdos
december 12. csütörtök 18.00	Régi idők focija Magyar tragikomédia; 78' Rendező: Sándor Pál	december 19-25. csütörtök-szerda 20.00	Csinibabák Izraeli-francia film; 90' Rendező: Eytan Fox
december 12. csütörtök 20.00	Liliomfi Zenés filmvígjáték; 109' Rendező: Makk Károly	dec. 26-jan.01. csütörtök-szerda 16.00	Gladiátorok gyöngye Szinkr. olasz animációs vígjáték; 94' Rendező: Iginio Straffi
december 13. péntek 18.00	Bakaruhában Magyar romantikus filmdráma; 92' Rendező: Fehér Imre	dec. 26-jan.01. csütörtök-szerda 18.00	Alabama és Monroe Belga filmdráma; 110' Rendező: Felix van Groeningen
december 13. péntek 20.00	A tizedes meg a többiek Magyar filmvígjáték; 101' Rendező: Keleti Márton	dec. 26-jan.01. csütörtök-szerda 20.00	Bízz a szerelemben Amerikai romantikus vígjáték; 97' Rendező: Josh Boone
december 13-15. péntek-vasárnap 16.00	Rozsdalovag Szinkr. német családi rajzfilm; 99' Rendező: Thomas Bodenstern	Magyar filmek hete December 05-11. 18.00; 20.00 Jegyár: 500,- „53 magyar film” December 12-13. 18.00, 20.00 Belépő: 250,- Ft	
december 14-18. szombat-szerda 18.00	Jó reggelt, apa! Olasz filmvígjáték; 109' Rendező: Edoardo Gero		

Mozi-Mikulás!

December 05-06-án a belépőjegy 500,- Ft

Játék

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Ki játsza a főszerepet a Régi idők focija című filmben?

a, Garas Dezső

b, Gálvölgyi János

c, Jancsó Miklós

A megfejtéseket névvel és telefonszámmal ellátva várjuk az info@musorkalauz.hu e-mail címre. Beküldési határidő: 2013. december 25.

A helyes megfejtők között 2-2 mozijegyet sorsolunk ki



MÓRICZ ZSIGMOND SZÍNHÁZ

www.moriczszinhaz.hu

2013
12

2. hétfő	19.00	TIGRIS ÉS HIÉNA Kortárs Drámafesztivál Budapest. Bárka Színház
3. kedd	19.00	MÁSIK IDŐ Krúdy Kamara – Bérletszünet
		Előadja: Varjú Olga - Bárka Színház, Budapest
	20.30	A VÍZZEL SZEMBEN MZSSZ BÜFÉ – Bérletszünet
		Előadja: Spolarics Andrea - Bárka Színház, Budapest
4. szerda	10.00	CSALÓKA PÉTER Hamupipőke bérlet
	19.00	TÚZOLTÓ LESZEL S KATONA! Krúdy Kamara – Zrínyi „C” bérlet
5. csütörtök	15.00	CSALÓKA PÉTER Kis Herceg bérlet
	19.00	TÚZOLTÓ LESZEL S KATONA! Krúdy Kamara – Zrínyi „D” bérlet
6. péntek	19.00	LENNI VAGY NEM LENNI Déryné bérlet
7. szombat	19.00	LENNI VAGY NEM LENNI E. Kovács bérlet
	19.00	JÁNOS KIRÁLY Krúdy Kamara – Pankotay bérlet
9. hétfő	19.00	ANNA KARENINA Vasvári bérlet
10. kedd	19.00	TÚZOLTÓ LESZEL S KATONA! Krúdy Kamara – Kölcsey „A” bérlet
11. szerda	15.00	ÉNEKES MADÁR Apáczai bérlet
	19.00	TÚZOLTÓ LESZEL S KATONA! Krúdy Kamara – Kölcsey „B” bérlet
12. csütörtök	10.00	PÉTER ÉS A FARKAS Salgótarján
	13.30	PÉTER ÉS A FARKAS Salgótarján
	14.00	ÉNEKES MADÁR Váci bérlet
13. péntek	19.00	LENNI VAGY NEM LENNI Kelet bérlet
	19.00	JÁNOS KIRÁLY Krúdy Kamara – Latinovits bérlet
14. szombat	11.00	HATTYÚCSKÁK TAVA . . . Művész Stúdió – Babszem Jankó Bemutató bérlet
	19.00	LENNI VAGY NEM LENNI Mikszáth bérlet
	19.00	JÁNOS KIRÁLY Krúdy Kamara – Dajka bérlet
16. hétfő	10.00	HATTYÚCSKÁK TAVA Művész Stúdió – Aladdin bérlet
	19.00	ANNA KARENINA Arany bérlet
	19.00	TÚZOLTÓ LESZEL S KATONA! Krúdy Kamara – Kölcsey „C” bérlet
17. kedd	10.00	HATTYÚCSKÁK TAVA Művész Stúdió – Bubu bérlet
	14.00	CSALÓKA PÉTER Kuka bérlet
	19.00	TÚZOLTÓ LESZEL S KATONA! Krúdy Kamara – Kölcsey „D” bérlet
18. szerda	14.00	ÉNEKES MADÁR Eötvös bérlet
	19.00	TÚZOLTÓ LESZEL S KATONA! Krúdy Kamara – Széchenyi „A” bérlet
19. csütörtök	10.00	OZ, A NAGY VARÁZSLÓ Művész Stúdió – Bérletszünet
	14.00	CSALÓKA PÉTER Hunyadi bérlet
	16.00	JÁNOS KIRÁLY Krúdy Kamara – Bérletszünet
	19.00	LENNI VAGY NEM LENNI Szigligeti bérlet
20. péntek	16.00	GYÜMÖLCSFALVA Művész Stúdió – Bérletszünet
	19.00	LENNI VAGY NEM LENNI Hevesi bérlet
21. szombat	14.00	GYÜMÖLCSFALVA Művész Stúdió – Bérletszünet
	16.00	GYÜMÖLCSFALVA Művész Stúdió – Bérletszünet
	19.00	LENNI VAGY NEM LENNI Kiss Manyi bérlet

Jegyek a bérletes előadásokra is válthatók.

Jegyvétel / vásárlás: www.jegyvétel.hu, valamint a Színház jegyirodájában: szovszem.moriczszinhaz.hu,
Pécsygyűlés, Országúti 14. sz. 6., tel. 2099-21-501, 42-507-006-42-507-007, nyitva: 10-17, továbbá kassza előtt egy órával a helyszínen (42-511-333).
Az esti előadásokat 14 éven aluli gyermekek nem látogathatják! Később érkező nézőknek az előadás kezdetéig az előadás kezdetéig a helyszínen beengedni.
Nagyszínházunknál mindenki nagyvárú és mozgáskorlátozott nézőink részére külön helyeket biztosítunk. A színház a műsorváltoztatás jogát fenntartja!
Fotózás: kizárólag a színház engedélyével! A színház a műsorváltoztatás jogát fenntartja!





Akit nem ugatnak meg a kutyák

Titokban Mikulás szeretett volna lenni, de ilyen irányú szakképesítést sehol sem tudott szerezni. Elhatározta hát, hogy műkedvelő Mikulás lesz. Nap mint nap ajándékokat tukmált a szembe jövő bizalmatlan emberekre. A járókelők azonban gorombán elutasították, nem hittek a hétköznapi csodáiban.

Aztán ezt a verset olvasta a helyi lapban:

**„Tátott szájú kukák között
Szórakozott Téalapó
Puttonyába rakosgatja kacatjait.
Karaván mögötte.”**

Szomorú lett, de ez adta az ötletet, hogy postásnak adja a fejét, ő lesz az áruhás Mikulás. Minden nap lelkiismeretesen hozta-vitte a híreket, újságokat, és a postaládákba egy-egy kicsi cukorkát is dobott. Ez az apró gesztus derűsebbé tette az embereket, és a reggeli mosolyuk- miután átvették küldeményeiket –elkísérte őket egész nap. Kicsit megváltozott a világ.

A hétköznapi Mikulása, miközben hazakarikázott öreg drótsamarán, elégedetten dúdolgatott magában egy-egy munkás nap után, és a kutyája a lábához dörgölte az orrát, mikor benyitott kapuján.

Filmkritika

Erőtlen Végjáték kiszámítható fordulatokkal



Az Orson Scott Card azonos című regényéből készült Végjáték első benyomásra sokat markolt, keveset fogott. Nem csoda, hiszen maga az író szerint is megfilmesíthetetlen a történet. Gavin Hood (*X-men kezdetek: A farkas*) rendező persze megpróbálja bebizonyítani, hogy állítása nem önmagát beteljesítő jóslat, de ez csak próbálkozás marad.

A narrátor az elején már majdnem elhiteti velünk, hogy nem mindennapi ötlettől vezérelt sci-fi-vel lesz dolgunk, nevezetesen, hogy a Föld elpusztítását csak zseniális képességű gyerekek előzhetik meg. Természetesen megfelelő képzés nélkül semmi sem működik, így a kiválasztottak katonai iskolában bizonyíthatják rátermet-

ségüket, majd innen már rögtön út vezet az űrbéli hadi iskolába. Ezen kevesek közé tarozik Ender Wiggin (*Asa Butterfield*) aki mindjárt belopja magát a kiképzésért felelős főtitzt, Graff ezredes (*Harrison Ford*) szívébe.

A mélyvízbe dobást a közösségbe való beilleszkedés jelenti, amit Ender kiválóan kezel, igaz a már unalomig ismert sémákkal operálva, teljesen kiszámítható módon. Valami oknál fogva mégis stratégai zseninek gondolják a fiút, asszociációs, más néven problémamegoldó képességei miatt. A többi kadét, mint valami szentjánosbogár, csak repked a vásznon, miközben Enderről tudjuk, hogy ő lesz a megfelelő parancsnok az idegen faj (*Hangyok*) elleni küzdelemben. Igaz, őt meg a ravasz ezredes manipulálja, Anderson őrnaggyal (*Viola Davis*) az oldalán. Jut eszembe, számomra a katona-pszichológusnő alakítása volt a legmeggyőzőbb. Néhány percre Ben Kingsley is megjelenik a vásznon, csak hogy a hollywoodi recept működjön.

Látványvilágát tekintve hozza a 100 millió dollár befektetést, kiváló ötletekkel, de a karakterek kidolgozatlanok, a megvalósítás szükségszerűen megfelelő. Kinek ajánlom? Aki nem olvasta a „*Legyek Urát*” nem látta az „*Acéllövedéket*” esetleg egyetlen Star Trek filmet sem. Kinek nem ajánlom? Aki legalább egy katonai kiképzésen részt vett életében, esetleg hangyabarád.

Értékelés: 58 %



GALÉRIA

Várjuk kedves
látogatóinkat
galériánkban,
hétfőtől
szombatig!



Molnár Viktor: Tükrök

Korzó Bevásárlóközpont
B épület 2. emelet
4400 Nyíregyháza,
Nagy Imre tér 1.

Foto: szepmuveszeti.hu



Festő szemmel

Gyertyaláng és Szépművészet

A Kossuth téri fák aranyrozsdája csillog az esti fényben. Szeretem az őszi színjátékot, ahogy a zöld egyszer csak átvált sárgára, majd a barna árnyalataiban pompázik, néhol vörösen-krapposan. Nem is tudom októberben mikor volt utoljára ilyen huzamos ideig tartó jó idő, amikor az éjszakára is nyitva maradt ablakon keresztül friss levegő és szép álmok jöttek szemünkre...

A verőfényes hosszú nyár után szinte novembert idéző szeptember jött. Aztán az afrikai levegő újra előcsalogatta a nyári cuccokat, és látványos női idomokon legelhetek ismét a férfiszemek. Valaki megmártózott a csónakázótóban, amikor arra tekertem. Másnap délután egy órakor 26 fok volt. Fekete zakó tapadt fehér vászoningemre. Temettünk. Barátom édesanyját kísértük utolsó útjára... Az enyém még február elején elment. Azóta a temetőben látogatom minden hétvégén. November eleje az eltávozottaké. Érettük égett gyertyaláng, fehérlett krizantém.

Szeretem a gyertya illatát, és a sötétben imbolygó kicsike lángokat, melyek mintha földre szállt csillagok lennének. Miután megemlékeztünk szeretetteinkről, valamikor útba kell ejteni Pestet. Legalább egyszer feltétlenül elmenni a Szépművészeti Múzeumba. Ott van most az itáliai barokk színe-java, Caravaggiótól kezdve Canalettóig. Világviszonylatban is jelentős válogatást láthatunk, melynek előkészületei négy évet vettek igénybe. Kilenc Caravaggio képet sikerült elhozni, köztük néhány még soha nem hagyta el Olaszországot. A maradék 131 látványa is felér egy római tanulmányúttal. Annak idején, amikor az első római utamon láttam volt – főleg a Villa Borghesében –, némi képétől szó szerint libabőrös lett a karom. Az életem eddig eltelt 22 035 napján márpedig ilyen dolog ritkán fordult elő. Nagyon ritkán.

Ismerek minden számottevő festőt - nem egy csodálatom tárgya -, de ehhez hasonló lehengerlő kisugárzást nemigen tapasztaltam másutt. Talán csak Michelangelónál a Sixtus kápolnában. De térjünk vissza Budapestre.

A várban - *ha arra visz az út* - van most Chagall, Ámos Imre, Monet, Gauguin, Szinyei Merse, Rippl-Rónay. Világszintű névsor, világszintű művekkel, nem szabad kihagyni...Aki pedig lokális programot akar, annak itt van ez a Műsorkalauz. Tessék lapozgatni oda-vissza. Aki keres-talál. Év végén is igaz.

Kerekes Elek Győző



FESTŐI KONCERTÉLMÉNY

A katolikus templom sötétedés után hatásos megvilágításban uralni kezdi a teret, tükröződve a hosszúkás medencékben. Belépek. A főhajó tele van. Ott állok leghátul az ajtó mellett, öt perc, és megyek tovább szándékkal. A tapintható csendből lassan felzúg az orgona, fokozatosan erősödő hangok verődnek vissza a falról. Mintha a mellkasom is rezonálna a valószínűtlen mélységű regiszterektől.

Amikor bekapcsolódtak a vonósok a kórossal, megfog a zene. Fauré Requiemje méltóságteljesen hömpölyög a Szabolcsi Szimfonikusok és a Cantemus kórus előadásában. Maradok.

Lehengerlő kisugárzáson töprengek, amelyet a festészetben már régen tapasztaltam. Római templomokban Caravaggio képeinek látán lettem libabőrös, olyan erős kisugárzásuk van... A Sixtus kápolna Michelangelo freskói is lényűgözőek. Aztán ott van még a szobrász Bernini - aki egyébként festőként is elsőrangú -, Róma nincs nélküle...

Ha tehát római templomban keresi valaki Caravaggio képeit, és nem tudja melyik kápolnában van, akkor egyszerűen menjen a Santa Maria Popoló vagy a franciák templomának baloldali mellékhajójába. Ahol a legtöbb embert látja. Csofát fog látni, garantálom.

Kerekes Elek Győző



CANTEMUS KARÁCSONY

**A Nyíregyházi Cantemus Kórus
énekkarainak karácsonyi hangversenyei**

A 18 órakor kezdődő koncerten a 15 éves Cantemus Vegyeskart is köszöntjük!



2013. december 22. (vasárnap) 16 és 18 óra
Kodály Zoltán Általános Iskola

**Jegyek elővételben a Cantemus Kórusirodán vásárolhatók és
korlátozott számban a helyszínen válthatók az
első koncertre 1000 Ft-os, a másodikra 1500 Ft-os áron!**

(Nyíregyháza 4400, Vay Ádám krt. 18. - Tel.: 42 508-708 - mail@cantemus.hu)

Mese a vargabetűkről

Szabolcsi Szálbogyózgatás
Herczku Ágnes népdalénekesssel

jövő örületes nagy záporoknak. Olyan viharokat, mint ezek, én mindig csak a nyír-ségben éltem meg.

Kisgyerekként táncosnő szerettem volna lenni. Lehet, hogy azt gondolták, majd kinövöm, de én annyira szenvedélyesen szerettem táncolni. Eleinte a balett, aztán a néptánc, utána egy kis kortárs tánc volt az életem része, és hivatásosként néptáncoltam a Honvéd Együttesben.

No akkor... Hó' vót, hon nem vót, vót, vót egyszer egy szép jó mozgású leányocskát. Templéni nagyanyjánál cseperedett, jómódú háztartásban, ahol a hallban nemcsak dísznek állt a zongora. Csárdái körben szépen szóltak couplék, csárdások, menüettek, valcerek, ám a leányt a gramofon vonzotta legjobban. Az előtt pörgött-forgott szoknyácskájában, világhírű primadonnának képzelve magát. Még nagyanya is csak óvatosan surrant be lemezt fordítani, nehogy lányos álmaiból kizökkentsen.

Hó' vót, hon nem vót, vót, vót egyszer egy szép hangú leányocskát. A nyír-ség közepén egy aprócska község kis házában a földvárrel szemben cseperedett. Ahogy a jóisten megadta, mezítlában, szabadon szaladgált, pörgött-forgott a nyírkarász falusi portán, csak a semmiből jövő nyári zápor, no meg a vásárnapi templom tudta kizökkenteni ebből a szabadságból.

Egy szép napon szülei elé álltak, szomorúan, de kimondták: felkerekednek megélhetésért az ország másik végébe.

– Örökre bennem marad a földvár, körben a gyönyörű szép nagy nyárfákkal. Volt egy jellegzetes, nagyon kellemes illatuk. Akárhol megérezem, a gyerekkorom azonnal eszembe jut. Ez egy megmagyarázhatatlan kapcsolat. Meg a homok. Annak is van egy érdekes illata itt. Meg a semmiből

Fotók: Perme

– Életem nagy fordulata volt, amikor véletlenül kiderült, hogy van közöm a néptánchoz, és egyenesen a Honvédba hívtak. Úristen, teljesült gyerekkorom álma!

A Honvédban a Hegedős Együttes volt a hivatalos kísérezzenekar, ott volt a Honvéd Férfikar, olyan zenei vezetővel, mint Rossa László, aki elképesztő szakmai potenciál, sokféle kísérezzenét írt. Első perctől énekesként is használtak az előadásokban, emiatt hívogattak szólózni, a Hegedős Együttes a lemezére énekelni, és nem is tudom hogyan, egyszer csak olyan együttesek hívtak, akiknek már semmi köze nem volt a népzenehez.

Az első ilyen ember a Vasvári Pali volt, aztán a Nikola Parov. Aztán Bornai Tibor. Más-más műfajban képzett emberektől tanulhattam, és örültem, hogy nem csak az autentikus népzenevel foglalkozom.

Sok interjúban nyilatkoztam viszont, hogy táncosnő vagyok, aki énekel. Nem voltam hajlandó kimondani, hogy ez már réges rég megfordult.

Egyszer csak elérkezett a pillanat, amikor a leánynak választania kellett. Történt, hogy összetalálkoztam az Állami Népi Együttessel, akik énekelni hívták...

Nekikerekedett hát, IMMÁRON zenei körökben pörögött-forgott, jó sok emberrel összetalálkoztam, annyi mindent kipróbált, hogy maga sem tudja mikor vált azzá az előadóvá, akit ma ővenne a színpadon látunk.

– Ezeket hívom én vargabetűknek. Nem kellett égis erő hegyeket megmásznom, hanem úgy kiforrt magát az éneklés. Vettem egy nagy levegőt, átmentem. Az évek alatt szépen lemorzsoltam, ami nem az én zeném, relatíve gyorsan megvolt, mit akarok csinálni. Hogy biztosan nem akarok választani az autentikus zene és az egyéb műfajok között. Mert ez lehetetlen, hogy én egyvalamit válasszak csak.

Amikor egy számon belül előtérbe kerül valami a megélt fájdalmakból, örömből, a közönséget nem tudom kihagyni. Ők nem az előadó érzelmeire kíváncsiak, nem az érinti őket mélyen, hanem a saját maguké. Az én lelki zavarom pont olyan, mint ami a dalban, a versben benne van, és én nem tudom magam úgy kifejezni. Sok interjúban nyilatkoztam viszont, hogy táncosnő vagyok, aki énekel. Nem voltam hajlandó kimondani, hogy ez már réges rég megfordult.

Akkor aztán megkelelte útját a lány, zene és tánc a szívében egybekelekedtek. Mikor boldogságában dalolni kezdett, összefutott a magyar és idegen hon apraja-nagyja, együtt pörögtek-forgottak, vidorogtak, míg a végén jól el nem fáradtak. És egyszer csak színpadi mű született, koreográfia és játékosság, egész estés muzsika.

– Mikor megcsináltam 2012 elején a népzenei anyagom lemezbemutatóját a Művészetek Palotájában, kihasználtuk a hely színpadi adottságait, a süllyesztőt, mindent, a játékba bevontunk egy életnagyságú bábut is. Azt vettem észre, hogy ez a fajta játékosság, ami bennem nagyon megvan, és nem tudom mindig kama-toztatni, ott annyira jól sült el, hogy sok visszajelzést kaptam, s nem is gondoltam volna, hogy betévednek olyan emberek is, akiknek nincs köze ehhez a műfajhoz.

A Tata – Novák Ferenc, Kossuth-díjas koreográfus -, akivel hosszú ideig dolgoztam, mindig színházban gondolkodott. Azt mondta egyszer, hogy nagyon szép a tradicionális néptánc, alkalmas lehet a mai ember hétköznapi érzésének a kifejezésére is, de színházi eszközökkel. Eddigi énekesi pályámon emiatt több volt a tematikus táncszínházi darab, mint a tiszta folklór. Mai napig, ha tudom, ezt próbálom a koncertjeimen behozni. Hozzá kell tenni azonban, hogy az én gazdatestem a népzene, a népzeneből táplálkozó zene, amit Nikolával csinálunk.

Herczku Tünde



December – karácsony hava – télelő hó

„Itt van a szép víg karácsony, Élünk dión, friss kalácson...”

A karácsonyi ünnepekör a római liturgiában megjelölt időszakok egyike. Advent az eljövétel, a karácsonyra felkészülés ideje. Első vasárnapjától – András, Borbála nap, Mikulás, majd Luca, karácsony, Szent István, Szent János napja, újéven át - vízkeresztig (január 6.) tart. A katolikus egyház négyhetes adventi ünnepi időszakában tiltva volt a tánc, lakodalom és a nagy evés – ivás, csak a disznótorok családi hangulatában oldódott fel a nép.

Ádám – Éva napja, Szenteste (december 24.), Karácsony (december 25-26.)

Karácsony a kereszténység legnagyobb ünnepe, Jézus születésének napja. A 16. századig évkezdésnek is számított. Ezzel magyarázható, hogy az eljövendő esztendőre az áldást, bőséget az emberek nagy evéssel, ivással, bőséget hozó ételek (bab, mák, méz, alma, fokhagyma) egész sorával igyekeztek maguknak biztosítani. Karácsony napja és vigíliája (december 24.) számos népszokást, hiedelmet vont maga köré, ezek részint a kereszténység előtti képzetekből – téli napforduló ünnepe –, részint az ünnep keresztény jellegéből táplálkoznak. Régen a keresztény ember a nagy ünnepekre böjttel, megtartóztatással, testi-lelki tisztálkodással készült, hogy így érdemelje ki a karácsony, illetőleg az új esztendő áldásait. Az asszonyok takarítottak, főztek, a férfiak felseperték az udvart, kitakarították az istállót, hiszen vendéget vártak, a születő Kisdedet.

Az ünnepre az asztalt a legszebb, hófehér háziszóttas abrosszal terítették le. Bűdön az asztalra, az abrossz alá pár szál szalmát, búza-

, árpa-, és napraforgómagot hintettek, hogy a következő évben jó termés legyen. Ezeket az ünnep után a jószágnak adták. Beregdarócon, Ajakon a házigazda szalmát vitt be az asztal alá, ezzel jelképezték a betlehemi istállót, Jézus születési helyét. A nyíregyházi bokortanyákon a vacsora idejére az asztal alá különböző mezőgazdasági eszközöket, ekevasat, ásót, kapát is helyeztek, hogy a következő évben szerencsét, bőséges termést hozzanak.

December 24-ét karácsony böjtjének is nevezik. Megyénkben a katolikus családok csak az esti harangszó után vacsoráztak, kialakult szokásrend szerint. A nagyesti zsoltosma utáni vacsora paszuly és mákos bobájka (mákos guba) volt, amit cukrosan ettek, hogy az újévben sok pénzük legyen. Biriben az állatoknak is adtak a bobájkából, hogy azok is részesüljenek az asztal áldásából. Az éjféli mise után ettek sültkolbászt, hurrkát, oldalast, disznóságokat.

A szatmári reformátusoknál elmaradhatatlan az alma, dió, sütőtök, ezeknek pénz-, és termékenységvarázsló szerepet tulajdonítottak. A kolbász, hurka, töltött káposzta mellett kelt tésztából „sima”, vagy mákos, diós kalács is volt. Ajakon, Kállósemjénben jellegzetes karácsonyi kalács a madár formájú tubu, amit a kántáló gyerekeknek adtak.

A nyíregyházi tirpákoknál a vília-esti vacsora lakodalmi méreteket öltött. Az evangélikusoknál elmaradhatatlan volt a karácsonyi asztalon az egész kenyér, mákos bobájka, frissen sült kolbász, húsleves csigatésztával, főtt hús tejfeles tormával, pulyka, töltött káposzta, kalácsok, rétesek. Karácsony este megemlékeztek a halottakról is. Mindenből tettek egy kicsit a tányérra a család elhunytjainak. Nyíregyháza környékén a bokortanyákon a karácsonyi vacsora utolsó mozzanata a diótörés volt. A padlásról lehozott dióból válogatás nélkül mindenki vett egyet és feltörte. Akinek hibás volt a diója, minden rosszra felkészülhetett a következő évben.

A karácsonyfa állítás szokása a Nyírségben az első világháború után terjedt el. Szegényebb családoknál az 1950-es, '60-as évekig a karácsonyi életfa, termőág állítása volt szokásban, amely az évről-évre megújuló természet ősi jelképe. A karácsonyfa hagyományos díszei: a termékenységet jelképező alma, a dió, mézeskalács, gyertya, szentkép, angyal, a tetejére kereszt, betlehemi csillag, pattogatott kukoricalánc. Később házilag főzött, színes papírba csomagolt szaloncukor került az eddigi díszítmények mellé. Régen az ajándék, az angyalfia többnyire a karácsonyfa volt a rajta függő ehető díszekkel.

Megyeszerte ismert szokás a karácsonyi énekes, verses köszöntő, a kántálás. Általában vília este jártak kántálni a különböző korcsoportok más-más időben. Ajakon a böjti vacsora és az éjféli mise között gyerekek és fiatalok jártak házról házra. A kántálók be-

kiabáltak a házba: „Szabad az Istent dicsérni?” Legtöbbször a Mennyből az angyalt, Pásztorok, pásztorok, Csordapásztorok című dalokat énekelték. A kántáló gyerekeket dióval, almával, tubuval jutalmazták.

A másik legismertebb karácsonyi népszokás a betlehemezés, amely többszereplős, dramatikus játék. Az egész megyében ismerték, és több helyen ma is gyakorolják. A betlehemezés sajátos változata a bábtáncoltató betlehemezés. Ezt a szokást a református Felső-Tiszavidéken gyakorolták. A játék menete, szereplői megegyeznek a személyek által előadott betlehemezéssel, csak a vége báb jelenettel zárul.

Karácsony első napja (december 25.) bensőséges családi ünnep, dologtöltő nap volt. A család tagjai templomba mentek. Karácsony első napjára húslevest főztek, de nem tyúkból, mert az hátrakaparja a szerencsét, hanem disznóból, mert az kitúrja. A karácsony második és harmadik napja a rokoni látogatások ideje volt. Ehhez hozzájárult a két kedvelt férfinév, István és János köszöntése is. Szatmárban úgy tartották a régi öregek, hogy ha karácsony másnapján meglátni a fa árnyékát, akkor kedvező időjárás várható, bő termés lesz a következő évben.

Dr. Bodnár Zsuzsanna
néprajzkutató



NYOLCADIKOS

Szakközépiskola/ Szakközépiskolai osztályok

Négy éves képzés, mely érettségi vizsgával zárul. A kötelezően választható vizsgatárgyak egyike ágazati szakmai tantárgy. Az érettségi bizonyítvány birtokában, iskolánkban további egy év szakképzés után OKJ-s szakképesítés megszerzésére van lehetőség tanulóinknak, amivel munkába állhatnak, vagy továbbtanulhatnak főiskolán, egyetemen.

Belső kód	Szakmacsoport	Ágazat	Képzési idő	Idegen nyelv	Felvehető létszám
01	Informatika	Informatika (XIII.)	4 évfolyam	Angol	34

Szakképzési évfolyamon megszerezhető szakképesítés

Gazdasági informatikus

Válassz
képzéseink
közül!



Szakképzési évfolyamon megszerezhető szakképesítés

Sportedző (kosárlabda)

Belső kód	Szakmacsoport	Ágazat	Képzési idő	Idegen nyelv	Felvehető létszám
04	Oktatás	Sport (XXXVII.)	4 évfolyam	Angol	34

Belső kód	Szakmacsoport	Ágazat	Képzési idő	Idegen nyelv	Felvehető létszám
03	Környezetvédelem vizsgálódás	Környezetvédelem vizsgálódás (XXIII.)	4 évfolyam	Angol	34

Szakképzési évfolyamon megszerezhető szakképesítés

Környezetvédelmi technikus



Szakképzési évfolyamon megszerezhető szakképesítés

Informatikai rendszergazda

Belső kód	Szakmacsoport	Ágazat	Képzési idő	Idegen nyelv	Felvehető létszám
02	Informatika	Informatika (XIII.)	4 évfolyam	Angol	34



OM azonosító: 200779 Felnőttképzési nyilvántartási szám: 15-0020-07 Intézményi akkreditációs lajstromszám: AL-2903

LEONARDO Média Akadémia
Szakképző Iskola és Gimnázium

+36 42 788-430

4400 Nyíregyháza, Mártírok tere 9. V. em.



TANULÓKNAK

Szakiskola / Szakiskolai osztályok

A képzés három éves, mely szakmai vizsgával zárul. A megszerzett szakiskolai bizonyítvány birtokában el lehet helyezkedni a munka világában. Aki azonban szeretne tovább tanulni, iskolánkban két év alatt felkészülhet az érettségire, amely megszerzése után lehetőség van főiskolán, egyetemen tovább tanulni.

Belső kód	Szakmacsoport	Szakképesítés	Képzési idő	Egyéb információ	Felvehető létszám
11	Építész	Ács	3 évfolyamos szakiskolai képzés	Ösztöndíj, Angol nyelv	34

Ács



Hűtő és légtechnikai rendszerszerelő



Belső kód	Szakmacsoport	Szakképesítés	Képzési idő	Egyéb információ	Felvehető létszám
12	Gépészet	Hűtő és légtechnikai rendszerszerelő	3 évfolyamos szakiskolai képzés	Ösztöndíj, Angol nyelv	28

Várunk téged!
Tanulj nálunk!

Belső kód	Szakmacsoport	Szakképesítés	Képzési idő	Egyéb információ	Felvehető létszám
13	Informatika	Számítógép szerelő karbantartó	3 évfolyamos szakiskolai képzés	Ösztöndíj, Angol nyelv	28

Számítógép-szerelő karbantartó



Villanyszerelő



Belső kód	Szakmacsoport	Szakképesítés	Képzési idő	Egyéb információ	Felvehető létszám
14	Elektrotechnika elektronika	Villanyszerelő	3 évfolyamos szakiskolai képzés	Ösztöndíj, Angol nyelv	34

BREKK
FITNESSKARÁCSONYI
AKCIÓ!

► HA DECEMBER 31-IG
VÁSÁROLSZ
NEGYEDÉVES
BÉRLETET A
BREKK FITNESSBEN
MOST CSAK
16500 FT-OT
KELL FIZETNED!

► A negyedéves bérlettel
rendelkezők számára
Kormány Mihály
kétszeres NAC világbajnok
ingyenes testépítési és
táplálkozási tanácsokat ad
ajándékba

☎ 06 30 3907132

► NYÍREGYHÁZA,
SZABADSÁG TÉR 11.
06 (42) 404 012

Kormány Misi
fitness tippjeiÉtrendben
az izomerőA FEHÉRJE BEVITEL
FONTOSSÁGA

A megfelelő, minőségi táplálkozás nem csak a tested egészségét befolyásolja, hanem mentális és érzelmi egészségedre is hatással van. A különböző betegségeket, nem kívánt bőr- és súlyproblémákat sokkal könnyebb megelőzni az egészséges táplálkozás segítségével, mint később kezelni a betegséget, vagy leadni a fölösleges kilókat. A jó táplálkozás egyik legfontosabb ismérve, hogy elegendő üzemanyagot biztosítson tested számára anélkül, hogy kimerültnék, elcsigáztottnak éreznéd magadat.

tej

3-3,5%

tonhal

22-28%

bab

20-25%

tojás

10%

eper

1%

Egy helyesen összeállított étrend központi tényező a szívbetegségek, a rák, az ízületi bántalmak elleni védekezésben és segít leküzdeni a stresszt, az álmatlanságot, a meddőséget, a gyengeséget. A tápanyagok közül a legfontosabb a fehérje! Görög eredetű neve a protein, jelentése „elsődleges fontosságú”. Ha a súlyzós edzés mellett megnöveled a napi fehérjebevitelled, azal hatékonyan segítheted a test

izomszöveteinek épülését, valamint felgyorsíthatod a test zsírtartalékainak elégetését. Mivel megemésztésükhöz több energia szükséges, a fehérjedús ételek termogénikus, azaz zsírégetést segítő hatásúak. Ahhoz, hogy szervezeted feldolgozza a fehérjét, 30 százalékkal keményebben kell dolgoznia, mint a szénhidrát vagy zsír esetén. Ebből adódóan a magas fehérje tartalmú ételek fogyasztása gyorsítja az anyagcserét.

A fehérje számos egyéb, nagyon fontos funkciót is ellát a szervezetben: egyensúlyban tartja a vér pH értékét, hozzájárul a szervezet immunrendszerének megfelelő működéséhez, részt vesz a szervezet hormonszintjének, folyadék egyensúlyának fenntartásában. Ha egészségünk megőrzése fontos számunkra akkor egy jól kialakított és összeállított étrendben helyezzünk nagyon nagy hangsúlyt ennek a tápanyagnak a mennyiségére és minőségére!

Kormány Mihály
kétszeres N.A.C. világbajnok

Mindennapi
protein

A fehérjeforrásokat alapvetően két csoportra oszthatjuk: komplett és inkomplett fehérjék. Ezek közül étrendünkbe lehetőleg a komplett értékűeket illesszük. Ezek a szójafehérje kivételével mind állati eredetűek (csirke, tej, tojás) és minden esszenciális, azaz létfontosságú aminosavat tartalmaznak. A komplett fehérjék közül is inkább az alacsony zsírtartalmúakat (csirkemell, pulykamell, tonhal, tojásfehérje, sovány túró) válasszuk.

Fehérjetartalmak Fehérjetartalmak Fehérjetartalmak



Kiút démonokkal, fájdalmakkal

Beszélgetés Csernus Imrével

Hanyag eleganciával várakozik, lazasággal aposztrofálja szokatlanul hosszú haját, majd ugyanezzel a lendülettel lép a nyíregyházi, majd a nyírtelki közönség elé is. Előadás előtt még ad egy interjút, de csak egyetlen újságírónak, neki viszont nem először.

Nem vájkál, kutakodik, vagy vágja oda az igazságot, a szakember vezeti fel a témát, miszerint az angyal és a démon kettőssége bennünk van, akár tetszik, akár nem.

- Fontos, hogy kezdjük valamit ezekkel a folyamatokkal, mert ellenkező esetben a negatív hatások eluralknak bennünket. Változtatni pedig csak akkor lehet, ha elfogadom a kudarcokat okozó tulajdonságaimat is.

- Egyik könyvében úgy fogalmazott, hogy manapság a legtöbb problémát az önbizalom hiánya okozza. Most is így látja?

- Az emberek egy része racionális szempontból sikereket ér el és szinte érthetetlen, hogy ugyanezt a munkát miért nem fektetik be abba, hogy érzelmi szempontból is fejlődjenek. Nem merik megmutatni, milyenek valójában, és így nem lehet előrébb lépni. A racionális világban az anyagi biztonság megteremtése nem egyenlő az érzelmi biztonsággal, ezt még nem nevezhetjük boldogságnak.

Ha valakinek elindul a szekere, és nem rendelkezik megfelelő érzelmi stabilitással, elképesztően nehéz dolga van, mert nemcsak a kudarcokat kell megfelelőképpen kezelni, hanem a sikereket is.

- Ebben bukott volna el Elvis, vagy Michael Jackson is, nem annyira megdöbbenő a sorsuk?

- Elvis és a többiek nagynak mutatták magukat és nem tudták, hogy a hitelesség ott kezdődik, hogy a démoni arcomat sem szégyellem, sőt meg merem mutatni. Egy adott emberi tulajdonságban okozhatunk magunknak jót és rosszat. Amikor elfogadom, hogy emberből vagyok, akkor elfogadom azt is, hogy vannak ilyen tulajdonságaim és ebben az esetben, tudok tenni ellenük.

- Vajon milyen kihatással van egy nőre, ha önmaga előtt is takargatja ezeket a folyamatokat?

- Sok-sok problémával fog szembenézni a munkájában, a párkapcsolatában egyaránt. A látszólagos negatív gondolatok, a démoni oldalak el nem fogadása a nőt valójában álszentté teszik. Tegyük fel, hogy szeretnénk felnőttetekhez méltó presztízst nőként. Ha mi ezt nem érezzük, akkor vajon megkapjuk másoktól? Természetesen nem. Ezért jön ilyenkor a látszat presztízse. A mai kor embere legyen pasiból vagy nőből, egy csomó emberi tulajdonságot takargat. Miért nem merjük ezt vállalni?

- Gondolom, félünk a fájdalomtól.

- Az érzések helyrerakása szempontjából nincs változás fájdalom nélkül. Igen sok emberre jellemző a felelősség előli menekülés, miközben boldogság után vágyakoznak. Aki izig-vérig tudatában van annak, hogy milyen, elfogadja, hogy tulajdonságaival nemcsak önmagának, hanem a másoknak is okozhat jót és rosszat ötvözve azzal, hogy ami jó, azt szeretné megtartani, ami rossz, azon szeretne változtatni.

- Mostanában mi foglalkoztatja, min dolgozik?

- Novemberben jelenik meg Kiút című új könyvem. Úgy érzem ez az utolsó, melybe beleírtam mindent, amit tudok. Akkor írok le valamit, amikor egy adott folyamat kíváncsivá tesz és az általam legjobbnak tartott megoldást szeretném megosztani, hogy nyúl-farknyi életünkben bizonyos dolgokat máshogyan is tehetünk boldogságunk érdekében.

Kovács Mariann

Csicskaként és szabad emberként

„A Nő mikor csicska, mikor szabad ember” címmel Dr. Csernus Imre teltházas előadást tartott Nyírtelken, október 15-én. A Nyírtelki Közösségi Ház és Városi Könyvtár szervezésében a pszichiáter beszélt arról, mit vár el egy Nőtől a társadalom, a család, a barátok? Szót ejtett arról, kinek és miért kell megfelelnie különböző szerepekben (anyaként, feleségként, dolgozóként)? A lelkes közönség „vevő” volt az interaktív diskurzusra, az élménydús estét a szervezők pedig egy férfias ajándékkal köszönték meg a szókimondó írónak.

Fintor Gábor kulturális vezető



Férfi Jóga – Egyszer el kell jönni

A magam női logikájával ajánlgatom a férfijógát... hogy csupa csinos nő között hajlonghat az ember fia, meg hogy állítólag a szexuális teljesítményt is megtámasztja. Férfiismerőseim nem hatódnak meg. Kajánul mosolyognak.



Én is, amikor meghívást kapok egy férfi jógaóra. Olyan vadul hangzik, hogy nyilván elindulok a belvárosi estébe. Kiderítem mitől jó a férfijóga. A liftben jól karbantartott angol férfival találkozom, felesége kíséri, sietve itt is hagyja. Pár ismerkedős mondat után kiderül, John W. egyetlen aggodalma, hogy egy mukkot sem fog érteni a gyakorlatok kivitelezéséből.

Mielőtt beljebb merészkedem, törékeny lány siet elém. Mi lányok mindjárt ihatunk egy teát a többiekkel – mondja Benkeiné Perger Éva, míg rácsodálkozom,

hogy ő a jógatanár. Valahogy kiderül az is, van, akit a felesége, barátnője elkísér, voltaképp nem tiltott a hölgyeknek sem beállni.

A teánál John csendesen megjegyzi, eddig azt gondolta, ez a sport azoknak mentsvár, akik a korral már nem üzhetnek extrém mozgásos sportokat, de nem akarnak merev izmokkal élni hatvan évesen.

– Igazából csak egy testmozgásról van szó, és hozzá adnak egy körítést. Persze van alapja annak, hogy mi miért és hogyan kapcsolódik az egészséghöz. A nyújtások, erőnléti gyakorlatok bejöttek, a lényeg maga a mozgás – összegzi férfiasan Balázs, a sportra helyezve a hangsúlyt.

– Én sem vagyok spirituális. Ránézésre adja magát a kérdés, hogy mit keresek itt – veszi át a szót Kornél, aki csak a testtartásán szeretne javítani.

– Aktívan futok is, amitől a kondícióm persze jobb, de a tartásom nem. Adok két-három hónapot ennek, és beállok a tükörbe, meglátom, hogy fogom tartani magam. Ha jobban, akkor maradok.

– Nekem az is fontos, hogy egy héten egyszer otthon tudjam hagyni családot, hogy kikapcsoljak – teszi hozzá Árpai, aki kétgyerekes családapa, egész nap autót vezet, azóta nem érzi a derekán, amióta jógázik. – De csak olyannak ajánlom, aki legalább egy kicsi szinten hisz ebben. Egyszer el kell jönni.

ht

- Csökkenti a stresszt, lecsendesíti az elmét.
- Fokozza a rugalmasságot
- nem csak fizikai értelemben
- Támogatja a gerinc egészségét
- igencsak jól tud esni egy egész napos irodai munka vagy autóvezetés után
- Segíti a méregtelenítést, fokozza az emésztést
- Formázza az izmokat
- itt minden gyakorlatot a saját tested súlyával végzel
- Kitalálja a határaidat
- Segíti az összpontosítást, nem csak a gyakorlás alatt
- Jó hatással van a szexuális teljesítményre
- kitartóbbá, érzékenyebbé, figyelmesebbé válhatsz általa

A jóga gyakorlása nem csak a külsődet változtathatja meg hanem az életedet is.



JÓGA
for men
F É R F I A K N A K

shakti
JÓGA STÚDIO

Nyíregyháza, Krúdy Ház, Szabadság tér 12/b. 3/28.
Telefon: 06 30/448 57 38 • e-mail: info@shakti.hu

www.shakti.hu

Alkímia – Lélegzés – Belső tükör

Egy perc szünet...



A kis fehér pöttyre gondolok a jin-jang szimbólumban, amikor a gyógyításról készülök sorokat vetni. Tökéletes kerekességgel egészíti a fekete sávot, éppúgy, mint a másik oldalon fekete párja. Íme a lét két pólusa, ami között egyik feladatunk: szélsőségek között is harmóniában maradni. Persze a munkahelyi súrlódások, magánéleti válságok, megélhetési gondok és pihenésképtelenség közepette elég nehéz egyensúlyt találni. Hogy is lehetne megnyugodni, amikor újabban nem vesszük le a lakásban a cipőt, addig ülünk a gép mellett, míg ruhástól az asztalra nem dőlünk, és úgy hagyunk el kapcsolatokat a mindennapokban, hogy el sem köszönünk.

– Egy jóleső lakoma utáni hátradőlés, vagy egy szerelmes együttlét is lehet transz élmény, amikor a léleknek felismerései vannak, vagy öröm mámorban úszik. Sajnos azonban ez illékony, tovatűnő boldogság, hamar feledésbe merülő felismerés... a pillanat ajándéka. Világos, bölcs, belső információk is érkezhettek a tudatosabban és vezetővel gyakorolt transzban, ám ahhoz, hogy életünk irányítását ezek alapján kézbe vegyük, nap mint nap le kell pakolni azokat az energiákat, melyek a hajadban, a ruházatodban, a lelkedben egész nap összegyűlnek. A számítógépen is van törlés gomb, miért ne lehetne relaxációval, alkotással, lélegzéssel kiüríteni a mindennapok hordalékát? – kérdi tőlem Orosz Anikó, akihez egyre többen kapcsolódnak autogén tréning, hangterápiás, vagy éppen theta healing foglalkozásokon. Mondják, a betegség a lélektől indul el, a gyógyírt, a nyugalmat is onnan kell visszanyerni. A Tükörstúdió csendjében segítséget ajánlanak, rajtunk áll, elfogadjuk-e.

– A félelmeink, fájdalmaink feldolgozásában, vagy épp a betegségek jelzéseinek felfogásában sokféle hitrendszer lép működésbe. Olyan korban élünk, amikor ezek kiküszöbölésére, ősi tanítások – mint a jóga, a zenével/ritmussal gyógyítás, a lélegzés - módszereit, mint egy svédasztalról levehetjük. Elérhetőek könyvek, előadások formájában. Azonban ahhoz, hogy elérjük ezeket és hasznunkra (*ne kárunkra*) fordítsuk őket, nyitottságra és tudásra van szükség.

Transzlégzés, mágnes terápia, asztrológia, mentálhigiéné, mandalafestés, theta healing, hangtálas rezgésterápia, jóga, akupunktúra – hallgatom a gyógyítási módszereket, melyeket a belvárosi stúdió békéjében Anikóék használnak, és szinte magától születik meg egy új rovat ötlete aktuális spirituális kérdésekkel. Jövőre folytatjuk, bízunk az üzenetek erejében, olvasóink nyitottságában.

Herczku



16. Romantika

Esküvői és Party

KORZÓ BEVÁSÁRLÓ KÖZPONT 3. EMELET

Hosszított
nyitvatartás
Pénteken és szombaton
10:00 - 20:00
Vasárnap
10:00 - 18:00

Legek és
Családi
programok

100 kiállító a
rendezvények
világából

Rendezvény
Központja



Szabolcs Takarékek
A Takarékszövetkezetek Magyarországi Szövetsége

+36 30 9839 040

www.rendezvenycentrum.com

facebook.com/RomantikaRendezvenyKozpont



Január
10-12.

Jegyek és bérletek már előrendelhetők!

NYÍREGYHÁZI 441



KORZÓ



www.rendezvenycentrum.com

Ha egy igazán szuper
bulira vágysz...



MÓKUS
Játszóház
SZÜLINAPI- és NÉVNAPI
zsúrod rendezd meg nálunk!

Három csomag közül választhatsz:

- 1.) **Kis Mókus csomag:** 2 óra játék idő – 500 Ft/óra/gyerek (1000 Ft/gyerek).
• **Terítés** (mesefigurás terítő, pohár, tányér, szalvéta, villa) a behozott ételt, italt feltálaljuk. • **Zene, tánc, játszóház teljes használata** • **Meghívó**
- 2.) **Nagy Mókus csomag:** 2 óra játékidő – 600 Ft/óra/gyerek (1200 Ft/gyerek)
• **Terítés** (mesefigurás terítő, pohár, tányér, szalvéta, villa) a behozott ételt, italt feltálaljuk
• **Képzett animátor foglalkoztatja a gyerekeket:** vetélkedő játékok, zene, tánc, játszóház teljes használata • **KARAOKE, JELMEZEK** • **Gyerekpezsgő** • **Meghívó**
- 3.) **Mega Mókus csomag:** (min. 10 főtől rendelhető): 3 óra játékidő – 600 Ft/óra/gyerek (1800 Ft/gyerek) • **Terítés** (mesefigurás terítő, pohár, tányér, szalvéta, villa) a behozott ételt, italt feltálaljuk • **Képzett animátor foglalkoztatja a gyerekeket:** vetélkedő játékok, zene, tánc, játszóház teljes használata • **KARAOKE, JELMEZEK** • **Gyerekpezsgő** • **Arcfestés** • **Meghívó**

Az elvársolt kastélyban külön részt biztosítunk az ünnepeltnek és a meghívottaknak, ahol elfogyaszthatják a tortát, üdítőt, pizzát stb... A csoportot különféle vetélkedőkkel és játékokkal szórakoztatjuk. A 2.) 3.) csomagnál a buli hangulatát **KARAOKE**-val és **JELMEZEKKEL** emeljük. Az ünnepelt a zsúr végén, emlékül a várfalon hagyhatja a kézenyomatát.



Korzó Bevásárlóközpont II. em. ☎ (30)546-6114
www.mokusjatszohaz.hu, mokusjatszohaz@upcmail.hu,
Nyitva tartás: Hétfő-szombat: 09-20 óráig, vasárnap: 09-18 óráig-ig

Kiegészítő szolgáltatások: • Bohóc, lufi hajtogatás 10 000 Ft/óra • Arcfestés 5.000 Ft/alkalom
A zsúr időpontját lehetőség szerint minél előbb, de legalább egy héttel a rendezvény dátuma előtt, le kell foglalni 5000 Ft előleggel. Minimum 5 főtől, legkevesebb 2 órára vállaljuk a születésnapi és névnapi zsúrok lebonyolítását.

Elindulni két gyerekkel

„Ünnepi készülődés gyerekekkel

Az év végéhez közeledve mindannyian izgatottan várjuk az ünnepeket. Nyíregyháza belvárosában a karácsonyi forgatag elmaradhatatlan ünnepi fényei, a sült gesztenye, a kürtös kalács és a forralt bor illata, idén még egy műjégpálya is csalogatja a családokat. A fényháló alatt korcsolyázni, karácsonyi slágereket hallgatni és a melegedőben forralt bort szürcsölgetni - el sem tudok képzelni ennél romantikusabb téli estét. A felnőtteket is lenyűgözik ezek a pillanatok, a gyerekeket pedig egyenesen elvarázsolják.

A karácsonyi készülődésben a levegő tele van a meglepetések izgalmával, mézeskalács illattal és az együttlét örömeivel. Mindezek együttesen gyakorolnak gyermekünkre maradandó hatást, melyre majd felnőtt korban is nosztalgiával gondol vissza.

A készülődés sokféleképpen történhet, de ha a gyerekeket is bevonjuk, feladatokkal bízunk meg, a sütés-főzés igazi családi program is lehet. Dekorációs kellékeket készíteni is lehet, az internet számtalan ötlettel szolgál. Ne feledkezzünk el az adventi kalendáriumról, hiszen az ünnep iránti érdeklődés felkeltése épp annyira a mi feladatunk, mint az ajándék beszerzése. A várakozás izgalmát karácsonyi mesék olvasásával tudjuk fokozni.

A legkisebbeknek kitűnő választás Bartos Erika, Bogyó és Babóca karácsonya című kötete, melyben a már jól ismert katicalány, Babóca, és a csigafiú, Bogyó a Mikulással is találkoznak, majd együtt indulnak megkeresni a csigafiú elveszett ajándékát. A karácsonyt az összes barát együtt tölti a százlábúval kiegészülve, akit egy kidőlt fenyőfa fogságából mentenek meg.



A négy-, hatéveseknek már taníthatunk kedves téli verseket, például József Attila Betlehemi királyok, Móra Ferenc, A cinege cipője vagy Gazdag Erzs, Itt a tél című versét, amit a karácsonyfa mellett szavalhatnak.



A klasszikusokon túl számtalan mesekönyv közül válogathatunk. Egy a sok közül, amit biztosan nagy érdeklődéssel hallgatnak majd a kicsik, a Meseszép karácsony című.

A részletesen illusztrált könyvben négy kalandos téli történetet olvashatunk, melyeknek főhősei egytől egyig gyerekek, akik barátaikkal vállvetve készülnek a karácsonyra és élvezik a tél nyújtotta örömeit, bajba jutott állatokon segítenek, manó nagypapa pedig elmeséli, hogyan kereste meg a Mikulás elveszett rénszarvasát.

Törekedjünk arra, hogy az ünnepek alatt a lehető legtöbb időt töltsük a gyerekekkel való játékkal. Ha az időjárás engedi, szánkózzunk, sétáljunk nagyokat, ha pedig nincs idő a nagytakarításra vagy az öt fogás helyett csak három kerül az asztalra, ne törődjünk vele, nem dől össze a világ. Sokkal fontosabb, hogy meghitt, nyugodt hangulatot teremtsünk, ami akár egész életre szóló érzelmi töltéssel látja el gyermekünket.

Végezetül ne feledkezzünk el arról, hogy az ajándék csak akkor ér valamit, ha együtt játszik vele a család.

Szondy Zsuzsa





Hisszük, hogy minden emberben ott van a jó!



Nyíregyháza – ezért szeretünk 2.0.!

Rovatindító előző írásunkban a tegnap és a jelenkor Nyíregyházája kapott főszerepet, azok a pontok, melyek személyes életünket a városhoz kötik. December a város hónapja a keresztény kultúrkörben – adventus domini. Ez a hónap kicsit tágabb értelemben a jövőről, a reménységről szól.

Az Alkossunk Várost Alapítvány olvasatában a jövő Nyíregyházája városfejlesztési stratégiáról szól 2014–2020 között, ennek Európai Unió pályázati kereteiről, valamint az azt megalapozó elvekről, amit egy jól sikerült konferencián pontosítottak december 3-án a Chloében.

Elhangzott, hogy a megyeszékhely csaknem 120 ezer lakosával az ország hatodik legnépesebb városa, a foglalkoztatottak lakosságárányos száma alapján a tizenegyedik, a regisztrált társas vállalkozások arányát tekintve a hatodik, míg a kereskedelmi szálláshelyeken eltöltött vendégéjszákak mennyiségével a kilencedik helyen áll Magyarország települései között. Ez a kiinduló pont, ez van ma.

Milyen városban szeretnénk élni?

Milyen lesz a jövő Nyíregyházája? Ezt a kérdést tették fel a stratégia készítésében közreműködő szakemberek.

Ők szerethető, élhető, vonzó városként tervezik Nyíregyházát. Az alapjait pedig többek között dinamikusan fejlődő, stabil foglalkoztatottságra épülő gazdaságban, az európai szintű városi szolgáltatásokban, színvonalas közösségi terekben, kerékpárutak kialakításában, színes programokban, pezsgő, jó hangulatú városi életben, összetartó közösségekben látják.

De milyen egy jó város? Erről szól a városfejlesztés 2.0.!

Legyen emberközpontú, kreatív - innovatív, klímabarát, és XXI. századi – azaz digitális.

A legfontosabb azonban, hogy közösségi legyen – ezért is mondtuk mindezt el. Hogy minden nyíregyházi polgárt arra inspiráljuk, hogy ossza meg elképzeléseit, ötleteit a várossal akár polgármesteri konzultáció keretében, akár az Alkossunk Várost Facebook oldalán.

Alkossunk várost!

Török Laci/Nagy Barna

• DECEMBER 21. 16 ÓRA

KOCSIS TIBOR LEMEZBEMUTATÓ KONCERTJE A KORZÓBAN

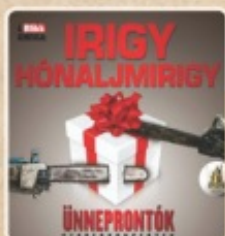


• JANUÁR 17. 19 ÓRA

MEGHÍVÁS EGY GYILKOS VACSORÁRA INTERAKTÍV VACSORASZÍNHÁZ A BÁTHORI VÁRKASTÉLY ÉTTERMÉBEN.

• DECEMBER 28. 19 ÓRA

A KASSAI THÁLIA SZÍNHÁZ BEMUTATÓJA, A CSÓKOS ASSZONY NYÍRBÁTORBAN, A KULTURÁLIS KÖZPONTBAN



• DECEMBER 31.

SZILVESZTER ÖRÖKSÖFÖLDÖN, A MÓRA FERENC ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN, AZ ALVÉGESI MŰVELŐDÉSI HÁZBAN

• DECEMBER 23-IG

KARÁCSONYI FORGATAG A KOSSUTH TÉREN

• DECEMBER 29. 20 ÓRA

IRIGY HÓNALJMIRIGY A BUSZACSAÁN



Bélga történelem a Romkertben ...nem is hiphop!

Az idei esztendő nagy mérföldkövet jelent a Bélga együttes életében, hiszen fennállásuk 15. évfordulóját ünneplik. Ez idő alatt a zenei határokat nem hogy egyfolytában feszegették, de teljességgel figyelmen kívül hagyták. Szövegszavalásukkal változatos rajongótábort sikerült szerezniük, vannak itt kiskamaszok, de ötvenes családapák is. A középiskolák tananyagából dolgozó számaiknak sok fiatal köszönheti a sikeres érettségit. Dalaikban felmerülő téma lehet a honfoglalás, Borsod megye dicsőítése és a magyarországi szórakozóhelyek kultúrája is - nem könnyen definiálható csapatról beszélünk tehát. Nyíregyházi Romkertes koncertjük apropóján kérdeztük Bauxitot - persze nem arról, hogy mit parodizálnak. Az őszi jubileumi turnét december 30-án zárják egy különleges koncerttel a Művészetek Palotájában.

1. - Volt-e olyan pillanat a zenekar 15 éve alatt, amit megbántatok, és ma már más-hogy csinálnátok?

- Szerencsére nincs ilyen. Egyedül a Sony Pictures által a mi zenénkhez tervezett Fehérlófiát sajnálom kicsit, hogy végül nem jött össze.

3. - Egy korábbi interjútokban elmondtátok, mennyi kutatás előzi meg egy történelmi témájú szöveg megírását. És mégis: Ferenc Ferdinánd nem volt király, csak trónörökös. Ez szándékos volt, vagy véletlen baki?

- A refrénekekben időrendi sorrendben sorakoznak az uralkodók. Így a „Ferenc József a nagybajuszú király” előtt szerepel a „Ferenc Ferdinánd is volt király” sor. Tehát logikusan nem Ferenc Ferdinánd trónörököséről van szó a szerzeményben, hanem Ferdinándról, akinek az egyik neve Ferenc is volt és 1830-tól V. Ferdinánd néven magyar király, 1835-től I. Ferdinánd néven osztrák császár és lombard-velencei király, 1836-tól V. Ferdinánd néven cseh király. Érted.

Morella Tristesse

2. - Zavar, amikor mindenáron be akarják kategorizálni a zenéteket, vagy mindenki gondolhat azt róla, amit akar?

- Ilyen az emberi elme természete. Kategóriákban próbál megérteni mindent. Ránk túl sok kategóriát lehet mondani egyszerre, ez pedig elég zavaró. Persze nem nekem. A szövegeink természete inkább a punkhoz, vagy az abszurd színházhoz áll közelebb, ezért nem is szeretjük, amikor hiphop-os lineup-ba tesznek minket. A rapperek nagyon haragszanak ránk, szerintük égetjük a hiphop-ot. Közben meg a számaink 70 százaléka nem is hiphop.



13	december 13-án, pénteken INTIM TORNA ILLEGÁL utána DJ Baranyai
14	december 14-én, szombat A PADDY AND THE BATS utána DJ Baranyai
20	december 20-án, pénteken KERESZTES ILDIKÓ utána DJ Pető Sanyi
21	december 21-én, szombat ALVIN ÉS A MÓKUSOK utána DJ Baranyai
27	december 27-én, pénteken SZÜRET UTCZA
28	december 28-án, szombat VAD FRUTTIK
29	december 29-én, vasárnap GANXSTA ZOLEE ÉS A KARTEL utána X-music - ivó party DJ Pető Sanyival!
31	SZILVESZTERI PARTY Egész este partyizálunk, hidegtálat, welcome drink és pezsgő, italok bétköznapi árákon szilveszterkor is! Zenék minden korosztálynak DJ Baranyával! Belépő: 3500 Ft



Jegyvétel:
A Hotel Korona recepcióján (Dózsa Gy. u. 1.) vagy a Burnline Rádióban (Szarvas u. 1-3)
Asztalfoglalás: 42/342-777 vagy 0620/9342-777
nyitva: szerda-csütörtök 18-24h / péntek-szombat 18-04h
A műsorváltozás jogát fenntartjuk.

BÜÉK
2014



Nyíregyháza, Belső Krt. 30

SZILVESZTEREZZEN A
SANTA FE

BBQ ÉS GRILL
ÉTTEREMBEN!

KORLÁTLAN
FOGYASZTÁS

KORHELYLEVES

TÖLTÖTT KARAI

ÉLŐZENE

LENCSEFŐZELÉK

SÜTEMÉNYEK

Pulykahús SÜLTCSIRKE

SALÁTÁK ITALOK

FASÍRT

virslis
malacsnágok

06-20/561-55-55

Részvételi díj: 13 000 Ft

www.santafeetterem.hu

