



KILÁTÓ

AZ ÉRTÉK, MÉRTÉK, MINŐSÉG MAGAZINJA
BUDA- ÉS PILIS-VIDÉK

INGYENES

2019. X. ÉVFOLYAM /TÉL

Gurman Bulldog Bistro,
Étterem Cafe Bar
1021 Széphalom u. 21.



"A zene mindenkié" • Karácsony: születés, élet, otthon, család, lélekmelegség
• Téli bezártság? Nyiss a világra! • Fantasztikus gasztronómiai élmény: bor, pálinka és csokoládé

www.kilatomagazin.hu



Kemenes Cukrászat mintaboltjai:

Kemenes Cukrászda és bisztró

1093 Budapest Vámház krt. 9.

Kemenes Cukrászda és pékség

1013 Budapest Attila út 12.

Kemenes sütisziget

1222 Budapest Campona üzletközpont.

Kemenes Cukrászda és bisztró

2051 Biatorbágy Ország út 4.



Ünnepre várva...

Nagyanyáink, édesanyáink dúdolgatva készülődtek az ünnepekre. Megfigyelték-e, kedves Olvasóink, hogy a legtöbb régi magyar – egyházi – énekünk a karácsonyról szól? S minden bölcsességünk bennük rejtezik. Életadó anyáink jól tudták, tudják ezt.

Rejtelem, sejtelem, misztérium, titok – ünnep, karácsony... Egy kör, melyben kezdet és vég az Ige. Az Írás nekünk szól: Karácsony az Ige, a Hit megtestesülésének misztériuma. A mindennapok monotoniját, mókuskerekünket megállítva szemszáj lecsukódásával, az áhítatos csendben bensőséges befelé fordulással teljesen átadjuk magunkat **megtartó-kapaszkodót nyújtó hitünknek. A Szentháromság a születés – élet – halál misztériuma, bennünk pedig a szellem – lélek – test harmóniája.** Így tartjuk hitünk szerint, amely **a világmindenséghez** kapcsolja a jóakarató emberek közösségét.

Szinte újjászületünk az ünnepi misztérium által, átlibbenünk a tértelenségbe, időtlenségbe. Azt éljük át, hogy jó csigaházunkból kibújni, türelmetlenségre, indulatra kerékbilincset rakni, nem tülekedni, gyatra gondolatot száműzni, érdeket elhessenteni, kifogást nem keresni, pénzt-tárgyat csupán eszköznek tekinteni, nemköszönésre köszönni, társteremtő magot vetni, magadban-másban hinni-bízni, szemekben csillagot látni, koldusnak adni, jónak lenni, örömtől sírni, gyönyörtől táncolni, szív szavát meghallani...

Mindettől gyúl ki **Fény a lelkünkben. S világítja meg az igaz utat** számunkra, **elvezet** az otthon jelképéhez, **a Jászolhoz**, ahol megszületik **Isten fia, Jézus Krisztus**. A Gyermeke születése is Fény és Jel. Mint minden gyermeké, kinek édesanyja átélheti a születés misztériumát. Ez az ő kiváltsága. **Anyának a szülés** olyan élmény,

amelyben túllépheti idő és tér korlátait; olyan spirituális dimenzióba kerülhet, ahol megélheti **a világmindenséggel való egységet, az én kiteljesedését.** Így módon a karácsony igazi női ünnep. Ám mivel a nő elválaszthatatlan része, társa a férfi - a születés, az eljövétel, a várakozás és a befogadás teljes emberi folyamat, mert **párban**, még

inkább **közösségben, családban** az igazi. Amint az óév búcsúztatása, az újév várása, köszöntése szintén társas esemény, azaz ünnep.

S végül a nem anyagiakban mért, hanem **az önzetlennül, szívből adott ajándék** is születés: az átadás-átvétel kapcsolata, út lélektől lélekig - újabb szép pillanat születése. Amely egymásra rakódva egy teljes, boldog életet szül. Mindezekért a születés egyik központi szavunk, élményünk. **A karácsony másik jelképe a fenyőfánk.** Örökzöld. Akárcsak **a Szeretet, a Bölcsesség**, amelyek **összefutnak a Fény felé vezető úton.** Ezek felismerése, bevésése végett **kellenek az ünnepek.** Ekként gondolván **békességes, boldogságos, emberarcú napokat kívánunk magazinunk minden kedves olvasójának!**

Nagy Emma

HIDEGKÚTI KILÁTÓ

AZ ÉRTÉK, MÉRTÉK,
MINŐSÉG MAGAZINJA

Alapító főszerkesztő: † Oszlászki Tamás Tibor
Webmester: Kurucz Attila
Kép: Báthori Bendegúz, Elitmedia Photo
Tördelés: Serfőző Magdolna
Terjesztés: kiemelt közösségi és kereskedelmi pontokon
Nyomás: EPC Nyomda • Kiadó: Megamédia Bt.
Székhely: 1029 Bp., Máriaremetei út 138.

LAPIGAZGATÓ:

TAMÁS ÉVA 06/20-206-9732
Kiadóvezető: Tarczali Tímea 06/30-413-4949
Viant Katalin főmunkatárs: 06/20-333-5391
Vásárhelyi Emese főmunkatárs: 06/30-506-5107
Farkas Éva munkatárs: 06/20-511-6075
Németh Péter munkatárs: 06/30-661-5044
Pusztai Zsuzsa kereskedelmi igazgató:
06/30-992-7695

Kiadónk/szerkesztőségünk ezúton is
köszönetet mond mindazoknak,
akik javaslataikkal, műveikkel,
hírdetéseikkel segítik
a Hidegkúti Kilátó kiadását!
A cikkek és a hirdetések tartalmáért
nem vállalunk felelősséget.
E-mail: kilatomagazin@gmail.com
honlap: www.kilatomagazin.hu

EGY ÚJONNAN FELFEDEZETT HADRIANUS

Portrétöredék a Szépművészeti Múzeumban

ÚJ TUDOMÁNYOS VIZSGÁLATOK SEGÍTSÉGÉVEL AZONOSÍTOTTAK EGY TÖBB MINT 110 ÉVE A SZÉPMŰVÉSZETI MÚZEUM GYŰJTEMÉNYÉBEN LÉVŐ ANTIK SZOBORTÖREDÉKET. A FEJ NÉLKÜLI MELLSZOBRON LÁTÁHATÓ VISELETNEK ÉS A SZOBOR ANYAGÁNAK KÖZELMŰLTBELI VIZSGÁLATA SORÁN DERÜLT FÉNY ARRÁ, HOGY A SZOBOR HADRIANUS RÓMAI CSÁSZÁRT ÁBRÁZOLJA, RÁADÁSUL EBBŐL A SZOBORTÍPUSBÓL ÖSSZESEN CSAK NÉGY DARAB LELHETŐ FEL A VILÁGON.

A szoborral az Antik Gyűjtemény Múzeion elnevezésű kamarakiállítás-sorozatának új tárlatán találkozhatnak a látogatók. Ez a sorozat a Múzeum 2018-as újrainvitása után indult el, és folytatása nagyszerű elődjének.

A töredékes mellszobor 1908-ban került a Szépművészeti Múzeumba. Első látásra nagyon kevés tárul fel belőle. A fej hiányzik, a ruhátlan férfi bal vállán csupán egy ruhakapcsoló tüvel rögzített köpenyt látunk, a mellén pedig egy keresztbe húzódó szíjat. Hogyan lehet ebből kitálatni, kit ábrázol a szobor?

A köpeny és a szíj könnyen meghatározható. Az előbbi a római hadvezérek jellegzetes rangjel-

ző ruhadarabja, a paludamentum, az utóbbi pedig egy kardszíj. A büszt tehát harcosként és katonai parancsnokként jeleníti meg az ábrázolt személyt. *Hans Rupprecht Goette* berlini régész, aki az Antik Gyűjtemény készülő szobrászati katalógusának egyik szerzője, felfigyelt egy további részletre is: a kettős kardszíj megcsavarodik a mellén. Ez a látvány jelentéktelen apróság segít eldönteni, hogy kiről készült a büszt. A motívum ugyanis mindössze három további

római mellképen fordul elő, amelyek fűrtös hajú, szakállas ifjút ábrázolnak. A budapesti büsztöt is hasonló fejfel kell elképzelnünk. **Az ifjú könnyen azonosítható római éremképek alapján:**

Hadrianus császár ő, aki 117–138 között uralkodott (korábban Pannonia helytartója is volt). Ez a portrétípus eltér a császár szokásos ábrázolásmódjától, és csupán két nagyon rövid időszakban fordul elő. Kr. u. 118-ban, amikor Hadrianus trónra került, és uralkodása legvégén. A büszt stilisztikai jellemzői a későbbi keltezészt támasztják alá – **a szobor tehát Kr. u. 137–138 körül készülhetett.**

Egy most lezáruló vizsgálat során végigelemezték az Antik Gyűjtemény márványait, hogy meghatározzák, hol bányászták a követ. Sikerült megállapítaniuk, hogy a szobrot göktepei márványból faragták. Ezt a márványfajtát csak nemrégiben fedezték fel Törökországban, az ókori nagyváros, Aphrodisziasz mellett. A Kr. u. 2. században ez számított a legjobb minőségű márványnak, ebből faragták az uralkodó réteg és a császár számára készülő szobrok színé-javát. És végül még egy apróság: hátul a büszt támasztéka gomba alakú. Ezt a formát az athéni szobrászműhelyek használták.

Összegezve tehát: a büszt, amelyet athéni szobrász faragott a legjobb minőségű (göktepei) márványból, Hadrianus császárt ábrázolja élete végén (Kr. u. 137–138 körül), fiatal harcosként és hadvezérként.

-torontál-





Újjászületett a 130 ÉVES

MILLENNIUM HÁZA

■ A több mint 130 éves épület főbejárata elé egy 1500 tőből álló **Rózsakert**et is kialakítottak, amely így egyben a Millennium Háza előkertje is. Ennek központi eleme egy új, az épület gazdag homlokzati díszítésével harmonizáló **Zsolnay szökőkút**. Az újjáélesztett épületben egy, a Városliget aranykorát bemutató interaktív **kiállítás**, valamint egy századfordulós hangulatú, Zsolnay kerámiákkal díszített **kávéház** várja a látogatókat.

■ A homlokzaton több tucat restaurátor munkája nyomán újultak meg a gazdag Zsolnay díszítések. Ezek ihlették a kávéház dekorációját is. Visszaállították az eredeti térszerkezetet is. Az új tetőszerkezet az épület két szárnya fölött hatalmas üvegfelületeket kapott, így természetes fény is bevilágítja a belső tereket. Az épület főbejárata visszakerült az eredeti, Hermina út felé néző oldalra.

■ Az 1250 négyzetméter alapterületű épület kulturális közösségi térként újult meg: interaktív kiállítóterrel, mélyföldszintjén pedig egy kisebb előadóteremmel, mely elsősorban múzeumpedagógia foglalkozások helyszíne lesz. **Így a felújítás elérte célját, amely nemcsak a régi fényének visszaállítása volt és az aranykor nosztalgiájának megidézése, hanem hogy helyszínként visszakapcsolódjon a város kulturális vérkeringésébe is.**

T.Ö.É.



XVIII. Pesthidegkúti Polgári Farsangi Bál



Időpont:
2020
február 22.
szombat

Immár tizennyolcadik alkalommal rendezi meg a HÖLPP, azaz a Hús Önkéntes, Lelkes Pesthidegkúti Polgár a Pesthidegkúti Polgári Körök Szövetségének farsangi bálját a jövő év februárjában.

Mivel ez már a 18. bálunk, így a nagykorúság jegyében hirdetjük meg ezt az eseményt. A kiemelt fellépőnk Szandi Iesz, az ő műsora felidézni a tinédzser korunkat és remekül lehet majd ropni a dallamokra a twist-et és a rock and rollt.

Szeretettel várunk minden hidegkúti és második kerületi érdeklődőt, aki a régi polgári bálók igényes hangulatát szívesen eleveníti fel a mi közösségünkben.

Bozzay Kató, a Pesthidegkúti Polgári Körök Szövetségének elnöke:
kbozzay17@gmail.com
+36209/661-070

AZ ÜSTÖKÖS

A
Baltazár
Színház
előadása

2020. január 21.
kedd 19.00



Klebsberg Kultúrkuřia
1028 Budapest, Templom utca 2–10.
Tel.: +36 1/392 0860
www.kulturkuria.hu · www.facebook.com/kulturkuria

OLIVER OPTIKA

Szeretettel várjuk új üzletünkben a HÜVI Szolgáltatóházban:

- Szemüvegekészítés
- Kontaktlencse illesztés
- Látásvizsgálat
- Napszemüvegek
- Javítások



Nyitási akciónk keretében:
ingyenes látásvizsgálattal és kedvezményekkel várjuk:
hozza magával ezt a kupont és

25%

kedvezményt adunk a komplett szemüveg árából!

Tel.: 06-70/23-88-947
A kupon más kedvezményekkel nem vonható össze és 2020. 01. 25-ig érvényes.

HÜVI.HU

Hello HÜVI

SZOLGÁLTATÁSAINK

- dm
- Bortársaság
- Pizza Forte
- COSTA Coffee
- Lemongarden Bisztró
- HÜVI Papírbolt
- HÜVI GSM
- Lipóti Pékség
- **UJ!** Olivér Optika
- A-List Salon & Spa
- Felici Női- és gyermekdivat
- Magyar Posta
- Széchenyi Kártya Regisztrációs Iroda
- CORRECT Change pénzváltó
- Beauty Box kozmetika
- BLANCHE Tisztítószalon
- Ingtatlan Buda
- Kormányablak
- FOXPOST Csomagautomata



HÜVI 1028 Budapest, Hidegkúti út 1.

 www.instagram.com/huviszolgaltathoz
 www.facebook.com/huviszolgaltathoz
 www.huvi.hu

ÖSTERMEŐK
Szombatonként
7:00–13:00-ig
a HÜVI I. emeletén



Gurman Bulldog Bistro, Étterem Cafe Bar

Miért hagynák el Budát...?!

Ez volt az egyik első kiváltó ok, amiért elkezdett megszületni a mi kis Budai Bisztrónk alapkonceptiója. Egyszerűen kellett már ide egy olyan hely, ami összefoglalja a távolabbi jó éttermek kedvenc fogásait, egy kicsit lazább és oldottabb közegben. S ha lehetséges, elérhető közelségben, hogy ne kelljen állandóan kilométereket autózni, időt pazarolni és vesződni a parkolással.

Azért bisztró, mert ezzel ledobjuk magunkról az uniformizálódást vagy a kliséket. Így nyithatunk a nagyvilág fantasztikusan változatos ízeire! Nálunk a magyaros konyha mellett simán elfér az ázsiai és akár a spanyol gasztronómia. Azok közül is a legkedveltebbeket tartjuk, és 3-4 havonta frissítjük a kínálatunkat! Hogy mindig legyen valami izgalmasan új íz. Természetesen mindezt összehangolva egy igen részletesen összeválogatott italválasztékkal. Ez egy gasztronómiai utazás a nagyvilágba, csak nem kell hozzá elhagyni a mi imádott Budánkat!

S ami még számunkra élvezetesebbé teszi a szakmai kihívást, hogy a nálunk tartott magán rendezvények szervezőinek nem kell követniük az adott étlapkínálatunkat! Bármit elkészítünk kívánság szerint! Ezzel teljesen egyedivé és különlegessé téve az eseményeket!

Hogy miért Gurman Bulldog?! ...hát mert van egy otthon, és az ihletért nem kellett messzire menni az esti etetések mellett. Ilyen odaadással enni még élőlényt nem láttunk, és a legendás kitartásáról pedig csakis példát lehet venni. Így hát ő lett a kabalánk is egyben!



Elérhetőségeink:

Gurman Bulldog Bistro, Étterem Cafe Bar
Cím: 1021 Széphalom u. 21.

Telefon/ Foglalás: 06706704580
Email: gurmanbulldog@gmail.com
Facebook: [gurmanbulldog](https://www.facebook.com/gurmanbulldog)
Instagram: [gurmanbulldog](https://www.instagram.com/gurmanbulldog)
Googlecég: [gurmanbulldog](https://www.google.com/maps/place/gurmanbulldog)

"A zene mindenké!..."

Téves az a közhiedelem, hogy Kodály Zoltán módszert, vagy módszertant adott nekünk. Ezzel szemben egy egész filozófiát, koncepciót dolgozott ki. A zene az emberré nevelés nélkülözhetetlen eszköze, s azt az emberek felé érték- és élmény központúan kell közvetíteni a társadalmi élet számos területén, így a médián keresztül is. Sajnos már a századfordulón, Kodály idejében is a zenét aktívan befogadók helyett a passzív érdeklődők rétege dominált. Korunkban a helyzet hasonló, vagy talán még rosszabb is.

A zenéről való komplex gondolkodás megújítása tehát elsősorban nem zenei-szakmai, hanem inkább „társadalmi szempontból is elodázhatalanná és szükségessé” vált (Dolinszky, 2007), ahogy ezt ma is elmondhatjuk. Kodály össznépi mozgalommal kívánta a megújulást, a közösségépítést elősegíteni. A zenetudomány, sőt a társadalomtudomány sem mond mást ma sem, mint amit Kodály vallott ezekről annak idején.

„Széles tömegeket megszólítani képes mai népopera nélkül az operajátás múzeum, társadalmi támogatottság híján rétegműfajjává szűkül... Világ zeneszerzői!... Hozzátok létre az új Népoperát, azt a radikálisan új operaműfajt, amely egyesíti a mai musicalek népszerűségét a komolyzene iránt támasztott legmagasabb esztétikai-minőségi elvárásokkal” – olvashatjuk az új kor új operájának megszületéséért szóló Kesselyák Gergely karmester, a Bartók Fesztivál igazgatójának kiáltványában.



Kodály Zoltán zenetudós, zeneoktató, népzenekutató

...De hogyan tehetjük azzá?"
 – e sorokat Kodály írta, amikor látta, hogy a zene, a muzsikálás a közösségekhez egyre kevésbé jutott el. Kodály ezért pedagógiai – nevelési koncepció kidolgozásába kezdett, nemzeti ügyvéte a zenei nevelés kérdését.

Ezen gondolatok jegyében kért a Klebelsberg Emléktársaság anyagi támogatást a Magyar Művészeti Akadémiától a **2019. évi Klebelsberg Napok** megrendezésére. Szerveztünk csaknem 20 éve tevékenykedik azért, hogy az egykori kultuszminiszter szellemiségét, örökségét a mai kornak is átadja. Természetesen számítottunk arra, hogy az idei Klebelsberg Napok programjait inkább a zeneművészetet szerető fogják látogatni, hiszen a kétnaposra tervezett eseménysorozat bevezető tudományos ülésének címe is: –**„Éneklő, zenélő, olvasó Magyarország”** – inkább a megvalósulás előtt álló óhaj, mint közvetlen valóság.

A „vitaindító” nyitóelőadás november 16-án, művészettörténeti-művészetpedagógiai kitekintés volt az esztétika,

etika, az iskola és az oktatáspolitikai meghatározó kapcsolatának kezdeteire, a művészeti nevelés személységét, lelket formáló erejére, Platontól kezdve napjainkig, amelyről Dr. Erdősi-Boda Katinka tartott felvezető értekezést. Majd kötetlen hozzászólások következtek a művészetfilozófia, a zenei nevelés, a média, a kultúrpolitika és a művészeti oktatás témakörének egyes kérdéseiben, különös tekintettel a zenei befogadásra, a romantikus kori zenedramára, a korunkban születendő „népopera” kísérletre, és az olvasóvá válás, a nemzeti irodalmi örökségünk ápolására a példakép-eszménykép közvetítésével. Ennek során ismertették a Klebelsberg Emléktársaság

gondozásában megjelent **„András a szolgálgegy és az ifjú Klebelsberg gróf”** című kétkötetes könyvet.

Ezt követően is az **„Összművészet és közönségigény”** főcím jegyében folytatódta a programok. Elsőként **„Orgonakeringő”** címmel komolyzenei koncert hangzott el a Hubay Jenő Társaság művésztárgyjainak előadásában. Majd a Magyar Állami Operaház jóvoltából **Wagner: „A bolygó Hollandi”** operafilmjének vetítése következett.

Másnap, **Ókovács Szilveszter**, a Magyar Állami Operaház főigazgatójának védnöksége alatt **„A szép egyházi a jóval”** /Platon/ címmel vasárnap délelőtti zenei- és látványmatiné volt.

A szervezés során törekedtünk arra, hogy a zene és média, és azok kapcsolódása kitüntetett mértékben és formában jelenjen meg.

Bizonyítva azt, hogy ha mindez magas minőségi színvonalon, érték közvetítésén keresztül kerül a közönség elé, akkor annak élményszerű hatása van.

A művészetre nevelés, az ének – zenei oktatás, az olvasóvá válás a családban kellene, hogy elkezdődjön. De ott már több generációnyi idő kimaradt.



Richard Wagner: A bolygó hollandi

Ennek megfelelően délutáni programként **„Operashow” (Wagner zenedrámáiból)** címmel, „Az operairodalom gyöngyszemei” különkiadása volt látható rendhagyó filmösszeállítással. Wagner operafilmjeiből a legszebb és egyúttal a „leginkább elgondolkodtató” szerelmi jeleneteket választotta ki az előadást tartó *Dr. Langermann István* orvos, a saját gyűjteményéből. Majd ráadás előadások következtek: „Wagner és Klebelsberg” /*Dr. Erdősi Károly*/ és „A zene, mint kommunikáció – Látás és/vagy hallás, avagy gondolatok a wagneri zenedrámától a képdramáig (zeneetika)” /*Dr. Erdősi-Boda Katinka*/ címekkel.

Este Ókovács Szilveszter, a Magyar Állami Operaház főigazgatója meghívott vendégeivel **„Összművész”, egy intellektuális késő esti televíziós műsor margójára** címmel magáról a művészetről beszélgetett. S itt megjegyzendő, hogy sajnos a televízió képernyőjén az „Összművész” című televíziós rétegműsor késő éjszakai műsoridőben kaphatott csak helyet. Így feltehetjük a kérdést: hogyan lesz „A zene mindenkié! De hogyan tehetjük azzá?” – a kodályi koncepciót valósággá. Kodály országában vajon milyen jövő elé nézünk, miközben sem szélesebb közönségigény, sem nagyobb médiaigény nincs ezekre.

A főigazgató, a meghívott vendégekkel együtt, (*Keszei Bori* operaénekesssel, *Kesselyák Gergely* karmesterrel, *Madarász Iván* zeneszerző, zenetörténésszel, *Szikora János* rendezővel, és a Klebelsberg Emléktársaság vezetőjével, *dr. Erdősi-Boda Katinkával*) igencsak tartalmas, a közönség számára is nagyon szórakoztató módon avatta be, járatta körbe a jelenlevőkkel a művészetközvetítés, a művészetek befogadásának megannyi rejtelmét.



Klebelsberg Kuno vallás- és közoktatásügyi miniszter

Ami különösen üdvözlendő, és ezt a közönség is nagymértékben méltányolta, hogy az este folyamán egyetlen egyszer sem hangzott el a pénz mindent meghatározó „korrumpáló” ereje. Szikora János azt emelte ki, hogy e rendetlen világunkban a rendre vágyó emberek a rendet közvetítő, láttató, arra nevelő művészeti alkotásokat szeretik, és ezt nem lehet másképpen megteremteni, mint azazal, hogy fel kell emelkedni a művésznél és a művészeti alkotást befogadni tudó és értő embernek a hétköznapi valóságból. Ez mindkettőnek egyúttal feladata is, ha a művész és közönsége boldog akar lenni teremtett világunkban. Mert a művészetet értékelő, s értő közönség hiánya a művészet, a művész elpusztulásához, s azzal együtt az intellektus, az emberi érzelm kihalásához vezet. Ez pedig milyen emberi létet fog eredményezni? Erdősi – Boda Katinka a művészeteket szerető, és értő családban nevelkedő gyermekekben, az új generáció megszületésében bízik, ebben látja a kitörési lehetőséget. Aki felelősen gondolkodik a jövőért és a jövőben, az a gyermekét ebben a rendpárti szellemiségben hozza életre, neveli fel családjában. Kisiklott világunkban nem hárítja át ezt a feladatot az iskolára, az iskolai oktatásra, a társadalom egészére. A többiek is a rend és a megoldás óhajával zárták hozzászólásaikat.

Az est végén sorra kerülő Ókovács Szilveszter vezette kerekasztal beszélgetés után Andorka Péter **„Boszorkányvér”** című kortárs operáját mutatták be.

Végezetül elmondhatjuk: a kétnapos eseménysorozat – az „összművészet”, a zene jegyében, – igen nagy sikerrel zárult, a közreműködők és szervezők nem kis örömeire. Bizonyítva azt, hogy a társművészetek összefogása mindig nagy élmény a közönségnek.

dr. Erdősi – Boda Katinka
Klebelsberg Kuno
Emléktársaság
ü. elnöke



Számomra a segítségnyújtás BELSŐ KÉSZTETÉS

SZALAI KRISZTA SOHA NEM TÉTLENKEDIK. SZÍNÉSZ, RENDEZŐ, PRODUCER, ÍRÓ, ÖNKÉNTES SEGÍTŐ EGYÉNI-LEG ÉS TÖBB SZERVEZETBEN IS, ÖNKORMÁNYZATI TAG, MINDEZEKET HÁROM GYEREKES ANYUKAKÉNT TESZI. EGY KÉSŐ ŐSZI NAPSÜTÖTTE DÉLELŐTTÖN MÉZES TEÁT KORTYOLGATVA BESZÉLGETÜNK MINDEZEKRŐL.



- Kriszta, régóta itt élsz családdal Budaligeten, hogy érzitek magatokat?

- Már 25 éve itt élünk, imádom ezt a környéket, mintha egy nagy falu lenne. Megszólítjuk egymást a boltban, így a bevásárlás mindig hosszabb idő, de nagyon szeretek átmenni a solymári Templom térre is, kisebbik lányom oda járt iskolába. Sajnos a sors a szakmám-ból most rövid időre visszavonultatott, mert egy szomszédos építkezés miatt a házunk megcsúsztott, s annak megmentésével foglalkozom. Érdekes érzés volt megélni, hogy egy perc alatt minden elveszíthető.

- Társadalmi szerepvállalásod, a helyi közösségekért való tenni akarásod messze túlmutat a művészetén. Mi készítet erre a folyamatos jóságos tenni akarásra?

- Jó környezetben, szeretetben szeretnék élni, és ennek érdekében nem sajnálom az időmet és energiámat. Az emberek vágnak az összefogásra, ötleteimet az energiámmal összekapcsolva generálom az összekapaszkodást.

Célom segíteni, hogy boldogabb társadalommá váljunk

Januárban pl. egy olyan integrált előadást hozok létre, amelyben a szereplők hajléktalanok, sérültek és pályakezdő színészek lesznek. Minden előadás után bevonjuk a beszélgetésbe a nézőket is, mert fontos a párbeszéd, hiszek a színház gyógyító erejében. Tanulságos az a tény, hogy e három csoportból a sérültek a legegészségesebbek, mert valójában a sérültek szüleinek a legnehezebb, akik nem problémát, hanem megoldandó feladatot kapnak azért, hogy többek legyenek általa. Személyes indítástól is érintett vagyok, hisz középső lányom a szülésnél megsérült, oxigénhiányos állapotba került, az orvosok 4-5 évet jósoltak az életben maradására. Anyatigrisként kerestem a segítő módszereket, emberfeletti erővel tizenkét évig küzdöttünk, főként természetgyógyászati eszközök által, hogy Lili egészséges felnőtté váljon. Mára már a Marosvásárhelyi Színművészeti Egyetem hallgatója.

- Szintén a személyes érintettség okán született „És a nyolcadik napon” című színműved, valamint a „Kapszoldá” program is azt képviseli, hogy a sérült emberek megtalálják a hangot az egészségesekkel.

- Sokáig érelődött bennem, mit adott nekünk Lilike állapota. Meg akartam írni, végül a történet egy kerészkedés alkalmával állt össze, majd három nap alatt megírtam a színdarabot. „Isten hat nap alatt teremtette a világot. A hetedikén megpihent, körülzött, majd a nyolcadikon megteremtette a downosokat, hogy több szeretet jusson a földre.”- végül egy Down-szindrómás gyermekét egyedül nevelő anya története kerekedett ki, a szeretet erejéről és az elfogadásról. Itt is bevontam a nézőket beszélgetni az előadásokat követően, hisz minden kezdeményezés, ami nyitottabbá és érzékenyebbé tesz minket, fontos eszköze a művészeknek. Célom segíteni, hogy boldogabb társadalommá váljunk. A Kapcsolda program immár tizenegy éve működik. Épp itt a Klébi gimiben kezdhettem el, mert az iskolaigazgató befogadó volt, és hála az égnek már országosan 105 iskolában éltek meg a programot.

- Az egyik legizgalmasabb „téma”, amikor a hajléktalan asszony, Lakatosné Jutka történetét meghallva, te is kimentél öt napra az utcára hajléktalannak öltözve, hogy átéld, és tovább add, azt a nyomorúságos helyzetet, amit így megtapasztalva szereztél. Nagy sikerű monodrámát írtál, a Színkritikusok díjára is jelölték a darabot. Mi volt a célod az előadásokkal?

- Spontán dologként indult. Meghallottam egy riportot ezzel a csodálatos nővel, aki már 28 éve él az utcán, mégis hihetetlen hit és erő árad belőle, annyira feltöltötte a lelkeket. Darabot akartam írni róla és megke-restem. Háromszor három órát beszélgettünk, ami elég volt ahhoz, hogy összerakjam Jutka történetét. Első

Nem problémát, hanem megoldandó feladatot kapnak azért, hogy többek legyenek általa.

találkozásunkkor jött az ötlet, hogy hiteles író akarok lenni. Tudtam, ehhez nekem is meg kell tapasztalnom az utcai létet. Az volt a célom, hogy az emberek tiszta képet kapjanak arról, hogyan élhetik túl, ha valaki kiszorul az utcára, mit tapasztalnak meg, s miből meríthetnek erőt. Én az első öt percben realizáltam, megszűntem létezni a társadalom számára. Két nap alatt olyan mély depresszióba estem, azt hittem, nem tudok visszakapaszkodni. Mindenki kikerült, nem volt szemkontaktus, emberszámba sem vettek. A kirekesztettség borzasztó érzés volt, amin a harmadik napon sikerült átlendülnöm és már segíteni is tudtam, pokrócot szereztem, ismerkedtem. Az első naptól fogva munkát is kerestem, de folyton akadályokba ütköztem. Az ebéd utáni sorban állások sikertelenek voltak, WC-re órákig tartott a bejutás, koldulnom kellett ahhoz, és a női szállásra sem sikerült bekerülnöm.

Minden ember mögött ott van egy történet, sokan félelmükben rossz emberré válnak, de nem ez a jellemző. Megszületett a „Maradjunk annyiban” c. monodrámám, ahol a főszereplő a rámért csapások ellenére is ember tudott maradni. Az előadás története Lakatosné Jutka története, akit a végén felhívok a színpadra, mert neki jár a taps, aki ezt 28 éve megtapasztalja. A nézők az előadást követően maradnak, beszélgetnek, feltöltődve és tettekészen mennek haza. Sőt mi több, ők kapnak életereőt Jutkából. Több segítő program indult az előadás által, egy fiatal férfi albérletet szerzett 3 férfinak, pénzt gyűjt és mentorálja is őket, mert csakis így kerülhetnek vissza a társadalomba. Január 8-án lesz az 50-ik előadás a Hatszín Teátrumban.

- Közeledik a karácsony, hogyan töltöd az ünnepeket a szűkebb és tágabb családotd körében?

- Én már októbertől gyűjtogatom a gyertyákat eszténként, és a lakásunk is fényárban pompázik. Nálunk évek óta nincs főzés, nincs kimerülés és ajándékvásárlási örület. Solymárról rendeljük a friss cipókat és férjem főzi a tejszínes csirkeleveset. Lányaimnak vegaváltozatban. A cél, hogy együtt legyünk nyugodtan, rohanás nélkül a gyerekekkel, férjemmel és a nagymamákkal.

Jó környezetben, szeretetben szeretnék élni, és ennek érdekében nem sajnálom az időmet és energiámat.

Már 9. éve minden december 27-én 17 órakor karácsonyt szervezek a hajléktalanoknak a Blaha Lujza térre. Beszélgetve, kínálgatva osztogatjuk szét az odaérkező, mintegy száz adakozó ember finomságait. Jó érzés megmelegíteni az elesettek lelkét. Finom sütemény, forralt bor, tea és meleg ruhák, takarók. *Aki teheti, hozzon ezekből, jöjjön és élvezze a segítségnyújtás ilyen emberi formáját!*

Farkas Éva



Szeretet, öröm, békesség, család,

A karácsony és az azt megelőző ünnep, a Saturnália, évszázadok óta nagy jelentőséggel bír és összeköti az embereket jelen korunkban is.

Jézus Krisztus születésére emlékezik karácsonykor a keresztény világ, a nem keresztények pedig a szeretet ünnepét ülik meg ezeken a napokon. A karácsony latin neve *Nativitatis Dominus Natalis Domini* (Az úr születése). A nyugati kereszténység december 25-én, a keleti január 7-én tartja.

Nézzünk egy kicsit a múltba. Honnan kezdődött és mivé vált az ünnep, amit szerte a világban, minden földrészen megünnepelnek, ha nem is ugyanabban az időben.

A keresztény tanítás szerint **Jézus Krisztus Szűz Máriától született Betlehemben, ennek Dionysios Exiguus apát által kiszámított időpontja szerint az egész földkerekségen általánosan elfogadott időszámítás kezdete az a nap.**

A karácsony szó gyökere valószínűleg a latin *incarnatio* (megtestesülés), más felfogás szerint a szláv jövevényszavaink legősibb rétegéből származik, a téli napfordulóra utaló *korcun* (átlépő) igenév. E szóval csak a keleti szlovákok, a máramarosi ruszinok és a huculok jelölik az ünnepet.

A magyarban él a két karácsony kifejezés is. A „nagykarácsony” karácsony napja, december 25-e. A „kiskarácsony” újév napja, január 1.

Mivel az evangéliumok nem nyújtottak biztos támpontot Jézus születésnapjára, kezdetben többféle időponthoz kötötték. Évszázadokig január 6-án „vízkeresztkor” ünnepelték.

A karácsony időpontja a 325-ben tartott niceai zsinaton különült el a vízkeresztétől és került át december 25-re. (Az ortodox keresztényeknél szintén december 25-e a dátum, amely a Julián-naptárnak a Gergely – naptárhoz viszonyított késése miatt esik január 7-re.) Az akkor népszerű Mithrasz – kultuszban is ezen a napon ünnepelték a Napisten születésnapját és a sötétség feletti győzelmét. Ez alkalmat teremtett a kereszténység számára a pogány ünnep ellensúlyozására, illetve új eszmeiséggel való felváltására. Karácsonyt megelőzi a négyhetes advent (Úrjövét) ennek első vasárnapjával kezdődik az egyházi év.

A történelem Krisztus utáni első századaiban és különösen a korai középkorban a képi ábrázolásnak maghatározó funkciói voltak: a *Biblia pauperum* (szegények Bibliája) szerepkörét töltötték be a templomokban, azaz az írni - olvasni nem tudókat a képek tanították a Szentírás történeteire témájukkal. Ez jellemzi a Mária ábrázolásokat is. Ezek első motívumai visszautalnak az ősi kereszténység előtti Ősanya, a Boldogasszony képi típusaira.

Szűz Mária ábrázolásai a keresztény egyházban a III. századtól váltak általánossá. De már az első legősibb imádságokban jelen van az alakja az I. században, az Üdvözlégy Mária bevezető szakaszában, s az első képi megjelenési formái is már megtalálhatóak a Krisztus utáni első században. Eleinte csak a katakombák falára készült rajzok formájában, majd megjelenik a Krisztus szimbólum, a hal mellett az Istenanya, a gyermek Jézussal való korai ábrázolásában festett freskók formájában is. A legkorábbi ábrázolásokon (keresztények kőkoporsóinak faragványain) Szűz Mária még nem szerepelt, csak a szorosan bepólyált Gyermeke a jászolban, egy ökör, egy szamár és néhány pásztor társaságában.

Miután 431-ben az efezusi zsinat kimondta, hogy Mária Isten-szülő és Istenanya, megsokasodtak a Mária – ábrázolások, mint a korai Szent Család ábrázolások is. Megjelentek a Jézus születését Betlehemben megjelenítő képek, szobrok Mária és József szerető közösségében. Továbbá ekkor kezdődött a pásztorok és háromkirályok imádásának képi megfogalmazása is. (kép)



Leonardo da Vinci: Háromkirályok – 1482 – Medici Gyűjt. Uffici, Firenze

Megszülettek azok a ma is meglévő tematikus ábrázolási formák, mint az Angyali üdvözlés, A menekülés Egyiptomba, Jézus bemutatása a templomban, Simeon próféta jövendölése, Jézus keresése Józseffel Jeruzsálemben, A kereszt alatt síró Fájdalmas Anya, A halott Fiát ölében tartó Anya (Pieta). Majd, a Mennybe fölvevett (Nagyboldogasszony) és a Mennybe megkoronázott (Szűzanya) Mária és Erzsébet találkozási a születendő (Isteni Gyermekek).

otthon... a Csodák Ünnepe!



MS mester: *Vizitáció-Mária látogatása Erzsébetnél*
1500 k. – M.N.G. Budapest

Mária a Kiseddel való ábrázolásának többféle változatát ismerték már a XI. és XII. században is.

A korai és későbbi reneszánszban az *egyházi és magán megrendelések* nyomán megsokasodtak a Jézus és a hozzá kapcsolódó történetek nagyon kiemelkedő művészi ábrázolásai.

Ekkor tűnik fel gyakrabban a *Gyermeket szoptató Madonna* alakja. Itt jelenik meg a *Mária és Erzsébet találkozását* bemutató különböző ábrázolás is a közeli és távolabbi hozzátartozókkal is.

A *Szent Család*, a gyermek Jézus és édesanya Mária, valamint a nevelő édesapa ábrázolásai a XVII. századtól váltak önálló képtípussá. A középkorban még Jézus és Mária életéből vett jelenetek szereplőiként találkoztunk velük. A *Szentírás és apokrif evangéliumok szövege* nyomán elevenedik meg előttünk a *Család élete*. Mária sugárzó fiatal nő, a gyermek többnyire 1-3 éves, József az újkorigi kis öregemberként távolabb húzódik. Az apa különleges szerepének, az Isteni fogantatásnak a szemléletes ábrázolása, különösen a nagy korkülönbség és a fizikai távolság hangsúlyozása a képeken nagyon jellemző. Az *Egyiptomi menekülés* megjelenítésekor szembeűnő az az atyai gondoskodás, gyengédség mellyel óvja házastársát és az Isteni Gyermekeket a megpróbáltatások

idején. A hármójuk közötti szeretetteljes kapcsolat ábrázolása a XVIII. századtól egyre jobban megtalálható a festészetben sokszorosított lapokon és könyvekben.

Ezekkel az ábrázolásokkal példát adtak a *keresztény élet-szemlélet megtestesítésére*. Megjelennek a *Szent Család* tágabb családtagjai is, *Szent Anna, Joachim és Zakariás, Keresztelő Szent János*.

A karácsony a XVII. századtól ismét változáson ment át. A reformáció idején beköltözött az otthonokba. A karácsonyfa állítás elsőként az evangélikusoknál jelent meg, majd a XVIII. században, egész Németországban szokás volt. Az örökzöldek tisztelete nemcsak a rómaiak korában volt jellemző. A germánoknál és a keltáknál is. A keresztény kultúrában pedig az örök élet jelképe és így kapcsolódott a Jézust övező ünnepekörhöz.



Raffaello Sanzio: *Sixtusi Madonna*
1513-14. Vatikán, Róma

A karácsony a XIX. században elért Ausztriába és végül egész Európában elterjedt a karácsonyfa állítással együtt. A reformkor végére már a tehetősebb magyar polgári családoknál is ünnepelték a karácsonyt. Végül hazánkban a millenniumi időben vált szokássá Jézus megváltó születésének napja, s ennek megünneplése.

Szalóky Anna művészeti író

A jelenleg rendelkezésre álló információk alapján a Seuso-kincset pontosan 75 évvel ezelőtt, 1944 decemberében találták meg a második világháborúban harcoló magyar katonák. Havasi Péter egykori felsőemlyői lakos 1999-ben közreadott beszámolóját elsődleges forrásként felhasználva rekonstruálható, hogy nagy valószínűséggel milyen utat járt be a világhírű leletegyüttes 1944-ben, amikor több mint másfélszer év után újra emberi kezekbe került a legendás ezüstkincs.



1944: A MEGTALÁLÁS ÉVE

Seuso-kincs III.

A legelső lépés a kincs konkrét megtalálása kellett, hogy legyen. Kizárható, hogy a magyar katonák bármit is tudatosan kerestek volna, minden bizonnyal teljesen véletlenül bukkantak rá a leletegyüttesre valamilyen földmunka végzése közben, ami lehetett akár a legminimálisabb mértékű és a legtriviálisabb jellegű is. A helyszín egyértelműen a Szabadbattyán határában található feltételezett Seuso-épület területe. A lelőhely azonosításához a legfontosabb információ az, hogy a Meleagrosz-tárlól



vett talajmaradvány-minta megegyezik az épület fűtési rendszeréből vett anyagmintával. Az is fontos információ, hogy a nevezett terület mindössze 1000-1500 méter távolságra volt a frontvonaltól, ami rendkívül csekélynek számít második világháborús viszonyok között. Valamint az is nagyon fontos információ, hogy a nevezett épület minden szempontból megfelel a kincshez tartozó tárgyak eredeti használati helyének. Továbbá a legkevésbé sem valószínű, hogy annak idején a barbár betörés elől menekülő és/vagy fegyveres védekezésre készülő rómaiak

értékes időt és energiát pazaroltak volna arra, hogy több száz vagy ezer méter távolságra elszállítsák a kimondottan nehéz és nagyméretű tárgye gyűttest, miközben minden szempontból megfelelő rejtékhely volt a közvetlen közelükben, pár tíz méter távolságra: az épület északi és keleti traktusának fűtési rendszere.

◆ Alighanem a megtalálást követően került sor arra, hogy a magyar katonák berakodták legalább egy, de akár több katonai motorkerékpár oldalkocsijába, és elszállították Felsősomlyóra a tárgyakat. A motiváció valószínűleg az lehetett, hogy egyfelől hirtelen nem tudtak mihez kezdeni a váratlanul talált, egyértelműen értékes, szemmel láthatóan nagyon régi tárgyakkal, másfelől a katonák legalább

félreesőbb, nehezebben megközelíthető rejtékhelyen. Alighanem ezt követően szállították el a tárgyakat a Szár-hegyre, és helyezték el azokat egy megfelelőnek talált, alagútszerű felhagyott járatban, majd robbantották be annak a bejáratát. Egyelőre nem lehet választ adni a kérdésre, hogy mikor mellékeltek a kincshez az újkori eredetű tárgyakat, illetve a modernkori eredetű fegyvereket, valamint, hogy a többszáz kilogramm össztömegű „szajré” mikor került bele a hat darab nagyméretű ládába. Jelenleg még csak az tekinthető biztosnak, hogy az alagút be-robbantásának pillanatában már ládában volt a kincs, és ott voltak az újkori és modern kori eredetű tárgyak is. Miután visszatértek a Szár-hegyről, a magyar had-

◆ *Röviden összefoglalva:* a Seuso-kincs a Szabadbattyán határában történt megtalálást követően Felsősomlyón keresztül kerülhetett el, a magyar katonák tevékenységének eredményeként a Szár-hegyre 1944 decemberében. Fontos információ, hogy valószínűleg a magyar katonák nem kezdték meg a kincshez tartozó tárgyak szétválasztását, így tehát a komplett leletegyüttest szállították el a Szár-hegyre és rejtették el ismét. Ennek azért van jelentősége, mert ebben az esetben Sümegh József a teljes Seuso-kincset találta meg majdnem 32 évvel később, 1976 őszén, az alagútszerű felhagyott járatban, a hat darab nagyméretű ládába pakolva. Ez pedig azt jelenti, hogy az első, 1944-ben történt megta-



egy része Felsősomlyóra lehetett beszállósolva. Ekkor láthatta a 13 éves Havasi Péter, hogy a hadnagy bevitte az egyik épületbe, valószínűleg a századosnak való megmutatás céljából a Seuso-kincs 6 darabját, amiből 5 pohár volt. Itt, Felsősomlyón dönthettek a katonák, valószínűleg maga a százados arról, hogy a háború végéig ismételten elrejtik a kincset, de nem az eredeti, hanem egy sokkal biztosabb,

nagy végrehajtotta az alighanem előre eltervezett likvidálást. A motiváció egyértelmű: ne hat, hanem csak kétfelé kelljen osztozni a szajrén a háború után... Ezt követően kerülhetett sor a Havasi Péter által kihallgatott beszélgetésre a hadnagy és a százados között, valamint arra, hogy a hadnagy átadta a pontos rejtékhelyet bemutató két térkép közül az egyiket a századosnak, majd távozott.

lálás során csak az eredeti rejtékhely vészt el, de maga a kincs egészen 1976-ig egyben volt, valamint Sümegh József tevékenységének eredményeképpen aprózódott fel a leletegyüttes, és vált az illegális műkincs-kereskedelem prédájává...

Németh Péter
történész

16. WORLD ROBOT OLYMPIAD VILÁGDÖNTŐ



November elején az Edutus Egyetem szervezésében sikeresen lezajlott Győrben a 16. World Robot Olympiad Világdöntője több, mint 420 csapat közel 12.000 látogató részvételével. Ezerkettőszáz, 8-25 év közötti fiatal töltötte meg az Olimpiai Sportparkot a világ 74 országából. Négy kategóriában és hat korcsoportban összesen 6 magyar csapat három napon keresztül mérettette meg tudását. Az eredményhirdetésen kiderült, **hogy a magyar fiatalok két ötödik helyet értek el.**

Átadták az **Ország Játéka 2019** díjakat

Megvannak Magyarország legjobb játéka!

Lezárult az Ország Játéka 2019 pályázat, amelyre idén hetedszer szavazott a nagyközönség és a szakmai zsűri.

A verseny kitalálója és szakmai támogatója a JátékNet.hu Webáruház.



A pályázó gyártók és forgalmazók a nyertes játékokon feltüntetik a megkülönböztetést jelző logót. Ez egyúttal garancia arra, hogy az adott játék kiemelkedően szerepelt egy országos megméretésben és segíthet a szülőknek már a karácsonyi – boltban vagy webáruházban történő

– vásárlásban is. A szervezők a zsűri és a közönség szavazatai alapján, kategóriánként egy-egy győztes játékot hirdettek.

Kiemelkedően sok szavazatot kapott a Castle of Mind fejlesztő táblajáték, de a győztesek között találjuk a WOW Toys London Bus, a LEGO Technic: Távirányítású kaszkadőr versenyautó 42095, a Frozen 2 – 41167 Arendelle faluja, a Zuru Pets Alive: Boppi a táncoló láma, Geomag Confetti, Melissa & Doug Zárak és reteszek, Bogyó és Babóca Speed Colors játékokat.



V alakú, új, futurisztikus repülőgépen utazhatunk a jövőben

Az utóbbi évtizedekben nem sok minden változott az utasszállítók formáját illetően. Persze modernebbek lettek, de összességében nem sok különbség fedezhető fel, mondhatni mindegyik ugyanúgy néz ki. **Most azonban egy radikálisan új repülőgéppel állt elő a holland műszaki egyetem.** Elképzelésük eltér minden korábbi típustól, a gép ugyanis V alakú. A Flying-V névre keresztelt utasszállítóban ezért máshogy, illetve máshol kell helyet foglalniuk az utasoknak: lényegében a szárnyakban ülnek, és azok fölött helyezkednek el a hajtóművek. Azoknak, akik otthonosan mozognak a zenevilágban, valószínűleg ismerősen cseng majd a név, a repülőgép ugyanis a híres Gibson-gitárról, a hasonló formájú Flying V-ről nevezték el. Az egészben az a pláne, hogy **ezzel a dizájnnal állítólag rengeteg üzemanyagot lehet spórolni,** a tervezők szerint 20 százalékkal fogyaszt majd kevesebbet, mint a hasonló befogadóképességű, 314 férőhelyes Airbus A350-900. A gép egyelőre koncepcióként létezett, azaz csupán a tervezők fejében élt, kipróbálható, tesztelhető modell nem készült belőle. Az ötlet azonban annyira ígéretesnek tűnt, hogy a holland légitársaság, a KLM máris beállt a támogatói közé. Végül az új kabindizájn már megépült, de egyelőre csak modellezés céljából. Ezt viszont bárki megnézhetné, aki idén október elején az amszterdami Schiphol repülőtéren járt.

MI PROGRAMOZUNK. Neked mi a szupererőd?



JELENTKEZZ februárban induló
kezdő kurzusainkra!
Regisztráció nyílt napra és kurzusra:

logiscool.com



**MENŐ OKTATÁSI
PROGRAM**



**AZONNALI
SIKERÉLMÉNY**



**INSPIRÁLÓ
KÖRNYEZET**



**LELKES
EGYETEMISTA
OKTATÓK**



**6-12 FŐS
CSOPORTOK**



**SAJÁT LAPTOP
MINDENKINEK**

logiscool Élmény.
Alkotás.
Programozás.

f LOGISCOOL BUDA

Tárogató Office Center | 1021 Budapest Tárogató út 2-4.
+36 30 509 7586 | hello.buda@logiscool.com

**NEMZETKÖZI
PROGRAMOZÓISKOLA
6-18 ÉVESEKNEK**

EURÓPÁBAN IS PÁRATLAN

JÁTSZÓTÉR

NYÍLT

A VÁROSLIGETBEN

Ez Magyarország egyik legkomplexebb és legkorszerűbb játszótere. A mintegy fél-száz különleges játékelem teljes kihasználtsággal működik a parkrészen, ahol ezen-túl a hét minden napján animátorok várják a gyerekeket. A nagy múltú közparkban olyan korszerűen és innovatívan felszerelt, ingyenesen használható játszótérrel ve-hettek birtokba a családok, amely ösz-szetettsége és kalandpark jellege miatt **páratlan egész Európában.** A gyerekek

biztonsága érdekében a területet egy másfél méter magas, egyedi tervezésű kerítés védi, amelyen öt be-járatot alakítottak ki. A mint-egy ötven játszóelemet úgy

válogatták össze, hogy korosztályonként fejlesszék a gyerekek képességeit. Hat különféle csúszda, tízfajta hinta és körhinta, négyféle forgójáték, három homokozó, hét típusú egyéni és páros rugós játék, két egyedi tervezésű, féltucat elemből álló nagy köteles má-szókomplexum, tíz földbe süllyesztett trambulín, hosszan kanyargó patak zsilipekkel és vizes játékokkal várja a gyerekeket. Tehát a **városligeti gyer-mekbirodalom minden korosztály számára különleges!**

A tervezők nagy hangsúlyt fektettek arra, hogy teret engedjenek a szabad já-téknak, a játszótér kialakításával és eszkö-zeivel inspirálják a gyerekek alkotóenergiáit.

A kisebbek homokos játszórészében például elő-ásható őskori leleteket imitáló fossziliamásolatok ösz-tönöznek játékosan a tanulásra. Az okosmegoldások sem hiányoznak majd a játszóparkból, például az okoscsúszda méri a sebességet.

A fejlesztésekkel gondoltak a **kismamákra is, a ba-ba-mama hintával** akár már a pár hónapos csecsemők is kipróbálhatják a rin-gatózást, és a parkrészen nyu-godt, szoptatásra alkalmas részeket különítettek el, ahol pelenkázni is lehet.

A játékelemek **egy része speciális, integ-rált kialakítású,** az egészséges és fogya-tékkal élő gyermekek együtt is tudnak rajtuk játszani. **A Nagyjátszó-tér a Városliget dél-ke-leti részén, a Dózsa György út – Ajtósi Dürer sor kereszteződéséhez kö-zeli területen kapott helyet, így könnyen és akadálymente-sen megközelíthető.**

Tarczali

TÖBB MINT 13 EZER NÉGYZETMÉTERES PARKRÉSZ-BEN CSAK NEM FÉLSZÁZ KÜLÖNLEGES JÁTÉKELEM-MEL, KÖZTÜK EGY SZINEI MERSE PÁL LÉGHAJÓ CÍMŰ FESTMÉNYE ÁLTAL INSPIRÁLT, HÁROMSZINTES MÁSZÓ-KÁVAL NYÍLT MEG AZ ŐSZI SZÜNET KEZDETÉN A VÁROSLI-GETI NAGYJÁTSZÓTÉR.

Gyermekbarát karácsonyfa?

A karácsonyfa sokféle lehet, számos típus közül válogathatunk. Legyen az erdeifenyő, lucfenyő vagy ezüstoffenyő, vagy éppen a különböző méretű és színben pompázó műfenyők valamelyike. Mindenki saját igényeihez, lehetőségeihez mérten választja ki a megfelelőt; ahol pedig kisgyermek is van, a lurkó egy plusz szempontot jelent a tökéletes karácsonyfa kiválasztásához.

Néhány évtizeddel ezelőtt még nem gondoltuk volna, hogy beköszönt az az időszak, amikor lecseréljük az „igazi” karácsonyfánkat. Nehezen barátkoztunk meg a műfenyőkkel. Tiltakoztunk, mondván, hogy nem lengi be a szobát a friss fenyőillat. Ez persze így is van, de a hát-

rány mellett azért jó néhány előnnyel is kell számolnunk, főleg ha baba vagy kisgyermek is van a háznál.

Hogy mégis milyen előnyei vannak a műfenyőnek?

Nincsenek lehulló tűlevelek, nem kell rettegnünk, hogy beleáll egy fenyőtű a picike tappancsba vagy ujjacskába.

Gazdaságos megoldás. A megtakarított pénzből pedig már akár ajándékot is vehetünk a gyerkőcnek!

Valószínűleg tovább maradhatunk ünnepi hangulatban, hiszen csak rajtunk múlik, meddig lesz a fa szobánk „éke”.

És az sem utolsó szempont, **ha esetleg gyermekünk megrángatja a fát, nem tud akkora kárt okozni,** mintha az élő fába kötne bele!

A műfenyőt a fentiek fényében nyugodtan mondhatjuk gyermekbarát megoldásnak.

Országh-Kiss Kata



KATEDRA®
nyelviskola Budapest

havi **1000+**
sikeres
nyelvvizsga

**Csoportos és egyéni nyelvoktatás
felnőtteknek és gyerekeknek**

Kezdd a tanévet nyelvtanulással!

Hűvösvölgy, Kertváros utca 76.

Nyitvatartás: H, cs: 8.00-17.00-ig, k, sze: 8.00-18.00-ig, p: 8.00-16.30-ig.
Tel.: 7000-137/397-es mellék

További helyszíneink

Bel-Buda XII. Bp., Krisztina krt. 7., Újbuda XI. Bp., Karinthy F. út 10.,
Belváros VI. Bp., Anker köz 1-3. (Deák téren), Zugló XIV. Bp., Zalán utca 23.

budapest.katedra.hu

* Országosan a Katedra iskolákban 2015, 2016. és 2017-ben is évente több mint 12000 sikeres nyelvvizsgát tettek le, amely havi átlagban meghaladja az 1000-et



Felkészítés engedély szám: E-00036/2014

On y va!
école du français
francia nyelviskola

www.onyva.hu

Gyerünk! Együtt könnyebb lesz!

- ✓ felkészítés a francia iskolába készülő gyerekeknek
- ✓ vidám francia nyelvgyakorlás francia iskolába járó gyerekeknek (beszédkészség fejlesztés és a heti házi feladat megtanulása)
- ✓ csoportos és egyéni francia nyelvtanfolyamok gyerekeknek és felnőtteknek általános francia nyelvből, diplomáciai- és idegenforgalmi nyelvből
- ✓ nyelvvizsgára felkészítés



II. ker. Hűvösvölgy,
Kertváros utca 76.
Telefon: +36 (30) 297-3445
Nyitva tartás: h, cs, p: 8-16³⁰
k, sze: 8-18³⁰
E-mail: onyva@gmail.com

Nyelvtanulás külföldön

50 ország 200 városában

Velünk jobban megéri!

- Teljes körű ügyintézés
- Egyedi, kedvezményes ajánlatok
- Jobb feltételek, mint közvetlen foglalás esetén
- **ajándék 30 órás belföldi nyelvtanfolyam**

KATEDRA® Bp., II. Kertváros utca 76.
Travel Utazási Iroda Tel.: 7000-137/308 mellék
E-mail: travel@katedra.hu
nyelvtanulaskulfoldon.katedra.hu



A „Főnök” és a játékvásárlás - Karácsonyi ajándékozás

Pilisen innen, Budán túl is igaz: gyerektelen szülők ne vigyenek hang kiadására alkalmas ajándékot gyerekes családba, mert megörülnek a szülők. A gyerekes családoknak viszont az aranszabály az, hogy ne a gyerekekkel menjenek ajándékot venni, mert "megszívják". Legjobb „gyógymód”: nem venni, hanem együtt készíteni apróbb, egyszerűbb játékszereket!

Kezdő szülők legelemibb hibája, hogy mindent megpróbálnak megvenni a gyerekeknek, a *Főnöknek*, amit csak szeretne. Telnek a polcok: előbb a gyerekszoba lesz tele, majd terjeszkednek a nappaliba. A TV-szekrény alsó polcára kerülnek a mesekönyvek, a nagy legós doboz helyét kap valahol a sarokban, mert a gyereknél már nincs hely, meg úgyis a nappaliban szeret játszani vele, miközben anyáék fél szemmel néznék a műsort.

Persze az esti pancsi miatt a fürdőszoba sem marad érintetlen, kezdetben csak kiskád meg a piperék, később a markoló, néha a dömper is napokra ott ragad.

A játékok csak gyűlnek, mire a kicsi 2 éves lesz, borítékolható, hogy talpalatnyi szabad hely sem marad.

Mindez pedig a játékdömping, csupán kevésbé nehéz része. Ezeket a játékokat meg is kell vásárolni. Minél nagyobb a gyerek, annál kevésbé szabad elvinni, mert szétszedi nemcsak a szülők idegeidet, az egész boltját, az eladókét, a pénztárosét, rosszabb esetben a tulajdonosét.

És vajon mit fog választani?

Természetesen a legotrombább és leghangosabb játékot. A jó minőségű helyett „biztosan” talál egy-két hét alatt széteső kínait, és nem enged belőle.

És akkor még nem beszéltünk a szinte menetrendszerűen érkező rapriról, ami csaknem elkerülhetetlen, mert biztosan kellene az a harmadik dömper vagy az ovis társaknak is ilyen babája van, stb..



Ha pedig valahogy kiálltuk a próbát, nyilvános ordítás nélkül visszapakoltuk a bolt polcaira az összes megvizsgált vagy levert játékot, és végre hazaértünk, jön a mókuserék: a játékok gyűlnek, terjeszkednek, telve a szobák, a *Főnök* persze csak azzal az egy kínai motorral játszik egy álló hétig...

LEGO wear

ha a minőség számít!

Keresse fel bizalommal a webáruházunkat és vásárolja meg a szezon legújabb darabjait kínálatunkból!

Generációk számára a Lego név egyet jelent a minőséggel, nincs ez másként a LEGO WEAR esetében sem. A gyerekek nem kímélik a ruháikat - és ez így van rendjén!

„A **LEGO WEAR** ezért helyezi a hangsúlyt a kiváló minőségre, hogy az a ruha bírja a gyűrődést. A másik fontos kérdés a minőség mellett a kényelem és hogy olyan Lego figurák, képek legyenek a ruhákon, amivel a gyerekek játék közben találkozhatnak. Ha ilyen kritériumok alapján keres gyerekruházatot, nálunk jó helyen jár!



www.fashionablekids.hu
[facebook.com/divatosgyerekuha](https://www.facebook.com/divatosgyerekuha)
[instagram: @fashionablekids2017](https://www.instagram.com/fashionablekids2017)

Téli bezártság? Nyiss a világra!

A hosszú téli esték beköszöntével egyre rövidebbek a nappalok, egyre kevesebb időt lehet a szabadban tölteni. Hogyan töltsük mégis tartalmasan a hétköznapokat ebben az évszakban?

Az óvodás és iskoláskorú gyerekeknek van elfoglaltságuk, hiszen az intézmények lefoglalják őket, de az első három évben ez a szülő



feladata. Nem egészséges, ha az anyuka egész nap „be van zárva” a gyerekekkel. Nagyon jó és hasznos időtöltés például, ha összejárnak a kisgyermekes szomszédok, ahol a szülők is fellélegezhetnek! Vihetjük játszóházba is, ott is tud más kisgyerekekkel játszani.

A művelődési házak rengeteg gyerekprogramot kínálnak. Választhatunk bábelőadást, kézműves foglalkozást, gyerektornát, bármit, amiről úgy gondoljuk, hogy tetszeni fog neki! Egy mozgékony gyerekeknek több mozgásos-táncos programot szervezzünk, egy nyugodtabbnak több színházas programot. Számos olyan, önkormányzatok, civil szervezetek által szervezett program van, ami ingyenes. Sok olyan múzeum is van, ami szintén érdekes és hasznos lehet a kicsiknek, például a Természettudományi Múzeum, a Közlekedési Múzeum vagy a Mezőgazdasági Múzeum.

Az időjárás ne befolyásolja a kedvünket, hiszen a lakásból való kimozdulás a gyermeket és az anyát egyaránt feltölti! Aki keres, talál, csak időt kell rá fordítani, hogy **böngésszünk a programok kínálatában. Így könnyebben eltelik ez az évszak, miközben rengeteg új élménnyel lehetnek gazdagabbak a gyerekek és a szülők is!**

Téli nyári **2x700**
bobpálya **méteres**
lesiklóval

a 11-es főútról:
VISEGRÁD - Nagyvillám

Budapesttől 45 km-re,
Esztergomtól 25 km-re,
hideg-meleg büfé,
300 m-re a Fellegvár,
helyben a dunai kilátótorny.

Nyitva az év minden napján!

www.bobozas.hu

Te is álomörző vagy?

Szerinted hány millió édesanya ül a gyermeke ágya mellett egyetlen éjszaka alatt? A békés szuszogás megnyugtatja lelkedet, örömmel tölti el a szívedet. Az idilli képet azonban beárnyékolhatja egy zaklatottabb nap, egy front, egy növekedési ugrás vagy akár csak az, ha Te magad is vibrálsz.

Varázsold az estét rituális élménnyé! Amikor vége a játékidőnek kezdj el illóolajat párologtatni! Ez gyermeked számára egy jelzés, hogy valami befejeződött és ideje a lecsendesedésnek. Próbáld meg az illóolaj párologtatást ugyanazon órában elkezdni minden nap. Egészen addig párologtatatsz, amíg a babád mély álomba nem szenderül.

Mit ajánlunk? **Hívd segítségül a mandarin és az orvosi levendula illóolajat.** Ezt a keveréket (3-3 csepp) biztonsággal alkalmazhatod és a család többi tagjára is kiegyensúlyozó hatással lesz. **Békés álmokat!**

www.herbatherapy.hu

Időtlen karácsonyi hagyomány, amit nagyszüleink is követtek

Kórusban énekelni a Mennyből az angyalt a helyi templomban, nagymama verandáján a fenyőillat, a csillagszóró fénye... Nem kell, hogy eltűnjön a régi karácsonyok varázsa, hiszen mi magunk lehetünk ezeknek a szép hagyományoknak az életben tartói!

A személyesség varázsa

Ó, azok a cikkcakkos szélű, aranyozott karácsonyi üdvözlőlapok! A nagyszülők gyűjtötték a tőlük meszsze élő családtagok kártyáit, kitették a régi konyhaszekrény kredencére, hogy az újévben is vethessünk rájuk egy pillantást.

Az ünnep íze

Amíg az ünnepek előtt a nagymama sűrög-forog a konyhában, addig a család férfitagja az otthonukba betérőket likőrrel vagy pálinkával kínálja. A kóstolásra senki nem mer nemet mondani!



Ének és templom

Karácsony világián, délután fél ötkor kezdenek el a falu templomudvarán harangozni, a hívogató szóra ifjak és idősek egymásba karolva indulnak a templomba. Látni lehet a lehetőséget, miközben a „Mennyből az angyalt” énekelik, s olyan jó érzés kicsit megpihenni és átérezni az ünnep lényegét.

A nagymama hókeksze

Vannak olyan ízek, ami nélkül nem igazi a karácsony. A gyermekkorunkból megszokott hókeksze, beigli vagy a töltöttkáposzta nélkül nem telhetett el ünnep!

A régi karácsonyfadíszek

A legtöbb családban van egy-egy olyan karácsonyfadísz, ami a régi időkből maradt meg. Ezek általában központi helyet foglalnak el a fán, és senki más nem biggyesztheti az ágakra, mint a nagyszülő. A díszekre pillantva eszünkbe jutnak gyermekkorunk fehér karácsonyai.





**SZERETNE 5%-KAL
JOBBA ÁRAT KAPNI?**

FOGLALJON VAGY KÉRJEN AJÁNLATOT KÖZVETLENÜL A SZÁLLODÁTÓL MÉG MA!

SZENIOR NAPOK A SOPRONI LÖVÉREKBE

Kedvezményes pihenés 55 év felettiak részére a lövéri fenyveserdő szívében. Kristálytisza alpesi levegő, erdei séták, wellness szolgáltatások, családi hangulat.

2020. január 5 - június 26. között
vasárnaptól péntekig foglalható 5 éjszakára, kivéve kiemelt időszakok, ünnepek

5 éjszaka szállás bővített félpanzióval, a szálloda wellness-szigetének használata, csoportos tornaprogramok, vezetett túrák, ingyenes parkolás, ingyenes Wi-Fi, **20 % kedvezmény a Wellness & Beauty kezeléseinek árából.**

Egyágyas szoba 1 fő részére: 53.000 helyett **50.350,- Ft/fő/5 éj ártól**
Kétágyas szoba 2 fő részére: 85.000 helyett **80.750,- Ft/2 fő/5 éj ártól**

**ÚJ! KEDVEZMÉNYES HOSSZABBÍTÁS
(A SZABAD SZOBAPACITÁS FÜGGVÉNYÉBEN):**

egyágyas szoba 1 fő részére: 10.600 helyett 10.070,- Ft/fő/éj ártól
kétágyas szoba 2 fő részére: 17.000 helyett 16.150,- Ft/2 fő/éj ártól

Kérésre szállodai transzfer a soproni vasútállomásról
vagy autóbusszpályaudvarról, 1.000,- Ft/fő/alkalom áron

**Részletes ajánlatainkat keresse weboldalunkon.
Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák.**

TEL: 06 99 888 400 | INFO@HOTELLOVER.HU | WWW.HOTELLOVER.HU

Mi itt egy nagy családban élünk, együtt töltjük időnk nagy részét, együtt várjuk a szeretet, öröm, békesség ünnepét...

DR. MURVAI LÁSZLÓVAL A SENECTUS IDŐSEK OTTHONÁNAK ALAPÍTÓ TAGJÁVAL BESZÉLGETÜNK A SZERETET ÜNNEPÉNEK KÖZELEDTEKOR AZ INTÉZMÉNY SZÜLETÉSÉRŐL, TÁGABB ÉS SZŰKEBB CSALÁDJÁRÓL, MINDEZEK FONTOSSÁGÁRÓL.



- A SENECTUS immár 22 esztendeje az idősök teljeskörű gondozásának otthonaként működik. Hogyan merült fel anno az ötlet, hogy ezt az intézményt létrehozzák?

- A 80-as évek végén még munkásszállóként üzemelt és a Rozmaring Szövetkezet tulajdonában volt az épület-, kezdi a beszélgetést Murvai úr. Az otthon ötlet apropóját az adta, hogy édesanyám gondozását szerettem volna megoldani, s méltó

időskort biztosítani neki egy intézmény keretein belül.

Ezt az épületet találtuk megfelelőnek a környéken, amit üzlettársammal, **Legény Bélával** felújítottunk, majd átalakítottunk úgy, hogy a kor elvárásainak megfelelő korszerű komplexum legyen. Terveinket megvalósítva 1997 májusában költözhetek az első lakók.

- Honnan „verbuválódtak” az ideköltöző idős emberek?

- Szóbeszéd útján hamar híre ment, s még abban az évben az 56 apartmanos lakosztályt 49-en el is foglalták. Természetesen édesanyámat is itt helyezhettem el. Mára már állandóan telített a 76 férőhely, és sokan várnak a beköltözésre. Köszönhető ez annak, hogy emelt szintű időotthonként vagyunk minősítve, mind a lakhatás, mind az ellátás terén. Szakmailag egyik legfontosabb irányelv a szeretetteljes, nyugodt, biztonságot nyújtó légkör megteremtése és biztosítása.

- Murvai úr elültette azt a gyümölcsöt, aminek beérését most élvezheti, hisz itt lakik az otthonban. Mi a hobbija, mivel foglalkozik szívesen?

- Családom mellett életem fő művének tekintem ezt az intézményt, sokat dolgoztam a méltó megvalósításán. És most valóban élvezem, hogy állandóan itt lehetek. Egy nagy családban élünk, együtt töltjük időnk nagy részét, együtt üljük körül közösen a karácsonyfát, csendet teremtünk magunkban és az ünnep fényében megcsillan mosolyunk.

Régebben olajjal festettem, talán még nem feledtem az ecsetvonások okozta örömteli élményeket, s egyszer újra nekikezdek egy festménynek. Akár egy kiállításra való anyagom is adott már. Igazából az olvasás nyújtotta élmény az, ami állandó az életemben. Nemrég volt egy olyan „korszakom”, hogy minden Jézus élete könyvet, forrást elolvastam, mert nagyon érdekelt. Másfajta elméletek ezek, mint amit a Bibliából tudhatunk. Ha tehetem eljárom wellnessezni, próbálok az egészségem megtartására törekedni. Visszatérve szűk családomra, lányomnak Mónikának és fiamnak Lászlónak átadtam a stafétabotot, s tiszta szívemből mondhatom, hogy készségesen képviselik az itt lakók érdekeit. Unokámra nagyon büszke vagyok, és az idei év legnagyobb ajándéka, a fiaméknál születendő legkisebb unoka, akinek születése épp karácsony szentestéjén várható.

Farkas Éva



KARÁCSONYI SZEREPOSZTÁS:

A férfi fát hoz,

Bár a többség a családra, szeretetre, meghitt hangulatra asszociál a karácsony kapcsán, mégis minden második

otthonban áll a bál az ünnepek alatt.

a nő otthon robotol?



Smiért is stresszesek a nők az ünnepeket megelőző időszakban? A többségnél a feszültség legfőbb okozója az, hogy a tökéletes karácsony jegyében mindennel el tudjanak készülni. Ugyancsak sokaknál ad aggodalomra okot, hogy úgy érzik, minden feladat és teher rájuk hárul, és persze a megfelelési kényszer is frusztráltságot eredményez. Például a karácsony előtti nagytakarításra az otthonok nagy részénél a karácsony előtti napokban kerül sor, valamivel kevesebben vannak azok, akik még december 20-a előtt rendet tesznek. Csupán néhányan végeznek házimunkát vagy végeztetik el azt szenteste napján. Pedig a háziasszonyoknak egy jó időbeosztás, a feladatok megtervezése hatékonyabb időmenedzsmentet jelentene, de

nyugalmukat az fokozná igazán, ha több segítséget kapnának az előkészületekben a párjuktól, gyerekeiktől.

Érdekes azonban, hogy akadnak nők, kiket ennek hiánya nem bántja, mert számukra a család az első, valamint a családtagok boldogsága és elé-

gedettsége megér ennyi áldozathozatalt. A háziasszonyok közel fele nem is szokott kivenni szabadságot az ünnepi előkészületek miatt, pedig jól jönne az extra „szabadidő”.

Tehát még mindig az az általános közvélekedés, hogy míg a férfiak a fenyőfa beszerzéséért felelnek, esetleg a bevásárlásban vállalnak részt, addig a nő feladata az ajándék beszerzése, a nagybevásárlás, az ünnepi menü kitalálása, a főzés és a takarítás is. A fenyő díszítése jellemzően csapatmunka.

Áldás és átok ünnepi köntösben

A meghitt hangulatot azonban sokszor veszekedés árnyalja: sok családnál volt már perpatvar karácsonykor, vagy rendszeres a vita. Bár talán nincs olyan rokon, akivel különösen nehéz karácsonykor, ahol fennakadás van, ott jellemzően a női felmenők, az anyós és az édesanya okoznak bosszúságot. Ilyenkor általában a rendre, tisztaságra tesznek kellemetlen megjegyzést attól függetlenül, hogy helytálló-e vagy sem.

Hajtás után édes a pihenés

Még mindig csak kevés háziasszony kéri a takarító nő segítségét az ünnepek

előtt, alatt vagy után. Sokan még mindig az ajándékvásárlásra összpontosítanak, ezért kerülik a takarítással járó pluszköltséget. Jellemző az is, hogy sok nő nem adja ki a kezei közül a házimunka terheit, mert attól fél, hogyan vélekednek majd róla, ha nőként nem képes ellátni a feladatait.

Az ünnepek alatt felfokozott stresszt és fáradtságot ki-ki a maga módján heveri ki.

A háziasszonyok nagy része a paszív pihenést részesíti előnyben: korán lefeksznek, sokáig alszanak és lustálkodnak, amíg tehetik. Néhányan bezárkóznak a fürdőbe és egy kád, gőzölgő vízben lelnak megnyugvást. Akad, aki pedig az aktív kikapcsolódásra voksol, így sportol, kirándul. S van, aki amint teheti, bejelentkezik fodrászhoz, kozmetikushoz, hogy egy kicsit végre ő kerüljön a középpontba.

Összességében elmondhatjuk, hogy bár a nők nagyobbik része igyekszik egyensúlyt teremteni a házimunka és a pihenés között, vannak (sajnos), akik számára csak a robotolás marad az ünnepekre.

Tamás Éva

Ékszerek mesés birodalma

Lassan, de kopogtat a tél és veled együtt a karácsony is. Az év e legszükségesebb időszakában minden a csillogásról szól.

Mi nők (tagadjuk vagy elismerjük) imádunk öltözködni.

Valljuk be: minden nő vonzódik a csillogáshoz és a csillogó tárgyakhoz – ki jobban, ki kevésbé, ki nyíltan, ki pedig csak titokban. **A karácsony az az ünnep, amikor viszont mindannyiunktól előbújik a ragyogás iránti vágy.** Ha ilyenkor is szeretnénk stílusosak maradni, tegyük mindezt visszafogottan, és csupán egy-egy szikrázó darabbal dobjuk fel a minden alkalomra bevethető kis fekete ruhánkat. Öltözködésünk legélvezetesebb része pedig az, amikor a szettünkhöz kiegészítőket választunk. A kiegészítők közül is főként az ékszerek azok, amelyek életet, ragyogást adnak a megjelenésünknek, és

amelyek segítenek kifejezni az egyéniségünket, a stílusunkat és nem utolsósorban kihangsúlyozzák a nőiségünket is.

Az ékszerek története gyakorlatilag egyidős az emberiségével, s minden kultúrában hármass szerepet töltenek be:

- Esztétikumot kiemelő, szépséget fokozó díszítő tárgyak, amelyek növelik a vonzerőt;
- Gyógyító, természetfeletti erőt megtestesítő talizmánok, szerencsehozó amulettek;
- Társadalmi rangjelző eszközök, státuszszimbólumok.

Tehát, ha tökéletes a ruha, igényes a smink, trendi a fizura, megvan a mesés cipellő és a hozzáillő táskacsoda is, de valami hiányzik, az nem más, mint az ékszer! Egy jól megválasztott attraktív darabbal még a perfekt megjelenést is fokozhatjuk!



Hani
Ékszertervező műhely

**Egyedi és különleges ékszerre vágysz?
Mi segítünk megtervezni és megalkotni, platinából, aranyból és ezüsből. Drágakövek széles választékával várunk!**

Budapest 1011 Mária tér 2.
061-212-57-26 , 0670-3176836
www.ekszervilag.hu - www.ekszer.me



20% kedvezmény az első masszázsról!

AYURVÉDIKUS MASSZÁZS



- Ha különleges masszázs élményre vágy, ami erősíti a testet, megnyugtatja a lelket gyere el hozzám és próbáld ki.
- A legkifinomultabb ősi indiai masszázsfajta, melynek középpontjában az egészség megőrzése és gyógyítása áll.

Boros Edit

1029 Budapest, Máriaremetei út 142.
samsara.hu@gmail.com
Facebook: AyurvedaMasszazsBuda

06-20-462-5594



Eladó és kiadó ingatlanok közvetítésével foglalkozom sok éves kiemelkedő tapasztalattal elsősorban Hidegkúton és Máriaremetén. A személyes kapcsolattartásnak és az ügyfélcentrikus kiszolgáltatásnak köszönhetően számos ügyfélnek kínálok lehetőséget, hogy megtalálja a legmegfelelőbb otthonát vagy befektetését.

ÜGYFELEIM RÉSZÉRE KERESÉK ELADÓ ÉS KIADÓ LAKÁSOKAT!

**HÍVJON BIZALOMMAL!
KERESSEN PÉNZT AJÁNLÁSSAL!**

HA ÉRDEKLI,
ÖRÖMMEL VÁROM
MEGKERESÉSÉT!



Mészáros Ágnes

Ingatlan értékesítő

+36 70 457 9705

ÖSSZETÖRT SZÍVEK

Az ember lelke nagy varázsló, még a testi jólétet is befolyásolja. Orvosok megállapításai szerint, a tartós stressz idején lassabban gyógyulnak a műtéti sebek és az égési sérülések. Még mindig sokan válnak, vagy mennek szét. Vagyis rengeteg az összetört szívű ember és a gyerek.

*Felmérések szerint a házastárs halála a legfájdalmasabb, utána következik a válás és a szakítás. Mindkettő megelőzte a börtönbüntetést vagy a halálos betegségeket. A pszichiáterek megjegyzik, hogy a gyógyulási idő – mármint az összetört szív ennyi idő alatt gyógyul be! – körülbelül öt év. Ám néha az ember élete végéig nem hever ki a veszteséget. Szó szerint megszakad a szíve. **A szakításra is érvényes az egyenes arány: minél váratlanabb, annál nagyobb a valószínűsége, hogy az elhagyott félben kialakul a poszttraumás stressz.** Az ember újra és újra átéli a szakítást. Másik tünet, hogy információkat gyűjtünk a szerelmünk-ről, nem akarjuk elengedni. Gyűlöljük és szeretjük egyszerre. Újra és újra felkaparjuk a behegedt sebet. *Hogyan szabadulhatunk meg tőle?* Sokat segít, ha jó barátok vesznek körül bennünket, akiknek kibeszélhetjük a bánatunkat. **Ezért az ünnepekben se hagyjuk magára elhagyott barátnőnket.**

***A szakítás** érzelmi sokk, mely **legyengíti az immunrendszert**, még fizikai fájdalmat is okozhat.

***A szakítást nem éljük meg egyformán.** Sőt, **ebben is különbség van a férfiak és nők között.** A férfiak sokkal inkább képesek elterelni a gondolataikat az exükről. **A nők jobban megszenvedik a szakítást, mint a férfiak, és gyakrabban fordulnak pszichológushoz.** A szakítás után közvetlenül – függetlenül attól, mennyire volt jó a házasság – súlyos stresszhelyzet alakulhat ki.

*A kardiológusok, **„bánattól megtört szív”**-ről beszélnek. A szívizom egész területe érintett. A rendellenességet a hirtelen jött nagyere-

jű stressz okozza, mely ideiglenesen legyengíti a szívizmot. A zaklatott lelkiállapot nem csupán az immunrendszert teszi próbára. A csalódott ember ideges, nem tud enni. Vagy fordítva: habzsol.

***A falánkság is jellemző tünete a stressznek.** A magyarázat egyszerű: a bánat energiát von el a szervezetből, még akkor is, ha nincs fizikai aktivitás. És ilyenkor úgy érezzük, enni kell, főleg édességeket. *Pedig az evéssel vigyázni kell, mert kövéren nehezebb társat találni.* Sok magányos ember pedig úgy érzi, nincs értelme az életének.

Varga Klára

Pilát Gábor - Egy férfi és egy nő

„Eddzél keményen, harcolj könnyedén!” - vallja Pilát Gábor, párkapcsolati előadó. Könnyed, ám annál sűrűbb szövegei, esszenciaként fogalmaznak meg alapigazságokat, felismeréseket, melyek hosszú útkereséseink alatt hatalmas segítséget nyújthatnak! Könyvei tanácsokat tartalmaznak. Nem feltétlenül törvényeket, hanem tapasztalati úton szerzett megfigyeléseket és megéléseket.

Weboldal: <http://pilatgabor.hu>



A szakítás nagy lelki megrázkódítás. Az „összetört szív” nemcsak költői kép, hanem valóság is.

Sokat segít, ha jó barátok vesznek körül bennünket, akiknek kibeszélhetjük a bánatunkat. Ezért az ünnepekben se hagyjuk magára elhagyott barátnőnket.



VILÁGRA SZÓLÓ MAGYAR ÚJÍTÁS:

azonnali pénzküldés Viberen, bankkártyával



A Viber használó bankkártya-tulajdonosok hamarosan egy magyar fejlesztésű szolgáltatás segítségével küldhetnek egymásnak kisebb-nagyobb összegeket, amelyek pár percen belül a

címzetthez érhetnek. Mastercard Send technológián alapuló szolgáltatás a MoneyTou, s különlegessége, hogy a világon elsőként magyar kibocsátású plasztikkal lesz használható.

Ki ne szeretne a nap bármely percében elérhető fizetési szolgáltatást használni? Közös éttermi számla, irodai ajándék megvásárlása, vagy zsebpénz a gyermekeknek

készpénz használata nélkül? A MoneyTou ezt teszi lehetővé rendkívül gyorsan, egyszerűen és biztonságosan valamennyi Viber-felhasználó számára.

S miért pont Magyarországon jelenik meg először ez a szolgáltatás? Hazánk nagyon fontos piac a Viber számára, hisz a Mastercardnak nagyon erős a jelenléte Magyarországon és kiváló a szakembergárdánk. E két tényező együttesen remek alapot teremtett ahhoz, hogy a NeoPay által kifejlesztett szolgáltatást a lehető legtöbb magyar banki ügyfél már a kezdetektől fogva elérhesse.

Telitalálatnak tűnik a MoneyTou név is, hiszen aligha létezik olyan magyar, aki gyermekkorában ne forgatta volna

élvezettel Karl May könyveit, amelyben feltűnik az indián szent szellem.

Hogy mennyibe kerül majd az „átutalás”? Rengeteg kutatás előzte meg az árazást. Az lebegett a szemük előtt, hogy a lehető legtöbb felhasználó számára elérhetővé tegyék a szolgáltatást. Kétségtelenül érdekes kísérletnek tűnik a „boldog szombat”, vagyis amikor kedvezményesen lehet utalni. **Így vasárnaptól péntekig a pénzküldés díja 3 ezer forintig 79, 2019 végéig viszont szombaton csak 49 forint, 3 ezer forint felett pedig a 79, illetve a 49 forint plusz a 3 ezer forintot meghaladó összeg 1,5 százaléka.** Kíváncsiak, hogy ez a „beárazás” mennyire jön be. S ha azt tapasztalják, módosítani szükséges a díjakon, akkor természetesen megteszik.



A STÜBLI KARÁCSONYI MEGLEPETÉSE

HALÁSZLÉ

HALÁSZLÉ BELSŐSÉGGEL

TÖLTÖTT KÁPOSZTA

KOCSONYA SZÍNHÚSSAL

VAGY HAGYOMÁNYOS MÓDON

Mi megfőzzük, csak haza kell vinni és máris asztalon az ünnepi menü

A rendeléseket, akár egyedi igényeket is szeretettel várjuk.

06/26 262-287

www.facebook.com/stublivendeglo

A megrendelés részletei a FB oldalunkon olvashatók.
2094 Nagykovácsi, Kossuth Lajos u. 109.

Karácsony: születés, élet,

Karácsony közeledtével, a keresztény kultúrkör egyik nagy ünnepén inkább az örömteli várakozás, a családi együttlét, az otthon melegének boldogsága, a születés csodája áll a középpontban. Valami szépre, jóra való vágyakozás, a békés, áldott adventi készülődés időszaka ez, amihez évszázadok óta szorosan kapcsolódik nem csak - többek között - a karácsonyfa állítás szokása, hanem a gyermekek, családtagjaink, barátaink megajándékozása, a szeretteinknek való örömszerzés is.

Az utóbbi évtizedekben azonban sajnos nemcsak az eredeti vallásos tartalom, de az ünnep arra épülő, általánosabb értelemben vett, a békességhez és a szeretethez kapcsolódó, a keresztényen hívőkön kívül is világszerte elterjedt jelentése is egyre inkább háttérbe szorult, sokat veszített meghittségéből, s a karácsonyt megelőző időszak inkább a boltokat, üzleteket ellepő, a vásárlás bűvöletében élő fogyasztói társadalom jelképévé vált. Egyáltalán nem gondoljuk, hogy az ajándékozás szokása eleve valami eredendően rossz, az ünneptől idegen lenne, de azt igen, hogy az anyagi ráfordítás mértéke vagy a tárgyak hasznossága helyett mindannyiunknak **több figyelmet** kellene szentelnünk az általunk megajándékozottakra és a saját érzéseinkre is. **Egy kedves és személyre szóló, a léleknek tetsző apróság, vagy egy közös élmény átélése** sokszor **jobban** kifejezi szeretetünket a mégoly drága tárgyaknál is.

Mi a fontosabb?

A karácsony sokkal inkább a szeretet kifejezése, a megbocsátás, az odafigyelés, a béke, az összetartás ünnepe, semmint az üzletekben az utolsó ajándékok megszerzéséért küzdő emberek kétségbeesett tolongása, az értéktelen, a reklámok és a kereskedők által **ránk zúdított személytelen termékek össznépi vására**. Szerencsére egyre több olyan hely van, ahol lehetőségünk nyílik a megszokott tömegárunknál kedvesebb, többet mondóbb ajándékok beszerzésére, nem utolsósorban az egyre gyakoribb – és néha a legvalószínűtlenebb helyeken felbukkanó – adventi vásároknak köszönhetően.

Kétségünk ne legyen, hogy a résztvevőknek bevettelt hozó, üzleti alapú vásárokról van itt is szó, ahol az árusítók el szeretnék adni a portékájukat, s nem egy helyen a kínálat sem sokkal jobb, mint bármely bevásárlóközpontban, de arra is **van bőségesen példa, hogy valóban izléeses**, legtöbbször esetben maguk a készítők által árult **kézműves termékekkel** találkozhatunk, s **ünnepi hangulatban, szép környezetben** válogathatunk az egyre ötletesebb ajándékok közül.

otthon, család, lélekmelegség

Holmi, hol, mi....

Az egyik legbiztosabb választás kétségkívül a **kirakodóvásárok** végigpásztázása fővárosunk különböző pontjain, így a Széll Kálmán téren is. Bár ez szerényebb, mint a Vörösmarty-téri a belvárosban. Ez utóbbi évtizede még szerény utánpótlás volt a bécsi adventi vásároknak, az ma már a legtöbb szempontból előtűnik. Az biztos, hogy pár száz kilométerre nyugatabbra gondtalanabbak az arcok és jobban öltözöttek az emberek, de a Budapesten álló házikók legalább olyan kedvesek, sőt szebben berendezettebbek, az áruk jóval változatosabbak és finomabban kivitelezettek, rengeteg valódi kézmunkával készült termék található. Szinte mindenütt természetes anyagokkal találkozunk, sok a fa, a gyümölcs, a virág, a fém, a papír, a szaru és az agyag, puha szőttek, gyapjú papucsok, valódi növényekből készített adventi koszorúk mindenütt, rengeteg a szebbnél szebb kerámia.

Idén is nagyon megörvendeztetnek a változatos és gyönyörű **karácsonyfadíszek**, a tobozból, kukoricacsuhéból összeállított, pamutfonalból horgolt vagy kerámia **angyalkák**, a fahéjból, narancsból, szegfűszegből és még ki tudja milyen termékekből font, karácsonyi illatot árasztó **fűzerek**, csupa egyedi, bájos holmi. Bábszínház, merített papírból fűzött könyvecskék, apró **díszszákok**, **harangok**, **fajátékok**, ha nem is feltétlen olcsó, de semmiképpen sem megfizethetetlen kavalkádja, de akár ötletet is gyűjthetünk éppen eleget, ha egy kis kezűgyességgel és türelemmel mi magunk szeretnénk karácsonyi ajándékot készíteni a könyveden beszerezhető alapanyagokból.

Baráti beszélgetésekhez, közös nézelődéshez...

Ugyancsak kitűnő alkalom végigsétálni a házacskák között, és a vásárfia mellett természetesen az elmaradhatatlan étel- és italkínálat is odavonzza az érdeklődőket: kemencés lángos, békebeli sült gesztenye, faszépen sült kürtöskalács, töltött káposzta, forralt bor, mindenféle disznóság, csülök, hurka, kolbász várja őket a téren egymást érő vendéglátóhelyeken.

Az ünnepi forgatagot mindennap **gyerekeknek szóló színpadi előadások és zenés fellépések** színesítik, s talán a késő délutáni, kora esti órák a leglátványosabbak, amikor kigyúlnak a hangulatos fények, s ezerféleképpen tükröződnek vissza a környező épületek ablakairól, a pultokra kihelyezett tárgyakról. Egyszóval, ha néhány személyes ajándék még megvásárlásra vár, vagy ötletet szeretnének kapni a maguk által elkészítendő apróságokhoz, de ha egyszerűen **csak néhány hangulatos órát szeretnének eltölteni**, azt hisszük, hogy minden esetben jó választás **az adventi kirakodóvásárokon** való vándorolgatás. Mi többször is nagyon kellemesen éreztük magunkat. Reméljük, Önöknek is tetszeni fog, s **a gyertyák fénye, a fenyőillat, a jó hangulat, az apró, de mives tárgyak, a békésen beszélgető emberek visszaidéznek valamit a karácsony mára kissé elfeledett bensőségességéből.**

T. T.

Már a könyvesboltokban!



álomgyár

Kriston Intim Torna

Örömteli változások

Egyéni és csoportos tréningek
Solymáron és környékén



Seres Gabriella

kristonmedszer@gmail.com
+36 30 864 0206



Szeretnéd kibogozni életed különböző területeit?

Keress bizalommal: **06 70 428 5743**

Theta Healing Alaptanfolyam már Solymáron és Pilisvörösváron is.

*Mutatok Neked egy új módszert,
amellyel irányt válthatsz és
elindulhatsz egy boldogabb
élet felé.*

- magánélet,
- pénzügyek,
- gyerekekkel való kapcsolat,
- munka,
- emberi kapcsolataid.

Januárban
extra
kedvezményell!



Levendarium®

Várjuk szeretettel

a Mammut I. első emeletén,
a Biosétánnyal szemben, ahol
megtalálhatja a Dörgicsei
Levendula Major biogazdaság
autentikus termékeit.

Kövesse az illatot!

Lepje meg magát és szeretteit
aromaterápiás tisztaságú,
egészségét támogató
termékeinkkel.

- Bio levendula illóolajok
- Terápiás tisztaságú bio illóolajok
- Bio légtérillatosítók
- Aromaterápiás illóolajkeverékek (szinergiák)
- Masszázsolajok
- Aromaterápiás fürdősók
- Ultrahangos diffúzorok
- Kerámia illatkövek
- Kézműves levendulás ajándécsomagok
- Gyógynövényes élelmiszerek
- Bio aromaterápiás prémium arcolajok



A Levendárium a harmónia, a jó közérzet és a nyugalom
luxusa a mindennapokban

www.levendarium.hu • facebook.com/levendarium





MINT EGY KOZMETIKA

A fogászat világában a dentálhigiéniát a kozmetika megelőzője. A szájhigiénikus küldetése, hogy az emberek száját, mosolyát, fogait, így egész arcát szebbé tegye. Biztos lehet benne, hogy Ön a kezelés után szebbnek, jobbnak és talán kicsit fiatalabbnak is érzi majd magát.

A CSODÁSFOGAK dentálhigiéniát az immár 15 éves DOCTOP fogászati klinika „leánya”. Fő célunk, hogy vigyázzunk azokra a fogászati munkákra, amelyeket akár a mi fogorvosaink, akár mások már szépen megoldottak. De nem csak ez. Az ép fogak folyamatos ellenőrzése, felületük megerősítése és fájdalommentes szépítése szintén fontos feladat.

A CSODÁSFOGAK csakis olyan szolgáltatásokat nyújt, amelyek gyengéden tisztítják, fehéritik vagy lágy erőkkel kiegyenesítik a fogakat, és sok éven át megőrzik azok természetes épségét és szépségét. És persze a legfontosabbat: kollégáink figyelmességét, tapasztalatát és gyengéd kezeit.

SZOLGÁLTATÁSOK

PRÉMIUM FOGFEHÉRÍTÉS | TELJES SZÁJFERTŐTLENÍTÉS | FOGÉKSZER | LEHELET-PROBLÉMÁK | ÉRZÉKENY FOGAK | VÉRZŐ FOGÍNÝ

Ez nem fogászat.

A CSODÁSFOGAK egy szépség- és egészség-szalonn, ahol a fogak vannak a fókuszban.

Nőknek, férfiaknak és gyerekeknek.

Fedezd fel és csak mosolyogj!



csodás fogak

A SZÉP MOSOLYÉRT



DOC-TOP | Budapest, Hűvösvölgyi út 138. | STOP.SHOP. 1. em.

facebook.com/csodasfogak | info@csodasfogak.hu | +36 1 391 0325

Szemészet

Gyerek és felnőtt
szemészeti magánrendelés kórházi és műtéti háttérrel



Rendelés időpontja előzetes bejelentkezés alapján:
kedd 15:00-18:00

2094 Nagykovácsi, Kossuth Lajos u. 33.

BEJELENTKEZÉS:

mobil: +36 20 3936 007 • email: szemfenyszemeszet@gmail.com

www.szemfenyszemeszet.hu

SZÉPSÉG & AJÁNDÉK

A nők legtöbbször advent idején a szeretteire koncentrálnak, hogy minél tökéletesebb legyen az ünnep. Feldíszítják a házat, gondosan választunk ajándékokat, készülünk a tökéletes menüre és csak legutolsósorban gondolunk magunkra.

Mégis nyugodtak lehetünk, mert ha a bőrápolási rutinunk minőségét fejlesztjük, a legtöbbet adhatjuk az arc-bőrünknek. Értékes, tiszta hatóanyagokkal, jól felszívódó, mély szinten regeneráló formulákkal szépek, belső sugárzástól ragyogóak leszünk az ünnepek alatt.

Modern holisztikus otthoni kezelési sorok

Modern, mert a legújabb biotechnológiát tartalmazza, **holisztikus**, mert tudatosan felépített struktúrával a bőr minden szintjét pozitívan építik, így nem csupán a szépséget, hanem az egészséget is támogatják. A kozmetikumok 100% természetes, bőrazonos, és bio liposzómás összetétele biztosítja a bőr szerkezeti és funkcionális szükségleteit. Anti aging aromaként a damaszkuszi rózsza, rózsafa és pálmazsír illata burkol be minket, kényeztet

bőrünket és a lelkünket. Szerencsés, hogy a világ legjobb növényi antibiotikuma, mely a kozmetikumokat tartósítja, egyben az egyik legjobb fiatalító antioxidáns hatóanyaga, mely DNS szinten védi bőrünket a környezeti káros hatásaitól.

A holisztikus koncepcióban nappal hidratáljuk, védjük az arc-bőrt, éjszaka pedig töltjük a bőr mély rétegeit. Éjszakára oleogél javasolt hidratáló tejjel, hogy krémulgenst ne vigyünk a bőrre, még ha az bőrazonos is, mert az emulgensek be is viszik az olajat a bőrbe, de ki is mossák onnan. Így töltődik a bőr irha rétege és megszűnik a mélyrétegi dehidratáció. Az intenzív szérum folyékony bőrként tartalmazza a felépítő hatóanyagokat. Nappalra és éjszakára is kiváló.

Mik azok a nanopeptidek?

- A növényi fehérjékből célszerűen létrehozott nanopeptidek az innovatív biotechnológiai hatóanyaggyártás legújabb korszakát képviselik. Programozó jelmolekulák és kizárólag azoknak a sejteknek a működésére hatnak, melyeket megcélóznak és pontosan úgy, ahogyan elvárjuk tőlük.
- erős hatásukkal kiváltják az invazív plasztikai beavatkozásokat
- azonosak a bőrt alkotó humán peptidekkel, így kiválóan felszívódnak és beépülnek a sejtekbe
- maximális hatást fejtenek ki, mert potenciáljukat a bőr sejtjeiben aktiválják
- biztonságosan alkalmazhatóak és jótékonyak a bőrre

A kozmetikumok hatékonyságának az értékes gyógynövény terápia adja az alapját, mégis az erős sejtszintű hatást a 14 féle nanopeptid maximált dózisu alkalmazása nyújtja.

MIMIKAI IZOM ELLAZÍTÓ PEPTIDEK

Segítik az arcizmok stresszkezelését. Az izmokat behálózó idegrendszerre hatva lazítják el a feszült mimikai izmokat.

BŐRMÁTRIX ÉPÍTŐ NANOPEPTIDEK

Ezek a peptidek a fibroblasztokat ösztönzik új kollagén és elasztin termelésére, s ezáltal történik intenzív sejtmegújulás a bőrben.

DNS VÉDŐ NANOPEPTIDEK

Védik a DNS kromoszómákban a telomerek épségét, hogy az egészséges sejtreprodukció biztosított legyen.

PIGMENTFOLT KEZELŐ NANOPEPTIDEK

Az alfa MSH és a tirozináz enzim termelésének normalizálásával szabályozzák a melanin optimális termelését a bőrben.



Holisztikus Arcfiatalítás

Bőrfelépítés 100% természetes, hightech medikozmetikumokkal

A modern, sejtszinten ható kozmetikai hatóanyagok kiválóan regenerálják a bőr szerkezetét. A bőrazonos hatóanyagok, biotechnológiai sejtszintű bőrpító anyagok és a DNS szinten programozó nanopeptidek hatékonyak a bőr újraépítésében.

33 470 Ft-tól 237 400 Ft-ig



Izom regeneráció Bio Arcplasztikával

Vágás nélküli, főként a manuálterápiákra épülő természetes, intenzív hatású arckorrektió harmonikusan szépíti meg az egész arcot. A 120 perces kezelésen a bioarcplasztika, a facelift arcemelés és a nanopeptides sejtszintű bőrmegújítás alapozza meg a DRHAZI holisztikus arcfiatalítást.

33 200 Ft-tól 316 700 Ft-ig



DRHAZI Beauty Nap

Az otthoni tudatos bőrápolást, az önmaszsaszt, az arcjógát, az arctornát oktadjuk, melyek rendszeres alkalmazásával hosszútávon karban tarthatjuk arcunkat.

29 600 Ft

Bőrnormalizálás természetes metódusokkal

Ha az arc szerkezete és funkciója blokkolt, töredékesen működik, akkor a szervezetünknek nincs energiája bőrt építeni. Ilyenkor a méreganyagok eltávolítása is akadályokba ütközik, és egyenes következmény, hogy bőrproblémák alakulnak ki. A természetes bőrmegújítással lehetőség adódik az arcbőr egyensúlyának helyreállítására, a rosacea, az akne és a T-zóna problémák megszüntetésére.

29 600 Ft-tól 279 000 Ft-ig



Ételek, amelyeket fogyasztva télen is elég D-VITAMINHOZ juthatunk

Ha sokat süt a nap, mindannyian frissebbnek, egészségesebbnek és energikusabbnak érezzük magunkat. A borongós téli időben, amikor a gyengécske és korán nyugovóra térő nap sugarainál csak magunkat érezzük erőtlenebbnek, muszáj valahogy pótolnunk a D-vitamint.

Hogy miért érezzük fittebbnek magunkat, ha elegendő D-vitamin jut a szervezetünkbe?

Egyrészt a napbarnított bőr növeli az önbizalmunkat. S a megfelelő mennyiségű D-vitamin nemcsak a csontok egészségére van jótékony hatással, hanem elősegíti az izmok megfelelő működését is. Segíti a kalcium felszívódását, tárolását, továbbá szabályozza a vér kalciumszintjét, szerepet játszik a szervezet immunfo-

lyamataiban. Lecsökkenthető vele az influenza és egyéb légúti megbetegedés száma.

A legjobb D-vitamin forrás természetesen a napfény.

Kell a napsütés, mert ételeink és italaink sajnos nem tartalmaznak elég D-vitamint.

A téli hónapokban okosan kiválasztott élelmiszerek fogyasztásával nagyon sokat tehetünk a szervezetünk D-vitaminnal való ellátásáért.

Eredeti halolaj

Ilyen a csonterősítő, nem túl jó ízű csukamájolaj. A D-vitaminban leggazdagabb halfajok pedig a hering, tonhal, harcsa, sügér, ponty, csuka, com-pó, pisztráng, lazac és az angolna.

Gomba

A gombák kiváló és egyedülálló D-vitaminforrások. Közülük is a friss vagy szárított vargányagomba tartalmazza a legtöbb tápanyagot. Igazi jelentőségük van a vegán táplálkozást folytató embereknél is.



Májjas ételek

A máj nagy mennyiségű D-vitamint tartalmaz. Bár különösen a marhamájra mondják, hogy gazdag D-vitaminban.

A tej most is aranyat ér

Kiváló D-vitamin forrás a tej és a joghurt is, ami azért lényeges, mert a benne lévő kalcium a D-vitaminnal együtt tud igazán felszívódni.

Mindössze két tojás

A tojás is remek választás, ha a D-vitamin pótlásáról van szó; két nagy darabban a napi szükséglet nyolcada is benne lehet.



Érdeemes megkedvelni a tofut

Hasznos még a tofu, amely egy kínai eredetű élelmiszer, melyet szójatej megalattásával és a visszamaradt „túró” összenyomásával készítenek. Remek D-vitamin forrás.

Jöhet a csoki

Az étcsokoládé azok közé az édességek közé tartozik, amikben sok a D-vitamin, így bátran cseréljük le a tejes táblát egy magasabb kakaótartalmú változatra.



Tökmag, dió, napraforgó

Az olajos magvak és a csonthéjasok szintén jó forrásai a D-vitaminnak.



Margarinok

Bár sokan csak a vajra esküsznek, a diétához jobban passzoló és a növényi étrendbe is beilleszthető margarin is tartalmaz D-vitamint.

Gyerekek kedvencei

Sokszor dúsítják D-vitaminnal a gyerekek által kedvelt kész élelmiszereket: gabonapelyheket, gyümölcsleveket vagy tejtermékeket.

**Persze a D-vitamin-pótlással se essünk túlzásba!
Mivel zsírban oldódó vitaminról van szó, túlzott fogyasztás esetén elraktározódik a szervezetünkben,
ami hosszú távon veseproblémákhoz vezethet.**

Csábíts a gyönyörű dekoltázsoddal!

2 hónap alatt 6 centi plusz - mellékhatások nélkül!

A **Beauty Breast System** vákuumos mellformáló készüléket El-Said Salimnak köszönhetjük.

A líbiai férfi hosszú évekkel ezelőtt választotta hazájának Magyarországot, és rendkívüli kreativitásának köszönhetően azóta is folyamatosan dolgozik több találmányon is egyszerre.



Pár éve elgondolkodott azon is, milyen más megoldással lehetne nagyobbra, feszesebbre és formásabbra alakítani a női mellet, hiszen a sebészeti beavatkozás mindig jár némi egészségügyi kockázattal, veszéllyel, hegesedéssel, stb. A hormonkezelések és egyéb gyógyszerek sem újítanak mindenki számára ideális megoldást. Olyan lehetőséget kerestek, ami természetes módon tudja szolgálatunkba állítani a testünk saját reprodukációs képességét. Teljesen veszélytelen, kockázatmentes, nem kíván mellékhatások, szövődmények nélküli és természetesen mindezek mellett a hatása még tartós, maradandó is. Nos, számtalan variáció és kísérletezés után forrott ki annak a hatásmechanizmusnak az eredménye, amit a vákuummal lehet elérni.



A vákuummal ugyanis - klinikai tesztekkel is bizonyított módon-, természetes úton, káros mellékhatások nélkül a test természetes biológiai képességét kihasználva lehet a mellszöveteket stimulálni, ezáltal a mellet feszebbé és teltebbé formálni.

A vákuum okozta gyakran ismétlődő, tartós, lágy mechanikai hatásra a szöveti sejtek száma megduplázódik és a szövet anyagcseréjében olyan biokémiai változások indulnak el, amelyek növekedéshez vezetnek. Először a mellek felső, dekoltázs íve duzzad meg és mozdul el finoman felfelé, majd az egész mell kiemelődik és mérhetően felfelé húzódik, feszesebbé, nagyobbá válik.



A megoldás megszületett, már csak a kivitelezés és tökéletesítés volt hátra. A készüléket a szegedi Szentgyörgyi-Albert Orvostudományi Egyetem Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikáján tesztelték, **dr. Vajda György adjunktus** intézményvezető felügyelete mellett. Az évek során folytatott fejlesztés, kutatás és a pácienseken végzett tesztelés megbízhatóan jó eredményeket és a hölgyek elégedettségét hozta. Az intézményvezető a tesztek eredményét dokumentálójában szakvéleményében nemcsak a készülék használatának pozitív hatását írta le, hanem kizárta a használat során felmerülő hátrányos következményeket is, és igazolta annak teljes biztonságosságát.



A tapasztalatok szerint két hónap alatt tartó, napi félórás kezeléssel átlag 6 cm-es mellbőség-növekedés érhető el és ezzel együtt még az igen gyakori mellaszimmetriák is megszűnnek.



A kezelés nem igényel különösebb erőfeszítést, nem jár fájdalommal és kényelmesen végezhető otthon, olvasás, vagy akár TV nézés közben is. A hatás tartós és havi 2-3 alkalommal történő kezelés szükséges csupán az eredmény szinten tartásához.



A szépség az egészségből és a természetességből fakad!

www.mellformalas.eu
Tel.: +36/30/156-9625
bbs.savi@gmail.com



Italok a karácsonyi asztalra

Közeledik a karácsony, ideje összeállítani a vendégváró étlapot!

Ne feledjük: a bölcs mérséklettel fogyasztott ünnepi ital emeli a karácsonyi asztal örömét, fényét. Adott a kérdés: milyen italt vásároljunk és igyunk karácsonykor a klasszikus ünnepi fogásokhoz?

Ma már nem úri huncutság az ünnepi menühöz kiváló italokat felváltatni. Karácsonykor aztán tényleg kedvünkre válogathatunk, hiszen az ünnepi ételek is sokfélék. Érdeemes időt szánni annak kigondolására, hogy mit mivel párosítunk, mert a megfelelően választott pálinka, bor fokozza az ételek okozta izélményt.

Kezdjük az elején!

■ Vendégek fogadásakor nyissunk **aperitiffel**: egy **jó pálinkával** vagy kortyoljunk nagyokat egy **finom pezsgóból**. Előételhez vagy apertifiként az érlelt kivételével bármely pálinka ajánlható.

■ A karácsony sok helyen nem telhet el hal nélkül. **Ha hal, akkor fehérbor**, mondanánk elsöre, de érdemes az elkészítés módját is figyelembe venni. Az egyszerűen elkészített, kis citrommal meglocsolt pisztránghoz, süllőhöz valóban egy finom zamatú, reduktív, illatos fehérbor illik. A gazdagabb ízű halak meghálálják a testesebb, olajosabb fehéréket. **Ha grillen sütjük meg a halat, akkor a habzóborok** gyönyörűen kiegészítik annak füstös ízét.

■ A halak után sokszor a **pulykás, kacsás fogások** következnek. A pulyka eléggé semleges ízű, önma-

gában bármit ihatunk mellé: általában **lágyabb fehérborokat** szoktunk. A **kacsához**, ha rozéra sütjük, természetesen **rozét igyunk**.

■ **Vadakhoz, erőteljesebb szoszokhoz, ragukhoz, vörshúsokhoz**, vagyis a karakteresebb ízvilágú húsok mellé a **testes, jó komplexitású, erős és gazdag ízvilágú vörösbőr** nyújt hosszantartó élvezetet.

■ És vannak azok a **vörösbőrök, amelyek önállóan is tökéletesek!** Kandalló mellett kortyolgatva igazi élményt adnak a karácsonynak.

■ S a **desszertek: a karácsonyi sütemények** közül a mézeskalács-hoz, vagy a diós-gesztenyész bejglihez **édes fehérborokat** javasolt fogyasztani. Az **érlelt pálinkákat desszerthez** vagy szivarhoz ajánljuk!

-torontál-



Koch Borászat

6445 Borota

V.kerület 5.

www.kochboraszat.hu





PRESIDENT
Pálinka
A Pálinka Arisztokrata
www.presidentpalinkaszalon.hu

Fantasztikus gasztronómiai élmény: bor és csokoládé, csokoládé és pálinka párosítás!

Hisz nincs is talán jobb annál, mint hogy egy hideg téli estén egy pohár minőségi bor mellé elmajszolunk egy hozzá illő édességet. Nem mindegy azonban, hogy milyen borhoz milyen csokoládét választunk. **De ne feledjük, egy biztos: antioxidánsok**, segíthetnek a sejtek megfiatalításában – **ez az, ami közös a csokoládében és a vörösborban.**

- **A 0%-os kakaótartalmú**, azaz a tisztán kakaóvajból készült legédesebb fehér csokik általában pompásan harmonizálnak édes borokkal, legyen az késői szüretelésű vagy muskotályos.

- **A 25–40%-os kakaótartalommal** rendelkező csokihoz az előbb említett borok simulnak hozzá a leginkább, ám nagyon szépen il-

A csokoládé és a bor párosítása bár a legizgalmasabb gasztronómiai élmények közé sorolható, de nehéz feladat. Karácsony előtt mi most mégis elő vesszük a témát.

lik egy friss száraz fehérborhoz is, mint pl. egy könnyed rizlinghez, chardonnay-hez vagy sauvignon blanc-hoz. Különösen jól mennek a tejszokoládékhoz az aromásabb, fűszeresebb borok, mint a muskotályos vagy a traminai.

- **A 45–55%-os kakaótartalmú keserű csoki** a magyar borok közül egy könnyed gyümölcsös merlot-val, cabernet franc-nal, syrah-val a legjobb párosítás.

- **A 60–70%-os kakaótartalommal** rendelkező keserű csoki szépen illik a magasabb alkoholtartalmú, erőteljes, fahordóban érlelt, tanninos száraz vörösborokhoz, mint pl. merlot, syrah, cabernet franc vagy cabernet sauvignon.

- **A 80%-nál magasabb kakaótartalmú**, keserű csokoládék ízintenzitásuk miatt a legtöbb száraz vörösborot magas tannintartalmuk ellenére is elnyomják. Érdemes

viszont édes, ízgazdag borokkal vagy likőrökkel megpróbálni, legyen az például egy Tokaji aszú esszencia.

- **Csokoládé és pálinka párosítása: az ízek harmóniája vagy kontrasztja működik?** Melyik csokoládé „illik” a pálinkához? Étecsokoládé? Tejszokoládé? Fehércsokoládé? **A két élvezeti forrás különleges íz kombinációkkal organikus élvezet!**





PINCE-BORHÁZ-VENDÉGHÁZ
8258 Badacsonytomaj,
Káptalantóti út 19.
www.borbelypince.hu
info@borbelypince.hu
+36-30/927-14-14

BORBÉLY CSALÁDI PINCESZET

RIZLINGEK BEN A LEGJOBBAK!

23 hektáron elterülő badacsonyi birtokukon modern és tradicionális technológiák alkalmazásával készítenek friss és egyedülállóan ásványos ízharmóniájú borokat.

„Nász a Bácson” elnevezésű, 2016-os évjáratú Olasz rizling limited selection boruk rádublázott és 2018 után az idei évben is megnyerte a WineLovers Nagy Olasz rizling tesztjét.

A mindössze 400 palackos tétel egész évben kóstolható Borházukban és a borozgatásban elfáradt vendégek meg is pihenhettek téliestített Vendégházukban.



BORBÉLY
CSALÁDI PINCESZET

Miért koccintunk pezsgóval szilveszterkor?

Talán nincs még egy ünnep, amelyet annyi babona és hagyomány övez, mint a szilveszter. Minden nemzet sajátos módon búcsúztatja az Óévet, nincs ez más-képp hazánkban sem.

A hiedelem szerint olyan lesz az évünk, amilyen az újév első napja, éppen ezért csupa olyan ételt és italt illik fogyasztani, ami a gazdagságot, a jó szerencsét szimbolizálja.

A pezsgó a gazdagságot és a luxust szimbolizálja. Története az 1600-as évekig nyúlik vissza, amikor is egészen véletlenül egy **Perignon** nevű pincevezető mester nem akarta veszni hagyni a selejtnek gondolt borát, és egyszerűen egy parafadugóval lezárta az első üveget. Kis idő elteltével kinyitva a palackot szénsavas, édes nedűt kóstolhatott, mely a pezsgógyártás első történelmi pillanata volt.

A kezdeti időkben egy üveg pezsgó előállítására akár 2 évbe is kellett, így ára a csillagokba emelkedett. Így a **folyékony arany**nak nevezett ital a kiváltságosok státuszszimbólumává vált. 1850 után, az ipari forradalom egyik vívmányának köszönhetően azonban a középosztály is részesülhetett ebből a kiváltságból. Egy tartály akár 7000 palack előállítását is lehetővé tette, így hamarosan elindulhatott világhódító útjára e nedű.

Így történt, hogy a **pezsgó a gazdagságot, anyagi jólétet szimbolizálja a mai napig**. Emelkedett ünnepi hangulatban a pezsgős dugó durranása, a habzó ital látványa és semmivel össze nem hasonlítható íze csak fokozza a jókedvet, és különlegessé varázsolja a pillanatot.

Így lett a pezsgó a szilveszter egyik ikonikus szimbóluma.

Kedves Vendégeink!

Karácsonyra előrendelést felveszünk, a részletekért keressék fel üzletünket!



Halászlé halfilével 1590 ft/0,5 liter

Töltött káposzta 1490 ft

Rántott harcsafilé 1790 ft

Egyéb megrendeléseikkel is bátran forduljanak hozzánk!

Cím:
1028 Budapest,
Galóca utca 24.

Tel: 06/30-715-2926



Náncsi néni karácsonyi ajánlata

elrepre
december 22-én és 23-án,
11 és 21 között



- ♥ Karácsonyi harcsa halászlé
- ♥ Tunkedli
- ♥ Hideg kacsamáj zsírjában, egészben
- ♥ Kemencében ropogósra sült kacsacomb
- ♥ Töltött káposzta
- ♥ Kocsonya

Kérjük a rendeléseket december 18-ig leadni!
Köszönjük!

www.nancsineni.hu
info@nancsineni.hu



Cím: Budapest, Ördögárok u. 80, 1029
Telefonszám: (1) 397-27-42



A magyar szájtól nem áll távol a **JAPÁN KONYHA**

HANAMI SUSHI BAR, Húvösvölgyi Stop Shop

Évek óta sokak kedvence a Hanami a Blahán, de idén nyáron végre megnyílt a második éttermük is, fenn a budai hegyekben, a Húvösvölgyi Stop Shop földszintjén. A konyháról mesélt nekünk Kevin, azaz Baatar Munkhsukh, aki tulajdonos és séf egyszerre.

Anyukája mongol, apukája dél-koreai, de már hét éves korától Budapesten él. Amikor idekerült, úgy kezdte az iskoláit, hogy csak pár szót tudott magyarul – elmondása szerint gyorsan tanul a gyermeki agy, fél év kellett hozzá, hogy megértesse magát. „Sosem szerettem volna szakács lenni, úgy gondoltam, hogy építésznek lenni egy szép szakma. Az egyetemet is elkezdtem, de közben a kalandvágy erősebb volt: előbb a németekhez, majd Svédországba költöztem. Ott és akkor vált számomra őszinte szerelemmé a japán gasztronómia, mikor egy ismerősömnél kezdtem el dolgozni – neki tíz japán étterme és nagy tapasztalata volt.” – mesélt a kezdetekről Kevin.

Elmondása szerint könnyű volt az átállás, de a tanulás évek óta tart és örökké fog tartani. Szerinte segített neki az, hogy a már ismert koreai konyha sem áll messze a japántól, közös mindkettőben a tartalmasság, de az egészséges alapanyagok, például a zöldségek használata is adott. „Az ázsiai gasztronómia viszont a magyaroknak sem idegen, ha megismerkednek vele – nem csak a halat kedvelik, de ők is nagyra értékelik a jó minőségű disznóhúst és a finom savanyúságokat.”

Mivel Kevin évtizedeket töltött nálunk, természetesen megvan a magyar kedvencei, egy jó tojásleves vagy éppen a lecsó mindig feldobja a napját. Ennek ellenére az itteni ízekkel nem szeretne a konyhájában dolgozni, nem gondolkodik fúzió: „Töreksem a tiszta, hagyományos Japán ízekre, amelyeket igyekszem

a legjobb alapanyagokból előállítani. Nem hiszek a leegyszerűsítésben, a nehezen elérhető összetevők lecserelésében. A távol-keleti ország konyhája a tökéletességre való törekvésről szól, amiből nem szabad alább adni.”

A séf mindkét éttermében törekszik arra, hogy a magyarok megismerjék és megszeressék az őszinte, hamisítatlan japán ízeket – igyekszik, hogy elérhető, realis árú napi menük is megjelenjenek a kínálatban.

„Gondolkodásomat meghatározza az, hogy félig magyarnak, félig ázsiainak érzem magam. Az üzletben is megjelenik ez, hiszek abban, hogy a vallásom, a kis babonáim, az előtérbe helyezett karmarendszer jobb emberré, jobb vendéglátóvá tesz. Én nem akarok másoknak rosszat, elítélem a balhét, nem bántom a vendégeimet és üzletfeleimet – értelme sincs, és úgyis visszakapnám az élettől.” – mesélte mosolyogva, majd hozzátette, hogy azért Budapesten nem könnyű buddhista szemlélettel belevágni az üzletbe. „A rövid távú siker mit ér, ha sokszor nem a tisztességes úton jutnak el oda? Én a vendégeimnek olyat akarok nyújtani, hogy másodsor, harmadszor és sokadszor is visszajöjjenek.”

A budai Hanamiban nem csak békésen, helyben fogyasztva lehet jól enni, hanem elvitelre is dolgoznak. Sok visszatérő vendég a csütörtöki napot várja, amikor az északi tengerekről megjön jégben a friss lazac – ilyenkor, ha szerencsénk van, azt is láthatjuk, hogy milyen biztos kézzel, évek rutinjával filézi ki Kevin ezt a csodálatos halat, hogy aztán pár perc alatt illatos fogásként jelenjen meg asztalunkon a hamisítatlan japán ebéd.



Hungarikum lett



A DOBOSTORTA

A Hungarikummá válás legfontosabb feltétele a magyarság csúcsteljesítménye. Ez pontosan igaz Dobos C. József cukrász alkotására is. A Hungarikum Bizottság novemberben választotta be a dobostortát az eddig meglévő hetven érték mellé.

A dobostortát a magyar szakács- és cukrászművészetért sokat tevő, sokoldalú szakember és szakíró, Dobos C. József 134 évvel ezelőtt mutatta be először a nagyközönségnek. A legenda szerint az édesség létrejötté egy kétbalkezes inasnak köszönhető. A vaját köpülő fiú ugyanis só helyett cukrot tett a vajba, ami megváltoztatta annak ízét és elnyerte Dobos tetszését. A cukrászmester az elkészített tortát elvitte az 1885-ös Budapesti Országos Általános Kiállításra, ahol Sissi és Ferenc József is megkóstolta azt. A cukrász annyira büszke volt művére, hogy a saját nevét adta neki.



RENDELJE MEG
NÁLUNK
KARÁCSONYI
SÜTEMÉNYEIT!



Beigli, gyümölcskenyér, mézesek és gesztenyés sütemények, babcsókák, karácsonyi torták.

Vörösvári üzletünk: 2085 Pilisvörösvár, Fő út 132.
Telefon: 06-26/330-138

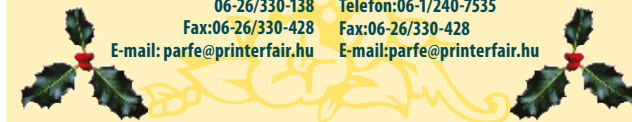
Budapesti üzletünk: 1037 Budapest, Bécsi út 314.
Telefon: 06-1/240-7535

Fax: 06-26/330-428

Fax: 06-26/330-428

E-mail: parfe@printerfair.hu

E-mail: parfe@printerfair.hu



CSAKRABOROK®

A csakrák a test energiaközpontjai, olyan összefüggő rendszert alkotnak, mint a naprendszerünk.

Ha az energia szabadon áramlik a csakrákban, az ember egészséges. **Létrehoztunk egy borcsaládot**, melyben minden csakrának kiválasztottuk a megfelelő összetételű borát és megáldottuk azokkal az energiákkal, melyekre az adott csakrának szüksége van.



Rendelés/további információ: Szigetvin Családi Pincészet
szigetvin@vnet.hu • Mobil: 0036 30 9382050

Ünnepi asztalra

Talán karácsony ünnepe és az azt megelőző adventi időszak az, amely legjobban inspirál minket különféle dekorációk, kiegészítők elkészítésére, amelyben a gyerekeink is szívesen részt vesznek és így is sok időt tölthetünk el velük együtt.

Próbáljuk ki most egy hagyományos, de kicsit modernizált, közkedvelt édesség receptjét!

Az ünnepek elmaradhatatlan süteményei közé tartoznak a mákos desszertek. Ezt a mákos guba felfújtat mákolajos áfonyaszósszal ajánljuk, aminek az elkészítése gyerekjáték, íze pedig különlegesen finom.



Mákos guba felfújt

Hozzávalók (4 személyre):

- 150 g mákliszt, részlegesen olajtalanított
- 1 ek. feketeribizli gyümölcscect
- 2 ek. mákolaj
- 2 tk. repce sütőolaj
- 4 db kifli
- 450 ml tej
- 2 db egész tojás
- 1 csipetnyi só
- ½ db vanília rúd
- 1 db narancs
- 1 db citrom
- 4 ek. méz
- 200 g áfonya

ELKÉSZÍTÉS:

1. A tejet felforraljuk 2-3 evőkanál mézzel, a vanília rúd kikapart belsejével, és a héjával. Majd hűtsük langyosra és beleeszeljük a citrom és a narancs héját.

2. A tojásokat kettéválasztjuk. A tojássárgákat belekeverjük a langyosra hűtött vaníliás tejbe.

3. A szikkadt kifliket karikázzuk fel, öntsük le a tejjel, és hagyjuk, hogy a kiflikarikák felszívják a nedvességet. Majd szórjuk rá a máklisztet is, és keverjük össze.

4. A tojásfehérjét egy csipet sóval kemény habbá verjük, és végül forgassuk bele óvatosan a mákos kiflibe.

5. A felfújt formákat repceolajjal kenjük ki, és töltsük meg a mákos-habos kiflivel. 180 fokra előmelegített sü-

tőben süssük 15 percig. Akkor jó, ha a teteje halványan megpirul, és felemelkedik.



6. Közben tegyünk 150 g mirelit áfonyát egy gyorsforralóba 1-2 kanál mézzel együtt, és lassú tűzön forraljuk szószos állagúra. Ha elkészült hűtsük le, és adjuk hozzá a mákolajat, az áfonyaecetet, és a maradék szemes áfonyát. Ezzel tálaljuk a felfújtat.



Dolce Vita a tengeren

Costa

A COSTA VADONATÚJ GYÖNGYSZEMÉNEK FEDÉLZETÉN!
EGYÉNILEG ÉS CSOPORTOSAN



A napfényes Földközi-tenger*

7 éjszakás hajóút

Savona – Marseille – Barcelona – Mallorca – tengeren – Civitavecchia/Róma – La Spezia – Savona

2019. december – 2020. május

Belső kabinban **már 349** eurótól/fő + kikötői illeték

Mediterrán illatok*

7 éjszakás hajóút

Savona – Marseille – Barcelona – Palma de Mallorca – tengeren – Szardínia – Civitavecchia/Róma – Savona

2020. május – szeptember

Belső kabinban **már 399** eurótól/fő + kikötői illeték

Együtt a család – *Gyermekek ingyen!

Két felnőttel egy kabinban utazó, egy, ill. két gyermek részvétele pótlágyon 18 éves korig ingyenes, csak a kikötői illeték fizetendő.



Tavaszi feltöltődés a Costa Smeralda fedélzetén

Csoportos hajóút magyar idegenvezetővel

AJÁNDÉK RÓMAI VÁROSNEZÉS!

Indulási időpont: 2020. május 15.

Időtartam: 9 nap / 8 éj

Civitavecchia/Róma – La Spezia – Savona – Marseille – Barcelona – Mallorca – tengeren – Civitavecchia/Róma

Belső kabinban: **1440** euró/fő + illetékek

HAMAROSAN RAJTHOZ ÁLL A DIZÁJNHAJÓ COSTA SMERALDA

A finnországi Meyer Turku hajógyárban az utolsó simításokat végzik a Costa hajótársaság leendő zászlóshajóján, a Costa Smeraldán. A beharangozók egy különleges, stílusos tengerjáróról szólnak, mely 337 méterével, 17 utasszintjével és 2612 vendégkabinjával **a flotta leghosszabb és legnagyobb hajója** lesz, ugyanakkor nemcsak Costa-léptékkal mért „legyek”-kel, de korszakos újdonságokkal is szolgál.

Innováció, környezettudatosság, dizájn és tisztelgés Itália előtt – ezek az új üdvöske kapcsán legsűrűbben felbukkanó kulcsszavak. Lássuk, mit

Új színpont a nyaralóhajózás térképén:

szállodaipar egyik leghíresebb tervezője, **Adam D. Tihany** vezényletével megkísérelje **Olaszország minden szépségét belesűríteni az óceánjáróba**, lehetővé téve, hogy a leendő utasok – egy csipetnyi képzelőerő segítségével – a Piazza di Spagna nyüzsgését élvezzék, elkortyoljanak egy kapucsinót a Colosseumban, vagy épp Róma utcáin sétáljanak – hol másutt, mint a tenger közepén.

A **vizuális élményeken** túl pazar szabadidős és szórakoztató programokat, gasztronómiai élményeket kínál az új óceánjáró. **Üvegpadlójú panorámasétány, nyitott és fedett medencék, spa színvonalas wellness-szolgáltatásokkal, vízipark** csúszdákkal, **színház, diszkó, kaszinó, játéktér, multifunkciós sportpálya, óriáskivetítők, gyermekklubok, zene, tánc** és **megújult animáció** fogja elvarázsolni a hangulatot, míg a fedélzet **11 étterme és 19 tematikus bárja** Itália és a nagyvilág sokszínű ízvilágába kalauzolja majd el az utazóközönséget, minden eddiginél nagyobb választékot, szabadságot, és a várakozó sorok teljes felszámolását garantálva.

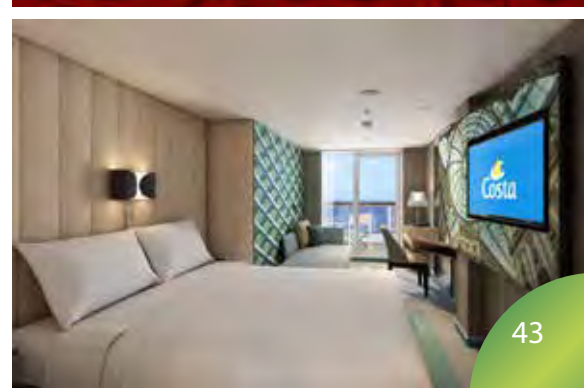
A Costa Smeralda **hajóútjainak értékesítése már javában tart**, és a visszaszámlálás is elkezdődött: az új óceánjáró ünnepi időzítéssel, hangoltsággal, s fedélzetén Itália legjavával, **2019. december 21-én bont vitorlát.**



takarnak! A Smeralda első és legfontosabb újdonsága környezetbarát jellege: üzemanyaga cseppfolyósított földgáz, a világ legtisztább, nem mérgező, nem korrozív, fosszilis energiahordozója, mely jelentős mértékben csökkenti a finompor- és üvegházhatású gázki-bocsátást. Bevezetése akár új korszak kezdetét is jelentheti a fenntartható fejlődés és környezetvédelem iránti ágazati elköteleződés tekintetében.

A hajó további innovatív jegyei közül kiemelendő eredeti belsőépítészeti kialakítása, amely lépten-nyomon megidézi, mi több, a fedélzetre varázsolja Olaszországot. **„Itália a tengeren”** – ez volt a belsőépítészeti koncepció magja, és egy futballcsapatot kitévő építés- és dizájnnergárda állt a grandiózus álom szolgálatába, hogy a

A Smeralda vendégei mintha „városnézésen” vennének részt, minden fedélzeti szinten sajátos „ízeltőt” kapnak majd egy-egy olasz városból az adott szintet uraló egyedi dizájn, a várost megidéző szimbolikus színek, jellegzetes minták, textúrák, válogatott fotó-falfestmények jóvoltából. A hajótat monumentális lépcsősora a Spanyol lépcsőt, a nyitott amfiteátrumra emlékeztető központi tér a Colosseumot idézi. A kabinok – melyek palettáján a **rekordszámú balkonos kabin** mellett egy **vadonatúj típus, a télikertes kabin** is szerepel – szintén olasz városokat jelenítenek meg. Az „Itália a tengeren” koncepció részeként, a hajófedélzeten stílusosan egy **Olaszország legjobb márkáit felvonultató, valódi múzeum** is helyet kapott.



Az idelátogató turistáknak télen sem kell a szálláson begubózva ücsörögni, hiszen ebben az évszakban is számos lehetőség adódik a kimozdulásra és a szórakozásra!

○ E hideg évszokról mindenkinek elsősorban a téli sportok jutnak eszükbe, tehát indítsunk is ezekkel. **Sopronban** évről-évre kinyit az ideiglenes korcsolyapálya, főként a fiatalok öröme. Minden mozgásra vágyó megengedheti magának a többórás garantáltan hasznos és vicces időtöltést, mialatt bekaphatnak pár szem sültkrumplit, vagy elszopogathatnak egy pohár tejszínes forrócsokit.

○ Az erdei sípálya síelésre még mindig alkalmas, így nem kell messzire mennünk, ha ezt a fajta sportot kultiváljuk. A lehetőség ellenére azonban sokan inkább szánkózásra használják ezt a területet. Természetesen a kacsaringós és dimbes-dombos erdei talaj nem hagyja cserben a gyerkőcöket szánon húzó szülőket sem.

TÉLEN IS AKTÍVAN!

Sopron és környéke

○ Szilveszterig a hangulatos és bensőséges adventi vásárra, a Fő térre is érdemes legalább egyszer kilátogatni! Hallgathatjuk a zenés produkciókat, megcsodálhatjuk a gigantikus karácsonyfát, vásárolhatunk, fogyaszthatunk, vagy megsimogathatjuk a Betlehemet rágcsáló rosszcsont báránykát. S tovább sétálhatunk a belvárosban a feldíszített fák és lámpatestek garmadája között is.

○ Januárban sem áll meg az élet, sőt, a báli szezon még csak akkor kezdődik!

○ Ha fázósak vagyunk, netán hólepel helyett esőt kapunk a nyakunkba, akkor maradnak a jó öreg beltéri programok, melyek ugyan nem zárólag a télre specializálódtak, de

ilyenkor pont jól jönnek. Megtekinthetünk egy múzeumot, beülhetünk egy cukrászdába (télen különösen jólesik egy gusztá sütemény, a plusz kilókat majd tavasszal ledolgozzuk), vagy megnézhetünk egy filmet a moziban.

○ **Kőszeg** is kedvelt! A város környéke is nagyszerű kirándulóhelyeket kínál. Csodálatos a természeti környezete, a várost ölelő Kőszegi-hegységbe számos jelzett túraútvonal vezet. Ódon házai, történelmi emlékhelyei sok látogatót vonzanak. Az idelátogató a belvárosban átélheti az arisztokrácia eleganciáját és a reneszánsz polgár nyugalmát.

Tehát lehetőség van bőven, úgyhogy kabátot, sapkát, kesztyűt fel, és irány a téli Sopron és környéke!



Várjuk Önt is szeretettel!

HOTEL ÍROTTKŐ*** KŐSZEG GYÖNGYSZEME

Magyarország 100 csodájának egyike: Kőszeg. Vas megye nyugati peremén, a Gyöngyös patak jobb partján, a Kőszegi-hegység lábánál elhelyezkedő kisváros. Szubalpin klímája, ódon házai, történelmi emlékhelyei sok látogatót vonzanak.

Kőszeg legismertebb szállodája, a **Hotel*** Írottkő** a történelmi hangulatú város romantikus főterén található. Szállodánk 50 szobája saját fürdőszobával, telefonnal és televízióval felszerelt. Lehetőség van pótágy és gyerekágy elhelyezésére is. Családok számára családi háromágyas és/vagy összenyitható szoba (2+2 fő vagy 2+3 fő) is rendelkezésre áll.

Vendégeink kiszolgálásáról 24 órás portaszolgálat, lift, kávézó, étterem, valamint nyaranta kerthelyiség gondoskodik. A szálloda 60 fő befogadására alkalmas étterme minden nap nyitva tart, mely az ízletes kőszegi specialitások mellett vegetáriánus ételválasztékkal és a környék pincéiből származó borokkal várja vendégeit.

Barátságos wellness részlegünk egy kiadós séta vagy városnézés után a pihenést és a feltöltődést szolgálja. Rohanó világunkban igyekszünk tiszta és nyugodt légkört varázsolni Önöknek. Vendégeink térítésmentesen használhatják a 2018. decemberében átalakításon átesett, megújult wellness részlegünk szolgáltatásait, a renoválás során a meglévő szaunának (infra szauna, gőzfürdő) és sóbarlang mellett egy élményelemekkel felszerelt, 10 fős jacuzzi, egy új 12 fős finn szauna, valamint egy 8 fős aromakabin került kialakításra.

www.irottko.hu
+36 94 360 373 • info@irottko.hu

ERDEI WELLNESS PIHENÉS SOPRONBAN

Gyönyörű erdei környezet és kristálytisztá alpesi levegő.
Wellness kényeztetés és kulináris örömeik. Erdei túrák és családi kirándulások.
Szaunák, sóbarlang, masszázok és kozmetika. Családi hangulatban vár mindenkit
egész évben a Hotel Lövér a soproni fenyveserdő ölelésében.



HL
HOTEL
LÖVÉR



**SZERETNE 5%-KAL
JOBBA ÁRAT KAPNI?**

FOGLALJON VAGY KÉRJEN AJÁNLATOT KÖZVETLENÜL A SZÁLLODÁTÓL MÉG MA!

WELLNESS PIHENÉS

min. 2 éjszaka szállás bővített félpanzióval, a szálloda
wellness-szigetének használata, csoportos fitness programok,
vezetett túrák, ingyenes parkolás, ingyenes Wi-Fi

Kétágyas szobában 2 felnőtt esetén:

10.500 helyett **9.975,- Ft / fő / éjszaka** ártól

LÖVÉR ÜDÜLÉS

min. 4 éjszaka szállás bővített félpanzióval, a szálloda
wellness-szigetének használata, csoportos fitness programok,
vezetett túrák, ingyenes parkolás, ingyenes Wi-Fi

Kétágyas szobában 2 felnőtt esetén:

8.925 helyett **8.480,- Ft / fő / éjszaka** ártól

JÁTSSZANAK A FAMILYPARKBAN, PIHENJENEK A LÖVÉRBEN!

Szállóvendégeink kedvezménytel vásárolhatnak belépőjegyet
gyermekük számára a népszerű burgenlandi családi szabadidőparkba.

Részletes ajánlatainkat keresse weblapunkon. Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák.

TEL: 06 99 888 400 | INFO@HOTELLOVER.HU | WWW.HOTELLOVER.HU

A legkülönlegesebb szaunahagyományok a világ körül

**Egy forró fürdő Japánban,
gőzfürdő egy autentikus orosz bányában,
lazulás egy finn fűstszaunában?
Melyiket próbálná ki? Nem mindennapi
fürdő- és szaunaszemlére invitáljuk
„télvíz” idején.**



Temazcal Mexikóban

A temazcal az ősi mezoamerikai eredetű gőzfürdők legelterjedtebb megnevezése. Olyan igluszerű kőszervezetekről van szó, melyeket régen főleg tisztálkodásra használtak, de aztán felfedezték gyógyhatásukat, például a szülések utáni kezelésekre, méreganyagok felszabadítására is. A májánál rituális szerepük is volt. Mexikóban és a közép-amerikai országokban számos régészeti területen tártak fel ilyen ősi gőzfürdőket. Lehetnek föld feletti, félig földbe ástottak és föld alattiak is, kapacitásuk akár a 30 főt is elérhette. Még a mai napig rendeznek temazcal szertartásokat az őshonos falvakban, melyek során a résztvevők egy takarókkal beborított sátorban foglalnak helyet, amelyet a kör közepén elhelyezett, felforrósított kövekre locsolt víz gőzével fűtenek, szinte elviselhetetlenül melegre.

Hamam Marokkóban

A hamam több mint egy tisztálkodó hely, inkább találkozóhely, ahol a marokkóiak összegyűlnek, hogy bensőséges környezetben pihenjenek. Olyan török és arab térségben elterjedt közfürdő a hamam, mely a muszlim fürdő- és egészségkultúra fontos része. A klasszikus törökfürdő egy öltözőből, egy átmeneti helyiségből és egy forró

fürdőteremből áll. A vendégek a termen áthaladva először a meleg részről a langyosba jutnak, majd egy hidegebb területre, végül pedig egy száraz részre. Marokkóban a belépésnél kapnak egy vödört, illetve olívaolajat is az emberek, amit magukra locsolhatnak. A fürdőt a nők és férfiak csak külön használhatják.

Finn fűstszauna

A finneknél és úgy általában az északi népeknél nagy hagyománya van a szaunázásnak, de mindenki máshogy műveli. A finneknél létezik egy olyan ősi, ma már egzotikusnak mondható szaunázási szokás, hogy a kémény nélküli faházba nyírfával fűtenek be, a füst pedig az ajtón keresztül távozik. Mikor 3-4 óra múlva már nincs füst, akkor kezdődhet a szaunázás. A házikóban található korom és füst ad egy jellegzetes illatot, a kondérban lévő vízzel pedig mosakodni lehet. A füsttel picit vigyázni kell, de egészségtelennek egyáltalán nem nevezhetjük. Ha kellően megmelegedtünk, csak kilépünk az egy helyiségből álló házból, és meghempergünk a hóban.

Japán onsen

A templomszerű, nyilvános gyógyfürdők nagyon elterjedtek Japánban, beltérben, és szabad térben egyaránt. Közös bennük a forró, vulkanikus

eredetű ásványi anyagokban gazdag 45 fokos víz. Egyes források szerint már 1500 éve léteznek ezek a fürdők, amik tökéletes zen módjára illeszkednek be a természetbe, kőből és fából állnak. Alapvető szabálya, hogy mindenkinek meg kell tisztálkodni, mielőtt belép a vízbe, a meztelenség a külföldiektől is elvárt dolog. Miután elhagyjuk az onszent, várjunk kicsit a zuhanyzással, hogy az ásványi anyagok be tudjanak szívódni a bőrünkbe.

Orosz bánya

Ha belegondolunk abba, hogy a kelet-szibériai Jakutföldön olykor-olykor -67 Celsius-fokot is mutat a hőmérő, akkor ne irigyeljük az oroszoktól a 60-70%-os páratartalmú gőzfürdőiket, a bányákat. Egy faházikót szoktak felfűteni szénrel, a kályha mellé pedig szalmát terítenek, amit seprűvel ütögetnek, így fenntartják a magas hőmérsékletet. Esetenként egymást is csapkodják, hiszen ez egy tipikus orosz vérpezsdítő masszázsnak számít. A pórusok kitágulnak, a méreganyagok távoznak, a felmelegedést követően pedig sokan megmártóznak a hidegvizes medencében, vagy kinn a hóban, ezzel fokozva a vér áramlását. A levegő a finn szaunával ellentétben nem száraz, itt inkább a gőzé a főszerep.

-tarczali-

Biztonság · Kényelem · Harmónia



A Duna-parti nyugdíjas lakóparkban nagy figyelmet fordítanak arra, hogy a lakók életkorának és egészségi állapotának megfelelő, színvonalas életkörülményeket teremtsenek, hogy helyben hozzáférjenek minden olyan szolgáltatáshoz, amely a tartalmas életvitelükhöz szükséges.



Az önálló lakások használati jogáról tájékozódjon a honlapon, vagy kérjen információt e-mailben:

www.kekdunanyugdijashazak.hu
e-mail: viszota.krisztina@kdo.hu



Szilvásvárads örök!



SZALAJKA LIGET

HOTEL ÉS APARTMANHÁZAK

WELLNESS ÉS KONFERENCIA

SZILVÁSVÁRAD

Tel.: +36(36) 564 300
info@szalajkaliget.hu
www.szalajkaliget.hu
www.szalajkarelay.hu

Messner és az Everest

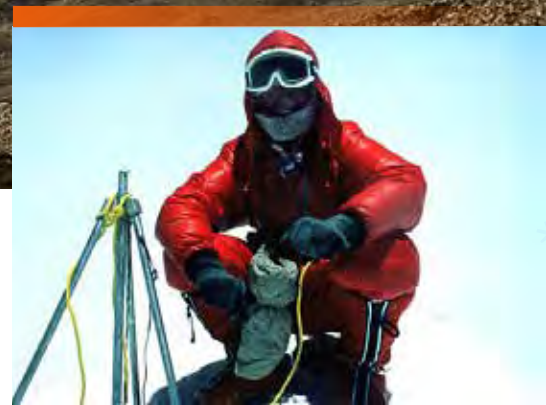
REINHOLD MESSNER HEGYMÁSZÓ KÉT NAGYON JELENTŐS ELSŐSÉGET IS ELÉRT A FÖLD LEGMAGASABB HEGYÉN. A KETTŐ KÖZÜL BÁRMELYIKKEL KITÖRÖLHETETLENÜL BEÍRTA VOLNA A NEVÉT A MOUNT EVEREST TÖRTÉNETÉBE, A KETTŐ EGYÜTT VISZONT „A HARMADIK PÓLUS” EGYIK LEGNAGYOBB LEGENDÁJÁVÁ TETTE.

Miután az új-zélandi Edmund Hillary és a nepáli Tenzing Norgay 1953. május 29-én sikeresen – és ami még fontosabb, bizonyítottan – elérte a Föld legmagasabb pontját, majd épségben vissza is tértek onnan, még mindig nem került megválaszolásra a kérdés, hogy vajon a palackozott oxigén rendszerének használata nélkül is képes volna-e az ember megmászni a Föld legmagasabb hegyét? Már az 1920-as évek elejétől kezdve komoly viták zajlottak le e kérdéssel kapcsolatban. Jó néhány erre irányuló sikertelen próbálkozás után végül több mint ötven évet kellett várni, mire a dél-tiroli **Reinhold Messner** az osztrák **Peter Habeler** hegymászó társaságában 1978. május 8-án teljesítette ezt a kihívást: az Everest déli alaptáborából indulva, a délkeleti gerinc útva-

lán haladva, palackozott oxigén használata nélkül sikeresen elérték a Föld legmagasabb hegyének csúcsát. Ezzel minden kétséget kizáróan bizonyítottá vált, hogy az ember képes pótlólagos oxigén használata nélkül is feljutni akár egy sugárhajtású repülőgép utazómagasságán lévő hegycsúcsra.

● A világhírt jelentő hatalmas siker után két évvel Messner visszatért az Everestre, hogy egy még ennél is komolyabb, korábban még inkább megvalósíthatatlannak tűnő eredmény elérésével még tovább tágítsa az emberi teljesítőképesség határait. Ezúttal a hegy északi alaptáborából indult, és nem csak hogy palackozott oxigén használata nélkül, de a monszon-időszak kellős közepén, valamint teljesen egyedül mászta meg ismét a Föld legmagasabb hegyét. **1980. augusztus 20-án Reinhold**

Messner úgy állt fenn a **Mount Everest csúcsán**, hogy rajta kívül egyetlen másik ember sem tartózkodott az egész hegyen... Ezt a teljesítményt azóta sem ismételte meg egyetlen hegymászó sem, **Messner ezen eredménye teljes mértékben egyedülálló a hegymászás történetében.**



● Miután végrehajtotta elképesztő szólómászását az Everesten, Messner folytatta magashegyi expedícióit a Himalájában, így 1986-ban ő lett a legelső hegymászó, aki a Föld mind a tizennégy 8000 méternél magasabb hegyét megmászta, kivétel nélkül mindegyiket palackozott oxigén használata nélkül. Ráadásként volt ezek között több olyan csúcs, amiket kétszer is, különböző utakon is elért. A magashegyi hegymászás műfajának újráértelmezése után Messner további rendkívüli teljesítményekkel gyarapította amúgy sem szerény eredményeit, például gyalog átkelt az Antarktison valamint a Góbi-sivatagon is. 1999 és 2004 között képviselő volt az Európai Parlamentben, a közelmúltban pedig megvalósította a különböző expedícióiról származó gyűjteményét a nagyközönség számára bemutató Messner Mountain Museum-ot szülőföldjén, Dél-Tirolban. Három nyelven beszél, több mint 50 könyvet írt, 75 évesen is aktív. **Egy igazi, hamisítatlan, velünk élő legenda.**

Németh Péter

Hull a hó? Szánkózni jó! De hol?

Leesett a hó, irány a szánkóért! Minden havas napot érdemes kihasználni, úgyhogy mutatunk néhány szánkózó helyet Budapesten.

Az egyik leglátogatottabb hely a **városligeti Királydomb**, amely trolival is könnyen megközelíthető. Azért népszerű, mert a dombnak különböző meredekségű oldalai vannak, sőt van olyan része, ahol a bukkanó még meg is dob egy kicsit a pálya végén, viszont a kisebbek is találnak szelídebb lankákat. Annyira nem népszerű, viszont garantáltan kevesebben vannak a **Népliget dombjánál**. Rengeteg lehetőség rejlik ebben a parkban. **Budán** az egyik



legkedveltebb helyszín a **Normafa és környéke**, s többnyire itt a hó tovább is megmarad. Igaz itt mindig sokan vannak. Érdemes inkább hétköznapi menni akár a gyermekvasúttal is, és megállni az **Anna-rét**-nél, innen jól

lehet szánkózni is, mert a domb nem túl meredek, van kifutása a végén. Szintén kedvelt helyszín a **Gellért-hegy (Rezeda utca végénél)**. Hosszú pálya, jó lejtéssel, kisebbekkel is ajánljuk. A Tabánba is érdemes ellátogatni, köny-

nyen megközelíthető és kisebb csúszásokra alkalmas. A **Szépvölgyi út tetejét és a Hármashatár-hegy környékét ugyan** kicsit nehezebb megközelíteni, de érdemes a Fenyőgyöngyénél megállni és onnan gyalog indulni felfelé. Itt többféle nehézségű és meredekségű pályát találhatunk. Az **Óbudai-szigeten (Hajógyári-sziget-en)** a csúszdás játszótér másik oldalán remekül lehet szánkózni. S **Békásmegyér** dunaparti részén, a gát oldalán is!

Ta-Ti

INTERSPORT
SIARENA EPLÉNY
#tanuljmegsíteni

Profí Oktatók -
Biztonságos környezet -
Mégfizethető ár -
Hóbiztos sítérp -

**JELENTKEZZ
MOST
WWW.SIARENA.HU**

SÍPARK

VADONATÚJ
PANORÁMALIFT

**SÍELTÉL MÁR
ITTHON ??**

VARÁZSLATOS ESTI SÍZÉS

Magyarország legjobban megvilágított pálya-rendszerén lehet csúszni napnyugta után! 3 km-en keresztül kivilágított sípályákon. Romantikus Esti Sízés, Szerelmesek sípályája, Esti Snowtubing és egy különleges, éjszakai Szerpentin pálya vár a Síparkban.

676-821 m
WWW.SIPARK.HU



KONTÉNERES SITT- ÉS SZEMÉTSZÁLLÍTÁS
 3-4-5-6-8-10-12-16-20 KÖBMÉTERES KONTÉNEREKSEL
 GÉPI, KÉZI RAKODÁS

WWW.BOBCAT-KONTENER.HU

BETONTÖRÉS, ÉPÜLETBONTÁS, GÉPI FÖLDMUNKA,
 ÉPÍTÉSI TÖRMELEK, FÖLD SZEMÉT, SÓDER, HOMOK,
 MURVA, TERMŐFÖLD, KERTI HULLADÉK SZÁLLÍTÁS

TEL.: 06-30/20-150-20



Budai kárpitos
 Hivatásunk a kárpitozás!

Szeretünk alkotni, a semmiből valamit készíteni, ráadásul mindennapi használati tárgyat, ami az emberek kényelmét szolgálja, vagy éppen a régi elhasznált, menthetetlennek tűnő, rozoga bútorból újat varázsolni! Stíl- és modern bútorok áthúzása, javítása. Ingyenes felmérés rövid határidőn belül, otthonában!

Amiket vállalunk:

kanapék	fotelek	bárpultok	motorülések
ágyak	székek	antik bútorok	ajtók
heverők	puffok	autóülések	falak
ülőgarnitúrák	szelnyok	hajóülések	bárpultok

HÍVJON BIZALOMMAL!

Novák Csaba kárpitos

Mobil: 06-20-551-0283

Web: www.budaikarpitos.hu

• **Budapesten**
 • **Magyarországon**
 • **Európában**



AUTÓMENTŐ
SOS

DUMITRU GYÖRGY

+36 30 538 2573

www.automentosos.hu

Éjjel-nappal • 0-24 órában
Hétvégén és ünnepnapokon is



ÁCS, BÁDOGOS, TETŐFEDŐ

Javítástól az új tetőig! Kőművesmunkát és szerkezetépítést is vállalunk!

www.tetoking.hu

Tel.: (30) 9242-690

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Ne bontson, hívjon!

- WC-k,
- mosogatók,
- padlóösszefolyók,
- mosdók,
- csatornák

szakszerű tisztítása, javítása.
 Minden nap, garanciával,
 nyugdíjaskedvezményrel.
 Kamerás hibamegállapítás!



TÓTH LÁSZLÓ

TEL.: (20) 342-9064

ÚJ NISSAN JUKE

A COUPÉ CROSSOVER



Innovation
that excites



BOSE® PERSONAL®
HANGRENDSZER



PROPILOT

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Duna Autó Zrt.

1037 Budapest, Zay utca 24. Telefon: +36 1 801 4242

www.dunaauto.hu/nissan

30 éves
DUNA AUTÓ
AZ AUTÓVÁROS

A képek illusztrációk. Jelen hirdetésben közölt adatok és tények kizárólag tájékoztató jellegűek, nem minősülnek szerződéskötési ajánlatnak.
Kombinált üzemanyag-fogyasztás 5,9-6,1 l/100 km, kombinált CO₂-kibocsátás: 135-139 g/km.

A SEBESSÉG ÉLMÉNYE

Szabadtéri Gokart Pálya
A Formula 1-es pálya szívében!

Csapatépítők, legénybúcsúk, születésnap partyk,
céges rendezvények, versenycsomagok,
táborok...

+3630 973 8370
www.hungaroringkartcenter.hu
info@hungaroringkartcenter.hu
hungaroringkartcenter
hungaroringkartcenter

ALFA SZAMOSI KFT.

OLASZ AUTÓK

Szamosi Jánosné
ügyvezető

1028 Budapest, Kölcsey u. 2/A
Tel./Fax: 376-8129
mobil: 06/30-9-548-016

www.alfaszamosi.hu
alfa.szamosiszerviz@gmail.com

AUTÓGUMI KERESKEDÉS

ELADÁS - SZERELÉS - JAVÍTÁS - CENTRÍROZÁS

KALÓ TYRES KFT.
1028 Budapest, Máriaremetei út 64.
tel: 06 1 376 8623
Nyitva tartás: H-Cs: 08.00 - 17.00, P: 08.00 - 16.00

Előzetes bejelentkezés javasolt!

Különleges élményt nyújt majd az épülő **MAGYAR ZENE HÁZA** a Ligetben

Európa legjobb középületének járó díját nyerte el a Liget Budapest Projekt részeként megvalósuló Magyar Zene Háza, és a beruházás ezzel a világ legjobbjaiként járó díjesélyesei közé is bekerült.

A 26 éve megrendezésre kerülő International Property Awards az ingatlanszakma egyik legnagyobb, legrangosabb, széles körben jegyzett versenye. A Londonban megrendezett ceremónián a neves szakmai díjat nyolcvan nemzetközi szakemberből álló zsűri ítélte oda tíz különböző kategóriában. A terület minden esetben vizsgálja a projektervezést, a minőséget, az innovációt, az egyediséget és a fenntarthatóság iránti elkötelezettséget. **A Magyar Zene Háza épülete a nemzeti szinten befutó győztes projektek között bizonyult Európa legjobb középületének.** A kontinens legkiválóbbjaként pedig a világ 10 régiójának kategóriagyőztesével együtt jelölték a „World’s Best” díjra is, amelyről december elején dönt a zsűri. Tavaly



egyébként szintén a Liget Budapest Projekt egyik eleme, az új **Néprajzi Múzeum** kapta az elismerést,

mely **nemcsak Európa, hanem a világ legjobb középülete** lett az International Property Awards-on.

A **Magyar Zene Házát** a világhírű japán sztárépítész, Sou Fujimoto tervezte. A különleges környezetbarát épületben kifejezetten törekszik arra, hogy a külső és belső tér között teremtett folytonossággal, harmonikus átmenetet alakítson ki a természetes és a mesterséges környezet között, és hogy egyben maximálisan szolgálja a ház egyedi funkciójából fakadó igényeket. Itt nem csak egy épületet hoz létre, hanem aktiválja a parkélményt is a házban. Kivételes fejlesztés, és példaként szolgálhat a jövő városfejlesztői számára, hiszen a zöld és az épített környezet egyedülálló összhangját valósítja meg.

Az épület a Városligeti-tó mellett, a Vajdahunyad vára és a Műjégpálya épülete közelében kap helyet. 10.000 négyzetméter nagyságú területen épül fel a mintegy 3.000 négyzetméter alapterületű új intézmény, így több ezer négyzetméternyi, megújított zöldfelületet kapnak vissza a parkhasználók.

A Magyar Zene Háza a gazdag magyar zenei hagyományt viszi közelebb minden hazai és külföldi látogatójához a XXI. századi technikán alapuló interaktív kiállításkokkal, zenepedagógiai műhelyekkel, zenei és a zenéhez kötődő eseményekkel és az egykori zenepavilonok hangulatát idéző szabadtéri koncertekkel.

Az új zenei ismeretterjesztő központ, amely egyben **Budapest egyik ikonikus épülete** is lesz, **2021 végén nyitja meg kapuit** a látogatók előtt.

T.Ö.É.



Madarak a kertben: *téli madáretetés*

A madarak éneken és csivitelésén, illetve azon az örömen túl, amit pusztá jelenlétükkel és sürgés-forgásukkal okoznak, a téli etetés egy nagyon hasznos és megtérülő kapcsolat minden természetkedvelő számára. Egy csodálatos barátság kezdete lehet.

Lassan már köztudott, hogy a madarak nagyon gyorsan megtanulják ki az az ember, akitől nem kell tartaniuk. Felismerik. Az pedig még kérdésként sem merül fel, hogy megjegyzik azokat a helyeket, ahol téli eleség várja őket. A madarászok nem véletlenül ismétlik el ezerszer, hogy aki egyszer elkezdte etetni a madarakat télen, az ne hagyja – nem hagyhatja abba, mert az állatok számitanak arra az energiaforrásra már kora reggeltől, a zord éjszakák után. A tél pedig még csak most kezdődik. Éjszakai fagyok, hideg szelek. Gondoljunk bele: egy őszapó mindössze 10 gramm. Ha nagyon kövér. Egyébként inkább csak hét-kilenc. Így vessünk néhány pillantást azon madarakra, amelyek megfordulhatnak egy téli etetőnél.

● ZÖLDIKE

Egész évben a kert lakója, és menetrendszerűen érkezik az etetőhöz, az első hideg naptól kezdve. A földről szerzi inkább az ételt, a gömböcchöz túl vastag a csőre.

● MEGGYVÁGÓ

Pazar megjelenésű pintyféle, díszes tollazattal. Csak szemes madáreleséget eszik.

● ŐSZAPÓ

Nagyon összetartóak, közösen kutatják fel az élelmiszerforrásokat. Többen is osztoznak ugyanazon a madárgolyón.

● FENYŐPINTY

Csapatban érkeznek, a vezér jön legközelebb az etetőhöz, s mikor veszélytelennek ítéli meg a helyzetet, s leszáll, a többiek követik. Kizárólag szemes magokat esznek, a madárgolyó nem érdekli őket.

● RIGÓ

Madáretető, rigó nélkül: rántotta, tojás nélkül. Nagyon hideg napokon gyakorlatilag el sem mozdulnak az etető mellől.

● VERÉB

Sokféle veréb megfordul az etető környékén. Van amikor 100-as csapatban rohamozzák meg az eleséget. Szemes vagy gömböc: nekik mindegy, csak sok legyen.

● SZAJKÓ

Nem vitás, hogy a legnagyobb testű madár az etetőnél. Elképesztő ügyességgel csavarja fel a gömböc hálóját a fára, s lát neki az ebédnek.

● FAKOPÁNC

Belőle is többféle van: legismertebbek a Kis fakopáncs, Nagy fakopáncs. A gömböcöt preferálja.

● KÉKCINKE, SZÉNCINKI

Az örök vendégek. Hihetetlenül életdám és életigenlő állatok. A legbrutálisabb fagyok idején is vidáman gyűjtik a fatetüket az ágakról.

● SÜVÖLTŐ

Nagyon hasonlít az erdei pintyhez. Bár óvatos, félnék madár, télen gyakrabban látni, amikor előmerészkedik az etető környékére.



Rigó



Szajkó



Meggyvágó



Zöldike



Őszapó



Fenyőpinty



Süvöltő

HUMOR NÉLKÜL NEHÉZ ELKÉPZELNI AZ ÉLETET!

A LEGVICCESEBB NÉP

Az amerikaiak a legvidámabbak, a németek pedig a legkevésbé viccesek - ez derült ki egy közösségi portál nemzetközi közvélemény-kutatásából.

15 országból érkezett 30 ezer válaszból állította fel a nemzetek „vidámsági” sorrendjét a badoo.com portál. Az értékelésben azt kellett megjelölni, hogy melyik a „legviccesebb” nemzet, illetve, melyik a legkiválóbb az emberek megnevettetésében, és melyik a legkevésbé mulatságos.

A legviccesebb címet az amerikaiak vitték el, őket a spanyolok, azokat pedig az olaszok követték a felmérés összesítése alapján. **A skála végén a németek**, az oroszoktól és a törököktől is leszakadva, kényelmesen szerezték meg az utolsó helyet. **A briteknek** is azzal kellett szembesülniük, hogy Monty Python ide vagy oda, **nem olyan viccesek, mint magukról képzelik.** A 15 országot rangsoroló listán a brazilok, a franciák és a mexikóiak mögött lettek hetedik.

- ▶ Anyukának szólítom az anyósom.
- ▶ Betartom az összes határidőt. Kivéve természeti katasztrófa, járvány, háború, rossz idő, csúcsforgalom, nemszeretem ügyfelek, vagy akut lustaság és munkaundor esetén.
- ▶ Igenis felszedek pár kilót.
- ▶ Idén sem mászom meg a Mount Everestet.
- ▶ Környezettudatosabb leszek. Több National Geographicot fogok nézni.
- ▶ Meggyőzőbben nevetek a főnök viccein.
- ▶ Megpróbálok beazonosítani a fészbükos ismerősöket. Kézlegyintéssel lájkolom őket az utcán.
- ▶ Minden reggel egy felüléssel indítok. Az ágyból.
- ▶ Nem késem el. A kollégákkal már leosztottuk, melyik nap ki állítja vissza bent az órát.
- ▶ Veszek egy új TV-t, mert ebben soha semmi jó nincs.

„Sajnálom, de a helyezések némelyikét nem találtuk túl vidámnak” - állapította meg Lloyd Price, a Badoo marketingigazgatója, aki származására nézve brit.

Minket, magyarokat nemigen kérdeztek és jegyezték e listán. Ennyire eltűntek volna a századelő híres komikusai, tréfamesterei, a két világháború közötti világ külföldi följelentgetőket egyáltalán nem ismerő, ám remek filmjeikben annál is inkább bővelkedő korszak főhősei (Latabárék, kis Kabos, Mály Gerő s mások)? Vagy a 60-70-es évek vígjátékai is ennyire elkoptak volna? S mégis felülkerekedtek a hivatásos aggódók, a kint s bent mószerelők? Igaz, jelentékeny színészgyéniségeink éppúgy elfogytak, mint ahogy se Salamon Bélának, se Hofinak nincsenek utódai. De már Ludas Matyink sincs. Döbröngink annál több... A bársonyszékesek, hivatalosságok humorérzéke pedig éppen a bányászbéka alsó fertályánál kutykorog. Bár, mivel a „remény hal meg utoljára”, lehet bízni a standup-osok új generációjában! Mert ne feledjük: **örökervényű, cáfolhatatlan: aki érti a humort - mindent tud. Aki nem - mindenre képes...**

Íme néhány vicces újévi fogadalom, hogy vidáman kezdődjön az új év!



ÚTRAVALÓ *minden* GENERÁCIÓNAK



Gluténmentes ✓
Szójamentes ✓
Laktózmentes ✓
Tejfehérje mentes ✓
Glutamátmentes* ✓

*Hozzáadott glutént, szóját, laktózt, tejfehérjet és glutamát ízfokozót nem tartalmaz



KOMÉTA

www.kometa.hu |

HU
62
EK



Abacus
Hotel
BUSINESS
WELLNESS
* * * *

Élményszilveszter az Abacus Hotelben

5 fogásos gálavacsora korlátlan italfogyasztással, élőzenés-táncos show műsorral

Gyertyafényes esti fürdőzés és szertartásos szauna szeánszok

Egész napos animációs programok kis vendégeink részére

Tombolasorsolás, pezsgős koccintás, tűzijáték, majd disco hajnalig