



EGRI MAGAZIN

A MÉDIA EGER NONPROFIT KFT. INGYENES KIADVÁNYA • 2012. ÁPRILIS • 5. ÉVFOLYAM 4. SZÁM



Márciusi közgyűlés

Több önkormányzati adórendelet is megváltozik a jogszabály-szerkesztési követelmények módosulása miatt Egerben. Az idegenforgalmi és az iparüzési adóról szóló rendelet lényeges változást nem tartalmaz. Az ingatlanokat terhelő építményadó és telekadó esetében a testület lemondott az inflációkövető adómérték emeléséről, így 2013. január 1-től mindössze azon magánszemélyek fizetnek nagyobb adót, akik Egerben lakással rendelkeznek, ám más településen van a bejelentett lakcímük. Jó hír, hogy a magánszemélyek tulajdonában lévő külterületi építmények után fizetendő adó mértéke csökken, az eddigi 750 forint helyett 350 forint lesz az adó mértéke évente és négyzetméterenként.

Tízszerezésre emelkedett a talajterhelési díj február elsejétől a környezetterhelési díjról szóló törvény értelmében. Azoknak az egri lakosoknak, akiknek az ingatlanja nincs rákötve a kiépített szennyvízcsatornára, jövőre 3600 forintot kell fizetniük minden egyes elfogyasztott köbméter ivóvíz után. A növekvő díjterhek miatt a grémium úgy döntött bővíti a kedvezményre, mentességre jogosultak körét. Díjmentességet élvez, aki öregségi nyugdíjra jogosult, vagy megváltozott munkaképességű és a családban az egy főre jutó havi jövedelem összege nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének háromszorosát, jelenleg 85 500 Ft-ot. A jövőben díjmentességi kedvezményt kapnak azok a fogyasztók is, akik az adóév végéig igazoltan rákötnek a szennyvízhálózatra.

Az egri önkormányzat idén is támogatást nyújt a minimum négylakásos társasházak magánérős felújításához, valamint a külterületi út- és csapadékvízvezető rendszer karbantartásához. A pályázatokat május 31-ig lehet benyújtani.

A testület a Deák Ferenc úti villasor épületeinek helyi egyedi védelem alá helyezéséről is szavazott. A rendelettervezet 30 napos közszemlére tételéről döntöttek.

Módosították a Gárdonyi Géza Színház, valamint a Harlekin Bábszínház alapító okiratát, a városüzemeltetési feladatokat közszolgáltatási szerződés keretében további öt évig a Városgondozás Eger Kft. látja el. A Templom Galéria világításának korszerűsítésére pályázatot nyújt be az EKMK, az ehhez szükséges önrész biztosításáról döntött a képviselőtestület. Általános iskolai első évfolyamosok számára szóló előterjesztés támogatást kapott, az elmúlt évhez képest nem változik az induló osztályok száma. Az előzetes adatok alapján 422 gyermek kezdi az iskolát.

A civil szervezetek támogatására másfél millióval kevesebb összeg jut, a Civil Ház felújításának korábban kifizetett önrésze miatt. Összesen 5,3 millió forint jut a programok, projektek megvalósítására. A közoktatási, valamint a szociális és gyermekjóléti intézmények étkezési térítési díjainak változásáról is született döntés, május elsejétől átlagosan 4 százalékkal nő a díj, a költségek emelkedése miatt.

Eger pályázott a 25-ös főúton a Fadrusz utcai, a Külsősor utcai és a Vallon utcai csomópontok gyalogosátelőhelyeinek fejlesztésére, korszerűsítésére. A beruházás támogatást kapott, a megnövekedett költségek miatt azonban a szükséges önerő közel két és félmillió kiegészítéséről kellett döntenie.

Deák Ferenc mellszobrának elhelyezését támogatták, felállítását a Városszépítő Egyesület kezdeményezte, az alkotás elkészült, hamarosan helyére kerül, a református templom elé a szervezet jubileumi ünnepségén. **SK**

Nemzeti ünnep Egerben

Szentmisével kezdődött a Bazilikában a március 15-ei városi megemlékezés. A szertartás után a színházban tartották a dísz-ünnepséget. Sós István alpolgármester elmondta: ezt az ünnepet elődeinktől örököltük, ez az egyik legszebb, önazonosságot igazoló ünnepünk. A forradalom eseményeibe néhány nap késéssel Eger is bekapcsolódott, március 19-én felolvasták a 12 pontot, majd küldöttséget menesztettek a cenzorhoz. Sós István azt mondta: a márciusi ifjak a 12 ponttal üzentek, Wass Albert pedig megfogalmazta a magyar nemzet hét parancsolatát. Ebben többek között az áll: ne tagadjuk meg a magyarságunkat, legyünk hűségesek és bátrak. A szabadság-szerelem eszme az 50-es években semmissé lett, majd – hogy március 15-e üzenetét tompítsák – forradalmi ifjúsági napokká változtatták – emlékeztetett az alpolgármester.

Az ünnepség zenés, szerkesztett irodalmi műsorral folytatódott a színházban. A Petőfi téren az Egri Obistos Fúvószenekar adott térzenét, majd a Nemzeti dal elhangzása után a szónoki beszédíró verseny győztese, Kolman Réka, megemlékezése hangzott el. Az ünnepség végén a város, a megye, a kormányhivatal, pártok, intézmények és civilek koszorúzták meg a Petőfi-szobrot.

Magyar Hét Poriban

A Helsinki Magyar Nagykövetség és a Helsinki Magyar Kulturális és Tudományos Központ évente más-más finn városban szervez Magyar Hetet, melynek része a március 15-i ünnepi megemlékezés is. Idei választásuk Porira esett, így Eger is bekapcsolódott a program-szervezésbe. A kulturális programsorozat része volt a Helsinkiben élő egri művész házaspár megjelenése: Hibay Éva fuvolaművész koncertje és Popovits Zoltán szobrászművész kiállítása.

A nap folyamán gazdasági fórumot tartottak Poriban Eger város bemutatkozásával: Habis László polgármester, File Sándor, a kamara gazdaságfejlesztési igazgatója és Harmati Judit turisztikai szakember beszélt a város kínálta lehetőségekről, Eger értékeiről.

A borászati kincseket – és a több, neves pincészet által felajánlott nedűket – dr. Gál Lajos borász mutatta be, itt bontották fel – a hazai helyszínekkel egy időben – ünnepélyes keretek között a 2011-es Egri Csillag fehér cuvée borokat.

A március 15-i ünnepi műsort a Pori Szimfonikusok adták, magyar művészekkel kiegészülve, ezt követően a résztvevők megismerhették a magyaros ízeket: az Imola Udvarház séfje, Ruprecht László jóvoltából.



Egri Csillag

Bemutatták a 2011-es Egri Csillagot, az Egri Bikavér fehér párja minden évben március 15-én kerül a nagyközönség elé.

Az új fehér zászlósbort Eger mellett Debrecenben, a finnországi Poriban, Érsekújváron és több más településen is bemutatták.

Az egri vitézek vezetésével fáklás menet vitte a várból a kis Dobó térre a 2011-es év Egri Csillagát, ahol az ünneplő tömeg és fúvós zenekar várta az érkezést. A bort jelképesen Sós István alpolgármesternek adták át. A városvezető köszöntőjében elmondta: Eger számára ez egy új lehetőség, esély arra, hogy minél többen megismerjék a város értékeit. A borvidék számára fontos volt, hogy újrafogalmazza önmagát, s a jövőjét a cuvée borokban látja – fogalmazott az Egri Csillag egyik ötletgazdája, Ipacs Géza marketing tanácsadó. Az Egri Csillag készítését pontosan szabályozták, a fajták összetétele, aránya rendkívül fontos – hangsúlyozta ifjabb Gál Tibor borász. Természetesen most is lehetőség nyílt a kóstolásra, a szélesebb közönség pedig április 8-án, az egri várban az Egri Csillag fesztiválon ismerheti meg a 2011-es évszámot.

Bérczessy András

Bodnár Gábor köszöntése

Harminc éve van a pedagóguspályán Bodnár Gábor, a Hunyadi Mátyás Általános Iskola igazgatója. A jubileum alkalmából a város vezetése és kollégái köszöntötték a pedagógust. Habis László polgármester elmondta: abban, hogy a Hunyadi iskola a város egyik legnépszerűbb és legeredményesebb intézménye, oroslánrésze van az igazgató szakmai felkészültségének és hozzáállásának.



Tabula rasa

Ha várakozunk, sokféleképpen eltölthetjük az időt. Unatkozhatunk, esetleg szóba elegyedünk valakivel, vagy gondolatainkba mélyedhetünk. A várakozásban mindig ott van egy bizonytalanság: jó helyen várom, eljön, ideér?

A hűsvéti várakozás az, amelyről az emberiség már kétezer éve tudja, hogy nem hiábavaló. Várjuk a Megváltást, bűneink eltörlését. Persze könnyű lenne úgy, hogy mit sem teszünk, s egyszerűen tiszta lappal indulunk. Pedig valójában így van: mindössze annyi „dolgonk”, hogy őszintén megbánjuk vétkeinket, s szeretettel forduljunk embertársainkhoz. Sokan azt mondják, hogy a Karácsony a szeretet ünnepe. Méltán. De ugyanígy a Hűsvétra is mondhatjuk. Mi lehet nagyobb szeretet annál, ha valaki feláldozza magát másokért?

S azt sem feledhetjük, hogy a Megváltással együtt ébred a természet, a népszokások maradvékát is őrizzük még. Kisebb katasztrófával felérő állapotok árán, de túl van a két lányom a tojásfestésen. A család férfitagjai a világ legszebb girbegurba mintázatú tojásait kapják majd. Így kerek a világ.

Hűsvéti ünnep

Utazás Kiállítás

„Az élmények írják a nagy történeteket”

Ezzel a jelmonddal és új arcúval mutatkozott be Eger az idei Utazás Kiállításon Budapesten. Március 1-je és 4-e között hazánk és a környező országok legnépszerűbb turisztikai központjai kínálják szolgáltatásaikat a nagyközönségnek. Az egri standon a borok, a fürdők és a történelmi értékek mellett a fesztiválok is helyet kaptak, de nem hiányozhattak a környező települések és a régió turisztikai kincsei sem.

Természetesen borral csalogatták az Egert és a térséget bemutató standokhoz az érdeklődőket az Utazás Kiállításon. Városunk és a környék egyik legnagyobb vonzereje idén is a híres nedű volt az épített örökség, a hagyományörzés és a termálvíz mellett. Az év legnagyobb turisztikai vásárán Eger új arcúval jelent meg, rengeteg kiadvány hirdette a tavasztól őszig megrendezendő kulturális programokat.

Idén is nagy hangsúlyt fektetnek majd Egerben azokra a rendezvényekre, fesztiválokra, amelyek évek óta kedveltek a turisták körében. Azt szeretnék, ha minden korosztály, minden stílusban megtalálna a hozzá legközelebb álló eseményt.

Idén az Eger Térsége TDM Egyesület egy kiemelkedően nagy, 145 m²-es standon jelent meg. A stand felállítása része volt annak a pályázatnak, mellyel korábban 96 millió forint nyertek az Európai Uniótól. Ebben a projektben alakították meg a Csillagvidéket is, mely 2010. novemberében azzal a céllal indult, hogy összefogja az Eger környéki településeket és a térség idegenforgalmát erősítése. Fontos mérőszám volt az egyesület életében az idei kiállítás, ugyanis a Csillagvidék itt mutatkozott be elsőként a nagyközönségnek.

Pataki Sándor az Eger Térsége TDM elnöke azt mondja: csak az összefogás, az együtt gondolkodás hozhatja magával a látogatottság növelését egy-egy térségben vagy településen.

Az Eger Térsége TDM-hez tartozó települések önállóan is megmutatták magukat az idei Utazás Kiállításon. Mezőkövesd a hagyományörző matyó programokat és a gyógyfürdőjét kínálta az érdeklődőknek. Bogács is megjelent az épített örökségekkel és a termálvizével. De nem egyedül. Bükkalja Gyöngyszemei néven négy település közösen mutatkozott be. Bogács mellett Bükkzserc, Cserépfalu és Noszvaj is kiállított. Szilvásvárad a természet adta kincseit mutatta be, és arra is felhívta a figyelmet, hogy mostantól elkerülve a szezonális időszak egész évben hasznos, aktív időtöltést szolgáló programokkal várják a turistákat. Az Egerszalók-Demjén-Egerszólát alkotta Gyógyvizek Völgye pedig fürdőit és a falusi turizmus adta lehetőségeket kínálta.

A szomszédos standon az Észak-magyarországi Régiót ismerhették meg a látogatók. Idén a kalandparkokat, a termálfürdőket és a gyógyturisztikai lehetőségeket mutatták be. Emellett a kézműves termékek is hangsúlyos szerepet kaptak.

Hídvéginé Molnár Judit a Magyar Turizmus Zrt. Észak-magyarországi Regionális Marketing Igazgatóság vezetője hangsúlyozta, hogy szeretnék újra vonzóvá tenni a kézműves alkotásokat. Ezért a legtöbb kiállítót arra kérték, hozzanak házi sajtókat, lekvárokat, mézet, bort és pálinkát, a régió településeinek meghatározó kézműves cikkeit az idei kiállításra.

Az Utazás Kiállítás külföldi díszvendége ezúttal Lengyelország volt, míg a hazai városok közül Debrecen kapott kiemelt figyelmet.

Antal Anett





A Bükki Füvesember

Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO nyilatkozatban hívta fel a világ figyelmét arra, hogy becsljük meg a népi gyógyítók tudását. Országonként, kultúránként eltérő, hogy ki hogyan viszonyul a hagyományos orvoslás ezen formájához. Hazánk adottságai miatt hosszú időn keresztül jelen volt ez a tudás, mára azonban csak kevesen ismerik a gyógynövényeket, azok hatását. Ezek egyike Szabó György, Gyuri bácsi. Fogalmommá vált a Bükki Füvesember neve, kevesen vannak, akik nem hallottak róla, vagy ne találkoztak volna teáival.

Bükkzentkereszt hazánk egyik legmagasabban fekvő települése, kristálytisza a levegője, itt él a népi gyógyászat emblematikus alakja. Régi öröksége a gyógynövények, a természet ismerete, a családtrótenet a XIX. század második felében született nagymamái, Bori néniig vezet vissza a vajákoságot, s a legendárium tudni véli, hogy a többi felmenő is ismerte a gyógyfüvek titkát. Gyuri bácsi mintegy 150-féle gyógynövényt ismer, alkalmaz, teái a legtöbb nyavalyára, betegségre jók. Az egyik legismertebb talán a cukorbetegségre alkalmazott teakeverék, a DIABESS Györgytea. Az immunrendszer erősítésére is van természetes gyógymód: „Ajánlott a természetes C-vitamin és az immunerősítő teák: kakukkfű, orbáncfű, mentateák (fodor-, bors-, macskament). Ezekkel megelőzhetjük a náthát, és nem alakul ki az influenza.”

A gyógyszeripar is használ számos gyógynövényt készítményeihez, csak ezt nem verik nagy dobra.

Ezzel szemben a természetes formában alkalmazott gyógyfüvek könnyebben elérhetőek. A daganatos megbetegedések esetén például a diólevél, fehér fagyöngy, bíbor- és fehérhera virága, a somlekvár (leukémiára), közönséges galaj leve kicentrifugálva (szájrák esetén) alkalmazható. A megelőzésre a diólevél, fagyöngy, kökény és minden sötét gyümölcs a sok antioxidáns miatt alkalmas, az akácvirág, fehér árvacsáln és minden olyan más is használ, ami lúgosít és csökkenti a savat.

Gyuri bácsi őseihez hasonlóan továbbadja tudását családjának. Emellett az érdeklődők szervezett

gyógynövénygyűjtő túrákon vehetnek részt, idén nyáron is több alkalommal. A cukorteát patikákban és gyógynövényboltokban árulják, a többi teát pedig Bükkzentkeresztben a Gyógynövényházban, és Budapesten a Bank utcában lehet kapni. Mindkét helyen szakmai tanácsokat is ad Gyuri bácsi, természetesen ingyen. A gyógynövények helyben teremnek, sokak számára hoztak már gyógyulást, s még több ember sorsán segítenének, ha jobban megismernék mindezeket.

A Bükki Füvesember gyógyteáiról részletesen a <http://www.gyorgytea.hu> címen lehet olvasni.

Bérczessy András



Helyből a legjobb

„Számíthatunk az adottságokra, az itt élők munkájára, a napsütésre és a Jóisten kegyelmére”

Beszélgetés Rácz Józseffel, a gombáról, a piacról, az ételekről

– **Hogyan illeszkedik a gomba a család történetébe?**

– Édesapám és nagyapám kezdték, én magam is ezt kutattam, tudományos diákköri munkában, s a szakdolgozatomban is. Egerben mindig nagy volt az idegenforgalom, fontos volt a gasztronómia színvonala, ezért is van helyben is kereslet a minőségi termékek iránt.

A hagyományokra építve, de versenyképes fel-feltelekkel kell dolgoznunk. A teljes vertikummal rendelkezünk: a fajtakutatással, a spórákésztéssel, komposztkészítéssel, gombatermesztéssel, feldolgozással. Üvegbe, dobozba kerül az áru, s a konzervek készítése mellett van szárító és fagyasztó részlegünk is. A hazai áruházláncokba szállítunk, s külföldön is jelen tudunk lenni.

– **A magyar családok asztalán milyen szerepet kap a gomba?**

– Egyre nagyobb szerepet kap. 1970-ben a jelenlegi mennyiség 10 százalékát természetűtük és május táján már nem tudtuk hová tenni a gombát. Most 25 ezer tonna a mennyiség és keresleti piac van, a környező országokban is. Mezőgazdasági melléktermékek felhasználásával, jelentős élmunka bevonásával dolgozunk. A gomba a szerves anyagot kedveli, így felhasználjuk a szalmát, a lótrágyát, a fűtési rendszer-nél a venyigét. Így függetleníteni tudjuk magunkat, csökkenthetjük a költségeket. Hiszem, hogy ennek van jövője. Mára mi lettünk az egyetlen gombakonzerváló üzem az országban, mi tudunk fennmaradni. Vízhalózatunk, szennyvíztisztító rendszerünk is saját, így lehetséges a lehető leggazdaságosabban működni, ezért maradhatunk talpon. Számíthatunk az adottságokra, az itt élők munkájára, a napsütésre és a Jóisten kegyelmére. Ehhez hozzá tartozik persze, hogy tudomásul vegyük, hogy sokkal többet kell dolgozni. Sajnos eluralkodott a szemlélet, a gyakorlat, hogy az otthon ülésből is meg lehet élni, ez rendkívül káros, ennek változnia kell.

– **Hogyan néz ki a jövő?**

– Ha egy kicsit belegondolok: folyamatosan nő a kereslet. Egyre többen tudják, hogy az ehető gombák mindegyike gyógyhatású, erősíti az immunrendszert, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz, nincs semmilyen káros hatása. A nyugati országokban a magyar átlag két-háromszorosát fogyasztják, pedig ott jóval drágább a gomba.

– **Melyik a kedvenc gombás étel?**

– Vasárnap délből juhtúróval töltött rántott

gombafejeket ettem, előtte vargányakrémleves. Minden nap fogyasztok gombát, mert könnyen elérhető, egészséges. Tudom, hogy fontos, hogy mit eszünk, nem érdemes import, rossz minőségű drága élelmiszerekkel mérgezni magunkat, amikor a Kárpát-medencében annyi minden megterem.

Bérczessy András



Oldalaink az Agrár Marketing Centrum támogatásával készültek

„... megélem a hétköznapiakban is a térség gondjait, örömeit...”

Bemutakozik Martonné Adler Ildikó, a 9. számú választókerület képviselője

– Hogyan néz ki a körzet, fizikailag hogyan kell elképzelni?

– A terület egyik része lakótelep, a másik része pedig családi házas övezet, ez természetesen különböző problémákat, megoldandó feladatokat jelent számomra. A lakótelepből a Malomárok utca, az Olasz utca egy része, a Kallómalom utca egy része, a Cífrakapu utca sáv- és kockaházai tartoznak hozzám. A lakótelep országos viszonylatban is szépnek mondható: a házak nagy zöld területen vannak, a belváros rövid sétával elérhető. Az infrastruktúra nagyon jó, üzletek sokasága, orvosi rendelő, gyógyszertár, pénzintézet, iskolák, óvodák, sportlétesítmény, éttermek vannak itt. A terület nagy értéke ez a zöldövezet, s a közelség a belváros-hoz. Fontosnak tartom a zöld felületek védelmét, gondozását, s velem együtt sok ember gondolkodik így, ezért több helyen folyamatosan gondozzák, virágosítják házuk környékét. Idén több helyre tettem ki új parkbútorokat, s jeleztem, hogy továbbiakra is van igény. Fontos a játszótérek folyamatos fejlesztése is, emiatt van nagy jelentősége annak, hogy a Kallómalom utca 1–60. tömbbelsőben igényes játszótérek kialakítása történt meg, örülök, hogy ezek megóvását az itt élők is nagyon fontosnak tartják. Az Olasz úti játszótéren pedig további fejlesztésekre van szükség. A Cífrakapu úton ligetszerű a környezet, ezt az értéket meg kell őrizni.

Érdekes a lakosság összetétele, egyfelől sok az idős ember, másfelől pedig – örvendetes módon – megnőtt a fiatalok, a kisgyermekes családok száma. Emiatt

(Fotó: Majoros Tamás)



is fontos a korábban említett játszótér-fejlesztés. Az idősebb korosztály igényeit a pihentető környezet kialakításával, megtartásával igyekszünk kielégíteni. Nemrég fejeződött be egy járda felújítása itt, s a Cífrakapu úton és a Régi Cífrakapu úton is lesz ilyen fejlesztés. S a területen jelentős parkrendezés is lesz, mivel a lakók ezt kérték.

A Malomárok úton, a négyemeletes házak és a sporttelep közötti rész a műjéggpálya építésével egy időben oldható meg. Marad a parkos, fás, füves terület és parkolók is épülnek itt. A parkolási problémák egyébként az egész lakótelepet érintik.

A körzethez tartozik az Északi Sporttelep. Tavaly vízelvezető árok rekonstrukciójára volt itt szükség, mert a Régi Cífrakapu úti telkek folyamatosan áztak miatta. Szeretném, ha az itt élők „profitálnának” abból, hogy egy sportlétesítmény van a közelükben. Jelenleg lehetőség van arra, hogy a nagy füves pályára a lakók eljárjanak futni, 7 és 21 óra között.

A Városi Sportiskola igazgatójával közösen dolgozunk azon, hogy minél több, az itt élők számára szabadon hozzáférhető sportolási lehetőséget tudjunk biztosítani. A közeljövőben két kispályás focipályát és egy szabadtéri kondiparkot szeretnénk megvalósítani. Itt épül egyébként az ország első szabványos amerikai futball pályája.

– A családi házas részre mi jellemző, milyen feladatok vannak itt?

– A következő utcák tartoznak ide: Régi Cífrakapu utca, Pető Gáspár utca, Tiba István utca, Ludányi Antal utca, Fügedy utca, Ceglédi utca, Borsic utca, Bolyki Tamás utca, Türk Frigyes utca, Faggyas utca, Donát utca. Ezen a részen komoly járdafelújítás szükséges, akárcsak a Ludányi és Türk Frigyes utcákban. A Pető Gáspár utca aszfaltozása már tavaly megtörtént, a Fügedy utcának kell következnie. Tavaly megvalósult a Tiba utca felújítása is. A Faggyas utcában a közvilágítás pótlása most történik. A járdák felújítását meg kell oldanunk a Bolyki, Zoltai és Ceglédi utcákban.

Összegezve elmondhatom, hogy sok fontos feladat van, ezt azért is tapasztalom, mert magam is a körzetben élek és dolgozom. Március végén a Városfejlesztési és Üzemeltetési Iroda munkatársaival tartottunk körzetbejárást, fontosnak tartom, hogy időről-időre megvizsgáljuk egy-egy térség helyzetét. Az itt élők észrevételeire is számítok, a szokásos lakossági fórumom legközelebb április 18-án 17 órától lesz a Balassi Bálint Általános Iskolában.

– A közösségteremtésben mit sikerült elérni?

– Nagyon sokan élnek itt, sűrűn lakott városrésztől van szó. Ezért tartottuk fontosnak két képviselőtársammal, hogy életre hívjuk a Felsővárosi Kulturális Programokat, melyek az évszakokhoz, ünnepekhez kötődnek. A közösség biztonsága ugyanilyen fontos, nagy eredmény, hogy a körzeti megbízott jelen van közöttünk.

– Hogyan történt a képviselői keret felhasználása?

– Az idei keretet a sporttelep vízelvezető árkanak rekonstrukciójára, a Faggyas utcai közvilágítás pótlására és a térség kulturális programjaira szántam. A jövő évi keret ugyancsak a Felsővárosi Kulturális Programokat segíti majd, s a Cífrakapu téri színvonalas játszótér kialakításához kívánok ebből hozzájárulni.

– Milyen a kapcsolat a körzet lakóival?

– Ahogy korábban mondtam: itt élek, megélem a hétköznapiakban is a térség gondjait, örömeit. Emellett természetesen fogadóóráit is rendszeresen tartok, erről a sajtóból értesülhetnek a lakók. Telefonon és személyesen is keresni szokok. Az azonnali cselekvés embere vagyok, a jelzett problémákra azonnal reagálok és igyekszem mihamarabb megoldást keresni. Várom a megkereséseket továbbra is elérhetőségeimen: adlerildiko@yahoo.com, martonne.ildiko@ph.eger.hu, (06 20) 438-6531.

Bérczessy András

„... idősebbekkel és fiatalokkal is sikerült megtalálni a közös hangot”

Beszélgetés Lombeczki Gáborral, a 10. számú választókerület képviselőjével

– Hogyan lehetne jellemezni a körzet határait?

– A Vallon utca, Malomárok utca és a Ráchegy közötti területet foglalja magába, közel négyezer választópolgár és családja él a 10. választókerületben. Jellemzően emeletes házak de családi házas környezet is található itt. Területileg az egyik legkisebb körzet, ám számos jelentős intézmény működik: egy bölcsőde, négy óvoda, két általános iskola, egy középiskola és a szolgáltató központ, amelyben megtalálható többek között a családsegítő intézet felsővárosi irodája és a nemrég 93,6 millió forintból felújított és átadott Értelmi Fogyatékosok Nappali Ellátó Központja.

– Milyen tipikus problémákkal szembesülnek az itt élők?

– Elsősorban nem problémának, hanem megoldandó, megtisztelő feladatnak tekintem az itt élők megkereséseit, különböző igényeit. Képviselői programomban többek között arra vállalkoztam, hogy elősegitem a zöld területek megújítását, folyamatos karbantartását. Kézzel fogható eredményként elmondhatom, hogy átadtuk 2011. tavaszán a Malomárok-Kallómalom utcai parkot, ahol az idősek és fiatalok egyaránt eltölthetik kulturáltan szabadidejüket. Jelentősen növeltük a pihenőpadok számát, egyaránt a lakóházak közelében de a patakparton is.

– Mit sikerült megoldani az elmúlt közel másfél évben?

– Felsővárosi képviselő társaimmal közösen vállaltuk, hogy rendszeresen szervezünk városi programokat az eddigiektől eltérően. Egyfajta hagyományt

(Fotó: Nemes Róbert)



teremtve ezzel, az Egri Kulturális és Művészeti Központ közreműködésével rendezvényeket indítottunk el, kínáltunk látni, hallani, szórakoztatni valót az itt élők részére. Március végén Tavaszköszöntő várta az érdeklődőket. (Langaléta Garabonciások, Ethnofil, Veszelka kommandó koncert). Áprilisban, a Föld Napján, Lázár Attila bábszínész mesejátéka után együtt ültettünk fákat a felsővárosi óvodásokkal. Májusban - Fit Day - mozogni, sportolni hívtuk az embereket, és több mint kétszázan vettek részt a különböző egészségügyi szűrőprogramokban. Zumba, hipp-hop, hastánc bemutató, népi ügyességi játékok, Babszem Jankó Gyermekszínház, Éneklő évszakok, interaktív mese szórakoztatták egész nap a közönséget. Az Én is tudok táncolni műsoron június elején Eger és környékének amatőr táncosai magával ragadó előadásainak tapsoltak a nézők. Júliusban az Adáshiba színjátszó csoport „Limbó hintó” című produkciója még az idősebb generációt is táncra ösztönözte a volt fényszobor helyén létesült parkban. A Magyar Dal Napja városi rendezvényeinek új helyszínékként jelentkezett a Felsővárosi színpad: Írisz dalszövegű legifjabb Báder Ernő és zenekara kíséretével, Adáshiba, Buszkasi. Szeptemberben több száz gyerek előtt szerepelt a Babszem Jankó Gyermekszínház az Autómentes napon. Tavalyi év utolsó felsővárosi szabadtéri programunk az Állatok Világnapja az állatok védelmére, a felelős állattartásra, valamint - a Zöldi Ákos és a Földvigyázók stand-sátorral - környezetünk védelmének fontosságra hívtuk fel a figyelmet.

Az ismert lakosúrság miatt fokozott igény jelent

kezik a szeméttgyűjtő edények számának növelésére. Ezen feladat megoldását elkezdtük a Malomárok és Vizimolnár utcákban. Reményeim szerint a többi utcákban is 2013-ig kifogástalan megoldás születik.

– Hogyan történt a képviselői keret felhasználása?

– A mindösszesen egy millió forintos keretből a már említett Felsővárosi rendezvényekre 250 ezer forintot biztosítottam, a pihenő padok és szeméttgyűjtő edények elhelyezésére 500 ezer forintot használtam fel. Hosszú évek óta megoldatlan a több száz lakos gyors, balesetveszély mentes mozgását elősegítő Ráchegy utcai lépcső sorsa, melyre keretemből ismételtelen 250 ezer forintot különítettem el.

– Fiatal képviselőként hogyan találja meg a hangot a körzetben élőekkel, milyen a kapcsolattartás a lakókkal?

– Rákóczi úti lakosként nap mint nap szembesülök a hétköznapi benyomásokkal, körülményekkel. Képviselői munkám során különös hangsúlyt fektetek arra, hogy rendszeresen, sokat találkozzam a választókerületben élő lakosokkal, meghallgatva javaslataikat, igényeiket esetleges kritikáikat. Az idősebbekkel és fiatalokkal is sikerült megtalálni a közös hangot. Sokan keresnek fel fogadóóráimon, de telefonon, e-mailben, sőt az utcán megállítva is több javaslatot kaptam már. Speciális helyzet körzetemben a Malomárok utcában található a nyugdíjsház. Az itt lakókkal rendszeres személyes kapcsolatot tartok. Ők is megkeresnek problémáikkal, de én előre egyeztetve tartok kihelyezett fogadóóráit is.

Mint a legfiatalabb önkormányzati képviselő sok segítséget, biztatást kapok idősebb képviselőtársaimtól, a polgármesteri hivatal dolgozóitól egyaránt.

– Mik az elkövetkező időszak tervei?

– Mint városi képviselő kiemelt feladatomnak tekintem az ifjúságpolitikai kérdéseket. Továbbra is figyelemmel kísérem és segítem az előterjesztéseimre létrehozott Ifjúsági Információs és Tanácsadó Iroda munkáját és a nemrég megalakult Ifjúsági Kerekasztal tevékenységében aktívan részt veszek.

Kiemelt beruházás a Balassi Bálint Általános iskola tornateremének és nyílászáróinak felújítása, amely következő tanévre elkészül.

Folyamatosan megújítjuk körzetünk játszótéreit, ezzel biztonságosabbá téve a kisgyermekek vidám szórakozását, a Vizimolnár, a Ráchegy és a Kallómalom utcákban is.

Úgy ítélem meg, hogy jó szívvel vállalt feladataimat arányosan teljesítettem és őszintén remélem terveim is sikerrel járnak.

Bérczessy András

Két évtizedére tett koronát a Cantus Agriensis

Sokféle hobbi létezik. Némelyekben az ember egyéni teljesítményeket ér el, másol csapatként győzedelmeskedhet, tehetségét egy csoport, csapat tagjaként teljesítheti ki, mint például a sportban. A kóruséneklés egy ilyen, csodálatos módja a közösségi élménykeresésnek. A kórustagok nem csak magukat és egymást emelik a magasba, de a közönség számára is felejthetetlen élményt képesek nyújtani.

Az immár két évtizede sikeresen működő Cantus Agriensis is ilyen, együttes élményt kereső és adó közösség, melyben a közönség sohasem csalódik.

Bimbó Zoltán a kórus ügyvezető igazgatója 1993 óta szervezi a Cantus minden napjait. Úgy tartja, hogy a kóruséneklés egy más, jobb, emelkedettebb világba repít, segít elszakadni a mindennapok agyagi világból. Koncertjeik padsorait megtöltő közönségük hozzájuk hasonlóan a harmónia tünékeny pillanatait keresi és találja meg általuk értékvesztett és értékesítő jelenben.

Csend van, majd újra megszólal a muzsika, együtt zengenek föl a hangok, semmiel össze nem hasonlítható harmóniában. Ez az igazi csoda. S ezt csak azok élik át, akik kórusban énekelnek – véli az együttes ügyvezetője.

Az első megszólalástól Gergely Péter Pál karnagy vezeti, irányítja, dirigálja az együttest, melynek tagjai azóta is minden hét csütörtökön összegyűlnek próbálni. Emel-

lett negyedévenként háromnapos edzőtáborba vonulnak, ahol reggeltől napestig énekelnek, gyakorolnak. Ebből is látható, hogy a kóruslét nem csupán szórakozás, de komoly elfoglaltságot is jelent.

Legnagyobb élményének azt tartja az együttesvezető, hogy a kitűnő hangokból és egyéniségekből egységes kórust sikerült teremtenie. Palestrinától kezdve a nagy Händel- és Bach-élményeken, Kodály, Bartók és a mai, modern szerzők, mint Szőnyi Erzsébet, Daróci Bárdos Tamás vagy épp az egri Kátai László műveig terjed a repertoárjuk.

A kiváló karnagy úgy gondolja, a két évtized munkájának megkoronázása volt, amikor tavaly a kórus életének legnagyobb kihívása elé állították, s a Liszt-év tiszteletére az egri Bazilikában előadhatták Liszt Ferenc Krisztus Oratóriumát, melynek teljes orgonaátiratát Király Csaba készítette, s olyan neves szólisták, mint Szalai Ágnes, Németh Judit, Molnár András, Tóth János és Kolozsi Balázs mellett közreműködött is az előadásban.

Minden koncert egyszeri csoda. Ezért a harmóniának hibátlannak kell lennie. Minden tag, saját felelősségét ismerve törekszik erre, szem előtt tartva Kodály szavait: „Nem sokat ér, ha magunknak dalolunk, szebb, ha ketten összedalolnak. Aztán mind többen, százan, ezren, míg megszólal a nagy Harmónia, amiben egyek lehetünk. Akkor mondhatjuk majd igazán: örvendjen az egész világ!”

Egres Béla

Cantus Agriensis legközelebb

- Április 23.** Eger, Koncert Valentin Kálmán emlékére – Bartakovics Béla Közönségi Ház
- Július 5–9.** Németország, Vendégszereplés a Neumarkti vegyeskar meghívására
- Szeptember** Eger – Bazilika, Haydn: Krisztus hét szava a kereszten című oratóriuma – a Katolikus kultúra napjai rendezvénysorozatban, dr. Ternyák Csaba egri érsek felkérésére

MEGHÍVÓ

A Szépasszonyvölgyi Vendégház Egyesülete meghívja Önt és kedves családját, barátait borkóstolójára április 19-én, 19 órától a Bikavér Borházba. (Eger, Dobó tér 10.) A pincészetek borászai válogatott boraikat mutatják be.

Művészet a köbön

„Tervem, hogy az egyéni alkotások hangsúlyozása helyett egy sokágú művészeti közösséget teremtsünk, szervezett egységet, amelyben az egyéni alkotások szerepe olyan lenne, mint a hangszereké egy nagyzenekarban.”
(Kepes György)

Három szinten várja kiállításokkal az érdeklődőket a művészet, tudomány, és technika új központja, a március 1-jén megnyílt Kepes Nemzetközi Művészeti Központ. Különleges egység született így a régi Ifjúsági Ház helyén: kortárs művészetek fellegvára, egri „Csodák Palotája”, egy műgonddal és igényességgel újjávarázolt épület. A kezdetekről és az intézet jelenéről beszélgetünk a központ két megálmodójával: Offenbacher Ferenc művészeti vezetővel és Kaczári Istvánnal, az Alapítvány a Komplex Kultúrákutatásért kuratóriumi elnökével.

– Mivel foglalkozik az központot működtető alapítvány?

Kaczári István: – A miskolci székhelyű non-profit szervezetet 1994-ben hoztuk létre. Többek között kiállításokat szervezünk, támogatjuk az új társadalomtudományi kutatási módszereket, különös tekintettel az elektronikus multimédia alkalmazására, segítjük komplex kulturális adatbázis és gyűjtemény létrehozását, gyarapítását, fejlesztését, dokumentumfilmek készítését, de olyan programokat is szerveztünk, mint pl. a Kutatók Éjszakája, vagy a Miskolci Kocsnyafesztivál.

– Hogyan és mikor találkoztak Kepes György képeivel?

Offenbacher Ferenc: – Egy egri kiállítás hatására magángyűjtőként, a kortárs művészet szerelmeként évekkel ezelőtt felvettem a kapcsolatot Julie Kepes Stone-nal, a művész Amerikában élt lányával, és egyre több Kepes-képpel ismerkedtem meg. A Heves megyei Selypen született művész 1991-ben ajándékozta Egernek a mintegy 200 alkotásból álló hagyatékát, amely sokáig aludta Csicserősika-álmát a Vitkovics-házban. 2008 áprilisában azonban a debreceni MODEM-ben, a kortárs művészeti galériában a Fény művészete címmel nyílt egy kiállítás, ahol a nagyközönség elé kerültek az Egerben őrzött és a magángyűjteményben lévő képek. Ezzel Kepes művei, szellemisége, tanításai a legszelebb rétegekhez juthattak el. Ezután külföldre indult a vándorkiállítás, s előbb a New York-i Magyar Kulturális Intézet, majd a chicagói műszaki egyetem Kemper Galériája adott otthont a tárlatnak, később következett Párizs. Egyre inkább világhossá vált Eger város vezetősége számára is, hogy a hagyatékot méltó környezetbe kell helyezni, és Kepes György hatását nemzetközi színvonalon kellene bemutatni. Az ötlet megfogant, pályáztunk, nyertünk, és végre, ebben a legmodernebb technikai színvonalon működő épületben igazi otthonra lelt a hagyaték, melyet korszakunként, témákra bontva helyezünk majd el, így az állandó tárlat is változatos lesz. Kepes György, egy lírai absztrakt festő, fotográfus, fényművész, akinek művészetét és hatását külföldön igazán elismerik, és reméljük, immár széles körben ismertté válik a magyar közönség előtt is. 2008-ban elkezdődött a művész életművének kutatási szakasza, amelyet felkérésünkre Orosz Márton művészettörténész végzett. A kutatás tavaly decemberben le is zárult. A közel 200 000 darab dokumentum alapján megszületendő monográfiát idén év végén szeretnénk megjelentetni.

– Az épületet milyen mértékben kellett átalakítani?

Kaczári István: – Igen jelentős felújítást kellett végeznünk az épületen. Az Új Széchenyi Terv keretében megpályáztunk és megnyert 500 millió forintos uniós támogatással és nem egészen 90 millió forintnyi alapítványi önrésszel vágtunk bele az átalakításba. Botos Judit építész segítségével a tökéletes minőségre törekedtünk. Archiv fotók és régészeti feltárás alapján, eredeti bejáratok, párkányok építésével próbáltuk



(Fotó: Nemes Róbert)

viszaadni az épület legjellemzőbb homlokzati képét. Új nyílászárókat helyeztünk be. Megnyitottuk a harminc évvel ezelőtt fix üvegfalra lecsérelt főkaput, így visszahelyeztük a főbejáratot. Elbontottuk a meredek fölépcsőt, rekonstruáltuk az alatta megtalált, eredeti lépcsőt. Üveg szélfogót építettünk be a nagykapu mögé, így a nyitva tartott nagykapu mellett be lehet tekinteni a Galériába. Elvégeztük a múzeum teljes akadálymentesítését, személyliftet és új vendégmosdókat építettünk. Kizárólag minőségi anyagokkal dolgoztunk. Az Intézet szellemiségét, valamint elkötelezettségünket a tudomány és művészet innovatív kölcsönhatásainak kutatása és a legújabb eredmények bemutatása iránt a japán Sota Ichikawa által tervezett algoritmikus fogadópulst is mutatja.

– Három szinten nyílt tárlat. A Kepes-hagyaték mellett médiaművészeti, interaktív és időszaki kiállításokat lehet látni. Elsőként a Párizsban élő Molnár Vera alkotásaival ismerkedhetnek a nézők.

Offenbacher Ferenc: – Molnár Vera, Kepes György barátja Párizsban élő művész, akit a számítógépes művészet utódjaként tartanak számon. A párizsi Georges Pompidou Központban állít ki, és nemrég megkapta a Köztársasági Érdemrend Középkeresztje kitüntetését, valamint idén április 2-án Nicolas Sarkozy elnök úrtól a Becsületrendet. A

nálunk látható Egy százalék rendtelenség című tárlata az eddigi legátfogóbb hazai kiállítása.

– A Másodfokú egyenletek tárlat anyagai a tudomány jegyében születtek.

Offenbacher Ferenc: – Világhírű magyar és külföldi művészek alkotásait láthatják az érdeklődők, pl. Domokos Gábor és Várkonyi Péter különös találmányát, a Gömböcöt, melyet bárhol teszünk le, mindig stabil egyensúlypontjába tér vissza, vagy Szegedy-Maszák Zoltán és Femezelyi Márton Promenádo című virtuális valóság-installációját, amikor a kiállítóterben sétálva a néző egy kézben tartott jeladó segítségével dinamikusan változó 3D-os virtuális térben érezheti és irányíthatja magát. A külföldi művészek között megtalálható többek között bolgár, szlovén, német, japán, angol származású kiállító is. A lézertechnika, a robottechnika, a festészet és a fotográfia is megjelenik ebben a térben.

– Képzőművészeti központ a Kepes Intézet, vagy tervezik, hogy más művészeti ág is megjelenhessen?

Offenbacher Ferenc: – Irodalmi, színházi, zenei események egyaránt teret szeretnénk adni: kortárs irodalmi estek, színházi előadások, zenei programok várhatóak a későbbiekben.

– A kortárs művészet sokak számára ismeretlen, szinte idegen; nehezebben tudják befogadni,

megérteni az emberek. A kortárs művészetre nevelést, annak megszerettetését már gyerekkorban el kellene kezdeni...

Offenbacher Ferenc: – Igen, ezt mi is nagyon fontos célkitűzésünknek tartjuk, ezért meghívtunk pedagógusokat, művészeti vezetőket, hogy megismertessük velük a központban rejlő lehetőségeket. A fiatalok számára múzeumpedagógiai foglalkozásokat tartunk. A művészet mellett a matematika, kémia, fizika, számítástechnikai ismereteik is bővíthetnek, hiszen maradandó élményt nyújtanak a kiállítások a gyerekek számára, más megközelítésből látnak különböző tudományos téziseket.

– Bár még csak egy hónapja nyílt meg az Intézet, milyenek a visszajelzések?

Kaczári István: – Mind építészeti, mind művészeti oldalról nagyon pozitív visszajelzéseket kaptunk, de ugyanezt mondhatjuk el a látogatók véleményéről is. Bár a munkálatok folyamán akadtak nehézségek, úgy gondolom, a város kollektív szellemi műhelyt kapott, mely a turizmusban is fontos szerepet fog betölteni.

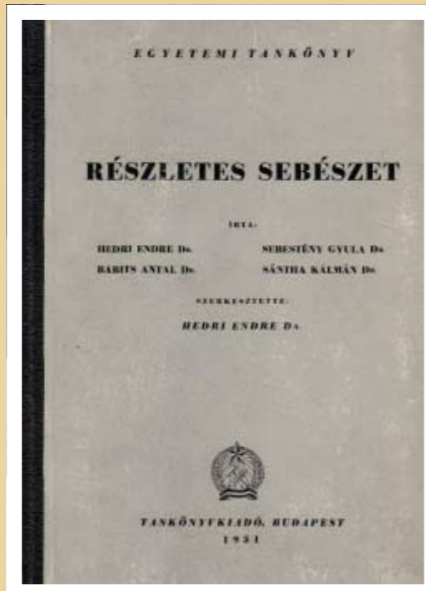
– Milyen időpontokban látogatható a Kepes Központ?

Kaczári István: – Hétfő szünnap, de keddtől szombati 10 és 18 óra között, vasárnap 10 és 16 óra között várunk mindenkit szeretettel, az egrieket május 31-ig 50%-os kedvezménnyel. Harsányi Judit

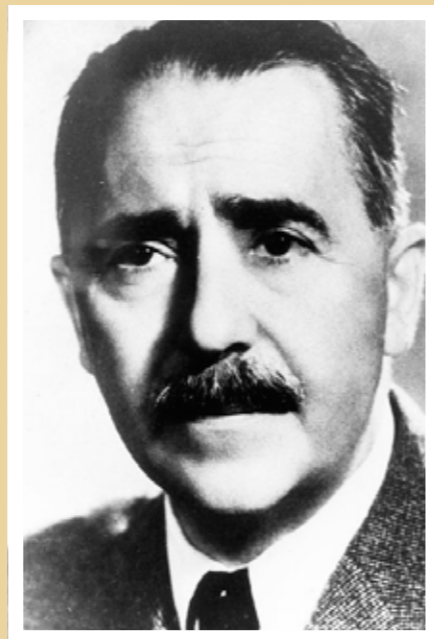
A hazai mellkassebészet úttörője volt

Dr. Sebestény Gyula (1887–1954)

Egerben született 1887. március 16-án. Az általános iskolát szülővárosában végezte. Középkorú tanulóit Egerben a Ciszterciák Szent Bernát Gimnáziumában kezdte, majd Rimaszombaton fejezte be. Az egyetemet Budapesten és Grazban végezte el. Az orvosi diploma megszerzése után (1911), először Dollinger Gyula, a hazai ortopédiai sebészet megreformálója mellett dolgozott. Rövidesen a budapesti Fehérkereszt Gyermekkorházba került, majd Pozsonyba ment, ahol az Erzsébet királyné Tudományegyetemen Bakay Lajos sebész professzor mellett, tanárségéd. (Bakay professzor később Svédországban a világhírű Herbert Olivecrona agysebész munkatársa volt.) Az első világháború alatt az orosz fronton, majd Kassán dolgozott. A háború után a Budapestre menekített pozsonyi egyetem sebészeti klinikájának vezetője. Miután a klinikát 1924-ben Pécsre költöztették megszervezte az Ortopédiai Műhelyt. 1927-től egyetemi ösztöndíjjal Svájcban és Franciaországban élt, ahol megismerkedett a mellkassebészet (korábban tüdősebészet) korszerű műtéti módszereivel. Hazatérése után 1929-től a Pestújvári Munkáskórház tüdősebészetének a főorvosa, 1941-től pedig a Szent János Kórház sebészetének vezetője. 1930-ban végezte az első sikeres tüdőlebezy-eltávolítást. Pestújváren és a Szent János kórházban a specializált tüdősebészeti osztályokon a torokplasztikák százait végezték. Amikor 1947-ben egyetemi tanári kinevezést nyert a Baross utcai sebészeti klinikára, a nevéhez fűződő



műtét (pneumothorax mixte) leírásával – mellyel a tüdőgümőkör kezelésében ért komoly sikereket – nevét már Európa-szerte ismerték. A TBC műtéti eljárással történő gyógyításakor használt eljárást, a tüdőlebezy eltávolítását hazánkban elsőként Sebestény Gyula végezte el. A Baross utcai klinikán hozta létre az első hazai mellkassebészeti osztályt. 1950-ben Willi Felix, berlini sebész professzor ezt írta: „A legerősebb benyomást rám az gyakorolta, hogy



a mellkasi műtéteket helyi érzéstelenítéssel végzik. Általában ma már az intubációs narcosist részesítik előnyben, azt azonban, hogy helyi érzéstelenítésben is végezhető, nemcsak a Sebestény klinikán láttam, hanem más magyar klinikán is, és ezáltal egy nagyon érdekes tapasztalattal gyarapodtam.”

Sebestény Gyula kiemelkedő képességű sebész volt, aki az újfajta műtéti eljárással sikeresen gyógyította a TBC-s betegeket. Számos tanulmánya, közleménye jelent meg angol, francia és német orvosi szaklapokban. Tanítványai mellkassebészeti osztályokat hoztak létre szerte az országban. Munkásságáért 1951-ben Kossuth-díjat kapott. 1954. július 27-én hunyt el. Szülővárosában a Fájdalmas Szűzről elnevezett (Hatvani) temetőben helyezték örök nyugalomra.

Dr. Szecskó Károly

Csíksomlyói passió a színházban

Különleges szereposztással, március 23-án mutatta be a Gárdonyi Géza Színház a Csíksomlyói passiót

2000 óta időről időre mindig megtalál a passió – meséli Déry András rendező. Az egri bemutató mégis különleges lesz: ezek eredeti csíksomlyói szövegek, sok olyan van benne, ami sem nyomtatásban, sem színpadon nem jelent még meg. A '80-s években egy kutatócsoport feldolgozta a Csíksomlyói passió történetét, ebből 2004-ben megjelent egy kötet, ebből válogattam és állítottam össze a szövegek könyvet.

Az is izgalmas, hogy az 1700-as években egy-egy jelenetet egy ferences tanár írt meg, így állandóan változott, mindig cserélgették a jeleneteket. Vannak benne klasszikus passiójáték- elemek, visszanyúlunk az európai középkori misztériumjátékokhoz, allegóriákat, moralitásokat tartalmaz és belevettek előképeket az Ószövetségből.

– **Mi motivál újra és újra?**

– Ez egy élő történet, ezekben a szövegekben mindig van üzenet a mának, egyfajta tanítás is, a bűnrre vezető alkalmak, a hét fő bűn, mindaz, ami ma is itt van. Az is érdekel, mennyire efeledkezünk a lelki életéről, az égi

világról, és a megváltás történetéről. Úgy érzem, ezt nem lehet elégszer játszani. A színház művészei mellett több egri közreműködő, pl. Herceg Flóra énekes, s a Gajdos Zenekar is fellép. Okos Tibor népzeneész úgy válogatta össze a megszólaló dallamokat, hogy azok egy része

Csik megyéből származzon, de hallható lesz székellyföldi, gyimesi, felcsiki és moldvai dal is. Azoknak a népcsoportoknak a zenéje szól majd elsősorban, akik Húsvétkor hagyományosan a Csíksomlyói misére zárandokolnak. Emellett sok egyházi népéneket is hallhatunk. pcs

(Fotó: Gál Gábor)



Supra Vita Nyelviskola
Veliünk megértheti a világot már 11 évvel!

3300 Eger, Menház út 53. • További információ: www.supravita.hu • supravit@internet.hu • Tel.: (06 36) 413-284, (06 20) 4808-528.

Nyelvvizsga és érettségi felkészítés!

Felnőttképzési nyilvántartási szám: 10-0223-04 Akkreditációs lajstromszám: AL-1426
Program-akkreditációs lajstromszám: PL-2270/4

Pászthory
gyógyítóház Eger

ZI-GIN (Sumér pszichotronika) 6 részes tanfolyam ismét indul (3000 Ft/rész)
április 17., május 8., 22., június 5., 19., július 3. 17–20 h-ig
Oktató: **Pászthory Lórántné (ZI-GIN mester)**
„Minden lelki sérelem fizikai bajt okoz, akinek nincs rendben a lelki egyensúlya, annak valamelyik szerve megbetegszik.”

Érdeklődés, jelentkezés: (06 20) 227-80-80
Pászthory Lórántné (Agnes) Nagyné Pászthory Judit
paszthorygyogyitohaz@gmail.com

OXFORD
INTERNATIONAL NYELVISKOLA KFT.
WWW.OXFORDINTERNATIONAL.HU
EGER, BRÓDY S. U. 1.
(36) 322 800, (30) 687 5830
FELNÖTTKÉPZÉSI NYILVÁNTARTÁSI SZÁM: 10-0231-04
AKKREDITÁLT INTÉZMÉNY: AL-1293

Angol, német, francia, orosz, eszperanto, spanyol, japán, svéd és magyar mint idegen nyelv tanfolyamok! Nyelvvizsgafelkészítő csoportok és beszédgyakorlat órák! **Anyanyelvi oktatókkal is, mintha külföldön tanulna!** Nyelvtanítás, fordítás, tolmácsolás **OXFORD minőségben!**

IFIPONT Ifjúsági Információs és Tanácsadó Iroda

Amit az Ifi Pontban megtalálsz:
Információk: továbbtanulásról, álláskeresésről, önkéntességről, rendezvényekről és még sok másról!

Szolgáltatások: ingyenes internet használata, pályaaorientációs tanácsadás, önismereti foglalkozások, drogreprevenzió, közösség találkozó, diák jogi tanácsadás és még sok más, ami egy fiatalat érdekelhet!

Gyere be, akkor is, ha nincs épp kérdésed csak szeretnéd egy barátságos helyen eltölteni az idődet! Nyitva: hétköznap 10 és 18 óra között.

Elérhetőség: 3300 Eger Dobó tér 7, telefon: 36/789-133, email: ifiponteger@gmail.com, Facebook: IFI PONT.

imolainvest

IRODÁK KIADÓK

- Eger belvárosában a Kossuth L. u. 13. sz. alatt önálló lépcsőházi bejárattal 204 m² alapfelülettel rendelkező irodaszint
- Eger, Koháry út 2. sz. alatt többfunkciós, több lépcsőházas, saját parkolóval rendelkező, összesen 500 m² területű irodaépület

KIALAKÍTÁSUK, ALAPTERÜLETÜK EGYÉNI IGÉNYRE SZABHATÓ

Érdeklődni a 30/9352-850-es telefonszámon, vagy a takacs.tibor@imolanet.hu címen lehet.

Ködmön Csárda
– A GASZTRONÓMIA FELLEGVÁRA –

Szülőföldünk ételei és borai a Szépasszony-völgyben

- esküvők
- fogadások
- üzleti vacsorák
- rendezvények

kodmoncsarda@szepasszonyvolgy.eu
(+36 36) 413-172
www.szepasszonyvolgy.eu

minőségi bútorok
Balla Bútor Eger
WWW.BALLABUTOR.HU

Ülögarnitúrák, kanapé, franciaágyak, étkezők nagy választékban!

Nappali, háló, étkező, ifjúsági és konyhabútorok
MOST 33% KEDVEZMÉNNYEL!*

*A kedvezmény a Black Red White termékekre vonatkozik 2012. március 12-től visszavonásig, illetve a készlet erejéig!

Cifrakapu u. 164. (06 36) 537 160
(A DIEGO és az EURONICS mellett)

PARKETTA TECHNICA LAMINÁLT PADLÓ ÉS PARKETTA SZAKKERESKEDÉS

Az év új, az árak tavalyiak!

7 mm-es laminált padló 1699 Ft/m²-től

AJÁNDÉK SZEGÉLYLÉC, PÁRAZÁRÓ- ÉS HABFÓLIA

Az akció időtartama 2012. április 6-tól a készlet erejéig tart!

Üzletünk: 3300 EGER, Koháry u. 29.
Tel/Fax: (06 36) 312 041
www.parkettatechnika.hu

Agyonhallgatott dolgaink

Újra megrendezésre került a Bródy Sándor Könyvtár gyerekkönyvtári részlegében az Agyonhallgatott dolgaink rendezvény sorozat. Az eddighez hasonlóan olyan témákat vetnek fel, amikről nem szeretünk, akarunk, merünk nyíltan beszélni.

A március eleji szombaton a nyomor témája került terítékre. Az előadó Milibákné Veres Erika, a tarnabodi Máltai Óvoda és Általános Iskola igazgatója volt. Egy olyan településen folyó munkáról hallottunk beszámolót, amely településen a napi megélhetés sok családnak problémát jelent, és a megélhetési gondok sokszor kényszerít szülné. Az pedig tette készlet. A Magyar Máltai Szeretetszolgálat kapcsán elindult több kezdeményezés Tarnabodon, melyet már 6 térség próbál adaptálni! 2004-ben befogadó falu lett. Munkahely teremtés céljából létrehozta egy elektronikai bontóüzemet.

Falubuszt tartanak fenn, Ifjúsági Információs Irodát, Biztos Kezdet Gyermekházat üzemeltetnek, hogy csak néhányat emeljünk ki a sokféle és szerteágazó tevékenységek közül. Szeptember 1-jétől iskolát és óvodát működtetnek, ahol fél év alatt annyi impulzust adtak a gyerekeknek (kirándulások, természetjárás, múzeumok), hogy „sokkterápiaként” hatott.

Meg is lett az eredménye. Kinyílt a világ a gyermekek számára. A korábban az ablakon kiugró gyerekek rendszeresen járnak az iskolába, abba az intézménybe, melyet a roma szülők közreműködésével, segítségével újítottak fel a nyáron.

A bizalom nagyon nehezen építhető. Az ott lakók nem hittek benne, hogy rajtuk igazából segít valaki. Az első eredmények már most is láthatóak, de el kell telnie 2-3 generációnyi időnek...

Kovácsné Somogyi Mónika

Kulcsszerep a fordításban

Egyre népszerűbb a fordítói és tolmács munka. A szakfordítók és tolmácsok kiemelkedő feladatot láttak el az Európai Unió magyar elnökségének kommunikációs tevékenységében és az Egyszerűsített Honosítási eljárásokban is. Néhány hónapja, egri székhellyel pedig létrejött egy regionális fordítói iroda. A szakfordítói tevékenység történetében több szempontból is különleges volt a 2011-es év. Az elmúlt esztendőben ugyanis az EU magyar elnökségével járó fordítási, lektorálási és tolmácsolási feladatok teljesítése, kiemelkedő szakmai sikereket hozott a fordítói munkában. A 2011-es év másik kihívása az Egyszerűsített Honosítási eljárás, melyben kulcsszerepe volt szakfordítók munkájának – mondta el Egerben Dr. Vigh Lajos László, az Országos Fordító és Fordításhitelesítő Iroda Zrt. vezérigazgatója. Hozzátette: a piac megkerülhetetlen szereplőjeként most az a cél, hogy az ország első számú fordítóirodája legyen a társaság. A múlt év az egri iroda szempontjából is nagy változásokat hozott. November 15-én egri székhellyel létrejött a Heves, Nógrád, Szabolcs-Szatmár-Bereg és Borsod-Abaúj-Zemplén megyéket összefogó Észak-magyarországi Területi Központ, melyet Csákvári Antal vezet. Elmondta: fontos feladat, hogy az „új” térségek vállalkozóit, szereplőit megismerjék, s a lehető legjobb színvonalú szolgáltatást nyújtsák nekik is.

Vizsgáljuk az otthonunk

Január elsejétől kötelezővé vált az energetikai tanúsítvány

Az új épületek használatbavételéhez már 2009 óta szükség van energetikai tanúsítvány kiállítására, idén január elsejétől pedig a használt lakások eladása vagy egy éven túli bérbeadása előtt is köteles a tulajdonos elvégeztetni a vizsgálatot. A változás okáról és az eljárás menetéről Kormos Gyula épületenergetikai szakértőt, szigetelő szakmémókot kérdeztük.

– **Mi az energia tanúsítvány? Mi a lényege?**

– Az energia tanúsítvány egész épületre, vagy annak egy önálló részére – pl. társasház egészére vagy egy lakásra – készülhet. A minősítés a fajlagos energia szükségletek alapján kategóriába sorolja az épületet: az „A+” a legkedvezőbb, az „I” az adható legrosszabb kategória. A hétköznapiakban ehhez hasonló, színes sávokkal ellátott tanúsítvánnyal főképp az elektromos üzemekben hűtőgépeken, mosógépeken találkozhatunk. A jelenlegi előírásoknak pont megfelelő épület a 100%, amit „C” kategóriával jelölnek. Az ennél többet fogyasztó épületek, a nagyobb energiaigényükkel arányosan 100% feletti értéket kapnak, így gyengébbek (D–I) a kevesebbet fogyasztók jobb (B–A+) kategóriába kerülnek.

– **Hogy értelmezzük a dokumentumot, miről tájékozhat?**

– Felvetődhet a kérdés, hogy pl. egy „A+” kategóriás 50%-os épület fele annyit fogyaszt, mint egy „C” kategóriás 100%-os? A válasz meglepően tűnik, de nem. Ennek 3 fő okát a tanúsítás alapját adó számításban találjuk meg:

• Az értékelés alapja az 1 m²-re eső energiafogyasztás, tehát az ugyanolyan besorolású, de nagyobb alapterületű lakás többet fogyaszt.

• Azonos besorolású és területű épületek esetén is többet fogyaszt egy „tornyoskás – cikk-cakkos”, mint egy egyszerű zárt tömegű, mivel a követelményértékek egy cikk-cakkos épületnél enyhébbek.

• Az egységesen értelmezhető kategóriákat, csak egységes használatot feltételezve lehet megállapítani. Ezért a számítást a jogszabály által megadott átlagos használat (mennyit és hogy szellőztetünk, fűtünk) szerint kell végezni. Mint ahogy átlagos ember, úgy átlagos használó sincs, így a tényleges fogyasztás a számítottól el fog térni.

Az energetikai tanúsítvány megadja, hogy az épület 1m²-re jutó összesített energiaigénye a jelenlegi követelményekhez illetve, az átlaghoz képest melyik kategóriába esik, hogy a jelenlegi követelményekhez képest hány százalékos a fogyasztása, és az ebből tevődik össze.

– **Mit tartalmaz a dokumentum, mik határozzák meg az energetikai minőséget? Ki készíthet ilyen dokumentumot?**

– A dokumentum összefoglaló lapja az energia tanúsítvány. Nem csak a tanúsítás alátámasztására, de a jó hasznosítás érdekében is szükséges a részletes energetikai számítás csatolása. Ez a tanúsítás „lelke”, ennek precizitása adja meg a bizonyítvány használhatóságát. Ebben található az adatok és számítások, amik meghatározzák az energetikai minőséget: falak, födémek nyílászárók, szerkezetek területe, hőszigetelő képessége, tájolása, fűtési rendszerek típusa (kazánok, szivattyúk, hőleadók, vízhőfok, szellőzés, légkondicionálás stb.), elektromos hálózatok jellemzői, használati melegvíz termelés módja, felhasznált energiahordozók fajtája (gáz, fa, villany

stb.), hőhidak és az egyéb szerkezetek kiviteli részleteiből figyelembe veendő veszteségtényezők. Meglepőnek tűnhet, de ez utóbbi „egyéb” részletek korrekciós bevétele önmagában több kategóriaugrást is okozhat. Ezért is fontos a helyszíni ellenőrzés.

Természetesen mellékelni kell, mit minősítünk, azaz az épület állapotát rögzítő műszaki rajzot és fotódokumentációt. Itt jegyezném meg, hogy csak a külön jogosultsággal rendelkező, az Építész Kamara és a Mérnök Kamara nyilvántartásában szereplő épületenergetikai szakértő állíthat ki tanúsítványt.

– **Mi a javasolna? Hogyan lehet csökkenteni egy ház energiafogyasztását?**

– Természetesen, ahogy átlagos ember, úgy átlagos ház sincs. Minden esetben a konkrét adottságokat kell figyelembe venni. Általánosságban a legkisebb befektetéssel az egyszerű használat jár: pl. bukóra nyitva hagyott ablak helyett rövid intenzív keresztvázat, szellőzteteskör és éjszaka a fűtés csökkentése, optimális hőmérséklet beállítása. Ha pénzt is számunk a fogyasztás csökkentésére, nagyon körültekintően kell eljárunk. Sok a rossz beidegződés. Például sokaknak először a falszigetelés jut eszébe, holott gyakran a mennyezet külső szigetelésével sokkal több energiát tudunk megtakarítani és jóval olcsóbb is. Meglepő, de volt, hogy a legnagyobb fajlagos megtakarítást egy 4-5 éve vásárolt korszerűnek mondott, használati melegvíz készülék cseréjével lehetett elérni. Összességében a környezettudatos, megfontolt életvitel segítheti a családi költségek csökkentését, és hozzájárul ahhoz, hogy a természeti környezetünk élő és élvezhető maradjon.

Somogyi Kinga

EGER
BRILL

IRODAHÁZAK ÉS INTÉZMÉNYEK TAKARÍTÁSA

TAKARÍTÓSZOLGÁLAT
20/9359-211

SZALAGFÜGGÖNY TISZTÍTÁS!
HELYSZÍNYEN, LESZERELÉS NÉLKÜL

BRINZA ÉS TÁRSA
TEMETKEZÉS

3300 Eger,
Knézhich Károly u. 26.

Tel.: (36) 427 030
www.brinzaestarsa.hu

EGRI MAGAZIN

Hírek • információk •
• programok • PR
események
HIRDETÉS

www.mediaeger.hu
HIRDESSZEN NÁLUNK!



Az egri Nagyboldogasszony-templom (Barátok temploma) altemplomában urnatemetkezési hely került kialakításra. Az urna-fülkék – melyek két-három urna elhelyezésére alkalmasak – 30 éves időtartamra, illetve lejárat nélkül válthatók.

Érdeklődni lehet a Plébánia Hivatalban hétfőtől péntekig 9–12 óra között, valamint a Plébánia (36) 312 227 telefonszámán.

Minőségi gránit síremlékek

Urna sírok már **75.000 Ft-tól**
Egyes síremlékek már **239.000 Ft-tól**
Dupla síremlékek már **359.000 Ft-tól**

Ingyenes fejkő vésés*
Mintegy 100 db-os kiállítókeret,
széles szín- és forma választék!

CESTE
KÖZÉP-EURÓPAI
KÖRKERESKEDELMI VÁLLALAT

Az akció 2012. február 24-től április 30-ig, vagy a készlet erejéig érvényes.
*A fejkő vésés urna síroknál 20, normál síremlékeknél 30 karakterig ingyenes.
A részletekről érdeklődjön bemutatókertünkben.

Eger, Kistályai út 34. (az 5-ös busz végállomásánál)
Tel.: (06 36) 333-888, (06 70) 967-0515 • info@ceste.hu
Nyitva: hétfő–péntek: 8.00–16.30, szombat: 9.00–15.00
www.ceste.hu

Moziműsor

URÁNIA MOZI

Titanic 3d • április 5 – április 6. 15.30, 19.00 • április 7. 14.00 • április 8. – április 11 15.30, 19.00

Nyócker 8d • április 12–18. 15.00

Titanic 3d • április 12–13. 17.00 • április 15–18. 17.00

Az igazság nyomában 2d • április 12–13. 20.00 • április 15–18. 20.00

Szerencsecsillag 2d • április 19–25. 16.00, 18.00

A vér és méz földjén 2d • április 19–25. 20.00

Szerencsecsillag 2d • április 26. – május 2. 16.00

Bosszúállók 3d • április 26. – május 2. 18.00, 20.00

A NEW YORK-I METROPOLITAN OPERA ELŐADÁSAI HD MINŐSÉGBEN, MAGYAR FELIRATTAL AZ URÁNIA MOZIBAN

április 7. 17.45 • Jules Massenet: Manon • Szereplők: Anna Netrebko, Piotr Beczala • Vezényel: Fabio Luisi • Rendezte: Laurent Pelly

április 14. 18.45 • Giuseppe Verdi: Traviata • Szereplők: Natalie Dessay, Matthew Polenzani • Vezényel: Fabio Luisi

ILLÉS GYÖRGY TEREM

Suszer, szabó, baka, kém • április 5–6. 17.30 • április 8–11. 17.30

Csak a szél • április 12–13. 17.30 • április 15–18. 17.30

A szerelem művészete • április 19–25. 17.30

Retró szerelem • április 26. – május 2. 17.30

ARANYÉLETKORÚAK MATINÉJA

április 11. 10.00 • Szederinda néptáncgyűttes mősora.

április 18. 10.00 • Vendég: Balogh András színművész.

április 25. 10.00 • Hétköznapi hősök. Vendég: Szilvás István lapszerkesztő.



OSZMÁNIA GYŰJTEMÉNY

TÖRTÉNETI TÁRHÁZ

Jatagánok és handzsárok az oszmán birodalomban

A kiállítás megtekinthető:
2012. március 28. - 2012. december 30.

Történeti Tárház
Eger, Dobó u. 9.
(bejárat a Fazola u. felől)



Támogató: EVAT ZRT



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Milyen a mi zeneovink?

Az Eszterházy Károly Főiskola Gyakorló Általános Iskola, Középiskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézményben 2011. szeptember 1-jén indult el a TÁMOP-3.2.11/10-1-2010-0232 azonosító számú „Egri szőttes” elnevezésű projekt, mely a nevelési, oktatási intézmények tanóráin kívüli foglalkozásait támogatja. Ennek keretében pedagógusaink 9 együttműködő intézménnyel – iskolával és óvodával – dolgoznak együtt s tartanak a diákoknak szakköri és tábori foglalkozásokat. Az egyik bevont óvoda a Berekerdő Óvoda Demjéni Tagóvodája, ahol Németh Dóra tanárnő foglalkozik a kicsikkel zeneóvoda keretében. Az ő beszámolóját olvashatják a következőkben.

A Berekerdő Óvoda Demjéni Tagóvodájában családias légkörben, jó körülmények között, 10-15 gyermeknek tartok zeneóvodai foglalkozást. A kicsikkel (3-5 évesek) általában 20-25 percet találkozunk. A nagyokkal (6 évesek) „mobil órát” tartunk, azaz 25-50 percet töltünk együtt érdeklődéstől, kedvtől, fáradságtól függően. A foglalkozások keddenként du. 1/2 3 – 3/4 4-ig tartanak. A gyerekek ügyesek, sok dalt ismernek, ami elsősorban az óvónéniknek köszönhető.

Heti egy alkalommal nehéz maradandót alkotni, hiszen ennél a korosztálynál nagyon fontos az ismétlés, a folyamatos gyakorlás, hogy igazán rögzüljön valami. A magam részéről nem célolok rengeteg információ átadását – konkrétan a tanítást –, de célolok, hogy játékos formában bővítsék a gyerekek ismereteit, természetesen komplex módon. Demjénben nem zeneoktatás folyik! Olyan társas együttlét ez a szakkör, amely zenei központú – énekelünk, táncolunk, mondókázunk, ritmusgyakorlatokat végzünk, zenét hallgatunk –, de helyet kap benne a rajz, egy kis kézműveskedés, beszélgetés. Fontos dolog egymást meghallgatni is, akinek öröme van vele együtt örülni, aki valamiért bánatos, azt megvigasztalni és megölelgetni.

A legfőbb célom, hogy mindezt szeressük együtt csinálni, jóleszen hétről hétre a találkozás. Ha ezt sikerül megvalósítani, a foglalkozásról biztosan új dallal, új ismeretekkel mennek haza a gyerekek!

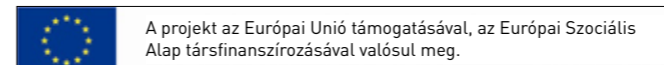
A csoportosan végzett zenei tevékenység nagy fegyelmet kíván. Minden foglalkozáson törekszem arra, hogy legyenek olyan pillanatok, amelyek az önfegyelmet erősítik, a figyelem koncentrációját szolgálják. Ezáltal a foglalkozás iskolai előkészítő szerepet is betölt.

Az a véleményem, ha a gyerekek örömmel emlékeznek vissza erre az időszakra, ha a tehetséges gyerekek szüleinek hasznos információkkal szolgálhatunk a gyerekek beiskolázását illetően, ha a zene iránti nyitottságot, ösztönös szeretetet fenn tudjuk tartani, a projekt elérte célját!

(X)

Németh Dóra és Pusztai Eszter

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Természettudományos szakmai műhelykonferencia

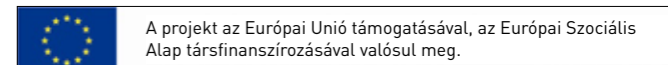
Az Eszterházy Károly Főiskola Gyakorló Általános Iskola, Középiskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézményben 2011. június 1-jén indult el a TÁMOP-3.1.3-10/2-2010-0010 „Természettudományos tartalmak oktatása korszerű infrastruktúrával, hálózatos együttműködésben az Észak-magyarországi régióban” című program, mely a korszerű természettudományos oktatás feltételrendszerének megteremtését tűzi ki célul.

A program eddig elért eredményeinek megvitatása céljából 2012. március 23-24-én Természet – Tudomány – Természettudomány címmel szakmai műhelykonferenciát tartottunk. A rendezvény célja volt továbbá, hogy a TÁMOP-3.1.3-10/1-2 „A természettudományos oktatás módszertanának és eszközrendszerének megújítása a közoktatásban” elnevezésű pályázatot nyert partneriskolákkal és együttműködő iskoláinkkal megvitassuk eddig elért eredményeinket, a természettudományos oktatás helyzetét, valamint jövőképet rajzoljunk a további feladatokról. A konferencia első napján dr. Kis-Tóth Lajos, az Eszterházy Károly Főiskola oktatási és fejlesztési rektorhelyettese, valamint dr. Renn Oszkár, a Műszaki és Természettudományos Egyesületek Szövetségének Heves megyei alelnöke köszöntötte a jelenlévőket, majd dr. Kroó Norbert akadémikus a természettudományos oktatás helyzetéről, Dr. Ötvös Zsolt, a Nangenex Nanotechnológiai Zrt. kutatója pedig az innováció és nanotechnológia témakörében tartott előadást.

Ezt követően főiskolánk oktatói, dr. Murányi Zoltán tanszékvezető főiskolai tanár és dr. Vida József főiskolai tanár látványos kísérletekkel kápráztatták el a résztvevőket. A konferencia második napján szekcióüléseket tartottunk a biológia, fizika, kémia és földrajz szakos kollégáknak, lehetőséget teremtve nekik, hogy kérdéseiket megvitassák egymás munkáját. Úgy gondoljuk, hogy a konferenciánk elérte célját, s a hasonló pályázatot nyert intézmények és együttműködő iskoláink hasznos tapasztalatokkal gazdagodtak, melyek segítik a projektek megvalósítását és a természettudományos oktatás fejlesztését. (X)

Pusztai Eszter

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



AJÁNLÓ

2012. ÁPRILISI PROGRAMOKBÓL

Április 14. szombat 9.45

XIV. ÉLETFORMA NAP

Előadások, jogfoglalkozások, református bemutató és kóstoló, játszóház, állapotfelmérések...
Helyszín: Bartakovics Béla Közösségi Ház

Április 20. péntek - 22. vasárnap

ÉNEKLŐ IFJÚSÁG 2011 - Ifjúsági Zenei Fesztivál

Helyszín: Bartakovics Béla Közösségi Ház

Április 25. szerda 19.00

EGER EST ORFEUM KABARÉ

Sanzonok, kuplék, operettek a múlt századból az Adáshiba Színház Csoport előadásában
Helyszín: Bartakovics Béla Közösségi Ház

Április 28. szombat 15.00

„ÉLETEM AZ ÉNEKLÉS”

Nótaműsor a 80 éve született Marczis Demeter emlékére
Közreműködnek a Hevesi József Magyaróráta Klub tagjai
Helyszín: Bartakovics Béla Közösségi Ház

Április 26-ig

A KÉZ INTELLIGENCIÁJA

Az IQ Pont Szakközépiskola jubileumi kiállítása
Helyszín: Forrás Gyermek és Ifjúsági Ház



További információ: Egri Kulturális és Művészeti Központ, Eger, Bartók tér 6. 36/517-555; 36/510-020
www.ekmk.eu; ekmk@ekmk.eu

Április 22. – A Föld Napja Egerben

1970. április 22-én, 42 éve, Denis Hayes amerikai egyetemista kezdeményezésére 25 millió amerikai emelte fel szavát a természetért, hogy felhívják a figyelmet bolygónk romló környezeti állapotára, illetve tiltakozzanak a vizeket szennyező hulladéklerakók, a levegőt egyre súlyosabban szennyező közúti közlekedés, a fajok kiirtása ellen, a természetes élőhelyek biodiverzitásának megőrzéséért. 1990 óta Magyarországon is jeles nap április 22.: a Föld Napja. Valamennyi hazai oktatási intézmény – óvodától az egyetemig –, önkormányzat, nemzeti park, civil szervezet és jó néhány vállalat is szervez Föld napját, vagy csatlakozik egy rendezvényhez. Eger városa is csatlakozik a világméretű jeles zöld naphoz, amelyet idén hatodik alkalommal szerveznek meg.

Critical Mass 2012, Eger Bringás felvonulás a Föld napján, 2012. április 22-én. Indulás hagyományokhoz híven 17.00-kor. Indulási helyszínt még kitaláljuk.

Föld napja kiállítás, Eger 2012. március 28. és április 29. között tekinthető meg az EKMK Föld napja alkalmából rendezett kiállítás. EKMK Forrás Gyermek és Ifjúsági Ház, Sikátor Galéria, Bartók tér 6.

Föld napi túra, Eger 2012. április 22. (vasárnap), 08.00–18.00. Ismeretterjesztő túra a Bükkalja kaptárköveihez és Critical Mass felvonulás. Túraszervező: Kaptárkövi Természetvédelmi és Kulturális Egyesület.

Tartsuk szem előtt, hogy egészen egyszerű cselekedetekkel is jobba és fenntarthatóbbá változtathatjuk a körülöttünk lévő világot. Elég, ha csak odafigyelünk cselekedeteinkre és azok következményeire. Ha minden nap teszünk valami apróságot, tudatosan választunk, vásárolunk, közlekedünk, döntünk környezetünk fenntarthatósága érdekében, máris tettünk valamit a változásért. Jónak lenni, jobba tenni!

Danka Klára

A kertben

Áprilisban komoly figyelmet kell fordítani a növényvédelemre.

A hónap első felében virágzó csonthéjas (cseresznye, meggy, ősz- és kajszibarack, szilva, ringló) gyümölcsfákon az utóbbi években gyakran tapasztalhattuk a monília virág- és ágzsáradást. A monília gombája sérüléseken, sebekben keresztül tud behatolni a növénybe. A spórák alacsony hőmérsékleten, magas páratartalom mellett a hajnali köd és erős harmat után csíráznak.

A fertőzés különleges esete, amikor a nyíló virág bibéjére kerül a kórokozó, s elpusztítja a virágot. A virákcsonyán át a vessző, a fejlődő hajtások pusztulását okozza. Elhúzódó virágzás esetén kell különösen számolni ezzel a veszéllyel. A fertőzés bekövetkezése után 10-12 nappal szabad szemmel is láthatjuk az úgynevezett penészgyepet. A virágok rozsdabarnák lesznek, a virágcsokrok olyanokká válnak, mint amit leforráztak. Az ágzsáradás is a monília betegsége miatt következik be, nem a tüzelhalás miatt van ebben az esetben, a tüzelhalás ugyanis nem támadja meg a csonthéjasokat. A fertőzött, beteg és az egészséges hajtásrésznél a héj alatt éles határvonal és rendszerint mézgaecsepp figyelhető meg.

Esős, párás időben mindenképpen két

védekezést iktassunk be. Elsőként a virágnyílásakor, majd másodszor teljes virágzásban. (Alkalmazzunk ditionon, tebukonazol, vinklozolin, fenarimol, miklobutanil hatóanyagú készítményeket!)

Kora tavasszal kezdődik az almásokban és körtésekben a varasodás spórának kiszóródása, a fertőzés következtében a fiatal levelek színén 5–8 milliméteres világoszöld, barna hólyagos bevonattal fedett olajfoltok jelennek meg. Réz, kaptán és mankoceb hatóanyagú kontakt készítményekkel kezelhetünk. Az Astra rézhidroxidot és a Vitra rézhidroxidot javasolom, valamint a Topsin-M 70 WP-t.

A zöld és bimbós fejlődési állapotban elvégzett kezeléseknél kéntartalmú készítményeket is keverjünk a permetlébe a liszt-harmat ellen.

A levelek torzulását, sodródását az áttelelt tetvek és atkák is okozhatják, ezeket is irtanunk kell. A körte esetében a legnagyobb ellenségek egyike a körte levélbolha, mely ellen a Mospilan 20 SP alkalmazását javaslom. Kérdéseikkel továbbra is kereshetnek személyesen is!

Szép tavaszt kívánok és sok örömet a kerti munkákban!

Misi bácsi



Csevice Erdi Iskola

2012. március 30-án tartotta projektzáró rendezvényét az Eszterházy Károly Főiskola Gyakorlóiskolája, mely az intézmény újabb fejlesztésének megvalósulását mutatta be. A KEOP „Az erdei iskola és erdei óvoda hálózat infrastrukturális fejlesztése a fenntartható fejlődés modelljeként” című KEOP 3-3-0/09 konstrukcióra benyújtott a „Csevice” Erdi Iskola komplex fejlesztése a fenntartható fejlődés modelljeként című, KEOP-3.3.0/09-2010-0008 azonosító számú pályázaton nyert 75 656 646 Ft összegből a következő célok valósultak meg:

- Új oktatóépület építése, mely egyben a fenntartható fejlődése modellje (alternatív energia felhasználás, csapadék- és szűrkevíz újrafelhasználás, szelektív hulladékgyűjtés).
- Az erdei iskoláztatás szezonjának meghosszabbítása, a résztvevők számának növelése.
- A létesítmény funkcióinak kibővítése, speciális oktatási eszközök beszerzése, az oktatói – nevelői munka komplex lehetőségeinek biztosítása.
- Új típusú módszerek megismertetése az oktatókkal, képzések szervezése, a környezeti nevelés pozitív szemléletének elmélyítése.

A pályázati tevékenység, tehát elsősorban az épített környezet fejlesztésére, a szakmai ismeretek és kompetenciák bővítésére irányult. A pályázat megvalósulása tovább bővíti az Eszterházy Károly Főiskola Gyakorlóiskolájában tanuló diákok tanulási és szabadidős lehetőségeit.

A projekt címe: A „Csevice Erdi Iskola komplex fejlesztése a fenntartható fejlődés modelljeként”

Pojekt azonosító: KEOP-3.3.0/09-2010-0008

Kedvezményezett: Eszterházy Károly Főiskola, 3300 Eger, Eszterházy tér 1. (X)



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

MUSKÁTLI VÁSÁR!
Április 20-án (pénteken) Egerben az Uránia Moziban.
 TIROLI FUTÓ 10 db = 999 Ft
 CSEREPES álló 250 Ft
 TULIPÁNFÁK 699 Ft-tól

APRÓHIRDETÉSEK

KINEZIOLÓGIAI KEZELÉS, házassági tanácsadás, kismama relaxáció, diapozitív stresszoldás, stresszkezelő tréningek, klubestek, frissítő masszázsa a Narancsvirág Egészségkuckóban. • ☎ (+36 20) 976 4604 • www.kineziologuseger.hu

BÖLCSŐDE HELYETT Csillagkert Családi Napközi! Személyes törődés, családias környezet 1 éves kortól. • Eger, Mikes Kelemen út 101. • ☎ (+36 70) 320 4842 • www.csillagkert.hu

SZOCIÁLIS ÉTKEZTETÉS 250 Ft-tól házhoz szállítással Eger és kistérségi településeinek területén. • Boldog Évek Segítő Szolgálat ☎ (+36 36) 515 295 • (+36 30) 221 0679 • (+36 30) 221 0659.

ELADÓ INGATLAN! Felsőtárkányban, a Várhegy lakóparkban 2005-ben épült, családi ház, 900 m²-es parkosított telken szép kilátással és kerttel eladó. A ház ytongból épült, 160 m² lakóterű, 3 szobával, egy nappalival, 2 fürdőszobával. Irányár: 30 millió Ft. • ☎ (+36 70) 336 5392.

HITELES FORDÍTÁSOK KÉSZÍTÉSE EGY-KÉT NAPOS HATÁRIDŐVEL IS!

Az OFFI Zrt. 20% kedvezménnyel vállalja bizonyítványok, műszaki, minőségbiztosítási szövegek nem hiteles fordítását.

www.offi.hu

Országos Fordító és Fordításhitelesítő Iroda
 3300 Eger, Széchenyi u. 50.

Tel./Fax: (36) 412 237 • E-mail: eger@offi.hu
 Nyitva tartás: H – Cs: 8.30 – 16.00 P: 8.30 – 13.00



A hiteles fordítás kulcsa

ELADÓ! Egri belvárosközeli nagyméretű kétágú borospince a Cifrakapu téren eladó. 100 m² telek, 25 m² borházsal, víz-villany, esővíz-elvezetés van. Érdeklődni az esti órákban.
 ☎ (+36 36) 737 530.

KERTÜNK BOLTJA
 H-3300 Eger, Hatvani Kapu tér 1.
 Telefon/fax: +36-36/411-512

BŐRRUHÁZAT
 tisztítás, festés, javítás, bélés-, cipzár-csere
 (36) 314 492
 (30) 903 8546
 Eger, Liszt F. u. 19.

IMOLA MENÜ

„Gyors, minőségi ebéd a leterhelt mindennapokban”

Asztalfoglalás: (36) 516-180, 414-825
 e-mail: udvarhaz@imolanet.hu

Nyitvatartás:
 H-Sz: 12⁰⁰-23⁰⁰
 V: 12⁰⁰-16⁰⁰



Minden hétköznap **12⁰⁰ és 15⁰⁰ óra között** változatos, naponta megújuló ételkínálattal (2 fogás: 1.270,- Ft, 3 fogás: 1.470,- Ft), **18⁰⁰ órától** Grand, 6 fogásos **degusztációs menüvel**, két-havonta megújuló szezonális étlappal és háromhetente változó izgalmas betéttalpal várjuk minden kedves vendégünket.

Imola Udvarház
 boréletterem és apartman
 www.imolaudvarhaz.hu

A Média Eger Nonprofit Kft. a megnövekedett vevői igények teljes körű kiszolgálására marketing asszisztens munkatársat keres. Követelmény: felsőfokú végzettség, angol nyelvtudás, számítógépes jártasság, számlaképeség, jó kommunikációs képesség. A jelentkezéseket fényképes életrajzzal a marketing@tveger.hu címre várjuk 2012. április 16-ig.



Most Mutasd Meg !!

BUSZREKLÁM

06 20 555 61 23

info@momm-media.hu

www.agriareklam.hu

Bothmer gimnasztika, a gyógyító mozgás

Az embert körülvevő tér, és ahogyan e térben mozog, éppoly fontos része életének, mint az étel, melyet elfogyaszt vagy a nyelv, melyen embertársaival kapcsolatot teremt. Ahogyan állunk, sétálunk, kezét fogunk, s a bennünket körülvevő térben mozognak néha beszédesebb a kimondott szónál. Szokásaink segíthetik vagy hátráltathatják azt a tudatos szabad mozgást, amely fizikai, lelki és szellemi jólétünkhöz elengedhetetlen. Ebben nyújt segítséget a Bothmer-gimnasztika, melyről Fejes Anikó Bothmer-terapeutával beszélgettünk.

– Mi a Bothmer gimnasztika? Kinek a nevéhez köthető ez a mozgásforma?

– A Bothmer gimnasztika a Waldorf-pedagógia testnevelési, mozgásfejlesztési programjának fontos része. Speciálisan az életkori sajátosságok figyelembe vételével kifejlesztett fizikai, mentális és szellemi test-nevelés, olyan mozgásformákkal és játékokkal, melyek a gyermekek testtudatán, mozgáskoordinációján és térérzetén túlmenően az egymás iránti türelem és empátia csoportban való megélését teszi lehetővé.

A Bothmer-gimnasztika elnevezés Fritz Graf von Bothmer (1883–1941) nevéhez kötődik, aki a stuttgarti első Waldorf iskola tornatanára volt. Rudolf Steinerrel együttműködve fejlesztette ki az egyes életkoroknak megfelelő mozgásgyakorlatokat az 1920-as években. Bothmer gróf az embert körülvevő tér beható tanulmányozásából nyert tapasztalatokból, a kisgyerekek és kamaszok mozgásának megfigyeléséből nyert megértésre alapozva fejlesztette ki a gyakorlatokat. Az emberi lényre mindig, mint egészre tekintett, figyelembe véve annak fizikai, érzelmi és szellemi fejlődési szintjét.

A megfigyelésekből születettek a mozgásgyakorlatok, melyek követik az ember fejlődését. Ezek a gyakorlatok nyomon követik, segítik és erősítik a felcseperedő gyermek fejlődő tudatát a felnőtté válás felé vezető rögös úton. Nekünk, felnőtteknek is segítenek ezek a gyakorlatok fizikai testünkkel való kapcsolatunk megerősítésében, abban hogy jobban megismerjük és „belakjuk” a minket körülvevő teret, valamint mozgásunk is tudatossá válhasson.

– Milyen játékos hatásait emelné ki?

– A Bothmer gyakorlatok felnőtt korban való eljáratása és gyakorlása erősíti a testünkkel való kapcsolatot és ezáltal a bennünket körülvevő térben is otthonosabban fogunk mozogni. A mozgás elemzése és a gyakorlatok térbeli irányítottága segít a mozgás fejlesztésében, valamint az ember, a mozgás és a világ dinamikus kapcsolatainak megértésében. Az élet nehézségei következtében a jobb-bal, elől-hátul és a fent-lent egyensúlyi állapota felborulhat. A Bothmer-gyakorlatok bármely életkorban segíthetnek ezen egyensúly visszaállításában. A minket körülvevő tér minőségét saját mozgásunk határozza meg.

– Milyen példát említené?

– Amikor szomorúan bandukolunk az utcán, eszünkbe juthat, hogy felemeljük a tekintetünket, leengedjük vállainkat és kitarjuk a mellkast, s a szomorúság elillan. Ha testünkkel az egyenest keressük, abba szeretnénk tudatosan behelyezkedni, azzal

önmagunkban is megteremtjük az egyenességét. A lélek egyes részei összekapcsolhatók a test egyes részeivel, ezért is fontos, hogy a fej ne vegye át a végtagok szerepét, vagy a mellkasban működő erőket ne engedjük fel a fejbe. A törzs hordozza a fejet és támogatja a végtagok szabad mozgását. A fej mindig nyugodt, nem vesz részt a mozgásban ha sétálunk, futunk, vagy megpördülünk, különben elveszítjük egyensúlyunkat. A test, a mellkas akkor ad legnagyobb szabadságot a végtagoknak, ha nyitott marad. A végtagok dolga pedig, hogy kinyúljanak szélesre és hosszúra, hogy meghosszabbítsák a testet, hogy az elérjen valamit, hogy eljusson valahová ahol dolga, tenni valója van, hogy beteljesítse feladatát.

– A gyakorlatokon keresztül milyen módon ismerhetem meg önmagam, a bennem szunnyadó lehetőségeket?

– Az ember a teret eleven minőségként tanulja meg értelmezni és használni, hozzájárulva ezzel egy egészségesebb önmély kialakulásához éppúgy, mint a szociális kapcsolatok elmélyüléséhez. A térbeli tudatosság a mozgás- és egyensúlyérzék finomodásával párhuzamosan növelhető, ezek megtapasztalásával, a testi jóllét érzésének fejlődésével pedig segíthetünk a belső egyensúly megteremtésében és tökéletesítésében. A Bothmer-gimnasztikai gyakorlatok adják azt az alapot, melyekhez szervesen kapcsolódnak fogójátékok, babzsákkal, valamint kötéllal végzett feladatok éppúgy, mint bittal végrehajtható egyensúlygyakorlatok, illetve a hagyományos labdajátékokat előkészítő játékok.

– Ön hogyan került kapcsolatba ezzel a módszerrel?

– 45 éves koromban kezdtem tanulni a Bothmer gimnasztika terápiás képzést a pesthidegkúti Waldorf Iskolában, amely egyébként az angliai Forest Row működő Michael Hall nevű Waldorf-iskola kihelyezett tagozata. A magyarországi képzés vezető tanára Martin Baker volt, aki szeretetével, tapintatával mély benyomást tett rám.

A képzés gerincét a Bothmer-gimnasztikára épülő térdinamikai órák adják, de teret engedtek néhány magyar sajátosságnak is. Így például a magyar képzésen minden évben van művészeti foglalkozás is, egymást váltva zene, dráma, agyagozás, festés, eurytmia. Az itt szerzett ismereteimet nemcsak a mindennapi testnevelő munkában, hanem a gyermekek játékkultúrájának megteremtésében vagy a gyermekek mozgásának megfigyelésében is kamatoztathatom.

– Egerben milyen lehetőségek vannak ennek a gimnasztikának a megismerésére?

– Péntekenként tartok foglalkozásokat a Bartakovics Béla Községi Házban. Az órák délután két órakor kezdődnek. A mozgásforma mindenki számára egyszerűen megtapasztalható a testtartás javítására, a nyak, váll, hát, gerinc fájdalmainak kezelésére. Az állapotváltozás nem az egyes izmok edzésével történik, hanem az egész emberre, az egész testre való tudatosított figyellel érhető el változás.

A foglalkozásokon az önmasszázs és a társ által végzett lazítási módokkal is megismerkedünk. Célom az, hogy a testmozgáson keresztül nem csupán az izmokat és ezek mozgását, hanem az egész – egészséges – embert neveljem. Úgy vélem, mozdulataink tanulmányozása életre szóló kutatás, izgalmas kaland, míg elérkezünk oda, hogy mozdulatunk életre keltik a teret, testünk és lelkünk szépséget, erőt sugároz, kifejezésre jut a szabadság. A gimnasztikához csupán hajlékony cipőre, kényelmes ruhára, és némi képzelő erőre van szükség.

Mindenkit szeretettel várok!

Somogyi Kinga



RAGYOGJ A TAVASSZAL! DIVATNAPOK 2012. 04. 13-14.



ÁPRILIS 13. PÉNTEK NIGHT SHOPPING

- 20:00-24:00 Éjszakai kedvezményes vásárlás
- 19.00 Divatbemutató*
- 20.00 Salsa Show
- 21.00 Divatbemutató*

ÁPRILIS 14. SZOMBAT

- 14.00 Piroska és a farkas Lóci színpad - Bábjáték
- 15.00 Divatbemutató*
- 16.00 Bulla Márta nemezruháinak bemutatása
- 17.00 Divatbemutató*
- 18.00 VASTAG CSABA



www.agriapark.hu



Az elhízás típusok veszélyei

Az elhízásnak lehet genetikai háttere is. Ez pedig az inzulinhatást érzékelő sejtfehérjék (receptorok) érzéketlensége az inzulinnal szemben. A szervezet így egyre több inzulint kénytelen termelni, hogy

a cukoranyagcsere egyensúlya fennmaradjon, és a sejtek táplálása megfelelő legyen. A hatására termelődő extrém mennyiségű inzulin – minthogy az inzulin a szervezet egyetlen zsírképző hormonja – megfelelő étrend és fizikai aktivitás híján elhízást okoz. Az elhízás főként akkor veszélyes, ha az a pocakra terjed. Ezt férfias, vagy „alma típusú” elhízásnak nevezzük, ellentétben a farra és alhasra terjedő nőies, vagy „körte típusú” elhízással. Ez utóbbi nagy veszélyt nem jelent. A hasüregen belül felhalmozódó zsír viszont hormonszervként működik, olyan gyulladáshoz vezető hormonokat termel, mely lassú, klinikailag nem kimutatható gyulladást okoz az egész szervezetben. Ez pedig tovább növeli az inzulinrezisztenciát, az inzulinszintet és a hasi elhízást. S ezzel a kör bezárult. Eme biokémiai folyamat ma az emberiség legnagyobb gyilkosa, legalábbis a túltáplált népesség körében.

Az ördögi kör megbontását mindenképp a szénhidrátszegény étrend bevezetésével kell kezdenünk, enélkül a sörpocak leadására nincs esély. Ehhez elsősorban az egyes ételek glikémiás indexét (szőlőcukorhoz százalékos arányban viszonyított) vércukoremelő hatását kell figyelembe venni és nem a táplálék grammjában kifejezett cukortartalmát. Egy étel ugyanis annyira veszélyes, amennyire az inzulinszintet képes növelni. Ezek pedig főként a finomított lisztből, vagy cukorból készült ételek.

(Részelt Dr. Elek Csaba írásából)

A teljes cikk weboldalunkon: www.updateeger.hu



GUMI NÍVÓ Gumiszervíz és kereskedés

3300 Eger – Deméni út 18.
(+36 36) 421 666 • (+36 30) 302 1417



AUTÓKLÍMA TÖLTÉS, TISZTÍTÁS, JAVÍTÁS

Életmódtanácsok mindenkinek

A nők és a fogyás (meg a helyes táplálkozás, meg az edzés, meg az izomépités)

Nagyon sok nő ismerősöm – hozzáteszem, korábban én is – általában tavasszal kezd el azon gondolkodni, hogy fogyni vagy formálódni kellene. Ez azért érthető is, hiszen a télikabát sokszor sokmindent eltakar. De amikor jön a tavasz és a jó idő, egyre kevesebb ruhadarab rejti el a számunkra problémás területeket. Ráadásul nyakunkon a nyár is. Vízpart, strand, bikini... nem is folytatom a sort. Azt hiszem, minden nő, és talán a férfiak egy része is pontosan tudja, mire gondolok. A probléma viszont akkor kezdődik csak igazán, amikor a súlyfeleslegtől a lehető leggyorsabban és a legkevesebb erőfeszítéssel, lemondással akarunk megszabadulni. A legjobb módszer megtalálásában most is Fajcsák-Matis Zsófi személyi edző segít.

– **Miért nem tudok csak a problémás részből fogyni? Talán bután hangzik a kérdés, mégis sokan szeretnék csak a fenekükből, a combjukból vagy a hasukból fogyni. De ez ugye nem ilyen egyszerű?**

– Egy vicces, de igen találó hasonlattal fogok elni. A raktározási logisztikában van egy készletraktározási módszer, melynek neve LIFO. Ez a Last In First Out rövidítése. Jelentése nem más, mint az, hogy a legutóbbi vásárolt készleteket használjuk fel legelőször, és a legelőször vásárolt legutóbbi. Ez a zsírok raktározásánál is hasonlóképpen működik szervezetünkben, így ahova először rakódott le a zsír, attól fogunk a legutóbbi megszabadulni. Éppen ezért nem vagyunk képesek érdemben irányítani fogyásunkat. Onnan fogyunk, ahonnan a szervezetünk mozgósítani akar, leginkább a fent említett elv alapján. Persze némi befolyással lehetünk erre a folyamatra azzal, hogy a problémás területen okozott fokozott vérbőség esetleg magasabb szintű anyagcserére ösztönzi a szervezetünket. De tévhit, hogy a rengeteg izolált gyakorlattól (hasgyakorlatok, farizomgyakorlatok stb.) az adott területen található zsírrétegünk csökkenne. Helyi zsírbontásra kizárólag a plasztikai sebészek képesek, de az eredmény minősége a legtöbb esetben nem elégséges a hozzá fűzött reményeket (értem ez alatt a bőr, a szövetek és a nyirokrendszer műtét utáni minőségét, melyek a drasztikus beavatkozás következtében roncsolódnak).

– **Honnan tudom, hogy melyik edzésforma nekem a legjobb? Vagy ez célfüggő is?**

– Mindenképpen célfüggő, bár a hozzánk fogyási céllal érkező vendégeket is igyekszünk lebeszélni a kizárólag aerob mozgásból összeállított, kizárólag a zsíryananyagcserére ható edzésprogramról. Hiszen mint már annyiszor említettük, az aerob és anaerob mo-

gások megfelelő kombinációja, az erő-állóképességi edzések azok amelyek a leggyorsabb és leghatékonyabb minőségi eredményt biztosítják.

– **Edzés és helyes táplálkozás kézen fogva járnak. Lehet eredményt elérni csak edzéssel úgy, hogy nem változtatunk az étkezési szokásainkon vagy fordítva?**

– Egy bizonyos szintig igen, de hosszútávon nem. Mint minden változás a szervezetünkben, az elején gyors és látványos eredményeket produkál. Ilyen, amikor egyik napról a másikra elkezdünk rendszeresen mozogni. A testünk hálás és rögtön pozitívan reagál az új változásokra. Mi boldogok vagyunk, örülünk, sőt kérkedünk is, hogy a mozgáson kívül nem is volt szükség életmódváltásra. Aztán egy adott pillanatban megtorpan a folyamat, és értetlenül állunk a helyzet előtt: Ha eddig ment most miért nem?! Mert az egészséges élethez, minden irányból támogatásra van szüksége a testünknek. Megfelelő táplálkozás nélkül nem tudjuk támogatni azokat a folyamatokat, amelyeknek elköteleztük magunkat, amikor elhatároztuk, a változás útjára lépünk. Igaz ez fordítva is. Amennyiben nem jár a helyes táplálkozás kézen fogva a rendszeres mozgással, testünk változása nem lesz kielégítő. Bár fogyni fogunk, de mivel izmaink nem kerülnek tónusba, fogyásunk minőségtelemé válhat, bőrünk, szövetek megereszkedhetnek. Továbbá arról sem szabad megfeledkezni, hogy a mozgás és a helyes táplálkozás egymást támogatva hatványozottan segítenek minket, hiszen az anyagcserére gyakorolt együttes hatásuk sokszorosa annak, amit külön-külön képesek produkálni.

– **Bár nekem kifejezetten tetszenek az izmos nők, akiken látszik a sport hatása, sokaknak nem. Sőt, vannak hölgyek akik félnek is attól, hogy túl vastag karjuk, vagy túl széles**

izmos hátuk lesz. De miért is nem kell tartaniuk a nőknek a „Schwarzenegger-izmoktól”?

– A női hormonrendszer alapján véve nem igazán támogatja az izmok épülését. Persze akadnak genetikailag izmosodásra hajlamosabb hölgyek, de alapfelállásban testünk a gyermek megfogására, kihordására és táplálására van kitalálva. Ehhez biztonsági zsírraktáraink nélkülözhetetlenek, és mint olyan, a nagyobb izomtömeg felesleges. Így ha egy hölgy izmosodni szeretne, sokkal keményebben és elszántabban kell érte küzdenie, mint férfi társainak, hiszen meg kell győzni a szervezetét arról, hogy az alacsonyabb testzsírszázalékkal, magasabb izomkoncentrációval is el tudja látni alapvető funkcióit. Szóval nem kell tartani attól, hogy 1-2 nehezebb súlymozgatásból olyanokká válunk, mint azok a hölgyek, akik a testépítő magazinok címlapjain szerepelnek. Kemény és kitartó munkával viszont csodaszép feszes és kecsesen izmos formára tehetünk szert, mindehhez viszont nélkülözhetetlen, a test saját tehetetlen súlyával valamint némi külső ellenállással történő edzés beiktatása a programjainkba.

– **Milyen edzésformákat ajánlasz kifejezetten nőknek és miért?**

– Elsősorban olyat válasszunk, amiben örömet leljük. Akár a mozgásforma, akár a társaság, akár a szabadtér legyen a fő motiváló erőnk céljainkon felül a választásban, mindenképpen olyan mozgásforma mellett kell letennünk a voksunkat, amely kizökkent minket a komfortzónánkból, és edzésről edzésre határterhelésre bírja szervezetünket, hiszen ez a fejlődés és az eredmény záloga.

A fogyás nem cél, hanem eredmény, amely az egészséges és fitt szervezet reakciója, az őt ért pozitív (mozgás, táplálkozás, pihenés) ingerekre!

Antal Anett, Fajcsák-Matis Zsófi

V. Egri Városi Síbajnokság

350 résztvevője volt a Szlovákiában megrendezett V. Egri Városi Síbajnokságnak. A téli sport szerelmeseit ezúttal új helyszínen, a lengyel határ melletti Ždiar (Zár) faluban látták vendégül. A szombati versenyen 108-an indultak el, a nagy esélyesek mellett a dobogóra új tehetségek is felállhattak.

A verseny másfél óra alatt véget ért. Összetettben a nők között Fejes Réka lett a bajnok, aki 33,16 század másodperces idővel ért célba. A férfiak versenyében a

leggyorsabb lesikló 30,66 század másodperccel Mayer Attila lett. Az egriek látogatását néhány hét elteltével viszonzta a szlovákiai Ždiar község polgármestere, Pavel Bekeš. Javaslatot tett arra, hogy az új helyszínt talált program még gazdagabb legyen, s még komfortosabb legyen az egrieknek. Habis László polgármesterrel és Rázi Botonddal közösen Pavel Bekeš reményének adott hangot, hogy a két település még szorosabb kapcsolatot ápolhat majd a jövőben.

Évente 1,3 milliárd tonna ételt dobunk ki. Ez vétek.

1 milliárd éhező lakhatna jól kidobott ételünk negyedéből. Az ételek érted élnek. Adj meg nekik minden esélyt, hogy tovább élhessenek, máskülönben az előállításukhoz használt víz és energia is kárba vész. Becsüld meg minden falatot: **Vásárolj okosan | Tárolj okosan | Használd fel okosan**

Magyar Élelmiszerbank Egyesület

Egy falat segítség mindenhol elkél

eselytazetelnek.hu

SZÉCHENYI TERV

Tippek és jó tanácsok: www.eselytazetelnek.hu

EGRI KORONA BORHÁZ BORMINTABOLT ÉS BORKÓSTOLÓ VINOTÉKA

3300 EGER, BAJCSY-ZSILINSZKI ÚT 1.
06-30/858-3346 · 06-36/311-839

AZ EGRI KORONA BORHÁZ BORMINTABOLT ÉS BORKÓSTOLÓ EGER TÖRTÉNELMI BELVÁROSÁBAN A LICEUM SZOMSZÉDSÁGÁBAN TALÁLHATÓ.

A BORKEDVELŐK BORHÁZUNK KIVÁLÓ ÉRMES BORAIT KÖSTOLHATJÁK ÉS VÁSÁROLHATJÁK MEG ITT. AZ ÜZLETBEN LEVŐ BORGALÉRIÁNK 16 FÉRŐHELYES, MINDEN PÉNTEKEN DÉLUTÁN HAT ÓRAI KEZDETTEL SZERVEZETT BORKÓSTOLÓT TARTUNK BORASZUNK VEZETÉSÉVEL.

CÉLUNK, HOGY A MAGAS MINŐSÉGŰ BORAINKAL SZOLGÁLJUK A KULTURÁLT BORFOGYASZTÁST ÉS ÖREGBÍTÜNK AZ EGRI BORVIDEK HÍRNEVÉT.



Neves előadókkal, változatos programokkal, gálaműsorral ünnepelte a Neumann János Középiskola és Kollégium fennállásának 25. évfordulóját. A gálán a város és az oktatási intézmények vezetői, az iskola jelenlegi és egykori tanárai, diákjai közösen emlékeztek a kezdetekre.



Pisztrámgfogyó versenyt szervezett a BÉlapátfalvai Cementgyár Horgászegyesülete a Szikla Forrás Horgászegyesülettel közösen. A tárkányi tóba rendszeresen telepítenek halakat, jó fogásra lehet számítani. A legnagyobb hal másfél kilós volt, a legeredményesebb versenyző 10 halat zsákmányolt.



A 100 éves Cserháti Andrásné a rokonok körében köszöntötte otthonában Habis László polgármester. A kerek évfordulón Emilia néni fia, Cserháti András is születésnapot ünnepelt, igaz, „csak” a nyolcvanadikat.



Egy-egy szál virággal köszöntötték a férfiak a lányokat, asszonyokat a Cukorbeteg Egri Egyesülete nőnap ünnepségén. Jakabné Jakab Katalin, az egyesület elnöke azt mondja: csak a jókedv és a derű számít, a nevetés pedig gyógyít.



Az Egri Tavasz Fesztivál záróeseménye a Magna Cum Laude együttes koncertje volt. A rossz idő ellenére a Dobó téren nagy tömeg hallgatta a népszerű együttes előadását.

(Fotók: Nemes Róbert)



Lezárult a TDM pályázat, melynek keretében korszerűsítették a Tourinform irodát és a kapcsolódó háttéirodát, a belvárosban információs pultokat állítottak fel, több kiállítás és vásáron képviselték Egert. A munka tovább folytatódik, 5 éves fenntartási időszakot vállaltak a projekt keretében az idegenforgalmi szakemberek.