



EGRI MAGAZIN

A MÉDIA EGER NONPROFIT KFT. INGYENES KIADVÁNYA • 2011. JÚNIUS • 4. ÉVFOLYAM 6. SZÁM



Közgyűlés

Vezetőket választottak a könyvtár, a tűzoltóság, és oktatási intézmények élére a városi közgyűlésen. A testület döntött az óvodai és iskolai hálózat átalakításáról.

Napirendek előtt a városvezetés és a képviselők ünnepélyesen köszöntötték a ZF Eger győztes vízipólóit, a klub vezetését.

Tózsér Istvánné kapott ismét megbízást a Bródy Sándor Megyei és Városi Könyvtár igazgatói feladatainak ellátására, Seres Tibor lett az egri tűzoltóság parancsnoka.

Gál Judit lesz a jövőben is a Benedek Elek Óvoda, Takács Györgyné a Gyermekkert Óvoda, Szajlainé Szőke Éva a Gyermeklánc Óvoda vezetője.

A testület Szelezki Jánost bízta meg a Lenkey János Általános Iskola vezetői teendőinek ellátásával. Dr. Vasas Joachim lett az Egri Kereskedelmi, Mezőgazdasági, Vendéglátóipari Szakközép-, Szakiskola és Kollégium igazgatója. A Pásztorvölgyi Iskolát augusztus 1-től Kántor Zsolt vezeti. A Farkas Ferenc Zeneiskolát továbbra is Barcsi Edina igazgatja, Kovács Géza pedig a Városi Sportiskolát.

A közgyűlés felmentette saját kérésére Országh Gézánét a Gyermekkert Óvoda vezetőjét, nyugállományba vonulása miatt.

A testület döntött az aljegyzői pályázat kiírásáról. A szabálysértési rendelet mó-

dosítása 14 témát érint, egyebek mellett a büntetési tételeket változtatja, 50 ezer forintos felső határt állapít meg.

Első fordulóban tárgyalt a testület a város új alapokmányáról, mely a több mint egy évtizeddel ezelőtt született szabályozás helyébe lép majd. Ez többek között a közgyűlés rendjéről, működéséről szól, s a hatékony és átláthatóbb szervezeti működést biztosítja – foglalmazott Dr. Kovács Luca jegyző.

A város iskolai és óvodai hálózatának átszervezéséről hosszas vita után született döntés. A város óvodái három körzetközponthoz tartoznak majd, s döntöttek a Lenkey János Általános Iskola Egerszóláti Tagiskola és a Felsővárosi Általános Iskola Egerbaktai Tagiskolájának megszüntetéséről. Ezek a gyerekek az egri székhelyiskolába járhatnak majd.

Felsővárosi Általános Iskola székhelyét áthelyezték a Balassi Bálint Általános Iskolába.

A közgyűlés elfogadta a városi tulajdonú cégek beszámolóját.



Fotó: Nemes Róbert

Elégedett ügyfelek

Dr. Kovács Luca jegyző márciusban kezdeményezte annak a vizsgálatnak az elindítását, mely egy kérdőív segítségével a hivatalban megforduló ügyfelek tapasztalatait volt hivatott összegezni.

Az elemzésből kiderült: 1083 polgár töltötte ki az ívet, s 96 százalékkal nyilatkozott úgy, hogy elégedetten távozott a hivatalból, 3 százalék „részben elégedett”, s egy százalék fejezte ki elégedetlenségét.

A polgárok 88 százaléka kevesebb mint egy fél órát töltött várakozással, s 89 százalék járt sikerrel elsőre ügyintézésre. Több mint ezer fő találta udvariasnak az ügyintéző magatartását. Az is kiderült, hogy bár van igény az elektronikus ügyintézésre (59%), nagyon sok ember (41%) továbbra is igényt tart arra, hogy személyesen találkozzon az ügyintézővel, jelen legyen akkor, amikor problémájával, beadványával foglalkoznak.

A felmérés egyetlen negatív eleme, hogy nagyon sokan nem ismerik a város honlapját, így a www.eger.hu oldal által nyújtott számos lehetőséget sem. A válaszadók több mint 60%-a elégedett a városi portállal, de 35% – közel 450 fő – nyilatkozott úgy, hogy nem találkozott még az oldallal.

A 80 éves Trojan Marian Jozef köszöntése

A lengyel származású grafikus Habis László polgármester köszöntötte 80. születésnapja alkalmából a városházán. A művész 1939 és 45 között Magyarországon élt menekültként, s lengyelországi éveit 1957-ben hazánkban telepedett le.



Fotó: Nemes Róbert

Tárgyalás a biomasszáról

Az Egerbe tervezett, de a jogszabályi változások miatt megállított biomassza beruházásról tárgyalt a Nemzeti Fejlesztési Minisztériumban Habis László polgármester és Várkonyi György, az EVAT Zrt. vezérigazgatója. A tárgyalás célja a város részéről az, hogy az egri beruházás a „preferált” kategóriába tartozzon, számolják fel a bizonytalanságokat a fejlesztéssel kapcsolatban. A város azt szeretné, ha a 2011/12-es fűtési szezonban már működne a biomassza üzem.

Városunkban az 1,4 milliárd forintból tervezett biomassza üzem építésének alapgondolata 2010. júniusában fogalmazódott meg. Ez legalább 5000 távfűtéses lakás hőbiztosítására és további 1000 lakásnak megfelelő intézmény ellátására lenne alkalmas.

Bővül a főiskola

Új épülettel gazdagodik az Eszterházy Károly Főiskola, a Líceum a Természettudományért projekt keretében. A pályázat során közel ötezer négyzetméternyi oktatási terület újul meg. Az épületek fejlesztésének, bővítésének, átalakításának célja, hogy a természettudományi kutatásoknak, oktatásnak és tanuláshoz megfelelő technikai és infrastrukturális háttérrel biztosítsanak.

Az 5,3 milliárdos projekt során teljes rekonstrukción esik át a Líceum, felújítják a „D” épületet és egy új létesítményt alakítanak ki a főiskola Leányka úti Kampuszán. A pályázat által közel ötezer négyzetméternyi oktatási terület újul meg. A kivitelezés során önálló kutatási terek létesülnek, amelyek az eddigieknél jobban kiszolgálják a szakemberek technikai igényeit. Az 1700 négyzetméteres új épület az Egerfood Regionális Tudásközpontnak ad otthont.

Szent István Terv

A Bőjte Csaba által meghirdetett Szent István Tervet népszerűsítő országjáró körútján Hende Csaba honvédelmi miniszter. Az erdélyi ferences szerzetes Kárpát-mendencei ország- és közösségépítő elképzelésében olyan elemek szerepelnek, mint a Tündérvölgy és a szép ház projekt, valamint egy erkölcsi nevelő program is. A miniszter úgy fogalmazott: a tervet eddig mindenhol támogatták, s bízik abban, hogy az állam, az önkormányzatok és a civilek összefogásával megvalósulhat az elképzelés.



Pedagógusok köszöntése

Több száz egri nevelő-oktató szakembert köszöntött június 3-án, Pedagógus Nap alkalmából Habis László polgármester a Hunyadi Mátyás Általános Iskolában. Az ünnepeltek között voltak a városunkban dolgozó óvónők, tanítók, tanárok mellett a munkájukat segítő ügyviteli és technikai dolgozók is. Elhangzott: biztos, hogy minden ember emlékszik legalább egy olyan pedagógusra, aki szakértelemmel párosuló jóságos szigorával meghatározta a diákeveket, s ami talán még fontosabb: irányt mutatott a felnőtt léthez, az élethez.

A Pedagógus Napi ünnepségen Pedagógus Szolgálati Emlékérmet, Díszlevelet adott át a polgármester azoknak, akik hosszú évtizedeken át példamutató helytállással nevelték, oktatták az egri ifjúságot.

Az eseményen a város 17 közoktatási intézményéből 20 pedagógus, illetve az őket segítő közalkalmazott, 3 kiemelkedő eredmény elért sportoló és 3 sportvezető munkáját külön is jutalmazta Eger önkormányzata.

Eskütétel

Június 4-én, a Nemzeti Összetartozás Napján tették le Eger Megyei Jogú Város polgármestere, Habis László előtt a Dobó téren az állampolgársági esküt azok a határon kívül rekedt magyarok, akik február elején nyújtották be kérelmüket. Összesen 88-an érkeztek Gyergyószentmiklósról és Zetelakáról.



Fotó: Nemes Róbert

Megnyílik a palota

Megnyílik a látogatók előtt az Egri Érseki Palota, ezzel Kelet-Közép-Európa egyetlen főpapi palotája lesz, amely egyházi funkciója mellett turisztikai célokat is szolgál. A látogatóközpont 986 millió forintos uniós támogatással hozták létre 2013-ra.

A Széchenyi Terv keretében induló beruházás összköltsége 1 milliárd 185 millió forint, amelyhez az uniós támogatás mellett 200 millió önerő társul.

A fő cél az Érseki Palota turisztikai vonzerővé fejlesztése, a főszárny és a díszpark megnyitása az egriek és a turisták előtt. A műemléképület látogatóbarát szolgáltatásokkal, állandó és időszaki kiállításokkal, egyháztörténeti tárlattal várja majd az érdeklődőket, akik a püspöki könyvtárba, a képtárba, a ruhatárba és a kincstárba is bepillanthatnak. Kialakítanak egy Vinotékát is, amely majd a 2012-től megvásárolt

Az egri érsek borai címet viselő boroknak ad helyet. A támogatási szerződés aláírásán a kormányt dr. Semjén Zsolt miniszterelnök-helyettes képviselte. A beruházás építészeti léptékét, a feladat nagyságát jelzi, hogy mintegy 50 mérnök dolgozott a tervekben.

Az Érseki Palotát 2013-tól látogathatja majd a nagyközönség.

Szezon, uborka nélkül?

A klasszikus értelemben vett uborkaszezon hajdanán azt jelentette, hogy a nevezett zöldség érésekor általában az események szűke miatt a sajtómunkások megszenvedték a témák hiányát. Nemrég éppen maga az uborka adta a vezető hírek egyikét-másikat a minden évben megszokott élelmiszerbotrány okán. És persze azt is mondhatjuk bátran, hogy manapság nem jellemző az, hogy tétlenül ülnének tollat rágva a zsurnaliszták, hogy mi kerüljön a lapba, képernyőre, weblapra. Inkább az események sokasága kíván olykor hajmeresztő mutatóanyagokat, amikor a száguldó újságírók éppen átérnek egyik helyről a másikra, egyik témából a másikba. De, valljuk be, így van ez jól most. Az olvasók, nézők, netezők versenyre kényszerítenek minden orgánomot. A legfrissebb, a legpontosabb, a legszórakoztatóbb kell, és a legérdekesebb. Én azt vallom, nem árt, ha valami tartalom is van.

Nemes Róbert



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Jól haladnak a munkálatok

Rövidesen új helyre költözik az *Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona*, az intézményt a Lajosvárosból a Felsővárosba helyezik át. Jelenleg az eszközök, bútorok szállítása, az elektronikai hálózat beüzemelése folyik.

A Kallómalom utcai szolgáltató ház átalakítására két évvel ezelőtt pályázott az önkormányzat, az épületet így közel 90 millió forintból alakítják át, ebből több mint 78 millió forint az elnyert támogatás. Az értelmi fogyatéko-

sok új napközi otthona több mint 500 m² alapterületű és teljes körűen akadálymentesített lesz. A beruházással bővítik a férőhelyek számát, így a jövőben negyven fogyatékos ember ellátását tudják majd megoldani.

Bezárt a Múzeum

ÚJ SZÉCHENYI TERV

215 millió forint támogatást nyert a Tűzoltó Múzeum teljes rekonstrukciójára a működtető EVAT Zrt az Észak-magyarországi Operatív Program keretében. A projekt előkészítése szeptemberben indult, 2011. tavaszán megtörtént a terület átadása. A felújítási munkálatok miatt az egri Tűzoltó Múzeum zárva tart.



Fotó: Nemes Róbert

Óvodai fejlesztések

Korszerű, biztonságos udvari játékokat kapott az Eszterlánc Óvoda. Az új játékokat gyermeknap alkalmából adta át Habis László polgármester a Remenyik Zsigmond úti intézménynek. A hatmillió forint fejlesztést a város biztosította, így a legértékesebb, legösszetettebb udvari játékok kerülhetnek ide. A Nagyvárad úti Gyermekkert Óvoda tornaszobával bővült (*képeinken*). A közel 20 milliós beruházásra a fenntartó, Eger önkormányzata biztosította a forrást, így egy hatvan négyzetméteres, jól felszerelt helyiséggel bővült az intézmény. A munkálatokkal egyidejűleg elkészült az épület teljeskörű akadálymentesítése is.

Informatikai fejlesztések

200 millió forintos informatikai fejlesztést valósított meg az egri önkormányzat tizenegy oktatási intézményben. Az iskolákba néhány napja érkeztek meg a számítógépek, projektorok és netbookok.

Összesen 119 tantermi csomagot, ezen belül projektorokat, interaktív táblákat és netbookokat szállítottak az iskolákba, ezen felül 303 db komplett számítógépet és egyéb speciális eszközöket kaptak az egri önkormányzati fenntartású intézmények. Az informatikai fejlesztés négy általános és hét középiskolát érint. Az eszközök beszerzésére 2010-ben nyert el 200 millió forintos pályázati forrást az önkormányzat.

Az iskolákban korábban felmérést is végeztek, így minden intézmény olyan eszközöket kapott, amelyek leginkább segítik a pedagógiai program még hatékonyabb megvalósítását. A legtöbb intézményben már beszerelték az új eszközöket, ezzel párhuzamosan megkezdtek a pedagógusok eszközhasználati továbbképzését is.



„... Eger a térség szellemi és gazdasági központja legyen...”

Beszélgetés Habis László országgyűlési képviselővel a parlamenti munka első évéről

– **A Parlament az ország lezszebb és legnagyobb épülete, milyen ott dolgozni?**

– Megvallom, az elején kicsit idegen volt számomra ez az egyébként csodálatos környezet, hiszen az elmúlt húsz évben önkormányzati területen dolgoztam. Hamar megismertem a házszabályt, az előírásokat, hogy hogyan lehet felszólalásra jelentkezni, előkészíteni egy interpellációt.

Némiképp váratlanul ért a felkérés, hogy legyek az Önkormányzati és Területfejlesztési Bizottság alelnöke, de örömmel vállaltam a szép feladatot. A bizottsági munka révén a KDNP egyik frakcióvezető-helyetteseként is dolgozom, ami szintén számos újdonságot hozott számomra.

– **Kritikusai mindig a szemére vetik a polgármesteri és az országgyűlési képviselői munka összeférhetetlenségét, azt, hogy ezeket a feladatokat nem lehet egyszerre ellátni.**

– Nos, a jogszabályi előírások ezt lehetővé teszik és jelenleg több mint hetven polgármester, alpolgármester, valamint megyei közgyűlési elnök ül a Parlamentben. Ez nagyon erős önkormányzati lobbijt jelent. Az elmúlt időszakban megtapasztaltam, hogy többszörös erőfeszítéssel lehet csak „kívülről” eredményt elérni és úgy vélem, sokkal kedvezőtlenebb helyzetben lenne Eger városa és a térség is, ha ez a két funkció nem lenne együtt. Az igaz, hogy a kettős feladat miatt alaposan át kellett szerveznem az életemet és a munkamódszereimet. Elmondhatom: minden olyan alkalommal ott voltam a Parlamentben, amikor dönteni kellett, a lehető legtöbb bizottsági ülésen részt veszek, sőt, azokat alelnökként nem egyszer én vezetem. Egerben az ősszel létrejött új testület hatékonyabb munkára képes. Két főállású és egy tiszteletdíjas alpolgármester tevékenykedik a hivatalban, akikkel rendszeresen egyeztetünk, precíz beosztással látjuk el a feladatokat. Rendkívül feszes a munkatempó, hiszen nemcsak a konkrét önkormányzati ügyekre szorítkozunk. Igyekszünk a lehető legtöbb meghívásnak eleget tenni, képviselni, bemutatni a várost, jó benyomást kelteni a hozzánk látogató vendégekben. A polgármesteri és a képviselői munka összeegyeztetésében nagy segítség a több évtizedes tapasztalat, amivel rendelkezem.

– **A választókkal milyen a kapcsolat?**

– Igyekszem megjelenni minden olyan rendezvényen, ahol a helyi társadalom különböző csoportjaival találkozhatom. Meghallgatom a véleményeket számos lakossági fórumon, közösségi rendezvényeken is megtalálhat, aki keres. Tapasztalatom szerint ilyen formában az emberek ösztönzettek, egy-egy személyes, vagy kisebb csoportban elhangzó beszélgetésben könnyebben véleményt formálnak, s ez nagyban segít a tervek kialakításában, akárcsak a különféle civil szervezetek meglátásai. A Civil Kerekasztal, a Fertálymesteri testület ülésein is rendszeresen részt veszek, és a városi cégekkel, intézményekkel is folyamatos, közvetlen a kapcsolat.

– **Nézzük az eredményeket! Mire jutott az Országházban az elmúlt egy évben?**

– Többek között alkalmam volt a Miniszterelnök Úrnak részletes, írásbeli tájékoztatást adni a városfejlesztési célkitűzéseinkről. Ennek kapcsán számos terv gyakorlati megvalósításán is elkezdünk dolgozni. Példaként említem az Egert az autópályával összekötő út ügyét, melyről több tárgyalást folytattam az illetékes tárcaknál, előkészítve az április végi interpellációm. Fontosnak tartom, hogy Fónagy János államtitkár válaszában egyértelművé tette: a beruházás idén elindul, s a remények szerint 2014-ig megépül a várva várt szakasz. Ez az autópálya-összeköttetés az egriek és a környékbeli falvakban élők életminőségének javítása mellett az idegenforgalom és az ipar oldaláról nézve is az egyik legfontosabb dolog.

A május közepén elmondott, második interpellációm témája is meghatározó: kerüljön végre városi tulajdonba a honvédségi ingatlanok egy része! Ebben a kérdésben is számos tárgyalást folytattam, bízom abban, hogy – ahogyan dr. Nyitrai Zsolt államtitkár válaszában szerepelt – szeptemberben kedvező döntés születik a Kormányülésen. Az érdekvérvényesítés ez ügyben sem volt egyszerű feladat, hiszen az aktuálisan

hatályos jogszabály nem tette volna lehetővé, hogy Eger ingyenesen megkapja ezt a vagyont. Az államháztartási törvényre hivatkozva először elutasított a minisztérium, mondván, hogy állami tulajdon évente mindösszesen egymilliárd forint értékben adható ingyenesen egy önkormányzatnak. Végül sikerült elérni, hogy egy törvény módosítással ez a keretösszeg tízmilliárdra emelkedjen, így Eger egyszerre átveheti a honvédségi sportpályákat, a konyhát és a volt gyengélkedő épületét.

Sokat dolgozunk a fejlesztési pályázatokon, melyek közül kiemelkedik a funkcióbővítő belvárosi rehabilitációs program. A végleges pályázati anyagunk a maga közel egy mázsájával immár a Nemzeti Fejlesztési Ügynökség asztalán van. Ugyanakkor legyen szó akár a Tűzoltó Múzeum korszerűsítéséről, akár a Balassa utcai egészségügyi központ építéséről, vagy épp a turisztikai attrakciók fejlesztéséről, mindegyik beruházás kapcsolódik valamilyen módon az önkormányzathoz.

A Megyei Jogú Városok Szövetségének legutóbbi ülésén kaptam egy nagyon komoly feladatot, jelesül, hogy készítsem elő az önkormányzatok adósságrendezéséről szóló törvénymódosítást. Komoly kihívásról van szó, ráadásul a téma a Heves Megyei Önkormányzat helyzete miatt bennünket is közvetlenül érint. Ez a konkrét eset például az, milyen jelentősége van az önkormányzati és parlamenti munka egységének.



– **Amikor egy évvel ezelőtt beszélgettünk, azt mondta: a térség fejlesztése érdekében a szülő- és bortermezők helyzetén is javítani kell.**

– Napjainkban zajlik a vidékfejlesztési stratégiáról szóló vita. Fontosnak tartom, hogy mi itt Egerben is sürgősen felmérjük a helyzetet, kialakítsuk az álláspontunkat. Szeretnék egy olyan helyi fórumot tartani, ahol minden érintett elmondhatja, mint gondol a jövőről, milyen megoldásokat javasol a kialakult helyzetben. Az országnak már korábban is szüksége lett volna egy ilyen stratégiára, hiszen ez nem pártpolitikai kérdés, olyan ügy, ami mindnyájunkat összeköt. Az egrieknek természetesen kulcs szerepet kell játszaniuk a témában. Feltett szándékom, hogy bekapcsolódok ebbe a vitába, ez által Eger térsége is tevékeny alakítója lesz a folyamatnak. Azon vagyok, hogy a pályázat, amely az egri borágazati szereplők együttműködését segíti elő, sikeres legyen.

– **Mik az elkövetkező időszak kihívásai?**

– Az Alkotmány elfogadását intenzív jogalkotói folyamat követi, lényeges, hogy itt a civil, önkormányzati érdekeket a leghatékonyabban képviseljem. Fontos, hogy olyan jogi környezet alakuljon ki, ami kedvez a városfejlesztési elképzeléseinknek. El kell érniünk, hogy Eger a térség szellemi és gazdasági központja legyen.

Nosztalgia vonat

Nosztalgia vonat érkezett Egerbe a fővárosból több száz vendéggel. A kezdeményezéssel a MÁV Nosztalgia Kft. célja, hogy népszerűsítse a belföldi turizmust és gasztronómiát. A különleges járatot Habis László polgármester fogadta.

A vonat beérkezése után egy palack Bikavérrel felavatták a szelvény Eger-Agria névre keresztelt kocsját.

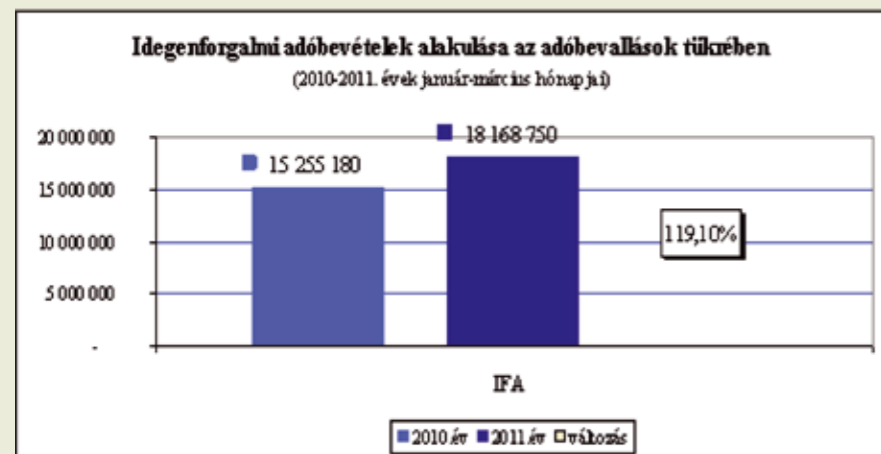
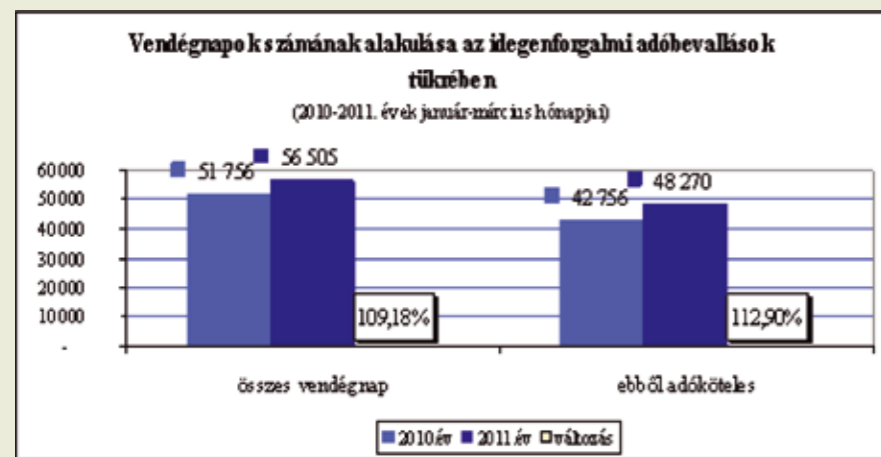
Átlag feletti növekedés

2011. január–márciusban a kereskedelmi szálláshelyeken a vendégek és a vendégéjszakák száma egyaránt 6%-kal emelkedett az előző év azonos időszakához viszonyítva, a szálláshelyek árbevétele folyó áron 7%-kal nőtt. A forgalom 86%-át képviselő szállodák vendégforgalma mindhárom hónapban élénkült, melyben a négycsillagos, illetve a wellness-szállodák vendégforgalma volt meghatározó (mind a külföldiek, mind a belföldiek esetében). A belföldi vendégek száma összességében 5%-kal nőtt, a külföldi vendégek száma 8%-kal emelkedett.

Egerben a helyzet valamivel jobb, mint az országos átlag.

A kereskedelmi és magánzálláshelyek forgalma a 2010–2011. évek első három hónapjában, az idegenforgalmi adó bevallásokban megadott vendégéjszaka számok tükrében, az országos átlagot 3%-kal meghaladóan emelkedtek, összességében 9,2%-kal nőttek. Az Egerbe érkezők a szállodákban, panziókban töltik el vendégéjszakák többségét (95,57%). Az adóköteles napok száma 12,9%-kal nőtt az előző év hasonló időszakához képest, a bevallott adó összege is jelentősen, 19,1%-kal emelkedett. (Az IFA mérték 20 Ft-tal történt emelkedése önmagában 5,5%-os növekedést jelent).

	Összes vendégnap	Ebből adóköteles	IFA	Adómérték
2010. év	51 756	42 756	15 255 180	360
2011. év	56 505	48 270	18 168 750	380
Változás	109,18%	112,90%	119,10%	105,56%



Forrás: Eger megyei jogú város önkormányzati adóhatósága

Borvidéki borverseny

Huszonnyolc borászat mintegy százötven bora versengett az idei Egri Borvidéki Borversenyen, melynek keretében első alkalommal választották ki a Bikavér legjobb fehérbor párvját, az Egri Csillagot is. A borvidék legmagasabb „szezonzáró” megmérettetésén a 147 mintából egy nagy aranyat egy nagy arany valamint 28 aranyérem született.

Idén 41 fehér, 11 rose és 92 vörösbort neveztek a termelők, a minták között 25 Egri Bikavér és 3 bor-különlegesség is helyet kapott.

A kínálatot öt bíráló bizottság valamint egy csúcspont bizottság értékelte a hagyományos százpontos bírálati rendszerben, valamint 28 arany-, 95 ezüst- és 21 bronzéremtől ítélt oda a zsűri. A fehérborok kategóriájában a Varsányi Pincészet 2010-es Olaszrizlingje, a vörösborkok között az Egri Korona Borház 2006-os Cabernet sauvignon-ja lett az első. A rozéborok kategóriájában Thummerer Vilmos 2010-es Kékfrankos-Merlot Rozé bora, míg a Bikavérek közül az Egri Korona Borház 2008-as remeke nyerte el a zsűri tetszését. A Bikavér legjobb fehérbor párvja a St. Andrea Szőlőbirtok 2010-es évjárata Egri Csillag elnevezésű bora lett. A nagy aranyat az Egri Korona Borház 2006-os Cabernet sauvignon-Kékfrankos Cuvée-je kapta.

A nyertesek – a hagyományoknak megfelelően – az idei Bikavér-ünnepen vehetik át a díjakat.



Fotó: Nemes Róbert

Kaló Imre a Borászok borásza

Az Egri Borvidék újabb országos hírű sikerrel büszkélkedhet: 2011-ben a szomolyai Kaló Imre lett a Borászok borásza. A címet öt éve alapította Rókusfalvy Pál az Etyek Pincefesztiválon résztvevő borászoknak. A Vinum Praemium Alapítvány kuratóriuma által adományozott díjat kizárólag 50 borus szakember egybehangzó szavazatával lehet csak elnyerni. Ez a legfőbb érdeme.

– Nagyra tartom az elismerést, hiszen szigorú ítésketől, a szakemberektől kaptam. Nem a jutalomért dolgozom, igaz, a díjért nem is jár anyagi juttatás. Viszont örülök annak, hogy boraim kiállják az összehasonlítás próbáját – újságolja Kaló Imre. Hozzáteszi: munkájával a generációs folytonosságot képviseli, borászati hagyományainkat szeretné erősíteni.

– Foglalkozása erdész-borász. Választott szakmáját 32 éve az Egererdőnél gyakorolja, ahol hasznát veszi borus tudományának is. – A szülői házban olyan útravalót kaptam, amely nem csak életszeretetre, élni tudásra is megtanított. Dolgos, átlagos műveltségű családból származom, elődeim kézzel művelték meg a földet. Attól tartok, hogy mi, ötvenesek már annak a generációnak vagyunk az utolsó képviselői, amely jelenleg még a tradíciót, a folyamatosságot képviseli. Át kell adni utódainknak a szakmai tapasztalatainkat a nagyszülőktől az unokáig bezárólag – javasolja.

Márai Sándort idézi: „A szőlőtermesztők azok a tisztességes, munkaszerető emberek, akik közé én is szeretnék tartozni.” A borász és a tanítónő feleség büszke egyetemista lányára és általános iskolás fiára, akik szabadidejükben azt kérdezik: apa, anya, mit segíthetünk? Lányuk nem csak tanulja, aktívan is műveli a szőlőkultúrát.

Szomolyán a Vénhegyen beszélgetünk, a gazda új telepítésű fajtákkal kísérletezik. Idén lesz a 24-dik szürete. – Itt a szőlőhegyen a termőréteg nem mély, riolitos a talaj. Ilyen ültetvény tudomásom szerint nincs a szomolyai határban. – mutat körül a virágzás előtt lévő kísérleti szőlőtökeken. Ezúttal 1000-1500 darab telepítésével próbálkozik. A 18 hektáros szőlőbirtokon összesen húszféle szőlőnövényt termeszt kétféle művelési rendszerben. A régi módszer szerint a sor- és tőtávolság három, illetve egy méter; 40-50 centiméter magas combokat alakítanak ki, amelyen fél szál vesszőt hagynak (6 szemmel), amit a vezetőszárra kötnek. Biztosító csapok nincsenek. Ugyanakkor visszatértek a tökefejes szarvműveléshez. Számuk tökésként 2-3 darab a földtől 10-20 centiméterre, hogy az eső ne verje fel a sarat. Biztosítócsapra itt sincs szükség.

A kékszőlő fajtákat – Turánt, Merlotot, Cabernet Sauvignont – Kaló Imre honosította meg Szomolyán, mint ahogy a természetes édes-vörös bor előállítása is a nevéhez fűződik. Feltétlenül írja meg – figyelemre –, hogy nálunk is van már vörös aszú. Az itteniek fő bora a gyöngyösi Károly Róbert Főiskola támogatásával Csizmadia Darab József növénytermesztő és Dr. Váczy Kál-

mán Zoltán tudományos kutató szakmai irányításával készült. 2002 szeptemberében ugyanis itt százszerű aszúszeremetek szüreteltek, a Turán szőlő aszúsodása elérte a 31 magyar mustfokot. A szomolyai borász azóta két hektárral növelte meg a kísérleti szőlő területét. Ez irányú tapasztalatait a helyiek kívül készséggel megosztja másokkal is az országban.

„Nálunk a szőlő az úr!” – vallja a falubeliekkel, akik az utóbbi időkben látványosan, 75 hektárról 150 hektárra növelték a hegyközség ültetvényét. Annak is örül, hogy az Egri Borvidéken nem kevesebb, mint 20 ezer hektár az 1-es kataszterbe tartozó szőlőterület nagysága. Amikor a szőlőfajták természetese mellett döntött, az volt a célja, hogy megtudja, melyek azok, amelyekre nagy biztonsággal számíthatnak az utána jövő generációk. Szerinte a szőlőből teljes érlelésben kiváló, túlértelen pedig különleges bor készíthető. A Borászok borásza küldetészerűen végzi a munkáját, gondol a jövőre. Kiválóan ismeri a hagyományos paraszti művelést, kiételes szakértelme, tanácsai stabil igazodási pontot jelentenek földijeinek. Kérdem tőle, hogy az államtól mennyi támogatást kapott, és mire fordította azt. Válasza egyszerű: soha nem pályáztam ilyenre. „En tudatos, kézműves bortermelő vagyok – jelenti ki. Nem igényeltem földalapú támogatást, megélek a két kezem munkájából. Őseim egyetlen darab hasznos tőkét sem vágta ki, újakat telepítettek a régi helyett. Magam is így cselekszem.”

Nem préseli a szőlőt, nincs darálója, nem hiányzik a zúzóhely a pincéből. Bogyózóval és borszivattyúval rendelkezik mindössze, a tárolóban csak színelt mustok forrnak, erjednek, néha hónapokon át. A héjon erjesztésre, a hordós erjedésre specializálódott. Szerinte fahordós ászkolással 3-7 év kell ahhoz, hogy borai utánozhatatlan üdék, zamatosak legyenek az évjáratnak megfelelően. Kaló Imre háziasított borai – a Leányka-Shardonnay – Irsai Olivér, az Olaszrizling-Zöldveltelini, vagy a Merlot, a Szürkebarát, az Olaszrizling, a Turán és a többi – sokak által kedvelt nedű. A borász személye összeforrt a boraival. Újabbban a Muskotályal, Hárslevelűvel, Furminttal, Traminivel is kísérletezik. A szőlőtelepítés, a művelés, a borkészítés, a tárolás számára azonos értékű. Mindegyik fontos, egyik sem nélkülözhetetlen. Azt tartja, hogy a gazdának a szőlő kedvében kell járni. Például minőségi szaporítóanyagot vagy a biokontróll által ajánlott vegyszerekkel, ha éppen erre van szükség. Egyébként csak tiszta ként és rezet használ. Számára a



Fotó: Apacs Stúdió / Benke Péter

bor az emberek közötti kapcsolattartás egyik eszköze. Ennek szellemében dolgozik, és abban reménykedik, hogy a magyar bor visszaszerzi régi rangját Európában.

Karizmatikus ember, aki szinte ódákat zeng a borról, ha éppen erről kérdezik. A maga módján alakítja, formálja környezetét. Tanít, nem kioktat. „Annak a gazdának a legszebb a szőlője, akinél a pipa hamuja megtalálható a tökékek között” – vélekedik. Szó ami szó, őt sosem lehet rajtakapni azon, hogy megfedkeznek a gyomirtásról, az őszi mélyborításról, vagy ne törődne a talaj fizikai és biológiai állapotával. A szomolyai fekete szárú cseresznyére mutat, egyedülállóan alany nélkül is szaporítható. „Ahol a cseresznye jól érzi magát, ott a szőlőnek is megfelelő a termőtalaj.”

Mielőtt elbúcsúztunk egymástól, néhány érdekességet jegyeztem fel az erdész-borászról. Kaló Imre átlagon felüli kvalitás. Nem félek leírni: a bor prédikátora. Élete, világlátása sajátos. Filozofikus alkat. Lehet egyetérteni, vagy vitatkozni vele, de az biztos: profi a szakmájában. Megszállottan beszél az ember és a bor szeretetéről. Varrászatos személyiség. Talán ezért is látogatják sokan a barátok, a szakmabeliek, az ismerősök és ismeretlenek. „A boraimmal beszélgetni szoktam – meséli. Egyiket megdicsérem, mert átlagon felüli minőség, a másiktól bocsánatot kérek magamban – többet törődhettem volna vele.” A természet rendjében él – állítja önmagáról. Borai kereskedelmi forgalomban nem kaphatók. Miért is? Mert nem csak a nedűhez, hozzá is viszonyulni kell. Ezt azok értik igazán, akik felkeresnek 200 éves pincéjében és meghívására ellátogatnak hozzá. Nem bánják meg. Egész napos borkóstolásos beszélgetésen vehetnek részt.

Mika István

Legendát a Csillagnak!

Remélhetőleg az Egri Bikavérhez hasonló hírnevet szerez majd a borvidék fehér háziasítása. A bor nevére pályázaton választották ki, több mint 3000 beküldött javaslat közül. Most az Egri Csillag legendáját keresik, mely az elnevezést magyarázza. Az írásokat június 15-ig lehet elküldeni a 3301 Eger, Pf. 83-as címre.

Csodák az Üveghegyen túlról

Bemutatjuk Kuczik Anita ólomüvegező és üvegfestőt

„Nincs még egy olyan dekoratív művészet, mely oly mélységesen fogná meg a lelkünket, mint az üvegfestészet. Az üvegfestményeken beömlő világosság maga a megszínesített napfény. Ez az oka annak a mítikus hatásnak, mely a dómok üvegfestményeiből felénk árad. Az üvegfestmény színei az átszűrődő napfényben folyton rezegnek, ragyognak aszerint, ahogy a fénysugarak hatásai változnak” – írja Róth Miksa, a magyar üvegfestészet atyja. A mesterség titkaiba az Andornaktályán élő Kuczik Anita ólomüvegező és üvegfestő avatott be.



Fotó: Hartman István



Az üveg feltalálásának körülményei máig sem tisztázottak. Festett üvegekkel már Egyiptomban is lehetett találkozni, ahol tarkára színezett edényekben tartották a különböző balszamokat. A bizánci falmozaikok, az ortodox ikonok szintén az üvegfestés technikájának magas színvonalát mutatják. A csúcsíves gótikus katedrálisok ég felé nyúló ablakain látható szentek időtlenül hirdetik a misztikummal együtt a szépség diadalát. Később a szecesszió művészei nyúltak vissza a majdnem elfeledett anyagokhoz, eszközökhöz, tökéletesen fejlesztve a technikát, egygő forrasztva a korábbi tudást az újonnan kikísérletezett fogásokkal. A 19-20. század fordulóján készült üvegfestményekre jellemző stilizáló ornamentika, az egzotikus, keleties motívumok túlsúlya, a szeszélyes, hajlékony vonalak, a hosszan elnyúló, kecsesen indázó, dekoratív formák egyszerre idézik föl a buja természetet és hirdetik az ember szépségbe vetett hitét.

– Mi az üvegfestészet története?

– A díszmű üvegezés kezdete a XI. századig vezethető vissza. A középkori templomokban, katedrálisokban máig fennmaradtak színes ablakképek, amelyek az ún. ólomüvegezéssel készültek. A mintázatot üvegfestéssel vitték fel az üvegre, majd magas hőfokon, kemencében kiégették. A kompozíció egyes üvegdarabjait U vagy H keresztmetszetű ólomprofilokba ágyazták, a profilokat a metszőpontokon összeforrasztották. A XIX. században megújult az érdeklődés a színes díszmű üvegek iránt, így az 1800-as évek közepétől az üveghuták és az üvegfúvók megkezdtek reprodukálni az addigra már feledésbe ment, „antik üveget”. Az USA-ban is számos üveghuta kísérletezett új típusú színes üveg gyártásával, azonban a legjobb ered-

ményeket a Luis Comfort Tiffany által alapított Tiffany Glass Company, valamint a Tiffany Stúdió érte el. Ő fejlesztette ki és gyártotta az opalizáló üveget, amely abban különbözik a hagyományos, átlátszó üvegektől, hogy fő jellegzetessége az áttetsző tejszerű minőség. A Luis C. Tiffany és más cégek által gyártott ablakok, lámpák megnövelték a színes üveg népszerűségét, bevezetve annak szépségét a lakásokba, irodákba és középületekbe.

– Milyen élményei fűződnek az üvegezéshez?

– 2003-ban ismerkedtem meg az üvegfestéssel és szerelem volt első látásra. Először csak hobbinak indult, de elég hamar nyilvánvalóvá vált, hogy ez lesz a hivatásom. 2005-ben kitanultam az ólomüvegező és üvegfestő szakmát, majd belépett az életembe a decoupage technika, melynek lényege, hogy egy speciális ragasztóval bármilyen alapra díszes szalvéta vagy papírmintákat erősítünk fel. Azt eljárást alkalmazhatjuk fa, papír, üveg, műanyag, hungarocell, viasz, agyag, porcelán, textil, üveg felületre. A szalvéta technikával viszonylag egyszerűen lehet nagyon szép ajándéktárgyakat előállítani, mára a munkám szerves részévé vált.

– Miért éppen az üveget választotta?

– Az üveg számomra rendkívül izgalmas anyag, szerintem rengeteg újdonságot tartogat az alkotó számára. Kitűnően alkalmas a színek és a formák játékával belső képek, érzelmek és hangulatok közvetítésére.

– Kitől sajátította el az ólomüveg készítés és az üvegfestészet alapjait?

– A Kodolányi János Főiskolán ismerkedtem meg az üvegfestéssel egy tanfolyamon, majd később elvégeztem egy színes táblauvegeket forgalmazó cég tanfo-

lyamat is. Sok hasznos információt, tanácsot találok az interneten is, a különféle fórumok és más alkotók blogjai sokat segítenek. Vallom, hogy a technikai tudás nem igazán elég ahhoz, hogyha az ember valami mást, felismerhetően rá jellemzőt szeretne létrehozni. Szükség van bizonyos esztétikai igényességre és ízlésre, és különösen fontos, hogy az ember fantáziája kiapadhatatlan legyen, ha szeretné, hogy az általa készített tárgyak egyediek és megkülönböztethetőek legyenek.

– Milyen jellegű munkákat készít és milyen technikával?

– Szívesen készítek különböző ajtó-, ablak-, bútortárgyakat, tükröket, ékszereket, vázákat, tányérokat, mécsesstartókat, díszdobozokat. Tárgyaimat üvegfestéssel, Tiffany-technikával, decoupage-technikával, mozaik technikával, valamint nagy-nagy szeretettel és hozzáértéssel készítem.

– Vannak olyan alkotásai, amelyekre különösen büszke?

– Kedvencem a halacska Tiffany ajtóbetét, melyhez kékeszöld és narancssárga üvegeket használtam. Minden mozzanatot kézzel végzek, a legjobb minőségű amerikai színes üvegekkel és anyagokkal dolgozom, kiemelve az üvegek mintázatát és szépségét. Általában a megrendelő elképzelései szerint találok ki és rajzolom meg a tervet, ezt felnagytítom, és belerajzolom az ólomvonalakat, hogy kiszabható legyen. A tervrajzhoz kiválogatom a színes üvegeket egyenként ráhelyezem őket az egy az egyhez arányú tervre. Ezután az összes üvegdarabot kiszabom, megcsiszolom és lefóliázom, majd jöhet a forrasztás és a patinázás, amely az egyik leglátványosabb felületképzési eljárás.

– Hol lehet találkozni a munkáival és milyen stílus jellemzi Önt?

menjünk a nívódíjat átvenni. A legjobb együttesnek járó díjat kaptuk mi, ami azt jelentette, hogy viseletben, koreográfiában, énekben, előadásmódban minket találtak kiemelkedőnek. Ez nagy büszkeségünk. Természetesen magyar területeken is megfordultunk, ahol közönségdíjakat, fesztivál díjakat, helyezéseket nyertünk.

– Ezek után okafogyottá vált az első kérdésed második fele...

– A lényeg az, hogy minél több gyereket bevezessünk, és benne is tartsunk ebbe a mozgásban. Ez a mai világban rettenetesen fontos, amikor nagyon sok veszélynek vannak kitéve a gyerekek. A szülőket is próbálom bevonni és egész kicsi kortól ún. ölbéli játékokat szervezek, ahol testközelben van a pici az anyukával, hallja a ritmust, a lüktetést, nem lesz neki annyira idegen a későbbiekben ez a világ. Az óvodás korosztálynál tulajdonképpen az a cél, hogy ritmusra tanuljanak meg egyenletesen járni, lépdelni, hiszen a végtagunk vezetésére külön oda kell figyelni ahhoz, hogy táncot tanuljunk. Ehhez általában egy év szükségeltetik. A következő egy év az alapozás, aztán jön a többi. Az együttesben mindig nagyon jó közösség alakult ki. Egymást segítik öltözködésben, lépésekben, ügyes-bajos dolgokban is. Nem ritka, hogy életre szóló barátságok születnek.

– A táborok mikor indulnak?

– Az egyhetes szakmai tábor az általános iskolások számára június 27-től, az óvodásoknak pedig július 11-től lesz megtartva az EKMK Forrás Gyermekek és Ifjúsági Házban. A tábor ideje alatt mindig összeállítunk egy új koreográfiát. A tánc mellett megismerkedhetnek a gyerekek különböző tájegységek viseletével, népi hangszerekkel és a kézműveskedés sem maradhat el.

– Számodra mit jelent a néptánc és a népzene?

– Áttáncolom az életet! Csodálatos dolog, hogy az ember azzal foglalkozhat, amit nagyon szeret. Az embereknek nagy szüksége van a táncra, énekre, zenére. Nem véletlen, hogy régen az éneklés minden fontos családi esemény részeként jelen volt temetés, lakodalom... Kiénekeltek magukból az érzéseiket. Ma, a stresszes, frusztrált világban nagyon fontos, hogy legyen egy olyan hely, ahol letelem a gond-batyumot és csak azzal foglalkozom, ami ott történik: táncok, forgok, énekelek, tapsolok. Ebből az élményből merítek a nehéz hétköznapiakra.

– Volt mélypont a 24 év alatt?

– Persze. Ez egy nagyon költséges műfaj. A vi-seletek többszáz ezer forintba is kerülhetnek. A pá-

lyázatokat pedig egyre nehezebb elcsípni. Gyakran anyagi okok miatt nem tudunk eleget tenni akár egy hazai vagy külföldi vendégzereplésnek.

– Van kedvenc táncod?

– Minden tájegység táncát szeretem, de ha választani kell, talán a mezőszégi. A lányok körében nagyon népszerű, mert aktívak tudnak lenni a fiú mellett ebben a táncban. Rengeteget forgatják, átvetik őket, rendkívül figuratív. Sajnos sokan azt hangoztatják, hogy a néptánc kettő balra-jobbra lépésből áll, pedig ez egyáltalán nem helytálló.

– 20 év múlva milyen lesz a Szederinda?

– Reméljük, egyre többen leszünk, sok fiatal kedvet kap a tánchoz!

– Végezetül: a szeder hosszú, 4-5 méteres indákat növeszt, a hosszú és súlyos indáknak támasztékra van szükségük. Neked mi a támasztékod?

– A fellépések sikeriből töltődöm. Amikor felmennek a gyerekek a színpadra, viseletben és pontosan, stílusosan adják elő a táncot, amit előtte rengeteget gyakoroltunk. Ez fantasztikus érzés! A szederinda nevet is azért kapta az együttes, hogy hozzá hasonlóan minél több helyre eljusson és szer-teagazzon a tánc és a zene szeretete...
Kovácsné Somogyi Mónika

Szederinda

– Majd' 25 éves a Szederinda néptáncgyűttes. Honnan indult, hova tart?

– Az ötlet onnan indult, hogy megpróbáltuk minél fiatalabb korban bevonni a gyerekeket a népzene, néptánc világába, műfajába. Általános iskola első osztályos kortól indítottuk az oktatást. Sikeresnek bizonyult, azóta eltelt 24 év, jövőre ünnepeljük 25 éves jubileumunkat.

– Ki a kísérő zenekarotok?

– Az érdekessége a dolognak, hogy az együttesből sok olyan gyerek nőtt ki, aki zenével foglalkozik és a táncosainkból lettek a zenészek. Így lett a Nyirettyűs zenekar az együttes kísérő zenekara. Ők jelenleg a váci zeneművészeti középiskola tanulói, de tovább szeretnék folytatni hivatásszerűen a zenélést.

– Mesélnél a néptánc találkozásokról?

– Úgy született az ötlet, hogy 8-9 alkalommal szerveztem régiós találkozót, amit mindig elvittünk egy másik helyszínre. Ez

ment elég sokáig. Régi álomom volt, hogy szervezzek gyerekeknek is fesztivált, ahol megmutathatják, mit tanultak. A harmadik szervezés után nemzetközivé nőtte ki magát a rendezvény. Idén június 23-26-án rendezük meg, az ötödik gyerek, ifjúsági, és felnőtt nemzetközi fesztivált. Több helyszínen mutatkoznak be az együttesek: Dobó tér, EKMK, a vár, Verpelét...
Tavaly több mint 700 résztvevője volt a rendezvénynek.

– Külföldi fellépéseitek is volt szép számmal...

– Igen, ennyi idő alatt az ember sok helyen megfordul, hívnak határokon túl is vendégzereplésekre. Német, olasz, francia, spanyol, lengyel, szlovák, horvát, szerb, holland, török területre is eljutottunk. Ott rendszeresek a felvonulások és minden műsort egy gálaműsor zár, ahová bevalogatják a legjobb koreográfiákat. Zágrábban voltunk, amikor meglepetés ért bennünket, mert nem tudtunk a díjazásról, csak szóltak, hogy



Fotó: Korsós Viktor

Huszonöt éves az Ortopédiai osztály

Negyven ágyon, hat orvossal, 15 nővérrel kezdte meg gyógyító munkáját negyedszázada a Markhot Ferenc Kórház önálló Ortopédiai osztálya. Megalapítója és vezetője dr. Tózsér Kornél főorvos volt, aki több mint 20 éven át irányította a szakmai munkát. Az Ortopédiai osztály 2008 őszén az ismert sikertelen privatizációs esemény miatt átmenetileg megszűnt, de 2009. január 1-től újraindult 24 ágygal és megindult a szervezett járóbetegellátás is. Jelenleg az ortopédia 6 szakorvossal, egy szakorvosjelölttel, egy gyógytornással, 12 ápolónővel, a szakrendelőben 2 asszisztensnővel látja el az egész megye műtéti ellátást igénylő betegeit, valamint a területéhez tartozó járóbetegeket.

A szakrendelésen évente több mint 20 000 beteg fordul meg. Vizsgálatukhoz és kivizsgálásukhoz rendelkezésre áll a teljes diagnosztikai háttér. A szakrendelő soron kívül fogadja a csecsemőket csipőficam szűrő- vizsgálatra és a rendelésben lehetőség van a csecsemők csipő ultrahang vizsgálatára is. A rászorulóknak a konzervatív kezelés széles skáláját nyújtja a rendelőintézet és a Reumatológiai osztály fizioterápiás részlege. Ortopéd műszerész és ortopéd cipész közreműködésével egyedi segédeszköz ellátásra van lehetőség.

A műtéti ellátást igénylő betegek előjegyzés alapján, előzetes kivizsgálást követően kerülnek az Ortopédiai osztályra, ahol a rosszindulatú csontdaganat és a gerincbetegségek kivételével a mozgásszervi betegségek széles skálájának műtéti kezelését végzik el a szakemberek. A váll, könyök, csukló, csipő, térd és lábizületek krónikus betegségei, az izmok, inak szalagok károsodásai, a gyulladásos és degeneratív elváltozások széles körének műtéti is itt történnek meg. Sok betegnél pótolják a tönkrement ízületeket protézissel. Mivel az ízületi protetika költséges eljárás, melyre korlátozott pénzeszközök állnak rendelkezésre, várólistát kellett létrehozni. Csipő és tédízületi protézis beültetésre a várakozási idő Egerben 1-1,5 év.

Évente az ortopédia fekvőbeteg osztályán közel 900 beteg fordul meg és 750-800 betegnek tud az intézmény műtéti megoldással gyógyulást vagy állapotjavulást biztosítani. A betegelégedettségi mérések kifejezetten jó véleményeket fogalmaznak meg az ortopédiai osztályon folyó gyógyító munkáról, elismerésel szólnak az orvosok, szakápolók, gyógytornász tevékenységéről. Már csak az infrastruktúra javítása hiányzik, de talán ez is megvalósulhat hamarosan, a tervezett nagyberuházás részeként.



Egri diák sikere

Országos tanulmányi versenyen, az OKTV-n harmadik helyezést ért el a spanyol nyelvből Orosz Dzsener. A Neumann János Középiskola tanulója németből és angolból is nyelvvizsgázott már, sikerrel. Egyetemi éve alatt kínaiul szeretne megtanulni. Jogásznak készül, az Eötvös Loránd Tudományegyetemen szeretne jogi tanulmányokat folytatni.

Diákok az erőműben

Egri főiskolások egy csoportja látogatott el a Paksi Atomerőműbe, a hallgatók egy speciális kurzus résztvevői.

A csoport vezetője, a 88 esztendő Dr. Szirmay László volt, aki több tengerentúli egyetem professzora, nemzetközi szaktekinély, ő kezdeményezte az egri főiskolán a speciális kurzus indítását és szervezte meg a kirándulást. Dr. Rácz László, az EKF tanára is elkísérte a csoportot. A program résztvevői megismerhették az erőmű működését, bejárhatták a hatalmas létesítmény egy részét.

Gyöngyszemek Eger művelődéstörténetéből

„Az Egri Főegyházmegyei Könyvtártól a Líceumig” címmel jelent meg Kiss Péter legújabb kötete, a Bródy Sándor Könyvtár kiadásában.

A szerző a Főegyházmegyei Levéltár leváltárosa, a téma avatott ismerője. Számos cikk, tanulmány és több könyv ezúttal Eger legfontosabb történelmi, kultúrtörténelmi érdekességeiből közöl egy csokorral. A középpontban Kiss Péter egyik talán legkedvesebb témája, a Líceum áll, de a mű a képzőművészet kapcsolódó eseményeire, alkotásaira is kiténik.

Nehéz lenne pusztán recenzióként a gyűjteményt egy rövidke cikkben bemutatni, ezért ajánlatos kézbevenni, illetve elátogatni a kötet bemutatójára, mely június 16-án lesz, a Városháza dísztermében.

A művet Dr. Renn Oszkár ajánlja majd a közönség figyelmébe.

Újra zenélnek a katonák

Ismét van katonazenekara Egernek: május 18-án huszonöt fővel megalakult az Egri Obsitos Fúvózenekar Egyesület. A lelkes csoportot leszerelt egri katonák, fiatal zenészek alkotják. Elnöknek Szalkai Gyulát választották, a művészeti vezető Karnizs Csaba zenetanár, nyugalmazott katonazenész. Az alakuló ülésen jelen volt a Farkas Ferenc Zeneiskola igazgatója, Barcsi Edina is, hiszen az intézmény folyamatosan biztosít majd utánpótlást a fúvósoknak. Az együttes tagjait Saárossy Kinga és Sós István alpolgármester köszöntötte.

Elhangzott, hogy az Egri Obsitos Fúvózenekar célja, hogy az ideit, augusztus 20-i nemzeti ünnepre

már másorral színesítsék a programot, ápolják az egri katonazenekari hagyományokat, hasznára legyenek Eger kulturális életének.

Saárossy Kinga kulturális ügyekért felelős alpolgármester üdvözölte a zenekar megalakulását, hiszen – mint elmondta – Eger kulturális palettájáról nagyon hiányzott a szétszéledt fúvós együttes. A város örömmel fogadta az egyesület létrehozására vonatkozó kezdeményezést, s az önkormányzat – lehetőségeihez mérten – segíteni kívánja majd a zenészek munkáját. Érdekesképpen elhangzott: lehetséges, hogy a Polgármesteri Hivatal egy mérnöke is csatlakozik majd a fúvósokhoz.

Egri Középiskolások sikere

Ismét büszkék lehetünk városunk középiskolásainak eredményeire. A Nemzetközi Kitaibel Pál Középiskolai Biológia és Környezetvédelmi Versenyen, május elején Mosonmagyaróváron kiválóan szerepeltek az egri fiatalok.

Szakközépiskolai kategóriában: 9. évfolyamon: Váradi Vivien 5. helyezés (Neumann János Középiskola és Kollégium – Eger, Felkészítő tanár: Temesvári János).

10. évfolyamon: Jámbor Norbert 12. helyezés (Kossuth Zsuzsa Gimnázium, Szakképző Iskola és Kollégium – Eger, Felkészítő tanár: Háda Krisztina). **Gimnáziumi kategóriában:** 9. évfolyamon: Szikszai Anna 6. helyezés, Dósa Norbert 8. helyezés (Szilágyi Erzsébet Gimnázium és Kollégium – Eger, Felkészítő tanár: Kakuk Éva).

Madridban jártak a Közgészek

Az ICT4U elnevezésű Comenius projekt második találkozási pontján Spanyolország adott helyet, ahol az andrassy tanulókat újra együtt dolgoztak az Izlandon már megismert projektpartnereikkel. Az informatikai témájú projekt öt ország, hazánk mellett Belgium, Izland, Görögország és Spanyolország közreműködésével zajlik. Az együttműködés célja, hogy a diákok egy-egy internetes alkalmazás megismerése után tanáraikat is megtanítsák azok használatára.

A nemzetközi csoportokban dolgozó tanulók ezúttal a Prezíról, ScreenCastól és a Google dokumentumokról összegezték ismereteiket és tartottak előadást a fogadó iskola tanárainak. A munka végeztével a hét diákból és négy tanárból álló magyar csapatnak lehetősége volt megtekinteni a spanyol főváros és Toledo nevezetességeit is. A május második hetében tett látogatásukról kiállítás tekinthető meg az iskola aulájában.

A következő találkozó ősszel lesz Egerben, mely során a tanulók újabb webes alkalmazások pedagógiai hasznosíthatóságát mutatják be, ezúttal az Andrassy tanárainak.



Határidő

Július 1-ig lehet jelentkezni a „Virágos Egerért, szép környezetért” versenyre

Ebben az évben immár 19. alkalommal rendezik meg a „Virágos Egerért Szép Környezetért” Versenyt. A Polgármesteri Hivatal mellett több szervezet is támogatja a rendezést, így az Egyesület Eger Idegenforgalmáért, az Eger Magánz szálláshelyeinek Egyesülete, az Eger Város Környezeti Kultúrájáért Alapítvány, az Egri Városszépítő Egyesület, a Kertbarát Kör Egyesület Eger és a Heves Megyei Vízmű Zrt. is. Idén az „Ipari és Kereskedelmi” kategóriában nem

hirdettünk versenyt, helyette azonban a „Közterületi részek örökbefogadása” jellegre várják a környezet szépítésére, gondozására vállalkozó cégek jelentkezését.

A „Virágos Egerért Szép Környezetért” Verseny jelentkezési lapja letölthető a www.eger.hu oldalról, valamint a Polgármesteri Hivatal portalszolgálatán is átvethető. A jelentkezési lapok beküldési határideje 2011. július 1.

Városszépítőik közgyűlése

Az Egri Városszépítő Egyesület 1982-ben alakult, a város építészeti, történelmi és természeti értékeit védi. Az elmúlt évben legnagyobb feladatuk a Széchenyi utca egyik épületén található szoborfülkék kifestése volt, erre közel félmillió forintot költöttek. A bezárt öntödéből 10 millió forint értékben mentettek meg a város számára hasznos eszközöket, ezek a Vármúzeumhoz kerültek. Vásároltak egy barokk Szűz Mária képet, amit a Servita Plébániának ajándékoztak. Részt vettek a Virágosítási versenyben és az Ünnepi fények elnevezésű pályázat szervezésében is. Az egyesület a munkálatokra, több mint egymillió forintot költött, 2011-ben is ennyi pénzből gazdálkodnak.

Idén az egyesület újra állított két keresztet a Szt. Donát szobor környezetében, ennek előkészületei már az elmúlt évben megkezdődtek. Elkészítettek egy Szt. Miklós faszobrot, ez a Kötélverők védőszentjének kialakított fülkébe kerül majd. A 2011-es tervek között szerepel egy bronzból öntött Deák Ferenc mellszobor előállítás is.

Megszűnik az Eger Város Játzóteréért, valamint az Érsekkertért Alapítvány, mert ezek funkció nélkül maradtak. Az Eger Város Díszvilágításáért Alapítvány azonban továbbra is működik, még több épületet világítanak majd meg, néhány létesítmény pedig esti fényeket kap.

Brehovszki Anita

Hotel Platán

Gyógyturisztikai központ létesül Egerben a termálfürdő mellett. A négy csillagos szálloda a tervek szerint egy év múlva készül el, a létesítménnyel új vendégházat szeretnének a városba csábitani. A beruházás összértéke 1,7 milliárd forint.

A négy csillagos szálloda kivitelezése már tavaly elkezdődött, a további munkálatokat ünnepélyes alapkövetéssel előzte meg. Száz éves álom, hogy Eger fürdővárossá váljon, a termálfürdő mellé tervezett szálloda új vendégházat hoz a városba, ezzel új piacot nyit meg Egerben – mondta beszédében Habis László polgármester.

A létesítmény gyógyturisztikai rekreációs központként működik majd Egerben, elsősorban a norvég turisták és gyógyulni vágyók igényeit igyekszik majd kiszolgálni. Szócska Miklós egészségügyi államtitkár szerint az, hogy az idei év első felében hazánk tölthette be az Unió soros elnöki tisztségét sok új lehetőséghez is juttatta az országot. Horváth László megyei kormány megbízott is támogatásról biztosította az építetöt.

A központ létrehozását 50%-ban hitelből, 25%-ban pályázati támogatásból és ugyancsak 25%-ban önerőből finanszírozzák, a beruházás összköltsége 1,7 milliárd forint. Tóth Imre, az Imola cégcsoport vezetője kiemelte: a létesítményen keresztül magas színvonalú egészségügyi szolgáltatásokkal szeretnék bővíteni a város kínálatát. Cél, hogy növeljék a vendégéjszakák számát, a turizmus és az egészségügyi területén új munkahelyeket teremtsenek.



Fizess elő kedvezményes áron!

A MELLÉKELT KUPONNAL
20% kedvezménnyel
 LEHET A TIED A NATIONAL GEOGRAPHIC KIDS
 MAGAZIN MINDEN HÓNAPBAN!

- 1 Keresd fel a www.ngkids.hu oldalt!
- 2 A KidsSHOP menüpont alatt válaszd az **NG Kids egyéves (10 megjelenés) előfizetés** lehetőségét!
- 3 Regisztráld a kuponon látható kódot!

Merülj el minden hónapban a természet világába a National Geographic Kids magazinnal!

NATIONAL GEOGRAPHIC KIDS

V-0218-GXKZTMS

Regisztráld a kódot a 20% kedvezményért!

www.ngkids.hu



Fotó: Nemes Róbert

Civil fórum

Nemrégiben tartották meg Egerben a Civil Fórumot, a nonprofit szféra legjelentősebb rendezvényét. A rendezvény a beszámoló mellett egyben tisztújítást jelentett a Civil Kerekasztalnál, valamint a résztvevők az Önkormányzati Bizottságokba is jelöltek tagokat. Csak egy változás történt: Gál Sándor helyett Badacsonyiné Bohus Gabriellát delegálta a Kerekasztal a Kulturális- és Idegenforgalmi Bizottságba.

Meghívó

Az Egri Lokálpatrióta Egylet Pünkösöd hétfői „családi” napjára, az éves mérlegzáró közgyűléssel egybekötve

Időpont: 2011. június 13. (hétfő) 9.00 óra.
Helyszín: Szépasszonyvölgy, Tulipánkert u. 42.
Program:
 9.00 óra: Ünnepi mise
 10.00 óra: Beszámoló az egylet 2010. évi gazdálkodásáról, e tevékenység felügyelő-bizottsági értékelése • Beszámoló az egylet 2010. évi programjairól • 2011. évi programterv
 12.30 óra: Gulyásparti Rázi Botond és Rázi András közreműködésével
 14.00 óra: Műsor
 Tájékoztatjuk a tagokat, hogy amennyiben a megjelölt időpontban a tagok 50%-a + 1 fő nem jelenik meg, úgy ugyanezen napirendekkel a közgyűlés időpontja 2011. június 13. 10.30 óra.

Képviselői fogadóórák

Június 8-án, szerdán 16.00 órától 17.30-ig Lombeczki Gábor, a 10. sz. választókerület képviselője, a Humán Erőforrás Bizottság tagja tart fogadóórárt a Kallómalom u. 88. szám alatti Családsegítőben.
 Orosz Ibolya, a Kulturális és Idegenforgalmi Bizottság elnöke (hétfőtől-csütörtökig) fogadóórárt tart, előzetesen telefonon, vagy e-mailben egyeztetett helyen és időpontban: (+36 30) 995-2290, oroszibolya@t-online.hu.
 Június 15-én, szerdán 17.00 órától Bognár Ignác, a Humán Erőforrás Bizottság, valamint a Kulturális és Idegenforgalmi Bizottság tagja és Tóth István, a Költségvetési és Gazdálkodási Bizottság tagja tart fogadóórárt a Jobbik Iroda Árpád termében (Szarvas Gábor u. 2.) A város minden választókerületéből szeretettel várják az érdeklődőket.
 Június 16-án, csütörtökön 16.00 órától dr. Misz Mihály, a 4-es választókerület képviselője, a Pénzügyi és Ügyrendi Bizottság tagja tart fogadóórárt. Helyszín a dr. Kemény Ferenc Általános Iskola (Kodály Z. u. 5.).

Vidéki Ház / Tagyon
 Gyönyörű környezetben aktív pihenés egész évben. Családoknak, cégeknek rekreációs pihenés festéssel is.
www.tagyon.com
info@tagyon.com
 30 335 6878 • 87 579 020

PIROSCSKA®
Vendégház • Zamárdi

Zamárdiban 4 fős apartman és 2 ágyas fürdőszobás szobák, valamint Balatonföldváron 3 szoba + nappalis nyaraló kiadó. 8621 Zamárdi, Jókai u. 1.
 (+36 30) 281-7812 • vendeghaz@piroschka.hu
www.piroschka.hu/vendeghaz

Nyári Gara akció
 már 6 900 Ft* / fő / éj-től félpanzióval
 Szállás félpanziós ellátással, korlátlan wellness használat (gyógy-, úszó- és gyermekmedence, szauna, pezsgőfürdő), biliárd- és fitneszterem, tenisz- és röplabdapálya.
 A fenti ár az idegenforgalmi adót nem tartalmazza: 300 Ft / fő / éj.
 * min. 2 éj foglalásától hétköznapokra érvényes 2011. augusztus 31-ig
Thermal Hotel Gara* Gyógy-és Wellness Szálloda**
 5525 Füzesgyarmat, Kossuth u. 92.
 Tel: (+36) 66-590-230 • Fax: (+36) 66-590-239
 E-mail: hotel@hotelgara.hu • www.hotelgara.hu

Nyári akció

2011. június 16. – szeptember 1. közötti időszakra legalább 4 éjszakai üdülési csomagot foglaló vendégeinknek személyenként 1 db egész napos élményfürdő belépőt adunk ajándékként!

Félpanziós üdülési csomagjaink (árak IFA nélkül):

Hajdúsági izeltő:	23 400 Ft / fő / 3 éjtől
Ismerkedés Debrecennel:	29 600 Ft / fő / 4 éjtől
Nagyerdei pihenés:	35 000 Ft / fő / 5 éjtől.

Rendkívüli gyermekkedvezmény:
 3,99 éves korig 100% • 4 – 6,99 éves korig 75% • 7 – 13,99 éves korig 50%!

HUNGUEST Hotel Nagyerdő***
 4032 Debrecen, Pallagi út 5. • Tel.: (06 52) 410-588 • Fax: (06 52) 319-739 •
 E-mail: nagyerdo@hnhotels.hu • www.hotelnagyerdo.hunguesthotels.com

Újra itt a nyár!...
 ... az egri TERMÁLFÜRDŐ Téged vár!
ZUMBA AQUA ZUMBA, ÉJSZAKAI FÜRDŐZÉS!
 Csütörtöktől-szombatig folyamatos nyitva tartás egészen 21.00 óráig!
 DÉLUTÁNI jegy 16 órától 900 Ft! 18 óra után bejárat az Ersekert felől!

ANIMÁCIÓS PROGRAMOK!
 Szerdától szombatig változatos, vidám, folyamatosan megújuló programok kicsiknek és nagyoknak!
 36/510-558

www.egertermal.hu

ISMERJE MEG A TÖRÖK FÜRDŐ WELLNESS SZOLGÁLTATÁSÁT!
 A Termálfürdőből közvetlen átjárási lehetőség!
 Kiegészítő jegyár: +1000Ft Telefon: 36/510-552

Új helyszínen a Régiségvásár Egerben
 A buszpályaudvar alatt a Várofal utcában
 (A Pyrkér tértől a Domus parkolóig)
Minden hónap 3. vasárnapján
 Tel.: (+36 30) 9550-550 • www.regisegvasareger.hu

Közhasznú jelentés
 „Egri Tehetségek az Olimpiára Közalapítvány” –
 2010. évi gazdálkodási adatok

Nyitó egyenleg:	955 563 Ft
Banki költségek:	11 690 Ft
Banki kamat:	927 Ft
Záró egyenleg:	944 800 Ft

Nyári pihenés a Szárca Hotelben, Székesfehérváron, a királyok városában

Előfoglalási akció, amennyiben 20 000 Ft-tal lefoglalja nálunk a szállását 2011. június 15-ig 2011. június 15. – 2011. szeptember 1.

A csomag ára félpanzióval 2 főre:

63 000 Ft / 3 éj helyett	57 000 Ft / 3 éj
95 000 Ft / 5 éj helyett	85 000 Ft / 5 éj
122 000 Ft / 7 éj helyett	109 000 Ft / 7 éj

12 éves korig a szállás félpanzióval, a szülőkkel egy szobában ingyenes! (max.: 3 gyerek).
Ingyenes: gyümölcskosár, beltéri és szabadtéri wellness, délutáni sütemény és limonádé, hátmasszázs, légkondicionálás, kerékpár-, röplabdapálya-, internet sarok-, gyerekjátékos szobahasználat.
Ajándék: 3 éjszakánál fagyizás, 5 éjszakánál belépő a Romkertbe, vagy a Bory-várba, 7 éjszakánál koktélozás a medencéknél.
Üdülési csekket és étkezési utalványt elfogadunk! Foglajon emailben, vagy honlapunkon, hozzá magával ezt a hirdetést, és további 5% kedvezményt adunk.
 Áraink az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák. IFA: 431 Ft/fő/éj

Tel.: (06 22) 325-700 • www.szarca.hu • szarca@szarca.hu

EGRI SÉTÁK EGRIEKNEK
 Heves Megyei Levéltár, Eger Mátyás király u. 62., június 14. 17.30.
 Sétacél: a HM-i Levéltár, a kutatók paradicsoma. Találkozás: a Levéltár előtt. Sétavezető: dr. Renn Oszkár, mesélő: dr. Nemes Lajos.

APRÓHIRDETÉSEK

Nyaraljon nálunk családjával vagy barátival a mesés **DUNAKANYARBAN, DÖMÖSÖN** a Nyírfa Vendégházban. Érd.: www.nyirfavendeghaz.5mp.eu • ☎ (+36 70) 702 9500.

JÖJJÖN HOZZÁNK A BALATONRA NYARALNI! Szeretettel várjuk a nagyobb társaságokat önálló nyaralóházunkba: www.zimmerinfo.hu/akali/judit2 • ☎ (+36 87) 444-288, (+36 30) 9798 555, ✉ magyar56@t-online.hu.

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-P: 8.30–16.00, P:

8.30–13.00



A hiteles fordítás kulcsa



Generációs gettók...

„Aki fiatal, nem hiszi el, hogy valaha is öreg lesz.”

John Steinbeck

Utolsó alkalomhoz ért az Agyonhallgatott dolgaink előadásorozat a gyerekkönyvtárban. E. Román Kata tartott előadást az életkorok sajátosságairól, a generációs egymás mellett élés szépségeiről és buktatóiról...

Az élet teljességének állomásai:

A feltétlen bizalom időszakát az 1–3 éves kor követi, amikor megjelenik az önállósulásra való törekvés. Az álmok, mesék korszaka kezdődik azután. A társas kapcsolatok, a kreatív fantázia, és a moralitáshoz való viszony kialakulásának korszaka ez.

Az iskolába lépéssel a kicsik életének központjába kerül a követelményeknek való megfelelés, a személyes teljesítmény felmutatása. Ezt követi a mintakeresés időszaka, a serdülőkor. A legmagányosabb életkor, a fiatal felnőttkor, a társkeresés és intimitás megélésének idején. A középső felnőttkor aktív, alkotó korszak. Ekkorra a személyiség építése, a pályán, a világban való „térfoglalás” a csúcspont.

Egyfajta pályakrizis jelentkezhet: fölfelé már nem visz út, a hegyről való lejutételre kell fölkészülnünk. Fontos döntést kell hoznunk abban, el tudjuk-e engedni pozíciónkat, szerepeinket. E választásaink döntik el, milyen lesz életünk záró szakasza, utunk a fénybe, vagy a sötétségbe vezet majd. Öregkorunkra érik be minden, amit eddig átélünk. Gyakran az idős kor az Istenre találás korszaka, vagy (hitben élve) a hit elmélyülésének ideje. Ezt a választópontra vezető szakaszt „szendvics életkornak” is hívják: gondoskodnunk kell még a gyerekeinkről és már a szüleinkről is.

A bennünket körülvevő világ dacol létünk törvényeivel, nem akarja tudomásul venni ezeknek a természetes életkori szakaszoknak szabályait, korlátait. Az aktív, termelő-fogyasztó életszakaszt emeli piederesztálra az „az vagy, amit fogyasztani tudsz” jelszavát használva; s a fiatalság minden áron való konzerválását, mint követendő mintát állítja elé. Ez a szemlélet az életkorok sajátos értékeinek megélése ellen dolgozik. A két pólus, a fejlődő gyermek és az idős ember nem vagy csak alig fogyaszt. A gyerekkor a létezés ideje, a felnőttkor a cselekvésé, az idős kor, szerencsés esetben, a cselekvő lét elengedésé, a létezés boldogságában való feloldódásáé. Manapság a gyerekkort erőszakkal minél hamarabb tuszoljuk a cselekvés idejébe, s az időseket minél tovább a termelés és fogyasztás világában akarjuk tartani, megfosztva őket az öregkor békejéről.

Nem tudunk a mókuserékből kiszállni, nem tudunk szeretteinkkel a létezés idejében élni, s ez gyakran lelkiismereti válsághoz, s a két életkor, a már és még elszigetelődéséhez vezet.

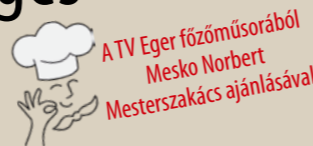
Megkérdeztem egy résztvevőt, mi a véleménye a generációk együtt/külön éléséről...

– Előny mindenképpen az, ha nem tudom egyedül megoldani a problémáimat, mindig van mellettem olyan ember, aki segíteni tud, nagy tapasztalata van, és azt át is tudja adni.

A hátrányai abból adódhatnak, hogy nem, vagy csak nehezen tud az ember egyedül lenni, elszigetelődni. Muszáj elfogadnom, hogy tanácsot akkor adhatok a gyerekeimnek, ha kéri. A saját döntését magának kell meghoznia, még azon az áron is, hogy esetlegesen kudarcot vall. Óvónőként dolgozom, azt látom, hogy a szülők kisgyerekkorban nem tanítják meg az idősekkel való bánásmódról a gyerekeinket. A buszon a gyerek rögtön leül, ahelyett, hogy átadná a helyet egy idős embernek. Neki jár a hely, ezt tartja természetesnek. Egocentrikusabbak lettek a gyerekek. Minden azt sugallja, hogy valósítsd meg önmagad, érezd jól magad, te vagy a középpontban, bármi áron. Nem számít a másik véleménye, csak a tiéd. Nem tudják elnézni a másik gyengeségeit. Pedig nekik is kell majd felnőttkorukban segíteni az idős szüleiket...

Kovácsné Somogyi Mónika

Faszéneken sült zöldséges pisztráng



Hozzávalók négy személyre: 4 db 25-30 dkg-os pisztráng.

A körethez: 25 dkg brokkoli, 25 dkg karfiol, 1-1 db pirított paprika (piros, fehér, zöld), 2 db cukkini, 1 cs. új répa.

Fűszerek: 1 teáskanál őrölt színesbors, 1 késhegynyi őrölt római kömény, 1 teáskanál őrölt kömény, 1 teáskanál fokhagymapor, 2 evőkanál grillfűszer-keverék. A fűszereket összekeverem, majd 1,5 dl napraforgóolajban elkeverem 2 teáskanál fűszerkeveréket, ezzel kenem a grillrácst és a zöldségeket.

A díszítéshez: lollo rosso saláta (lila, zöld), metélőhagyma, citrom, kockáztatott paradicsom.

Elkészítés: a halakat megtisztítom, kívül-belül bedörzsölöm a fűszerkeverékkel, és sütés előtt pihentetem legalább 1 órát.

Megtisztítom a karfiolt és a brokkolit, és mindkettőt rózsáira szedem. Forrásban lévő fűszeres vízben kb. 2 percet párolom, kiszedem, majd hideg vízzel azonnal lehűtöm (így roppanósak maradnak). Átmosom a zöldségeket. A paprikákat kicsumázom és nagy kockákra vágom. A cukkinit hosszabban kettévágom és felkarikázom. A répát 1 cm-es darabokra karikázom fel.

Grillsütőn beizott faszénparázs fölé rácsra helyezem a halakat – a rácsot előtte a fűszeres olajjal lekenem, hogy a hal ne ragadjon rá –, majd 10–15 perc alatt pirosra sütöm őket. Egy fűszeres olajjal vékonyan kiolajozott tepsibe rakom a fűszerkeverékkel ízlés szerint megszórta zöldségeket, és gondosan forgatva kb. 10 percig sütöm őket.

Amikor megsültek a finomságok, nagy alakú tányéron tálalom. A salátalevelekre rakom a halat, a negyedbe vágott citromot és a félbevágott kockáztatott paradicsommal díszítem. A hal mögé rakom a sült zöldségeket, amit metélőhagymával szórok meg.

Sikeres elkészítést, és jó étvágyat kívánok!

Tóth László hobbiszakács

Tehetségkutató

Öt kategóriában hirdetett tehetségkutató versenyt az Egri Lokálpatrióta. Egyéniben hangszeres és ének produkcióval, verssel vagy prózával mutatkozhattak be, várták tánc csoportok, zenekarok jelentkezését is. Összesen közel százan pályáztak. A legjobbak fellépnek majd a Fáklyás királyköszöntőn, augusztus 19-én.

KATEDRA nyelviskola Eger

INTENZÍV NYÁRI KEDVEZMÉNYEK

4-6 hetes intenzív angol, német, francia nyelvtanfolyamok
június 15-ig 15 000 Ft kedvezmény

2010/11-es tanévben több mint 1000 nyelvizsgázó választotta a TELC nyelvizsgát a KATEDRA EGERBEN

Az augusztusi **TELC** vizsgára kislétszámú csoportokban, nyelvizsgáztató tanárok vezetésével készülhetsz. Várunk ingyenes szóbeli- és írásbeli szintfelmérésre!

Nyári gyermekprogramok: 1 hetes turnusaink:
• Kicsiknek: angol, német, francia napközi, sok-sok kirándulással,
• Nagyobbaknak nyelvi tréningek,
• JUNIOR nyelvvizsga felkészítő.

3300 Eger, Bartók tér 12. • Tel.: 20/321-63-71
www.katedra.hu • E-mail: eger@katedra.hu

Jókai Szépségszalon

Fodrászat
Iványi Krisztina (+36 20) 3380 573
Kis Judit (+36 20) 4683 306
Lukács Zsuzsa (+36 30) 2832 174

Kozmetika
Balogh Rozália (+36 30) 9789 646
Kovács Krisztina (+36 30) 3289 517

Manikűr, pedikűr, műköröm
Lizákné Marcsi (+36 30) 4350 092

Masszázs
Szuromi Attila (+36 70) 2766 715

Keresse exkluzív szépségszalonunkat a belváros szívében!

Eger, Jókai u. 10.

Heves Megyei Pénzvilág – Hirdetésfelvétel:
(20) 383 3342 • penzvilag@mediaeger.hu

Promtherm Agria Kft.
Eger, Mátyás király u. 130. T.: 36/512-200

Gázkészülék karbantartási akció!
Május 10-től június 30-ig 30% engedmény!
Az akció részleteiről érdeklődjön irodánkban.

GRUNDFOS szivattyúk
értékesítése, márkaszervize

Kazánházak monitoring felügyelete, üzemeltetése
Fűtési rendszerek, kazánházak kivitelezése

Válassza a minőséget!

Nyelvtanulás?

ANGOL
német, francia
spanyol, olasz
tanfolyamok

Előbeiratkozás
június 14-ig

www.langwest.hu
3300 Eger
Nagyvárad u. 14/c
36/411-910

Langwest!

Hirdetésfelvétel: (20) 383 3342 • egrimagazin@mediaeger.hu

Minőségi gránit síremlékek
20–30%-os
kedvezménnyel.
már 159 000 Ft-tól!

A MÉLTÓ EMLÉKEZÉS

kosmolux
Carrarai fehér márvány
kiegészítők széles választékban!

Az akciós árak a kivitelezés és a vésés költségét nem tartalmazzák. A képen látható síremlék illusztráció.
Ajánlatunk 2011. 04. 29-től a készlet erejéig érvényes.

Tekintse meg széles választékunkat bemutatókertünkben!

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

www.cesteh.hu

BRINZA ÉS TÁRSA TEMETKEZÉS
3300 Eger, Knézich Károly u. 26.
Tel.: (36) 427 030
www.brinzaestarsa.hu



Sminktrükkök érett bőrre

Bizonyos kor fölött inkább öregít, mint szépít a sok smink. Mindenkinél a bőr állapota határozza meg, hogy mikor jön el az az idő, amikor már jobban oda kell figyelnie a fiatalító praktikákra. Tanácsadónk Kovács Bernadett kozmetikus, szempilla-stylist.

- **Hogyan határozhatjuk meg bőrünk árnyalatát, hogyan válasszuk ki az alapozó színét?**
 - A legjobb technika, hogy az arcunkon vagy a kézfejünkön kipróbáljuk a terméket. Fontos megfigyelnünk, hogy a kiválasztott szín hogyan mutat a természetes fényben, mert a boltokban lévő mesterséges fények torz képet adhatnak. Lényeges, hogy tudatosan olyan terméket válasszunk, mely 10-15-ös fényvédelemmel is rendelkezik, így elkerülhetjük bőrünk idő előtti öregedését. Számátalan céget megtalálunk a drogériák, parfümériák polcain. Ahány cég, annyiféle árnyalat, számozás, jelölés. Kozmetikusunk is hasznos sminkelési tanácsokkal láthat el minket.
 - **Milyen sminket készítsünk a különféle bőrtípusokhoz?**
 - Sminkelési szempontból meghatározó a bőr típusa, hiszen más anyagokat használunk egy zsíros, egy száraz, dehidratált és egy érzékeny bőr esetében is. Zsíros bőrűek válasszanak olyan alapozót, melyek csak minimális mennyiségben tartalmaznak zsíros összetevőket (a minőségi termékeken „No oil”, „No oily formula” felirattal jelzik). Gondosan, napközben akár többször is púderezzék bőrüket, amely felszívja a bőr felszínén megjelenő zsírtartékat illetve izzadság cseppeket, így csökkentve a fényes arc bőr látszatát. Dehidratált, púderszerűen hámoló bőrűek esetében a smink készítés előtt szükséges a hidratáció fokozása, a hámolás megszüntetése. Ehhez használjunk szemcse nélküli (ún. biológiai bőrradírt), hidratáló maszkot és krémet már előző éjszaka, hogy másnap könnyedén sminkelhessünk. Tartós hámolás esetén keressük fel kozmetikusunkat, komplett kezeléssor összeállítására érdekében! Érzékeny bőrűeknek nagyon fontos kritérium, hogy a tágult hajszálerek megfelelően fedésbe kerüljenek. Alapozó esetében mindenképpen a speciálisan erre a bőrtípusra kifejlesztett termékeket használjuk, hiszen ez a típusú bőr különleges gondoskodást igényel, nem szabad tovább érzékenyíteni a nem megfelelő kozmetikumok használatával!
 - **Akinek nincs nagy gyakorlata a sminkelésben milyen kozmetikumokat válasszon?**
 - Egy szép smink elkészítéséhez nagyon sok gyakorlat szükséges. Mielőtt lassan megtanuljuk, hogyan és



milyen módon sminkeljük magunkat, rengeteg hibát elkövethetünk. Ha ezeket a smink bakikat szeretnénk elkerülni javasolom, hogy keressünk fel egy kozmetikust, aki személyre szabott szakszerű tanáccsal lát el, így elkerüljük a csalódottságot. Ha erre nincs mód, jó ötleteket meríthetünk a havonta megjelenő női magazinok kínálatából. Fontos tudnunk, hogy a szép smink is az alapoknál kezdődik. A sima, hibátlan arc bőr nagyon ritka, ezért szükség van egy jó minőségű és fedőképességű alapozóra. A jó alapozóra legtöbbször nehéz rátalálni, ugyanis egy rossz választással könnyen neveltségessé válhatunk. Lehetőség szerint nyáron minél kevesebbet használjunk belőle. Az alapozó fixálásához használjunk porpúdert, melyet ecsettel, nagy körkörös mozdulatokkal vigyünk fel. Következő lépés az arcpír, mellyel életet viszünk arcunkra. Divatos a bronz, a rózsaszín árnyalatai, attól függően válasszunk színt, hogy sminkünkhez melyik illik jobban. Egy könnyed nyári estéhez elegendő lehet csak arcpír, alapozó nélkül is. A szemünk kiemelésénél nagyon fontos figyelembe vennünk a szemünk színét, a szemformánkat. A szemhéj kontúrozásához választhatunk tust, szemünkkel komplementer színű szemceruzát (kék szemhez: zöld, kék színű; zöld szemhez: zöld, kék, barna, lila színű; barna szemhez: barna, lila, zöld színű), nyáron kerüljük a komor fekete, sötét színeket. Kontúrozás után a szemhéjpúdert felvihetjük ecsettel vagy aplikátorral is, az összetartózáshoz használhatunk fültisztító pálcikát. Világos színtől a sötétig belülről-kívülré haladjunk, és mindig a legvilágosabbal kezdjük (tehát a szemzugba kerül a legvilágosabb szín, és kifelé haladva egyre sötétedik). Ha szemünk sötét karikás és/vagy barázdák is találhatóak ezen a területen, akkor kerüljük a nagyon világos, gyöngyházás árnyalatokat, mert azok kiemelik az előnytelen részeket. Helyette használjunk matt, púder, lazac színeket a belső szemzugban. Nyáron még fontosabb kritérium egy szempillaspirál esetében, hogy vízálló legyen. A fekete vagy barna spirált két vékony rétegben kenjük fel (hagyjunk száradási időt a két réteg felvitele között) így tartósabb lesz a hatás. Az igazán tartós, szép szempillákat a nyári melegben a szempilla-hosszabbítással érhetjük el, mellyel nyugodtan, spirál nélkül is napozhat, tekintete igéző lesz. Idén továbbra is hódít a szájfény illetve a szép szájak kontúrozása, rúzsosása. Első lépésként a smink elején kenjük a szárnra valamilyen ajakápolót, hogy eltűnjenek a kiszáradt ajak barázdái. A tartósság érdekében alapozzuk le a szánkat is. A kontúrozáshoz használjuk a szánk színével megegyező ceruzát, ezzel korrigálhatjuk a formát. Használhatunk csak szájfényt magában is, ekkor nem szükséges az alapozás. A rúzt (és utána a szájfényt) ecsettel tegyük fel a higiénia és a pontosság érdekében, a száj közepétől haladjunk kifelé. Színben olyat válasszunk, mely a körmünkkel vagy arcpírral hasonló árnyalatú. Nem csak bőrünk, ajkaink is nagy veszélynek vannak kitéve a káros napsugarak hatása miatt, ezért használjunk fényvédős szájfény vagy ajakápolót.

– **Milyen sminkelési trükkök léteznek, melyekkel sokkal fiatalabbnak tűnhetünk? Melyek a leggyakoribb öregítő sminkelési hibák?**

- Fontos megfigyelnünk, milyen az arc- és szemformánk, az orcánk, a homlokunk. Álljunk a tükör elé, figyeljük meg magunkon, mi az, amit inkább elfednénk, mi az, amit kiemelnénk. Törekedjünk egy ovális arc kialakítására. Amit előnyösnek találunk, azt egy árnyalattal világosabb (mint a bőrszínünk) alapozóval emelhetjük ki (pl. szemhéj, orr melletti terület). Ügyelnünk kell arra, hogy ha ezen a területen barázdák, sötét karikák találhatóak, akkor nem használhatjuk a világosítást, mert azzal ellenkező hatást érünk el! A takarni kívánt területekre használjunk egy árnyalattal sötétebb alapozót (mint a bőrszínünk), így alakítható optikailag a homlok, a teltebb orcák, az orr illetve az áll előnyösebbé. Fontos a jó, tartós szempillaspirál vagy egy szépen elkészített 3D-s műszempilla, mellyel könnyedén elfeledhetjük a szempilláinkról leolvadó, szemünket irritáló spirálokat. Nyaralásunk alatt igéző tekintetet kölcsönöz viselőjének és ami a legfontosabb az igazi 3D-s szempilla mások számára láthatatlan!
- **Milyen arcpakolások ajánlottak a nyárra, illetve hogyan gondoskodjunk a bőrtípusunknak megfelelő fényvédelemről?**
 - Érdemes felkészíteni bőrünket egy arctisztítással, melyet méregtelenítő iszappakolással kezdünk. Így felfrissítjük a keringést, eltávoloznak a salakanyagok és még jobban felszívódnak a kezelés végén bevitt hatóanyagok. Nagyon hasznos a bőrünknek az A-, C-, E-vitamin kombináció, a legújabb trend a növényi összetett tartalmazó termékek, melyek 28 nap alatt megfiatalítják, újjáépítik a bőrt, kijavítva benne keletkezett sérüléseket (barázdák, hegek, égési sérülések). Nyáron a vitaminos maszkok a zsíros, kombinált bőr kedvencei, az érzékeny, esetlegesen a napon vagy szoláriumban megégett bőrökre a növényi összetett termékeket illetve a napozás után javasolt termékeket ajánlom. Használjunk maximum 5-10 faktoros termékeket RENDSZERESEN, naponta többször! Ugyanis nem szükséges magasabb faktorszámú terméket használni, mert a faktorszám azt jelöli, hogy a napon ajánlott napozással előlított idő hányosorosát lehetünk kint. Pl. érzékeny bőr ajánlott napozási ideje nyáron 10 perc, ha bőrére 5ös faktorszámú terméket kenünk, akkor 50 percet lehetne kint a napon bőrpír nélkül. De a megváltozott napozási körülmények ezt sem teszik lehetővé, nemhogy egy 30-as faktorú termék használata esetén a 300 percet. Tudatosan alakítsuk ki napozási szokásainkat: nyaralás alatt rendszeresen (legalább fél óránként) kenjük be magunkat, délelőtt 10 és délután 15 között ne tartózkodjunk a napon, védjük bőrünket krémekkel, sapkával, napszemüveggel, lenge vászon öltözettel. Használjuk a napozás utáni termékeket, mert azok legalább annyira fontosak, mint a fényvédő termékek! Megelőzhetjük bőrünk idő előtti öregedését!

Somogyi Kinga

Fiatal zongoristatehetség nagy álmokkal

A 15 éves Szokolay Ádám művészi pályája Egerből indult. Négy éves korában kezdett zongorázni, egy évvel később már országos versenyeket nyert, nyolc évesen pedig felvételt nyert a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem Kivételes Tehetségű Gyermekek Képzőjébe. Ő a zenészdinasztia legfiatalabb zsenije, nagyapja a Kossuth-díjas zeneszerző, Szokolay Sándor. Fuvolaművész édesapjával és ugyancsak zongoraművész nagybátyjával is rendszeresen fellép. A 2008-as tavaszi fesztiválon adta élete első szólókoncertjét, azóta számos sikeres fellépésen, honi és nemzetközi versenyen aratott sikert. Egerben tartott koncertje után pályájáról, terveiről mesélt.

- **Zenészcsaládból származol. Egyértelmű volt, hogy te is a zenei pályát választod?**
 - Kifejezetten nem volt egyértelmű. Mikor kisebb voltam, hallottam, ahogy anyukám zongorázni tanítja a növendékeit. A zongora hangját hallva megjött a kedvem, és megkérdeztem, én mikor kezdhetnék el játszani. Négy éves voltam, amikor édesanyám irányításával az egri Farkas Ferenc Zeneiskolában elkezdtem zongorázni, majd 6 éves koromtól felköltöztünk Budapestre, ahol Aszalós Tünde tanítványa lettem.
 - **Kik segítenek a pályádon?**
 - Természetesen a családomra mindig számíthatok, szakértő útmutatásaik, tanácsaik segítenek a fejlődésben. Zeneakadémiai tanárainak, Keveházi Gyöngynek és Echardt Gábornak rengeteget köszönhetek

áldozatos munkájukért. Michel Sogny SOS Talents Alapítványának ösztöndíjasaként lehetőségem van arra, hogy itthon és külföldön is koncertezzem, zenei tudásomat Szentpéteri Gabriella zongoraművész irányításával tökéletesítem. A koncertekre és a versenyekre a MOL Új Európa Alapítványa jóvoltából már otthon is saját zongorán készülhetek fel. A pianínóhoz képest ez a zongora hangzásában és leütésében is sokkal jobb.

- **A Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem Kivételes Tehetségű Gyermekek Képzőjének növendéke vagy. Mik a felvételi kritériumai?**
 - A jelentkezők 8-14 éves korig felvételizhetnek. Engem nyolc évesen vettek fel, ez nem mindennapi. Nyilvánosan meghirdetett felvételi vizsga van, amelyen különféle stílusban kell előadni egy-egy zeneművet. A

vizsgán mind a tehetséget, mind a megfelelő személységet vizsgálja a bizottság, hiszen ez a kettő együtt fontos, mert hiába van tehetség, ha nincs kitartás és elkötelezettség.

- **Kiknek a darabjait játszod a legszívesebben?**
 - Haydn, Grieg, Debussy, Liszt muzsikája áll hozzám a legközelebb. Anyukám azt meséli addig nem szoptam, amíg a szobából beszűrődő Liszt-dallamok el nem halkultak. Az anyatejjel együtt szívtam magamba a zene szeretetét.
 - **Melyek a legemlékezetesebb fellépéseid és díjaid?**
 - 2007-ben elnyertem Michel Sogny francia zongoraművész-zeneszerző ösztöndíját, Sos Talents

Alapítványának azóta is tagja vagyok. Két párizsi illetve a 2009 márciusi vilnisi koncertemet egyenes adásban közvetítette a Mezzo TV. Első szólókoncertemet a Budapesti Tavaszi Fesztiválon 2009-ben adtam, majd 2010-ben Vásáry Tamás zongoraművész, karmester szólóestjén kaptam szerepet. 2010-ben a Zágrabi Nemzetközi zongoraverseny I. díját és a zsűri különdíját nyertem el. 2010. nyarán a sárospataki Crescendo Nyári Akadémia Fesztivál nagydíját kaptam és egy szólókoncert felkérést a 2011-es Zempléni fesztiválra. Áprilisban a Kassán megrendezett Nemzetközi Zongoraversenyen vettem részt, ahol tíznapos madridi zenei kurzusra kaptam meghívást.

- **Általában mennyi időt töltesz gyakorlással?**
 - Naponta 4-5 órát gyakorlok, de ez nem unalmas, mert szinte mindig olyan darabokat játszom, amelyeket szeretek. A legjobban viszont a fellépéseket kedvelem, mert ilyenkor mutathatom meg, mit tudok, mit tanultam. Nagyon jó halani, amikor a közönségnek tetszik, amit játszom.
 - **Szabadidődben mivel foglalkozol szívesen?**
 - Leginkább a számítógépes játékokat kedvelem.
 - **Évekig Egerben éltél a családdal. Milyen kötődésed van Egerhez, mit jelent számodra ez a város?**
 - Nagyon szeretem a várost. Itt élnek a nagyszüleim, sajnos a sok gyakorlás miatt csak ritkán tudunk hazajönni, leginkább az ünnepekkor sikerül.
 - **Hol hallhatunk legközelebb?**
 - Július 2-11. között Madridban vagyok, augusztusban pedig a Zempléni Fesztiválon adok majd szólókoncertet. Novemberben Bartók zongoraversenyre utazom Bécsbe.
 - **Mik a közelebbi és távolabbi terveid?**
 - Zongoraművész szeretnék lenni, koncerteket adni itthon és külföldön is és egyszer majd a Zeneakadémián tanítani.
 - **Mit jelent számodra a zene?**
 - A zene számomra önkifejezés és kikapcsolódás is egyben. általa megfogalmazhatom az érzéseimet, hangulataimat. Amikor elkezdek zongorázni egy idő után arra leszek figyelmes, mintha egy másik „univerzumba” lépnék, annyira magával ragad a játék. Megjegyzem, a közönség jelenléte megsokszorozza ezt az élményt. Mindezek mellett a zene számomra lehetőség arra is, hogy adhassak más embereknek valamit, amit szépnek, jónak, igaznak gondolok.

Somogyi Kinga

Fotó: Korsós Viktor



Fénnyel komponálva

2011. június 18. 21.30-01.30 h

FÉNYÜNNEP A DOBÓ TÉREN



HOMOKANIMÁCIÓ

Cakó Ferenc
grafikusművész

FÉNYFESTÉS
Kepes nyomán

Kiégő Izzók
Vizuális Csoport



TÁNCOLÓ FÉNYEK

A Lézerszínház és a
LA Dance Company
közös produkciója

Sc.Art együttes:

A JÓL TEMPERÁLT
UNIVERZUM

Zene a világűr
hangjaira



Ú SZÉCHENYI TERV

MŰVESZETEK HÁZA EGER
NONPROFIT K. K. FT.
www.mheger.hu

Nemzeti Fejlesztési Operatív Program
www.opm.gov.hu

HUNGARIZMUS NEMLÉNY
www.hungarizmusnemlenny.hu

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai
Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.
EROP-1.2.1/15-1/2010-1/1-1

Tisztelt Egri Lakosok!

2011. június 18-án Fénnyel komponálva címmel nagyszabású fényfesztívalt rendez a Művészetek Háza Eger Nonprofit K. K. Ft. a Dobó téren.

A rendezvény azokat a vizuális műfajokat szedi egy csokorba, amelyek alapja a különböző fénytechnikai eljárások és fényhatások alkalmazása a művészetben. A fényünnep apropója, hogy városunk kezeli a világhírű képzőművész, Kepes György hagyatékát. Kepes munkássága meghatározó a 20. századi vizuális művészeti műfajok kibontakozásában, hatása máig érezhető az újabb és újabb művésznevezetéseket alkotásain.

A fellépők hazai és nemzetközi híró képzőművészek, együttesek: többek között Cakó Ferenc grafikusművész, ifj. Kurtág György zeneszerző, Ladányi Andrea táncművész, a Budapesti Lézerszínház társulata.

Nagy örömmel ajánlom az Önök figyelmébe a rendezvényt, hiszen ilyen különleges fényprogram még nem volt Egerben.

Mivel szabadtéri fényprodukciókról van szó, természetesen csak a sötétedés utáni időszakban valósíthatók meg a programok. A 21.30-kor kezdődő rendezvény éjféltől tart. A fellépő művészek vetítőfelületként használják a Dobó teret körbevevő épületek homlokzatát, így az ablakokon beszűrődnek majd a színes fénycsóvák. A fényjátékokat zenei aláfestés kíséri, mely a megengedett zajszint alatt marad. A 18-i rendezvényt előző este fény- és hangtechnikai beállítás előzi meg.

Kérem megértésüket, hiszen olyan produkcióegyüttesnek ad otthont Eger városa, mely egyedülálló az országban, és büszkék lehetünk, hogy a látványos, jelentős technikai apparátust igénylő fényünnep a mi Dobó terünkön valósul meg.

Tisztelettel:

Habis László

Eger város polgármestere

FÖLDGYÓGYÍTÓ DOBÜNNEP 2011

Június 17-18. Andornaktálya-Nagykert

Szervezők: KURUL Dobosok Egyesület, Árpád Nemzetiség Egyesület

Június 17. (péntek)
Koncert nap:

Tervezett kezdés kb. 18 óra

18.00 Delta
19.30 Ol-Kor
21.00 KÁRPÁTIA
22.30 Roncs Rt.

12.00 Játékos történelmi vetélkedő

13.00 Hevesi Mónika és zenész barátai,
majd Kormos Katalin Kitti és Várhegyi Zsolt megzenésített versekkel

14.00 Pitlu János magyarságtudató:
„A szívujjék dobbanása...”

15.00 Kovács Kálmáné Nóri:
„A harmadik Árpád-házi király: Ába Sámuel”

16.00 „Nap Párducai Íjászcsoport
egyórása” (Íjak, nyilak, honfoglaláskori
nyílhegyek és azok használata.)

17.00 Varga Tibor történelemjogász:
„Virágos” Szent János és a nyári
napforduló ünnepe

Koncertek:

18.00 Rejtező
19.30 Napvágás
21.00 Kurul Dobosok

22.00 SZERTÜZ:

Földgyógyító tűz, és dobszertartás
Barát Betyár István vezetésével.

A helyszínen jarts ill. sátorállás, lehetőségek. Ingyenes parkolási lehetőség.
Hűfű és sörkimerés áll rendelkezésünkre életrék és szomjúság utáni.

Mindenkit arra kérünk, ha van rátsodója, vagy bármilyen más dobja, ritmushangszere,
hozza magával és doboljon együtt velünk Földünk gyógyulásáért!

KÖZÖSSÉGBEN AZ EGYSÉGÉRT - EGYSÉGBEN A FÖLDÉRT!

A rendezvény ingyenes!

Támogatók: Andornaktálya Község Polgármesteri Hivatala

Eger Pünkösdi vigalom
2011. június 11-12. - Szépasszony-völgy

BIKINI Elmúlt illúziók
Június 12. 20.30 h



Június 11. szombat

13-19.00: Levendula játszóház, 14.00: Egriek zenés szerepben:
Csányi Barna, Csallai Judit, Dobai Ákos, Frastrah, Gál Judit, Kiss Lajos, Kovácsné Farkas Agnes,
Magyar Gyula, Majoros Mirella, Makó János, P. Rakusz Marianna, Pál Margit, Petőczy
Valéria, Sz. Pótha Irma, T. Göbölly Mária, Vincze Aranka, Kisér Balázs Richard primás és népi
zenekara, Mánás Gábor, Várdi Gábor (szintetizátor), 16.30: Papa Jazz Seven, 18.00:
Színpadon a Bon-Bon, 20.00: Rutkai Bori és a Specko Jedno

Június 12. vasárnap

13-19.00: Levendula játszóház, 14.00: Pünkösdi király választás,
15.00: Borok, dalok, bábok - Maszk Bábszínház, 16.00: B15
Rockabilly Band, 18.00: Ocho Macho, 20.30: BIKINI - Elmúlt illúziók
(lemezbemutató koncert) Belépő: elővételben 2000 Ft, a helyszínen 2500
Ft. Jegyek kaphatók a Tourinform Eger irodában - Bajcsy-Zs. u. 9.

SZÉP BOROK ÉS ÉTELEK ÉLMÉNYE



Imola Udvarház
borétterem és apartman

Eger, Dózsa György tér 4.
Telefon: 36/516-180
Fax: 36/516-187
e-mail: udvarhazimolanet.hu



KERTÜNK BOLTJA

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

II. ORSZÁGOS BOR PARTY AZ AGRIA PARKBAN

2011. JÚNIUS 10-11.

JÚNIUS 10. péntek

18:00-24:00 ÉJSZAKAI BOR PARTY -
BORKÓSTOLÓ 6 BORVIDÉK
LEGFINOMABB NEDŰIBŐL
SZTÁRFELLEPŐ:

20:00

BERECZKI
ZOLTÁN



NIGHT SHOPPING

20:00-24:00

ÉJSZAKAI VÁSÁRLÁS TÖBB, MINT
50 ÜZLET ÓRIÁSI KEDVEZMÉNYEIVEL

JÚNIUS 11. szombat

10:00-20:00 BOR PARTY - BORKÓSTOLÓ
6 BORVIDÉK LEGFINOMABB
NEDŰIBŐL
MY NAME IS BOR -
BADORA DANCE COMPANY

18.00

Falusi gasztronómia
Bandi a hegyen főzőshow

A rendezvényre a belépés díjtalan.

RÁDIÓ 1



agria park

ÉLMÉNY EGER SZÍVÉBEN

www.agriapark.hu

Moziműsor – 2011. június

URÁNIA MOZI

Kung Fu Panda 2. • június 2–8. 14.00, 16.00, 18.00
A Karib-tenger kalózái: Ismeretlen vizeken • jún. 2–8. 11.00, 20.00
Kung Fu Panda 2. • június 9–15. 15.00, 17.00
A pap – Háború a vámpírok ellen • június 9–15. 19.00
A Karib-tenger kalózái: Ismeretlen vizeken • jún. 9–15. 11.00, 21.00
Kung Fu Panda 2. • június 16–22. 15.00, 17.00
A pap – Háború a vámpírok ellen • június 16–22. 19.00
A Karib-tenger kalózái: Ismeretlen vizeken • jún. 16–22. 11.00, 21.00
Kung Fu Panda 2. • június 23–29. 15.00, 17.00
A pap – Háború a vámpírok ellen • június 23–29. 19.00
A Karib-tenger kalózái: Ismeretlen vizeken • június 23–29. 21.00
Kung Fu Panda 2. • július 2–3. 13.00
Transformers 3. • június 30. – július 6. 15.00, 18.00, 21.00

ILLÉS GYÖRGY TEREM

Pál Adrienn • június 2–8. 18.00, június 7. 17.30
Scott Pilgrim a világ ellen • június 9–15. 18.30
Csak szexre kellesz • június 16–22. 18.00
A következő három nap • június 23–29. 18.00, június 28. 17.45
Honnan tudod? • június 30. – július 6. 18.30
FILM FIATALOKNAK, FIATALOKRÓL • A filmsorozat 6 filmből áll, az előadások csak bérlettel látogathatók. A bérlet ára 3 600 Ft. A programról részletesen olvasni a magyarhangya.hu oldalon lehet.
Mint a hal a vízben • június 7. 20.00, **Vagyunk, akik vagyunk** • június 21. 20.00, **Tilva Ross** • június 28. 20.00

AGRIA MOZI

X-men – Az első • június 2–8. 15.00, 17.45, 20.30
Bogyó és Babóca – 13 új mese • június 2–8. 15.30, 17.30
Halálos iramban: ötdik sebesség • június 2–8. 17.30, 20.00
Másnapok 2. • június 9–15. 15.00, 17.00, 19.00, 21.00
Paul • június 9–15. 15.30, 18.00, 20.30
A gyerekek jól vannak • június 9–15. 16.30, 19.00, június 10. 16.30
Magyarok menni Bamako *Badár Sándor* filmbemutatója élő standup előadásával • június 10. 19.00
X-men – Az első • június 16–22. 15.00, 17.45, 20.30
A lány és a farkas • június 16–22. 15.30, 17.30, 19.30
Élve eltemetve • június 16–22. 18.00, 20.00
Paul • június 23–29. 15.30, 18.00, 20.30
A lány és a farkas • június 23–29. 16.00, 18.00, 20.00
Chloe – A kísértés iskolája • június 23–29. 17.00, 19.00, 21.00
Mr. Popper pingvinjei • június 30. – július 6. 15.00, 17.00, 19.00, 21.00
Koszorúslányok • június 30 – 6. 15.30, 18.00, 20.30
Maci Laci • június 30 – 6. 16.00, 17.45
Thor • június 30 – 6. 20.00

Matiné • mozijegy: gyerek 300 Ft, felnőtt 650 Ft

Csingiling és a nagy tündérmétes • június 5. 11.00
Rio • június 12. 11.00
Gulliver utazásai • június 19. 11.00
Drágán add a rétedet • június 26. 11.00
Hopp • július 3. 11.00

Fotó Art Fotósfesztivál

2011. július első hétvégéjén Egerben lesz az év legnagyobb fotós eseménye, a XII. Fotó Art Fotósfesztivál. „Guinness világrekord” kísérletre készülnek a szervezők. Pénteken a késő esti órákban 2-300 fotós és 3-400 vaku segítségével kivilágítja-kivillantja a Dobó teret, ezzel egy pillanatra nappali fényvel árasztva el azt.

A fesztiválon minden kipróbálható, kézbe vehető lesz, több mint húsz helyszínen zajlik majd fotózás, aho- vá bárki becsatlakozhat.

Fotós sztárvendégek előadók: Boros István glamour-fotós, Kasza Tibor fotós-médiaszemélyiség, Polonyi István divat-modellfotós, Tombor Zoltán divatfotós és még sokan mások...

A teljes program : www.fotosfesztival.hu

Programok

Az Egri Kulturális és Művészeti Központ, a Művészetek Háza Eger N.K.K. Kft., a Dobó István Vármúzeum, a Harlekin Bábszínház, a Gárdonyi Géza Színház és a Bródy Sándor Megyei és Városi Könyvtár június havi programjai

9. csütörtök

9.00 Kisbakancsos túra óvodásoknak. Információ: Forrás (EKMK). **14.00 Nils Holgersson.** Harlekin Bsz. (Harlekin Bsz.).

10. péntek

10.00 Nils Holgersson. Harlekin Bsz. (Harlekin Bsz.).
15.00 Én is tudok táncolni. Eger és környéke amatőr táncosainak évadvégi bemutatója. Az egykori fény-szobor helyén létesült park, Felsőváros (EKMK).

11. szombat

17.00 A Pódium tánc- és balettiskola évadzáró tánc-estje. GGSZ, Nagyszínpad (GGSZ).

11. szombat – 12. vasárnap

Pünkösdi vigalom. Szépasszony-völgy (Művészetek Háza).

11. szombat – 13. hétfő

Pünkösdi sokadalom az egri várban. Egri Vár (Dobó István Vármúzeum).

12. vasárnap

11.00 Nils Holgersson. Harlekin Bsz. (Harlekin Bsz.).

14. kedd

10.00 Nils Holgersson. Harlekin Bsz. (Harlekin Bsz.).
13.00 Mozgás és egészség. Meridiántorna. Ceragem. BBKH (EKMK). **17.00 Megtalált szavak.** Murovski Magdolna kötetének bemutatója. BBKH (EKMK).
18.00 Pünkösdi lelki üzenete. BBKH (EKMK).

15. szerda

13.00–16.00 Csak egy csepp vér az egészségért. BBKH (EKMK). **17.00 Városnéző séta: Apokaliptikus a Bazilikában.** Gyülekező a helyszínen (EKMK).

16. csütörtök

17.00 Prolik. GGSZ, Stúdiószínpad (GGSZ).

17. péntek

18.00 Hány éjjel vártam. Zenés egyveleg. Zenepavilon, Érsekkert (EKMK).

18. szombat

14.00 Egri cukorbeteg nap. BBKH (EKMK). **16.00–24.00 „Rajz és mese” – Lesznai Anna.** (Kiállítás, előadás mesekuckó és kézműves műhely) könyvtártúra a nagyréposti palota műemléképületében. Könyvtárakaink, muzeális értékeink bemutatása. Könyvtár (Könyvtár).
Múzeumok éjszakája – fátylafényben a vármúzeum. Egri Vár (Dobó István Vármúzeum).

19. vasárnap

9.00–20.00 Második felnémeti közösségi nap. Pásztortölgyi Ált. Isk. és Gimnázium (EKMK).

20. hétfő

17.00 Nyári betegségek természetes házi szerei. BBKH (EKMK).

21. kedd

17.00 Zenepavilon 2011: A zene európai ünnepe. Fellépnek: Blackrose' night, Nicole és a Horváth Viktor trió, Datfunk (Görögország). Zenepavilon, Érsekkert (EKMK).

23. csütörtök – 26. szombat

V. Szederinda Nemzetközi Gyermekek, Ifjúsági és Felntt Néptánc Fesztivál. Forrás, Dobó tér, Egri Vár (EKMK).

25. péntek

15.00 „Galambszívet örököltem”. Magyaróta-műsor. BBKH (EKMK).

28. hétfő

19.00 Zenepavilon 2011: Erik Sumo band. Zenepavilon, Érsekkert (EKMK). **21.00 Presser Gábor – Varró Dániel – Teslár Ákos: Túl a maszat-hegyen.** A Forrás Diákszínpad előadása. Forrás előtt (EKMK).

30. szerda

18.00 „Ahogy én szeretlek...” Válogatás a legnépszerűbb magyarnótákból. Zenepavilon, Érsekkert (EKMK). **21.00 Presser Gábor – Varró Dániel – Teslár Ákos: Túl a maszat-hegyen.** A Forrás Diákszínpad előadása. Forrás előtt (EKMK).

Kiállítások

május 28. – június 16.

Küszöbön állva. Simon Tünde kiállítása. BBKH (EKMK).

március 30. – június 19.

Álmok, mesék, mítoszok. Válogatás az Antal-Lusztig-gyűjteményből. Zsinagóga Galéria (Művészetek Háza).

június 1–30. (hétfő kivételével naponta 10.00–17.00)

Az egri vár története a püspökség alapításától a Rákóczi szabadságharc bukásáig. Egri Vár, Gótikus Püspöki Palota (Dobó István Vármúzeum).

június 1–30. (hétfő kiv. naponta 10.00–17.00)

A XVI–XVII–XVIII. századi itáliai, XVII–XVIII. századi németalföldi és a XVIII–XIX. századi német, osztrák festészet, valamint magyarországi egri barokk és a XIX. századi magyar festészet. Egri Vár, Egri Képtár (Dobó István Vármúzeum).

június 1–30. (hétfő kiv. naponta 10.00–17.00)

Kazamata költár. A vár földalatti erőrendszere. Egri Vár, Kazamata (Dobó István Vármúzeum).

június 1–30. (hétfő kiv. naponta 10.00–17.00)

Börtönkiállítás. Kivégzés, tortúra és megszégyenítés a középkori Magyarországon. Egri Vár, Nagypince (Dobó István Vármúzeum).

június 1–30. (szombat és vasárnap 11.00–15.00)

Palóc népművészeti kiállítás. Eger, Dobó út 12. (Dobó István Vármúzeum).

június 1–30. (hétfő kiv. naponta 10.00–16.00)

Gárdonyi Géza emlékmúzeum. Az író egykori lakóháza. Eger, Gárdonyi út 28. (Dobó István Vármúzeum).

június 1–30. (szombatonként, 10.00–16.00)

Az egri dohánygyár története. Agria Park (Dobó István Vármúzeum).

június 1–30. (hétfő kiv. naponta 10.00–17.00)

„Vitéz nagy szépség” – válogatás a debreceni Déri Múzeum fegyvergyűjteményéből. Egri Vár, Dobó-bástya (Dobó István Vármúzeum).

június 1–30. (hétfő kiv. naponta 10.00–17.00)

Csőrégészet. Egri Vár, Gótikus Püspöki Palota (Dobó István Vármúzeum).

június 6–26.

Mezei László olajfestményeinek kiállítása. Könyvtár, Galéria (Könyvtár).

június 8–16.

Az EKMK Forrás alkotó köreinek kiállítása. Forrás Galéria (EKMK).

június 11. – július 1.

Gömb 02. Mátrai Erik képzőművész kiállítása. Templom Galéria (EKMK).

június 18. – július 7.

Plasztikák és grafikák. Tilles Béla képzőművész kiállítása. Forrás Galéria (EKMK).

június 21. – július 5.

Csontfaragások. BBKH (EKMK).

június 27. – július 15.

Pap Melinda grafikai kiállítása. Könyvtár, Galéria (Könyvtár).



AJÁNLÓ

2011. JÚNIUSI PROGRAMOKBÓL



Június 10. péntek 15.00

Felsővárosi Kulturális Programok ÉN IS TUDOK TÁNCOLNI

Eger és környéke táncosainak évadvégi bemutatója
Helyszín: Felsőváros, az egykori fény-szobor helyén létesült park

Június 11. szombat 17.00

GÖMB 02

Mátrai Erik képzőművész kiállításának megnyitója
Helyszín: Templom Galéria

Június 19. vasárnap 9.00 - 20.00

MÁSODIK FELNÉMETI KÖZÖSSÉGI NAP

Helyszín: Pásztortölgyi Általános Iskola és Gimnázium

Június 21. kedd

ZENEPAVILON: A ZENE EURÓPAI ÜNNEPE

17.00 BLACKROSE' NIGHT ZENEKAR

18.30 NICOLE ÉS A HORVÁTH VIKTOR TRIÓ

20.00 DATFUNK ZENEKAR (Görögország)

Helyszín: Érsekkert, Zenepavilon

Június 23. csütörtök - 26. vasárnap

V. SZEDERINDA NEMZETKÖZI GYERMEK, IFJÚSÁGI ÉS FELNÖTT NÉPTÁNC FESZTIVÁL

Helyszínek: Forrás Gyermekek és Ifjúsági Ház, Dobó tér, Egri Vár

Június 25. szombat 15.00

„GALAMBSZÍVET ÖRÖKÖLTEM...”

Magyaróta műsor
Helyszín: Bartakovics Béla Közösségi Ház

Június 28. kedd 21.00

Presser Gábor - Varró Dániel - Teslár Ákos: TÚL A MASZAT-HEGYEN

Zenes-verses minekmondják két részben

Helyszín: Forrás Gyermekek és Ifjúsági Ház előtti szabad terület



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

II. FELNÉMETI KÖZÖSSÉGI NAP 2011. JÚNIUS 19. 10-19 Pásztortölgyi Általános Iskola és Gimnázium

Tervezett program:

Madárgyűrés, zenés, táncos reggel
Felnémeti alkotók kiállításai az iskolában és a civil házban
Versenyek, vetélkedők, bemutatók (foci, pörölyözés, pingpong, lovagoltatás)
Játszóházak, kézműves bemutatók, és könyvtári szolgáltatások
Felnémeti termelők, szolgáltatók vására
Egészségügyi és kertészeti tanácsadás
Helytörténeti kiállítás és előadás
Színpadi produkciók: népzene, népdal, néptánc, modern tánc, kórus, koncert
Egész napos fórum: a felnémeti közösségfejlesztő program építése
„Kőleves”- főzőverseny, vendéglátó szolgáltatások, borkóstolás, este táncház

Számítunk Önre, mert tudjuk, hogy
Jók vagyunk együtt,
Jó lesz újra együtt!

Elvárjuk barátsággal!

Felnémeti Civil Kerekasztal

www.felnemet.blog.hu



HONLAPÜZEM
HONLAP készítés
 www.honlapuzem.hu 30/262-57-57

ESKÜVŐRE
 professzionális
 hastánc fellépés!

 www.faatimah.hu
 20/9372-618

CINÓBER
 GYORSNYOMDA
 Eger, Bródy S. u. 1. 36/427-893
 gyorsnyomda@cinober.hu
 Bélyegzőkészítés ...
 Nyomdai szolgáltatás ...
 Fénymásolás ...
CINÓBER
 CAD-NYOMDA
 Eger, Szt. János u. 11. 36/518-893
 cinober.cad@gmail.com
 Mérnöki tervrajzok
 másolása, nyomtatása ...
SZÍNESBEN IS!
 WWW.CINOBER.HU

GYÓGYFÜSZERTÁR
DIÓ
 MÉRGEK NÉLKÜL
 HATÁSOSAN!
 Kozmetikumok
 Hajfestékek Samponok
 Eger, Jókai u. 1/A
 (a Rádi mellett, a Kossuth L. út sarkán)
 www.gyogyfuszertar.hu

Cukorbeteg nap

10. alkalommal szervezte meg a Cukorbeteg napot a Cukorbeteg Egri Egyesülete. A betegség veseszövődményeiről hallhattak előadást az érdeklődők, ingyenes vércukorméréssel, oxigénes vízkóslással várták az ide látogatókat. A szervezet célja, hogy felhívja az emberek figyelmét a cukorbetegség veszélyeire, a megelőzés és a korai felismerés fontosságára.

A világon, több, mint 250 millió embert érint a cukorbetegség, 3,8 millió-an halnak meg diabétesz következtében évente. A betegség az egészségtelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód következtében alakul ki, de genetikai úton is öröklődhet. A tünetek akár 10-15 évig is rejtve maradhatnak.

A cukorbetegségnek több szövődménye is lehet, éppen ezért fontos a megelőzés, a korai felismerés. Vakságot, szívinfarktust, alsó végtagi érszűkületet és veseelégtelenséget is okozhat. A Cukorbeteg Egri Egyesülete rendszeresen szervez találkozót, ahol ingyenes véryomás, vércukor, valamint koleszterinszint mérés, előadásokkal, bemutatókkal és tanácsadással várják az érdeklődőket.

MIXER háztartási gépek

3300 EGER, SÁNDOR IMRE U. 6.

TEL: (06 36) 516-088

Nyitva tartás: H-P: 9-18, SZO: 9-13

Háztartási kis- és nagy gépek, konyhafelszerelési cikkek óriási választéka!

JÚNIUSI AKCIÓ!



SIEMENS KG36 VNW20
 kombinált, fehér, hűtőszekrény
 116 900 Ft helyett

105 900 Ft!

- A+
- 215/94 l
- LOW FROST



Az egri Nagyboldogasszony-templom (Barátok temploma) altemplomában urnatemetkezési hely került kialakításra. Az urnafülkék – 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.



UPC Business
 Kis- és Középvállalatoknak

Rendelje meg Fiber Power Business+ szolgáltatásunkat!

- Havidíj nettó 7800 Ft-tól (bruttó 9750 Ft) 1 év elkötelezettséggel
- Céges e-mail, weboldal
- Megnövelt garantált sávszélességgel

business.upc.hu | 1221



Történelmi verseny

A Nemzeti Összefogás Napja tiszteletére történelmi versenyt hirdetett a Szilágyi Erzsébet Gimnázium. A megmérettetésre az ország minden részéről várták a középiskolás diákokat. Az első, írásbeli forduló után, a legjobbak Egerben vehettek részt a verseny szóbeli döntőjén.

Az 1920-as trianoni békeszerződés aláírásának évfordulójára emlékezve június 4-ét tavaly a nemzeti összetartozás emléknapjává nyilvánította a kormány. Ennek kapcsán hirdet az idei tanévben először történelmi versenyt a Szilágyi Erzsébet Gimnázium. Az eleinte csak régiós szintűre tervezett megmérettetésre az ország több pontjáról, például a Dunántúlról is voltak jelentkezők. A megmérettetésre negyvenen jelentkeztek, közülük az írásbeli fordulón legjobban szereplő 15 diák jutott be a szóbeli fordulóra. A verseny témája az erdélyi fejedelemség és a középkori Magyarország volt. A szervezők szerint fontos, hogy a történelemtől hiteles és valós információkat kapjanak a diákok, a verseny elsősorban ezt a célt szolgálja.

Már francia, olasz, spanyol nyelvvizsga is a Langwestben!

Egerben, a Langwest Nyelvi Központban a BME általános nyelvvizsga lehetőségei tovább bővülnek. Az angolon és németen kívül, a kisnyelvek közül francia, olasz és spanyol nyelvvizsga is tehető az augusztusi vizsgaidőszaktól. Jelentkezési határidő július 22. Ismertető kiadványokkal, próbavizsgálattal, felkészítő tanfolyamokkal és online jelentkezési lehetőséggel várjuk az érdeklődőket!

Langwest Nyelvi Központ • BME államilag elismert vizsgahely
 Eger, Nagyvárad u. 14/C • www.langwest.hu (X)

A kertben

„A májusi eső aranyat ér” – szokás mondani. Sajnos nem bővelkedett a csapadékban a múlt hónap, szinte mindent locsolni kellett. Sokan panaszkodtak, hogy az elvetett bab, uborka, tök, stb. nem akar kikelni, a locsolás ellenére. Feltételezhető, hogy a módszer nem volt megfelelő!

Az elkészített vetőárkot – mielőtt a magot beletennénk – alaposan öntözzük be. Folyóméterenként legalább 2-3 liter vízzel. A fészekbe vetésnél, például a tök esetében fészekenként 1-2 liter víz szükséges! Ezt követően tehetjük helyére a magot és takarhatjuk be finom morzsalékos földdel. A takarás után ismét öntözzünk, arra ügyelve, hogy ne okozzon iszaposodást, az ugyanis gátolja a mag kelését!

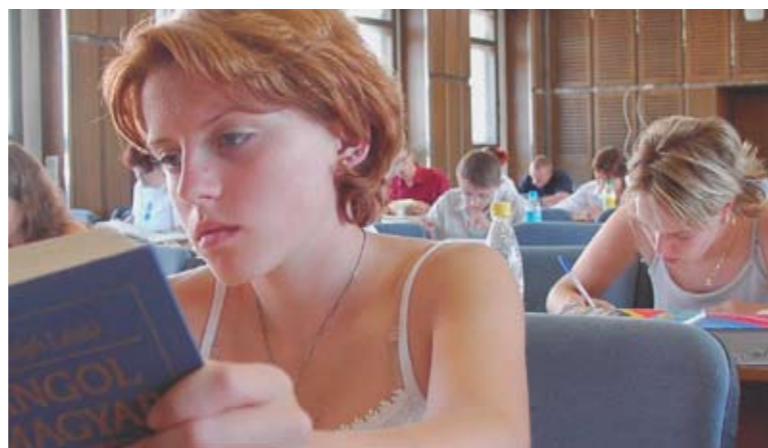
Később is vigyáznunk kell, hogy elkerüljük a „cserepesedést”.

Még van időnk a cékla, őszi retek, uborka, bab, néhány káposztaféle vetésére, a hónap közepéig. Előző lapszámunkban említettem a vízmegtartó granulátum használatának előnyeit, erre ismét felhívom a figyelmet.

A locsolások alkalmával ne feledkezzünk meg arról, hogy tápanyagot is juttassunk a növényeknek, mert „csak” a víztől nem lesznek szépek!

Bővebb információval szívesen állok személyesen rendelkezésükre!

Misi bácsi



Klier Fodrászat Agria Park Eger
 Női-, férfi és gyermek fodrászat
 Törvényház u. 4. tel.: (36) 312-226
 hétfő–szombat: 9–20 óra • vasárnap: 9–19 óra
A hét minden napján!
Komplett árak!
Bejelentkezés nélkül!


197 Szakmai tudakozó
 tudakozó
www.197.eu
 annyira egyértelmű, hogy magáért beszél

infovonal:
(06-1) 369-3333
 normál tarifával hívható

Pályázati projektek teljes körű kommunikációja

A Média Eger Nonprofit Kft. vállalja különböző pályázatokon előírt tájékoztatási kötelezettségek teljes lebonyolítását. 22 éves tapasztalatunk és számos referenciánk biztosítják arra, hogy korrekt és minőségi munkával segítjük pályázata megvalósítását.

Pályázati projektek kommunikációjában az alábbi tevékenységek professzionális kivitelezését vállaljuk versenyképes árakon:

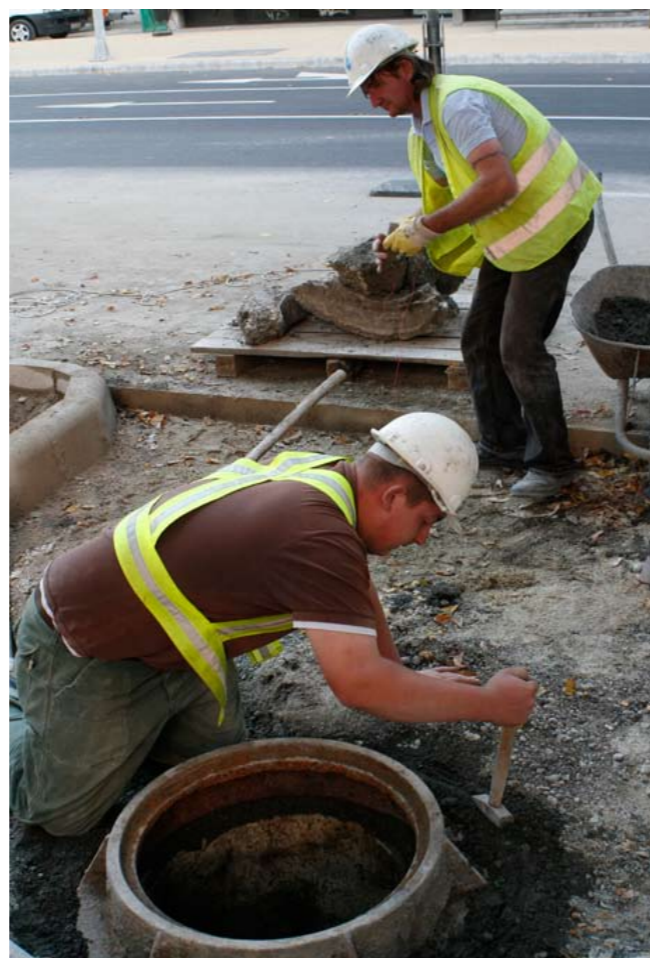
- teljes körű feladatellátás: PR-kommunikáció, nyilvánosság biztosítása;
- dokumentációkészítés (fotó, videó);
- rendezvények technikai lebonyolítása;
- meghívók, prospektusok, stb. tervezése és nyomdai kivitelezése;
- sajtótájékoztatók szervezése, sajtóközlemények készítése és megjelentetése;
- projektábrák tervezése, kivitelezése és kihelyezése;
- spotok, filmek, összefoglalók gyártása.

További információ:

Aranyosi Éva • marketing@tveger.hu • (06 20) 209 2777



ÚJ SZÉCHENYI TERV



Magyar siker Brüsszelben

Egyetértés a Tanácsban a szélessávú internethozzáférésről

Meg kell erősíteni az állampolgárok digitális szolgáltatások iránti bizalmát, és mindenkinek lehetőséget kell nyújtani a szélessávú internet hozzáféréshöz – jelentette ki Nyitrai Zsolt infokommunikációért felelős államtitkár az általa elnökölt Távközlési Tanács brüsszeli ülésén 2011. május 27-én. Az államtitkár szerint Európa számára biztosítani kell azokat a nélkülözhetetlen eszközöket, amelyek segítségével versenybe szállhat a globális telekommunikációban.

A Tanács politikai megállapodásra jutott a felszabaduló rádió-frekvenciák hasznosítását szabályozó rádióspektrum-politikai program (RSSP) céljairól. A javaslat azt célozza, hogy a jövőben elegendő frekvencia álljon rendelkezésre az Európai Unióban a mindenki számára elérhető szélessávú internetszolgáltatáshoz. Ezzel megvalósulna az európai digitális menetrendben szereplő kötelezettségvállalás, amely szerint minden uniós polgár 2013-ig alapvető, 2020-ig pedig gyors vagy nagyon gyors szélessávú hozzáféréssel rendelkező.

Nem maradtak vitás pontok

Nyitrai Zsolt, a Tanács soros elnöke az ülés szünetében tartott sajtótájékoztatóján kijelentette: a szélessávú internethez való hozzáférés „hozzátartozik az európai polgárok esélyegyenlőségének előmozdításához és az EU versenyképességének javításához”. Az államtitkár hozzátette: éppen ezért törekszik az elnökség arra, hogy minél hamarabb sikerüljön megállapodásra jutni a dokumentum minden elemével kapcsolatban. Nyitrai hangsúlyozta: a magyar elnökség által elkészített, kompromisszumos javaslatokat tartalmazó beszámoló (progress report) köszönhetően a tagállamok között nem maradtak vitás pontok. Nyitrai hozzátette: júniusban magas szintű egyeztetésen folytatják a tárgyalásokat annak érdekében, hogy az év végéig megállapodjanak.

Neelie Kroes, az Európai Bizottság digitális ügyekért is felelős alelnöke a sajtótájékoztatóján megköszönte az elnökség erőfeszítéseit, de nem rejtett véka alá, hogy van még miről tárgyalni. Ugyanakkor szerinte kedvező jel, hogy az Európai Parlament nyitottan mutatkozik a kérdésben. „Nagyon optimista vélemény, hogy megállapodunk év végére, de az elnökség jó munkát végzett” – húzta alá Kroes.

Meghosszabbították az ENISA megbízását

A Tanács az ülésen elfogadta az Európai Hálózat- és Információbiztonsági Ügynökség (ENISA) mandátumának 18 hónapos meghosszabbításáról szóló elnökségi javaslatot. Nyitrai Zsolt a sajtótájékoztatóján üdvözölte a döntést, amely

szerinte „megszünteti az ügynökség körül kialakult bizonytalanságot”. Nyitrai rávilágított: a hálózatbiztonság kérdésköre egyre nagyobb figyelmet követel, és ezen a téren az ENISA-nak kulcsszerepe van. Az államtitkár külön örömet fejezte ki, hogy az ügynökség jövőbeli működési alapelveiről is egyetértés alakult ki a miniszterek között. „Nagyon komoly lehetőség van arra, hogy a lehető legrövidebb idő alatt modernizálni tudjuk az ügynökség működését” – értékelt Nyitrai.

Neelie Kroes szintén sikerként értékelte a megállapodást. A biztos szerint azzal mindenki tisztában van, hogy az ENISA tevékenysége rendkívül fontos, és „minden tagállamnak szüksége van az ügynökség segítségére”. Kroes rámutatott, a legfontosabb kérdés az, hogy az ENISA hogyan végzi a munkáját. „Az ügynökségnek elsősorban hatékonyan kell ellátnia a feladatait” – mondta a biztos.

Erősíteni a digitális bizalmat

A tanácsülésen a miniszterek elfogadták a kritikus információs infrastruktúrák védelméről (CIIP) szóló tanácsi záródokumentumot (következtetéseket) is. Nyitrai Zsolt a sajtótájékoztatóján hangsúlyozta: a következtetések – melyek elkészítésénél figyelembe vették a 2011. április 14-15-én megtartott balatonfüredi miniszteri konferencia tapasztalatait is – azt részletezik, hogy a tagállamoknak hatékony és koordinált válaszokat kell kifejleszteniük az új és egyre kifinomultabb számítógépes támadások és számítógépes bűnözés ellen.

A sajtótájékoztatót követően a miniszterek a digitális menetrend célkitűzéseinek megvalósításáról folytattak eszmecsere-t a magyar elnökség által szervezett munkaebéden. A hivatalos ülést folytatva a Tanács az e-kormányzati szolgáltatásokról fogadott el tanácsi záródokumentumot (következtetéseket). Nyitrai Zsolt az ülésen kiemelte: az e-kormányzati szolgáltatások lehetővé teszik, hogy a kormányzatok költséghatékonyan nyújtsanak jobb szolgáltatást a polgárok és vállalkozások számára. Az államtitkár arról is beszélt, hogy az elektronikus kormányzati szolgáltatások révén a polgárok még inkább részesülhetnek az egységes piac előnyeiből.

Csapvíz tisztító
egészséges klórmentes tisztított csapvíz
Elege van az ásványvizek vásárlásából, cipeléséből?
Szeretne finom csapvizet ivásra és főzésre is otthon?
Vízisztítók 5000Ft-tól
www.agriaaqua.hu
ÖKO-CENTER
Eger, Foglár utca

KINEZIOLÓGIA
házassági tanácsadás, kismama relaxáció, stresszoldó, meditációs tréningek
AJÁNDÉK A HONLAPON:
www.kineziologuseger.hu
(06 20) 9764 604

OXFORD
INTERNATIONAL NYELVISKOLA KFT.
WWW.OXFORDINTERNATIONAL.HU
EGER, BRÓDY S. U. 1.
(36) 322 800, (30) 687 5830
FELNŐTTÉPÉCSI NYELVANTARTÁSI SZÁM: 10-0231-04
AKKREDITÁLT INTÉZMÉNY AL-1293
HA ÜGYES, AZ OXFORD INGENYES!
INTENZÍV TANFOLYAMOK, NYELVVIZSGÁRA FELKÉSZÍTŐ CSOPORTOK, NYÁRI NYELVI ÉS SPORT TÁBOROK A BARÁTOKKAL!
Egyet fizet, kettőt kap AKCIÓ!
Lakossági és céges tanfolyamok! Anyanyelvi oktatókkal is, mintha külföldön tanulna!
Fordítás, tolmácsolás!

HASTÁNC TÁBOR
Abádszalók
2011. július 13-17.
jelentkezés:
www.faatimah.hu
Faatimah
KÉLTŐ, AKKREDITÁLT TÁBOR
20/9372-618

Másolás a belvárosban

- Dokumentum és rajzmásolás, szkennelés
- A4 - A3 méret színes és mono
- A2 - A0 méretben monochrom

Pavilon másoló centrum
fénymásolás - nyomtatás - szkennelés

Eger, Kossuth utca 6. © +36/513 459
www.imolanet.hu/masolas

Most vigyázz, hogy jól csináld...



Ismerjük e nosztalgikus dalt, a további sorokat is, „mert a legapróbb hibád, megbosszulja önmagát”...

Hát, ezek a gondolatok bizony környezetünkre, bolygónkra, éghajlatunkra, így egészségünkre, létünkre is érvényesek. Itt valóban a lét a tét! Az év minden napján figyeljünk tetteinkre, igyekezzünk, hogy legyen minden jó, fenntartható!

Aki veszi a fáradságot és a Felsőtárkányban, a „*Kiállítás az emberi természetről és a fenntartható fejlődésről*” címmel megnyílt kiállítást, talán másképp indul nyári vakációra, nyaralásra, szabadságra.

Talán egyre több az embereknek jut eszébe, hogyan csökkentheti az energiafogyasztást, közelebből az ökológiai lábnyomot, nemcsak otthon pénztárcára való tekintettel. Elvből.

Az ökolábnyom azt fejezi ki, hogy jelenlegi életvitelünk táplálkozás, közlekedés, lakhatás, szeméttelelés mellett mekkora az a terület, amelyen környezeti károsodás nélkül megtermelhető, előállítható a számunkra szükséges élelem, energia, üzemanyag és használati tárgyak. Míg egy átlagos amerikai polgár lábnyoma 9,7 hektár, addig egy indiai csupán 0,5 hektárnyi területet „használ” élete során. Azaz használja a Föld erőforráskészletét, a tiszta vizet és levegőt. A világátlag 2,2 hektár, a magyar 3,7 hektár/fő.

A fenti információ arra inspirál, hogy pazarló életmódunkon nyáron is változtathatunk, ezzel környezetbarát életmódunkat erősítjük és felnőttek példát mutatunk gyermekeinknek, unokáinknak.

TIPPEK

Ha lehetséges izgalmassá tehetjük vonatozást választva a nyaralási helyszín megközelítését. Mennyi élménytől, látványt szerzünk a vonat ablakon át szemlélve a világot. Így ugyan nem tudjuk elvinni a fél házat csomagoláskor és a kiszéket is, de praktikusabb lehet a pakk és célravezetőbb. A KÖTHÁLO felmérése szerint, nyaralási szokásainkat főként a belföldi autós utazás jellemzi (26%), bár a válaszadók 28% egyáltalán nem nyaralt, s 5%-a repült másik kontinensre, mellyel jócskán megnövelte ökológiai lábnyomát.

Ha nyaralunk, tartsuk szem előtt, hogy az energiafogyasztás mindenütt érvényes bolygónkra. Gondoljunk úgy, mint otthon. A villanyokat kapcsoljuk le, ne üzemeltessük éjjel nappal az elektromos berendezéseket, a csapokat zárjuk el, ne álljunk hosszabb ideig a zuhany alatt. Ne engedjük naponta cserélni ágyneműnket, törölközőnket, amint az 5 csillagos szállodákban szokás. Ezzel is bolygónkat kíméljük, kevesebb energia fogyasztás, kevesebb szén-dioxid kibocsátás, kisebb esély a klímaváltozásra.

Bárhon nyaralunk támogassuk a helyi termelőket vásárlásunkkal. Azonban figyeljünk mindennek az eredetét. Kagylók, csigák, elefántcsont, korall, kifésített lepkék, krokodilbőr táskák vásárlásakor a biodiverzitás – sokszínűség – csökkenését fokozzuk. Roppant természetesen emeljük le a polcokról a kis faragott szobrocskákat, pedig inkább kerülünk kellene azon szuvenírek vásárlását, amelyek öreg vagy veszélyeztetett erdők fából készülnek. Hazánkban például így csökkent a Sopron környéki lelőhelyű havasi gyopár, a

Bükkben a hérics, kökercsin, orchideák, kockás lilium egyedszáma is.

Éttermekben is figyeljünk a helyi ételek, italok, borok, szörpök fogyasztásának előnyben részesítésére, szemben a technólevesssel, cápauszony levesssel, pirított sáskákkal, rántott békacombbal.

Helyi gyümölcsöket, zöldségeket fogyasszunk bárhon nyaralunk és lehetőleg idejelleget. A banán több ezer km-t utazik, mire kosarunkba kerül, gondolkunk bele – vagy ne is – hogyan tartósították, hogy ne érjen túl, hűtés, stb. Együnk vegyszermentes epret, almát, körtét – kivi, mandarin, olasz szőlő helyett. Sokkoló hatást váltott ki bennem, az USA-ból érkezett mandulabél csomag látványa egy áruházi árnylat polcán. (Tisza partján mandulafa virágozott...)

Nagyon környezetbarát lépés, ha nyaraláskor is hagyományosan, szelektíven gyűjtjük a hulladékot. Jobb azonban, ha minél kevesebb hulladékot termelünk. Így biztos, hogy nem pocskoljuk el, nem dobjuk ki, amit megveszünk, ezzel nemcsak környezetünket, de a családi kasszákat is kímélve.

Kevesebb csomagolási hulladékot vigyünk és ne fogadjunk el nylon zacskót, műanyag szatyrot nyaralásunkkor sem. Vigyük kis kosarunkat és azt töltjük meg. Figyeljünk az újrahasznosított termékekre, részesítsük előnyben azokat.

A táborozás témaköre is megérme egy misét. Meggyőződésem viszont, hogy az a pedagógus, aki táboroztat – örökzöld táborlakókat enged haza a nyaralásból.

Segítsük bolygónk zöldülését! Jónak lenni, jobbá tenni!

Borbírálatot tartottak a kertbarátok

Megújult tartalommal, de változatlan lelkesedéssel látott hozzá az idén tavasszal a munkához az Egri Kertbarát Kör Egyesület. Az egri Kulturális és Művészeti Központ Bartakovics Béla Közösségi Házában hétfőnként tartják összejöveteleiket a természet tevékeny formálói.

2011-ben új elnököt választottak Erdősi Lajos személyében, aki a korábbi elnök Bartók János tapasztalatait is hasznosítva, az új vezetőséggel együtt vonzó programot kínál a tagságnak. Április végén a kör valamennyi tagja részt vehetett azon a borbírálaton, amelyen a 2010-es év esőzátta terméséből készült nedűk, s a korábbi évjáratok italai készültek. A száraz fehér boroktól a testes vörösekig 31 bort bíráltak fajta, tisztaság, szín, zamat szerint. Az összbemérés döntött. Ma már kevesen tudják, hogy a Bartók Béla teret, egykor Erdődy térnek nevezték. A tér közepén álló Mária szobor környékét rendbehozták a kertbarátok. Zerényi Endre és Dienes Sándorné az EKMK Forrás Gyermekek és Ifjúsági Központ udvarán is elvetették a fűmagot, és beszerezték azt a 250 virágtövet, amely a Mária szobrot koszorúzza.

Az egri kertbarát kör a Föld Napján is bemutatkozott! Az Érsek kerti sátorban látványos befőtjeikkel, az Eger környéki kertekben termelt különleges konyhakerti növényeikkel hívták fel magukra a figyelmet.

Jámbor Ildikó

Figyelem!

Tegye rá a kezét a házunkra 200 000 Ft-ért, és aki legtovább bírja szünet nélkül, azé lesz az egri öt szobás családi ház! Érdeklődni: Uhrig Lászlóné (+36 30) 421-3139 • <http://teddraakezed.hu/eger/> • ulaszlon@citromail.hu.



Fotó: Nemes Róbert

Takarítás

A hétfőn nemcsak Egerben, hanem országwide takarítottak. A Tisztán szeretem akcióban résztvevők az Eger-patakból és környékéről 200 zsák, míg a országos TeSzedd! programhoz csatlakozók a városban és a külterületen öt helyszínről 40 köbméternyi szemetet szedtek össze. Országosan több mint 160 ezren csatlakoztak az eseményhez.

Az országos akció Egerben, a Csomós tanya közelében zárult. Az eredményekről dr. Illés Zoltán, környezetügyért felelős államtitkár számolt be. Mint elhangzott, 1500 helyszínen több mint 160 ezer ember vett részt az országos akcióban. Az egri eredményekről Habis László polgármester elmondta, nem véletlen, hogy több mint 300-an csatlakoztak a felhíváshoz. 2009 óta 600 tonna szemetét tisztították meg Egert és környékét és helyükön két pihenőhelyet is kialakítottak.

Supra Vita Nyelviskola

Velünk megértheti a világot már 11 éve!

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

10%-os kedvezményre jogosító kupon a nyári gyerekprogramok és a tanfolyamok árából!

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

Ez valami ÚJ! Ez valami MÁSI!

Kapcsolatteremtő gyógyítás Kapcsolatteremtés

Kapcsolatteremtő gyógyítás
A ma már nemzetközileg elismert gyógyító, Dr. Eric Pearl 12 éven át folytatott sikeres kiropraktori gyakorlatot, míg egy napon a páciensei arról kezdtek el beszámolni, hogy magukon érezték a kezet - noha fizikailag hozzájuk sem ért. A páciensei hamarosan csodálatos gyógyulásokat tapasztaltak olyan betegségek esetén mint a rák, az AIDS-hez kapcsolódó kóros állapotok, az epilepszia, a krónikus fáradtság szindróma, a szklerózis multiplex, a reumás és csont-izületi gyulladás, a születési rendellenességek, az agyvérzéses bémulus és más súlyos betegségek. Mindez egyszerűen attól, hogy Eric a testük közelében tartotta a kezét - és a gyógyulások mind a ma napig folytatódnak.

Pácienseinek gyógyulása - eddig hat könyvben dokumentáltak. Tudását 2010. június hónapban adta át a magyar embereknek. Az elmúlt 1 év alatt hazánkban is egyszerű gyógyulások bizonyították a módszer különleges hatékonyságát.

Kapcsolatteremtés
A testünkön található meridiánvonalak eredetileg összeköttetésben álltak a bolygónkat körülvevő rácshálózatokkal, amelyek természetesen olyan ismert erőközpontokban találhatók, amilyen Machu Picchu, vagy Sedona. Ezek a vonalak a testünkön kívül is folytatódnak, és egy összehasonlíthatatlanul nagyobb hálózathoz kapcsolnak minket, megteremtve összeköttetésünket az egész univerzumnal. Az idő egy pontján megszakadt az összeköttetésünk ezekkel a vonalakkal, és elvesztettük az univerzumhoz fűződő benső kapcsolatunk teljességét, ezzel lelassítottuk addigi gyors fejlődésünket.

A **Kapcsolatteremtés** új axionális vonalakat von be, amelyek minden korábbinál erőteljesebb és fejlettebb szinten teremtik újra kapcsolatunkat.

Ezek a vonalak részei az intelligenci egy időföld hálózatának, egy párhuzamos dimenzióbeli rendszernek, amely révén képesek vagyunk magunkhoz vonzani az emberi test megújító funkciói számára szükséges energiákat.

Kedves Érdeklődő! Ha egészségével rendelkezik, vagy az elvesztett kapcsolatot szeretné újraélesztetni, szívesen várunk.

Ivady Balázs
okl. természetgyógyász
Kapcsolatteremtő - kapcsolatteremtő gyógyító
T: 20/970-9917

Étrend és Egészség

Orvosi Előadás-sorozat

a Vilati Centerben
2011. július 3-tól 18.00 és 20.00 óra között
Előadó: **Dr. Palocsay András orvos**

- Az egészséges életmód alapjairól
- A helyes táplálkozásról
- A mentális egészség megőrzéséről
- A stressz negatív hatásainak kiküszöböléséről
- Az anyagcsere betegségek okairól és megelőzési lehetőségeiről

Előadások időpontja

Július	
Vasárnap	3 10 17 24 31
Hétfő	4 11 18 25
Kedd	5 12 19 26
Szerda	6 13 20 27
Csütörtök	7 14 21 28
Péntek	8 15 22 29
Szombat	9 16 23 30

18.00 órai kezdettel

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!
A részvétel ingyenes!

HELYSZÍN: Eger, Vilati Center, „B”-épület, Cifrakapu u. 160.
(a Tesco áruház mellett)
INFO: Tel: 06-30/697-2598 E-mail: info@hnarm.hu

Életmódtanácsok mindenkinek

Hogyan érjük el a számunkra hön áhított testsúlyt?

Talán ez az a kérdés, amit a leggyakrabban felteszünk magunknak. Főleg mi nők. De ne higgyük, hogy csak a gyengébbik nem kiváltsága az állandó diétázás, manapság egyre több férfi próbálkozik fogyókúrával. A „próbálkozik” szón azért is van nagy hangsúly, mert az egy olyan hiba, amelyet sokan, sokszor elkövetnek. Úgy vélik ugyanis, hogy ahhoz, hogy elérjék azt a súlyt amit szeretnének, különböző fogyókúrákra, divatos diétákra van szükség. A legtöbben általában tavasszal kapnak észbe. Jön a strandszezon, a jó időben pedig egyre kevésbé lehet elrejtetni a sokszor szégyellt, beépített úszógumikat. Ha azonban csak ekkor kezdenek el kevesebbet enni és többet sportolni sokkal rosszabbat tesznek a szervezetükkel mintha megpróbálnának egy minden nap, akár életünk végéig is követhető, egészséges táplálkozással és rendszeres sporttal kombinált életmódot kialakítani. Ez hosszú távon sokkal hatásosabb és még ha lassabban is, de látványosabb és tartósabb eredményre vezethet mint az idénysport. Horváth István személyi edző ebben a számban abban segít nekünk, hogy kialakíthassuk azt az étrendet, amelyet ha kitartóan követünk, megőrizhetjük egészségünket és a mérleg sem lesz többé ijesztő szörnyeteg.

– Tehát rántsuk le a leplet a titokról, hogyan vájunk bele az egészséges táplálkozásba?

H.I.: Az eredményes és hosszú távon is sikeres testsúlykontroll titka tulajdonképpen nem is titok, hiszen mindenki számára közismert és egyszerű, csak nehéz betartani. A kulcs a helyes energia-egyensúly kialakítása, tehát az egészséges táplálkozás és a rendszeres fizikai aktivitás összhangja és ezen alapelvek követése egy életen át.

– De mit is jelent az egészséges táplálkozás?

H.I.: Azt, hogy alacsony kalóriatartalmú, de hasznos tápanyag összetételű, tehát egészséges ételeket fogyasztunk szervezetünk napi energiaszükségletének megfelelő mennyiségben. A túl alacsony kalória bevitt biztosító diéta és a koplalás nem lehet része egy ésszerűen kivitelezett testsúlycsökkentő programnak. Az egészséges táplálkozáshoz szükségünk van az alapvető kalóriát szolgáltató tápanyagok (fehérjék, zsírok, szénhidrátok) optimális arányának meghatározására.

Fogyasszunk minél több természetes és egészséges táplálékot, lehetőleg kerüljük a tartósítószer, állag-

javítót, színezéket és édesítőszer tartalmazó élelmiszereket. Ne csak arra figyeljünk oda, hogy ne együnk sokat, hanem arra is, hogy ne együnk túl keveset! Az alacsony kalória bevitel meggátolja a zsírfelület felhasználását. Naponta legalább öt alkalommal étkezzünk, egy-egy étkezéskor fogyasszunk viszonylag kis adagokat, így elkerülhetjük a vércukorszint ingadozását, mely az éhségérzet legfőbb okozója.

– Hogyan építsünk fel egy napi étrendet. Van aki a reggeli elhagyására esküszik, mások nem vacsoráznak. Mi a jó megoldás?

H.I.: A napot kezdjük mindig reggelizéssel és lehetőleg ekkor, vagy még délelőtt fogyasszuk el az aznapi étrendünk zsírosabbik részét. Így a nap folyamán még marad időnk felhasználni ezeket a kalóriákat. Ne kövessük el azt a hibát, hogy kihagyjuk a reggelit, hiszen ennek az étkezésnek van a legnagyobb szerepe szervezetünk számára. Az éjszaka lelassult anyagcserénket a reggeli porgeti fel. Izmainkat ellátja energiával, ezáltal nagyobb lendülettel vághatunk bele a napi teendőkhöz. Igyunk sok ásványvizet, vagy citromlével ízesített vizet, vagy más kalóriamentes folyadékot, amelyek elősegítik a zsírok lebontását, segítik a szervezetben végigmenő méregtelenítő folyamatokat és némileg eltélik a gyomrot. Kerüljük az üdítőitalokat, mert nagy mennyiségű cukrot tartalmaznak, így fogyasztásukkal sok felesleges kalóriát viszünk be szervezetünkbe. A tízórai étkezés inkább csak emlékeztető étkezés legyen. Fogyasszunk alacsony szénhidráttartalmú ételeket, magasabb fehérjetartalommal. Ennek elégnek kell lennie arra, hogy az ebédig ne legyünk éhesek. Az ebédünk már lehet megint magasabb szénhidráttartalmú tápanyag, mivel a szervezet ezt még biztosan felhasználja a nap folyamán és általában délután történik a sportolás is. Célszerű arra odafigyelni, hogy az edzés előtt másfél-két órával már ne együnk, hiszen ha az emésztésünkre fordítja a szervezetünk az energiát kevésbé fog jól esni a testedzés. Bármilyen edzésformát is választunk, utána pótolnunk kell az elhasznált energiákat, hiszen izmaink szénhidrát raktárai sportolás során kimerülnek. Természetesen más étkezésre van szükség egy kardio edzés után, mint egy nagy energiafelhasználással járó súlyos edzés után. Vacsorára lehetőleg könnyen emészthető tápanyagokat válasszunk. Lefekvés előtt másfél órával célszerű enni, így emésztőrendszerünk az alvás során tud pihenni.

Antal Anett – Horváth István

Az alábbiakban vázoljuk fel egy olyan napi étrendet, amely az egészséges táplálkozás alapjait is szolgálhatja.

Reggeli: Választhatunk például két tojásból készített rántottát vagy túrkortyost, egy darab teljes kiőrlésű lisztből készült zsemlet sonkával, mellé narancslevet vagy gyógyteát ihatunk.

Tízórai: Az emlékeztető étkezés tartalmazzon gyümölcsöt. Választhatunk idénygyümölcsöket, a mostani időszakban kiváló a cseresznye, az eper, de ehetünk almát, vagy banánt is.

Ebéd: Ideális lehet egy szelet grillezett (esetleg sajtószósszal készített) csirkemell, köretként barna rizssel, de készíthetünk hozzá friss salátát is.

Uzsonna: Szintén fogyaszthatunk gyümölcsöt, egy almát vagy körtét.

Vacsora: Este már elsősorban zöldségeket fogyasszunk, készíthetünk csöben sült brokkolit, spárgát vagy karfiolt, de összedobhatunk egy salátát is paprikával, paradicsommal és rukkolával.

Érdemes kerülni a túl zsíros ételeket és az instant élelmiszereket. Nem kell lemondanunk az édességekről. A legjobb azonban, ha saját magunk sütünk. Egy teljes kiőrlésű lisztből készült, xilittel édesített gyümölcsös muffint például gyorsan elkészíthetünk és ha mértékkel fogyasztjuk, bátran ehetünk.

Arról még nem esett szó, hogy az egészséges táplálkozás, a sok zöldség és gyümölcs valóban biztosítja-e számunkra a megfelelő vitaminokat, amelyek szintén elengedhetetlenek a szervezet működéséhez. A magazin következő számában annak járunk utána, hogy hogyan egészíthetjük ki a napi táplálkozást a megfelelő vitaminokkal.



minőségi bútorok

verhetetlen áron

Balla Bútor Eger

WWW.BALLABUTOR.HU

Cifrakapu u. 164. (06 36) 537 160

(A DIEGO és az EURONICS mellett)

FRANCIAÁGYAK, ÜLŐGARNITÚRÁK, KANAPÉK 10-20% KEDVEZMÉNNYEL!!!
Nappali, háló, ifjúsági, étkező és konyhabútorok 25% kedvezménnyel!!!



Az Akció egyes bemutató, raktári darabokra vonatkozik 2011.07.31-ig, illetve a készlet erejéig!
*Érvényes: 100 000 Ft feletti vásárlás esetén, a bolt által megjelölt időpontban!

EGRI KORONA BORHÁZ ÉS WELLNESS HOTEL

Az Egri Korona Borház megnyitotta legújabb létesítményét, a Wellness Hotelt. Az új épületben 16 szoba és a tetet-lelket kényeztető wellness szolgáltatások kaptak helyet. A földszinten 10 db kétágyas, galériás szoba van, amelyek négy ágyasra pótágyazhatók, az emeleti részen pedig további hat db kétágyas szoba található. A szobák klímával, televízióval, telefonnal, hűtőszekrényvel felszereltek, a fürdőszobák zuhanykabinosak. A földszinti szobáknak két bejárata van. Az egyik ajtón a terasz felől lehet bejutni a szobába, a másik egyenesen a wellness térbe nyílik.

A wellness térben egy nagy, különféle élményelemekkel rendelkező medence található mely 110 cm mély. Ezen kívül gyermekmedence, infrasauna, biosauna, finnosauna, sókamra, aroma kabin és gőzkamra biztosítja az ideérkező vendégek felüdülését. Itt található még két masszázsszoba is. A pincerészben egy kondicionáló terem és egy 30 fő befogadására alkalmas konferenciaterem található.

Szobafoglalás: Tel.: (06 36) 550-341
E-mail: rendezveny@koronaborhaz.hu
www.koronaborhaz.hu



innenindulj.hu

EGER és környéke



**NINCS OLCSÓBB AZ INGYENNÉL,
hívja a Panta TAXI ingyenes számát!
(06 80) 343 343**



Változások

Jelentős változás történt az Egri Vízilabda Klub elnökségében. Továbbra is dr. Ulrich Diller a társadalmi elnök, de – mint fogalmazott – kevésbé lesz előtérben, mint korábban. Az egy évtizede „posztpon levő” dr. Halmos R. Péter lemondott ügyvezető elnöki tisztségéről, elnökségi tagként továbbra is segíti a klub munkáját. Az új ügyvezető Bárány Attila, a klub korábbi játékosa lett.

Az új szezonra még nem állt össze a keret, de az már biztos, hogy Biros, Szécsi, Hosnyánszky, Bundschuh, Kovács Gábor, Varga és Graham továbbra is az egriek játékosa lesz, a szakmai munkát pedig a Gerendás György-Tóth Kálmán kettős irányítja.



Hatodik helyen végzett az egri Gyermekkert Óvoda tehetsége, Majoros Rózsa a 7. iskolás sakk világbajnokságon, Krakóban (képünkön). A fiatal versenyző május végén a nála rutinosabb és idősebb versenyzőket megelőzve Budapesten megnyerte a 2010–2011-es lány Sakksuli-kupát.

Bajnokcsapat

A ZF-Eger férfi vízilabda csapata történelmet írt a 2010/11-es bajnoki szezonban. Megnyerték az alapszakaszt, a rájátszást és a döntőben összesítésben egy góllal legyőzték a címvédő Vasast. A korábbi Magyar Kupa-győzelmeik után először nyert országos bajnoki címet az Egri Vízilabda Klub felnőtt együttese.

A kétmeccses bajnoki döntő első, budapesti találkozásán egygólos előnyt szerzett a bajnoki címvédő Vasas együttese. Ez egyben Szécsiék első bajnoki veresége volt ebben a szezonban. A keddi visszavágóra zsúfolásig megtelt a Bitskey uszoda, zömében egri szimpatizánsokkal, akik természetesen trónfosztást vártak kedvenceiktől. Ehhez minimum két góllal kellett nyerni.

A második negyedig felváltva estek a gólok. A féllidő 3-3-as eredménye azt mutatta, hogy kevés gólos meccsre van kilátás. A harmadik játékrészben az általános birkózásból a Vasas jött ki többször jól, az egriek folyamatosan az egyenlítésért játszottak. Az utolsó nyolc perc előtt az angyalföldiek vezettek 6-5-re. Az utolsó negyedben aztán fordul a kocka.

Biros, Graham és Hosnyánszky találataival sikerül két gólos előnyre szert tenni, ami összesítésben már az Eger győelmét jelentette. 20 másodperccel a vége előtt még előnyt kapott a Vasas. Időt kértek, de Biros labdaszerzése után már mindenki az órát nézte. 8-6-ra, összesítésben pedig 15-14-re nyerte a bajnoki döntőt az Eger, megszerezve ezzel első országos bajnoki címét. Most szabad volt ruhástól a medencébe ugrani. Ezzel a lehetőséggel sokan éltek is.

Az érmek a bajnoki trófea átvétele után a Dobó téren és a Városházán folytatódott az ünneplés.

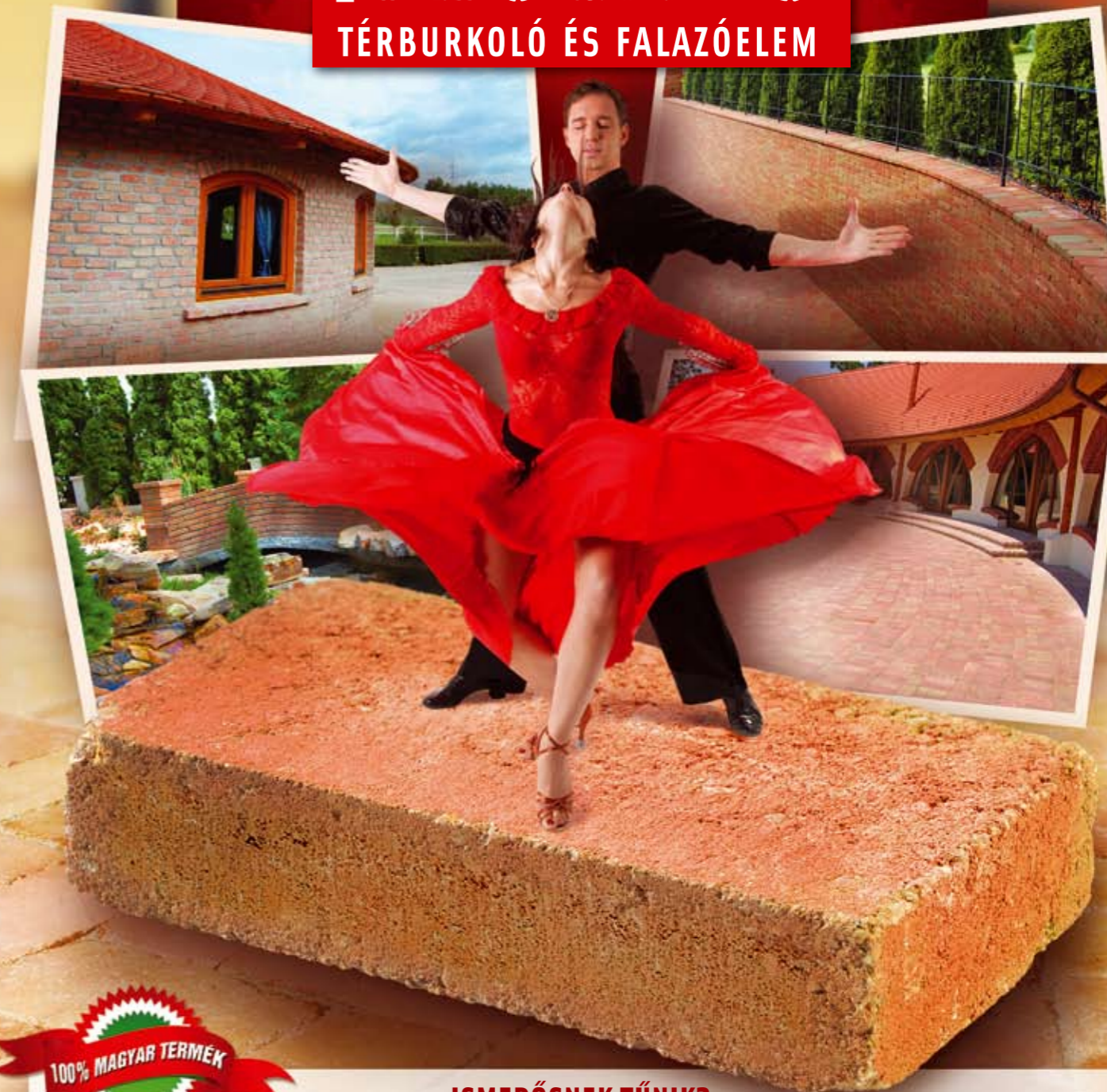
A döntő végeredménye: Eger – Vasas 15-14.

tveger.hu, Turay Zoltán



VALAMI EGÉSZEN MÁS

BARABÁS **TÉGLAKŐ**TM
TÉRBURKOLÓ ÉS FALAZÓELEM



100% MAGYAR TERMÉK

ISMERŐSNEK TŰNIK?

A Téglakő térburkoló és falazóelem a bontott téglát idézi, fizikai tulajdonságaiban azonban lényegesen jobb, megbízhatóbb, magasabb minőséget garantál és rendkívül egyszerű a felhasználása. Nemcsak szép, de tartós, ellenálló és teherbíró, miközben az ára is kedvező. A sárga-piros színű, antik hatású Téglakő elem 24 x 12 cm méretű, 5 cm vastagságban készül.

Mi mindenre alkalmas? A sort akár Ön is folytathatja: kocsibehajtók, járdák, teraszok, kerítések, falazatok, lábazatok, szegélyezések, padok, virággyások, növénytámaszok, oszlopok, lépcsők, támfalak, kerti csapok, grillsütők építésére is tökéletes.

A Téglakő térburkoló és falazóelem megváltoztatja az Ön és környezete hangulatát. Patinás harmóniát viszünk kertjébe, udvarára – nemcsak pár évre.

EZ A MEGOLDÁS EGY ÉLETRE SZÓL.

Barabás Téglakő Kft.
www.teglako.hu • www.facebook.com/barabasteglako

TÉGLAKŐ ELEM ÁRA:

2750,-
Ft / m² - tól



CSALÁDBARÁT DONORNAP



A **E** MÉDIA EGER KFT. SZERVEZÉSÉBEN

CSALÁDBARÁT DONORNAP CSALÁDBARÁT DONORNAP CSALÁDBARÁT DONORNAP CSALÁDBARÁT DONORNAP

2011. JÚNIUS 10. PÉNTEK

15 ÓRÁTÓL 21 ÓRÁIG VÉRADÁS

HELYSZÍN: KÖRCSARNOK

A PROGRAMRA VÁRJUK A VÉRADÓKAT CSALÁDJUKKAL, BARÁTAIKKAL EGYÜTT.

SZÍNPADI PROGRAMOK

- 16.00 MEGNYITÓ
- 16.15 TŰZVIRÁG DRÁMACSOPORT
- 16.35 MÉZVIRÁG KÓRUS
- 17.00 AJÁNDÉKSORSOLÁS
- 17.10 BABSZEM JANKÓ GYERMEKSZÍNHÁZ
- 17.40 ERŐEMELŐK
- 18.00 COLOR ROCK ZENEKAR
- 18.25 SZEDERINDA NÉPTÁNCEGYÜTTES
- 18.45 NÁDASY ERIKA ELŐADÁSA
- 19.00 AJÁNDÉKSORSOLÁS
- 19.10 KURUL DOBOSOK
- 19.40 BUSZKASI EGYÜTTES
- 20.20 AJÁNDÉK ÉS FŐDÍJ SORSOLÁS
- 20.30 VIHARCILLAG ZENEKAR

A SZÍNPADI PROGRAMOK KÖZBEN

- MENTŐ, RENDŐR ÉS TŰZOLTÓ-BEMUTATÓK
- ÉTEL-ITAL KÖSTOLÓK
- INGYENES SZŰRŐVIZSGÁLATOK
- ÉLETMÓD-TANÁCSADÁS
- ALTERNATÍV GYÓGYMÓDOK

SIKERKÓD SZALAY ÁDÁMMAL,
AZAZ EGY BOLDOGABB ÉLET
RECEPTJE AZOKNAK,
AKIK VÉGRE EL AKARNAK JUTNI
EGYRŐL A KETTŐRE A
PÉNZÜGYEIK, A KARRIERJÜK
ÉS A KAPCSOLATAIK TERÉN.

MINDEN VÉRADÓ AJÁNDÉKOT KAP. AZOK KÖZÖTT, AKIK ELLÁTOGATNAK A RENDEZVÉNYRE,
ÉRTÉKES NYEREMÉNYEKET SORSOLUNK KI! FŐNYEREMÉNY EGY KÖSZEGI HÉTVÉGE.

A RENDEZVÉNY
FŐTÁMOGATÓJA:



GPC RAW & EQUIPPED EUROPEAN CHAMPIONSHIP POWERLIFTING & BENCH PRESS 12-19. 06. 2011.



Női - Férfi Erőemelő és Fekvenyomó RAW és ruhás GPC Európa Bajnokság
2011. június 11-19. Eger - Magyarország • Helyszín: Hotel EGER & PARK