

műsor_{kalauz}

ingyenes kulturális programmagazin

2013. november

Nyíregyháza | Szabolcs-Szatmár-Bereg megye

XXI. évfolyam 11. szám



Retro Fesztivál

+ Luca napi Pálinkaünnep

2013. december 13. BUSZACSA

19⁰⁰

Delta zenekar

20⁰⁰

Csepregi Éva

20³⁰

Bon-Bon

21⁰⁰

Kozmix

21³⁰

V-Tech

22⁰⁰

**Gringo Sztár
Koncert**

Kapunyitás: 18⁰⁰

Belépő: 1500Ft



JÓGÁZIK NYÍREGYHÁZA

Húsz héten át ingyen sportolhat Nyíregyháza lakossága azon programsorozat keretében, melyet Nyíregyháza Megyei Jogú Város Önkormányzata kezdeményezett Mozdulj Nyíregyháza! címmel. Kiemelt figyelmet szentelünk, és kipróbáltan ajánljuk a Fitt Jóga Stúdió vezetője Papp Edit jóga- és jógaterápia oktató foglalkozásait november 4-től március 30-ig, melyre heti két alkalommal várja az érdeklődőket.

FITT JÓGA

A jóga felfedezése során számos jógatípussal, irányzatot ismertetünk meg az erőteljes, kifejezetten sportos edzéstől a belső harmóniát előnyben részesítő, ellazító gyakorlatsorokig. A jógával növelhető az állóképesség, kitűnően alkalmas alakformálásra, az izmok egyszerre hajlékonyak és erősek lesznek, valamint jótékonyan hat a belső szervekre, hormonrendszerre és a testi funkciókra. Sportos változatban próba szombatonként 9.30 órától A BUSZACSÁBAN!



fitt Jóga

Fitt Jóga Stúdió
Nyíregyháza, Kics Ernő u. 18.
www.fittjoga.atw.hu

ANYA-JÓGA

Az Anya-jógát pénteken 9.30 órától a Könyvtár-Játszóházban kifejezetten A KISGYERMEKES ÉDES-ANYÁK SZÁMÁRA találták ki, részvételüket, bátorságukat GYERMEKMEGŐRZÉSSEL elősegítve. A szervezők azoknak szeretnének kedvezni, akiknek gondot jelent gyermekük elhelyezése, de fontosnak tartanak, hogy egy kis időt szánjanak a mozgásra, lazításra, feltöltődésre! Mire számítsanak a jógára jelentkezők? Sokat fognak izzadni, nagyokat nevetni, kökeményen koncentrálni, varázslatosakat relaxálni és megújulva távozni.

Kondizás ésszel, eredményel

Kormány Misi fitness tippjei

Egészségünk olyan érték, mely alapvetően határozza meg mindennapjainkat. A jó egészség megőrzésében a rendszeres testedzés rendkívüli jelentőséggel bír. Az egyre elterjedtebb konditermek keretét adhatnak az izmaink fejlesztését szolgáló súlyzós és kardio edzésre is. Az emberi test izomzatát nem csak esztétikai szempontból ajánlatos fejleszteni. Ha egyáltalán nem végzünk testedzést, a kor előrehaladtával izomzatunk – mely mozgat minket - csökken. A nagyobb izmok megvédik a szöveteket, a csontokat az esetleges sérüléstől.

Kisportoltan energikusabbak leszünk, a napi teendőket is jobban bírjuk, testtartásunk javul. Izmainkat fejleszteni, megőrizni leginkább ellenállásos, súlyzós edzéssel lehet. Elkezdésekor nagyon fontos a gyakorlatok helyes elsajátítása, végrehajtása, hozzáértő edző útmutatásával. Az izomzat ugyanis csak arra reagál, ami annak tényleges összehúzóásával történik.

Érdemes tudni, hogy egy egészséges felnőtt szervezetnek hetente 3-4, alkalmanként 45-60 perc súlyzós edzés elegendő. Nem szükséges minden nap 1,5-2 órát a teremben tölteni. A rövidebb, intenzívebb edzések annál inkább sikerre vezetnek. Az aerob- vagy más szóval kardio edzések velejárója a test izomzatát építő súlyzós edzés. A kardio legismertebb hatása a zsírsanyagcserét serkentő „effektus”, zsírégetés. Az izomzat vérellátása alapvető a jó anyagcsere érdekében, amelyhez a lehető legjobb kapillarizáció (hajszálerozottság) szükséges. A kardio edzések különböző mozgásformái (futás, séta, kerékpár, ellipszistréner) mindemellett az izomzat regenerációját is serkentik, a vérkeringés fokozása a felszaporodott bomlástermékek eltávolítását gyorsítják. Aerob edzésként hetente 2-3 alkalom, alkalmanként 30-40 perc már elegendő ahhoz, hogy egészségünk érdekében érdemben éljünk ezzel az edzésformával is.

Kormány Mihály
kétszeres világbajnok testépítő



Az Élet a Földanya Imája



Ha széthúzó világunkban egyszer csak keletkezik egy erőter, mely mágnesként vonzza azokat, akikben szeretet van, ez az energia áramlani kezd, erősödik egy találkozási pontban. Ilyesmire készül idei tárlatán az Átutazók Művészeti Egyesület, néhány megyei származású, és hosszú útról hazatérő alkotó közös tárlatán. Az első megnyitóra a Móricz Zsigmond Megyei és Városi Könyvtárban november 19-én, délután fél ötre, a második kiállításra december 2-án délután ötre a Korzó 2. emeleti fényhídján várják a közönséget. A tárlat háttéréről Mihálka György festőművész adott lapunknak interjút.

– Amíg a harc világából el nem jutunk a szeretet világába, addig ki tudja mennyi idő fog eltelni, de a folyamat tavaly az Aranykor küszöbének átlépésével elindult. És ez a lényeg.

A valódi mozgatórugója a szellemi világnak már nem a harc, hanem a szeretet. Ez az elnyomott energia a női princípium, Mi Anyánk, a Boldogasszony, Föld Anya, és így tovább, sok neve van. Aki a szeretet szemszögén keresztül nézi a világot, azt látja meg, hogy a Földanya folyamatosan imádkozik értünk. Ahány találkozásunk van, ölelésünk, kézfogásunk, szembenézésünk egy másikkal, egy fátyolon haladunk keresztül, ez maga a Földanya.

A kiállítás alkotói ezt az energiát erősítik, mindenki a maga módján. Úgy is mondhatnánk, hogy a Földanya energiája az összekötő ereje ezeknek az embereknek, akik most kiállítanak.

– Az egyik kiállító épp az El Caminoról tér haza, a másik templomfestésből, van aki Szentendréről utazik erre a találkozóra. Van hétköznapi jelentősége is az energia összpontosításának egy olyan világban, ahol az emberek igen távol vannak egymástól lelkiekben, akár egy családon belül is.

– Bár a világban lévő folyamatok távolodást sugallnak a szeretettől, ez nem így van. Épp ellenkezőleg. Az emberek minél mélyebbre kerülnek magukban, önmaguk gyötrelmeiben, annál magasabbra emelkednek. Ez egy paradoxon. A nehéz helyzet kétfelé viheti az embert, vagy a gerinctelenség felé, vagy a gerinc újra felépítésére. Ezt a döntést mindenki meghozza, mit választ. Az emberi kapcsolatok alakulnak, lebomlanak, de aki ezt az új energiát megtalálja, nagyon össze tud kapcsolódni másokkal, a szeretet, mint egy mágnes, összehúzza őket. Ebben az értelemben a kiállítás is egy mágnes.

ht



ZENEISKOLÁS PROGRAMOK

November 8. péntek
"Határon innen és túl"

A szomszédos országok zeneiskolái és a Vikár Sándor Zeneiskola közös reprezentatív hangversenyét rendezik meg 2013. november 8-án, pénteken 17 órától a Vikár Sándor Zenei alapkörű Művészeti Iskola hangversenytermében. Vendégeink a következő városokból érkeznek: Vítkov, Eperjes, Máramarossziget, Dunaszerdahely, Bácsstopolya, Rzeszów, Ungvár.

November 14. csütörtök
9-10-11 óra

Kakaó-bérlet óvodások és kisiskolások számára

November 22. péntek
17-19 óráig
Vidám Vikár

November 23. szombat
10-12 óráig
Vidám Vikár

November 25. hétfő,
18 óra

A Kodály Vonósnégyes hangversenye a Vikár hangversenytermében



Filmpremierek

Novemberben a mozikban

Phillips kapitány



Amerikai filmdráma

Rendező: Paul Greengrass
Szereplők: Tom Hanks, Catherine Keener, Max Martini
Forgalmazó: InterCom

► A legénysége szabadságáért magát túsznak ajánló hajókapitány kalandos, váratlan fordulatokkal teli, önfeláldozó történetét mutatja be a film, melynek végén nem marad el az izgalmas szabaddító-akció. A történet 2009 április 7-én kezdődik, amikor az USA Tengerészeti Hivatala figyelmeztetést ad ki az amerikai zászló alatt hajózóknak, hogy a fokozódó kalózveszély miatt legalább 1100 kilométer távolságot tartsanak Szomália partjaitól. Csupán egy nappal később kalózok ostromolják meg a Maersk Alabama nevű teherhajót, amely szomáli, ugandai és kenyai jótékonyági szervezetek számára szállít segélyt. A hajó legénysége nem adja könnyen magát, ám végül kénytelenek elbarikádozni magukat a gépházban. Egyedül a kapitány, Richard Phillips (*Tom Hanks*) marad a hídon...

Premier: 2013. november 7.

Thor – Sötét világ



Amerikai fantasy

Rendező: Alan Taylor
Szereplők: Chris Hemsworth, Natalie Portman, Tom Hiddleston, Jaimie Alexander, Idris Elba,
Forgalmazó: Fórum Hungary Kft.

► A történet alapja a Super Hero Thor képregény, előzményét pedig a Thor és A bosszúállók eseményei adják. A hős Thor tovább folytatja a Föld és a kilenc birodalom védelmében folytatott harcát, azonban most egy eddig árnyakban bujkáló ellenféllel kell megvívnia. A Sötét világban egy ősi faj a boszúra szomjazó Malekith vezetésével visszatér, hogy az egész univerzumot sötétségbe taszítsa. Még Odin és Asgard sem tud szembeszállni azzal az ellenséggel, akivel Thornak farkasszemet kell néznie. Veszélyes és személyes utazásra indul, amely újra egyesíti őt szerelmével, Jane Foster-rel (*Natalie Portman*), és amely végén fel kell áldoznia mindent, hogy megmentse mindenkit.

Premier: 2013. november 14.

Vétkek völgye



Amerikai erotikus thriller

Rendező: Paul Schrader
Szereplők: Lindsay Lohan, Nolan Gerard Funk, James Deen, Gus Van Sant
Forgalmazó: PARLUX Entertainment

► Bret Easton Ellis, az Amerikai pszichó írója és a Taxisofőrrel és Amerikai dzsigolóval elismerést aratott Paul Schrader rendező új filmjének főszereplője egy manipulatív, intrikus producer, Christian (*James Deen pornószár alakítja*), aki megszállottan készíti a filmeket, miközben barátnője és egyben megunt játékszere, Tara (*Lindsay Lohan*) titkos afférbe keveredik filmjének főszereplőjével. Amikor Christian rájön a hűtlenségre, az események erőszakos és szexuálisan túlfűtött spirálban teljesednek ki...

Premier: 2013. november 07.

Az Argo-akció



Amerikai thriller

Rendező: Ben Affleck

Szereplők: Bryan Cranston, Ben Affleck, John Goodman, Victor Garber, Chris Messina, Kyle Chandler, Clea DuVall

Forgalmazó: InterCom

► 1979. Irán forrong. A Sah elmenekül, az utcákon hatalmas tömeg - a forradalom új, megjósolhatatlan változásokat ígér. November 4-én a feltűzött tömeg megostromolja az Egyesült Államok teheráni követségét, és túszul ejti az ott dolgozó 52 amerikai diplomatát: az ő sorsuk, hosszú raboskodásuk és a megmentésükre szervezett katonai akció sokáig megtöltötte a világ újságjainak címlapjait. De valamiről senki nem beszél. A követség feldúlása során hat amerikainak sikerül megszöknie, és elrejtőznie. Ám ők is és az otthoniak is tudják: csupán napok, esetleg órák kérdése, hogy a nyomukra akadjanak, és talán végezzenek velük. Az ellenséges, paranoid országban reménytelen a helyzetük. A CIA egy "beszivárgási szakértője", Tony Mendez (Ben Affleck) előáll egy mentőakció tervével. A terv kockázatos és végrehajthatatlan. Olyan lehetetlen, hogy csak egy filmben vállalkoznának rá.

Premier: 2013. November 22.

Bettie-mobil



Francia játékfilm

Rendező: Emmanuelle Bercot

Szereplők: Catherine Deneuve, Mylene Demongeot, Claude Gensac, Valérie Lagrange, Camille Dominique

Forgalmazó: ProVideo

► Bettie (Catherine Deneuve) a hatvanas éveiben járó nő. Bretagne-ban vezeti a család régi éttermét, abban a városkában, ahol mindig is lakott. Idilli vidéki életét egy nap váratlanul átokfutásra cseréli, pedig csak azért indul útnak, hogy kiszellőztesse a fejét. Egy dolog biztos: a közelben sehol sem kapni cigarettát. Valahogyan az autópályán találja magát, ő maga sem tudja, pontosan hová tartva. Útján hosszabb-rövidebb találkozásokba bonyolódik idegenekkel, akik mind hatással vannak rá, és nem is siet vissza megszokott életéhez.

Premier: 2013. november 14.

A nagy szépség



Olasz-francia játékfilm

Rendező: Paolo Sorrentino

Szereplők: Toni Servillo, Carlo Verdone, Sabrina Ferilli, Carlo Buccirosso, Iaia Forte, Pamela Villoresi,

Forgalmazó: Cinenuovo Kft.

► A római társasági élet központi figurája Jep Gambardella, író és újságíró. Annak ellenére, hogy tehetségesnek tartják, mindössze egy könyvet írt, azt is 40 évvel ezelőtt. Jep az írás helyett legtöbb energiáját abba fekteti, hogy részt vegyen a felső tízezer társasági rendezvényein, a hajnalig tartó partikon és bulikban. Lényegében éjszaka él, és nappal alig csinál valamit. Jep a hatvanötödik születésnapja után egyre inkább elgondolkodik élete haszontalanságán, olykor iróniával, olykor rezignáltan gondol önmagára és arra a társadalmi elitre, amelynek ő is részese. Továbbra is bulizik, de közben bejárja Rómát. Régi és új ismerősökkel találkozik leginkább azért, hogy megtalálja a fecsegés és a zaj mögött meghúzódó „nagy szépséget.”

Premier: 2013. november 14.



Moziműsor 2013. november

Nyíregyháza, Országzászló tér 8. IV. emelet
Tel.: 42/506-342 <http://krudyart.egzinet.hu>

Kelet-közép-európai filmhét
November 21-27. 17.30; 20.00

Időpont:	Film:	Időpont:	Film:
november 07-13. esütörtök-szerda 16.30; 18.00 szombat-vasárnap 11.00; 13.30; 15.00; 16.30; 18.00	Khumba Szinkronizált dél-afrikai animációs film; 85' Rendező: Anthony Silverston	november 14. esütörtök 18.00	Édes Anna Magyar filmdráma; 84' Rendező: Fábri Zoltán
november 07-13. esütörtök-szerda 20.00	Dermesztő mélység Izlandi thriller; 95' Rendező: Baltasar Kormakur	november 14. esütörtök 20.00	Körhinta Magyar romantikus dráma; 91' Rendező: Fábri Zoltán
november 16-20. szombat-szerda 18.00	Arthur Newmann világa Amerikai filmvígjáték; 101' Rendező: Dante Ariola	november 15. péntek 18.00	Talpalatnyi föld Magyar filmdráma; 97' Rendező: Bán Frigyes
november 16-20. szombat-szerda 20.00	Bettie-mobil Francia film; 116' Rendező: Emmanuelle Bercot	november 15. péntek 20.00	Te rongyos élet Magyar filmdráma; 111' Rendező: Baesó Péter
november 21-27. esütörtök-szerda 16.00	Pinokkió Olasz-francia-belga animációs film; 75'	november 28. esütörtök 17.30	Mephisto I-II. Magyar-osztrák-német dráma; 139' Rendező: Szabó István
november 21-27. esütörtök-szerda 17.30	Dombokon túl Román filmdráma; 150' Rendező: Cristian Mungiu	november 28. esütörtök 20.00	Hannibál tanár úr Magyar filmdráma; 90' Rendező: Fábri Zoltán
november 21-27. esütörtök-szerda 20.00	Köszönöm, jól Magyar-szlovák játékfilm; 133' Rendező: Prikler Máttyás	november 29. péntek 17.30	Redl ezredes I-II. Magyar-osztrák-német dráma; 144' Rendező: Szabó István
nov. 30-dec. 04. szombat-szerda 18.00	Dolma lányai Angol-nepáli-magyar dokumentumfilm; 70' Rendező: Miklós Ádám	november 29. péntek 20.00	A tanú Magyar filmszatíra; 103' Rendező: Baesó Péter
nov. 30-dec. 04. esütörtök-szerda 19.30	A nagy szépség Szink, olasz-francia játékfilm; 141' Rendező: Paolo Sorrentino		

„53 magyar film”

Belépő: 250,- Ft előadásonként, vagy
kedvezményes bérlet a 12 előadásra 2.000,- Ft

Játék

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Milyen állat Khumba?

a, Kecske

b, Kölyökzebra

c, Kacsacsőrű emlős

A megfejtéseket névvel és telefonszámmal ellátva várjuk az info@musorkalauz.hu e-mail címre. Beküldési határidő: 2013. november 20.

A helyes megfejtők között 2-2 mozijegyet sorsolunk ki



CSIRIPTANYA - ÚJRA NYITVA!

Újra megnyitotta kapuit a Móricz Zsigmond Megyei és Városi Könyvtár harmadik emeletén található Csiriptanya. Ebbe a mesevilágba csöppenve gyermekek és szülők egyszerre kapcsolódhatnak ki. A képesség- és készségfejlesztő játékokkal berendezett Játszóházat bárki igénybe veheti, de az ingyenességet csak a könyvtári tagoknak garantálják. A Játéktár keddtől szombatig várja az érdeklődőket, a nyitvatartási idő a www.mzsk.hu oldalon található. A Csiriptanya földszintjére költözött a kézműves kuckó, szombatonként a gyermekeket ünnepekörökhöz, évszakokhoz, jeles eseményekhez kötődő kreatív foglalkozások várják. Előzetes bejelentkezés alapján csoportokat is fogadnak. Fontos szempont, hogy a játékos tanulás segítségével a foglalkozásokon előkészítsék az írás-és olvasást, fejlesszék a koncentrációs és gondolkodási képességeket.

CUMIFA

A gyermekkönyvtárban továbbra is virágzik a CUMIFA. Az a kisgyermek, aki önként lemond a cumijáról, és felakasztja ide, ajándékkönyvet kap jutalmul. Az elkövetkező hónapokban a megszokott bábszínházi előadások, „zenés – mondókázós” foglalkozások mellett a mozgás is középpontba kerül.

BABA OLVASÓJEGY

A könyvtári beiratkozás gyermekeknek ingyenes. Pár hónapos kortól a baba-olvasók speciális olvasójegyet kapnak, ami kedves emlék lehet az első könyvtári tagságról, akár a Baba Naplóba is beragasztható.

ANYA - JÓGA

A „Mozdulj Nyíregyháza!” program keretében, a könyvtár 3. emeletén minden szerdán 9 órától Mami mozdulj! - szülés utáni regeneráló torna, péntekenként 10 órától Anya - jóga várja az édesanyákat. Ezek a programok a főszervező Nyíregyháza MJV Önkormányzatának köszönhetően ingyenesen látogathatóak a beiratkozott olvasók számára. A mozogni vágyó anyukák számára gyermekmegőrzést biztosítanak a Játéktárban, így baba-mama egyszerre jól érezheti magát.



MÓRICZ ZSIGMOND
MEGYEI ÉS VÁROSI
KÖNYVTÁR

CSIRIPTANYA

NOVEMBERI PROGRAMOK

BÁBSZÍNHÁZ
november 16. - szombat 10.00

A VITÉZ SZABÓLEGÉNY

Kalamona Bábszínház
300 Ft/fő
könyvtártagoknak 200 Ft/fő

minden szombaton
10.00 órától

**KÉZMŰVES
FOGLALKOZÁSOK**

november 9. - madáretető, madárkás ablakdísz
november 16. - Játék a textillal
november 23. - csütökabáča, csuhévirág
november 30. - adventi ajtó és ablakdísz

300 Ft/fő
könyvtártagoknak 200 Ft/fő

ZENEBÖLCSI
minden szerdán 10.00 - 500 Ft/gyermek

MAMI MOZDULJ!
minden szerdán 9.00 - ingyenes

ANYA - JÓGA
minden pénteken 10.00 - ingyenes

nyitvatartás

Kedd 8.00-16.00 szerda 10.00-18.00 csütörtök 8.00-16.00
Péntek 10.00-18.00 szombat 9.00-13.00



MÓRICZ ZSIGMOND SZÍNHÁZ
www.moriczszinhaz.hu

2013
11

2. szombat	16.00	OZ, A NAGY VARÁZSLÓ	MŰvés ^z Stúdió – BÉRLETSZÜNET
	19.00	ÉNEKES MADÁR	Kiss Manyi bérlet
	19.00	TŰZOLTÓ LESZEL S KATONA!	Krúdy Kamara – Dajka bérlet
4. hétfő	19.00	ANNA KARENINA	Széchenyi bérlet
	19.00	TŰZOLTÓ LESZEL S KATONA!	Krúdy Kamara – Arany „B” bérlet
5. kedd	19.00	ÉNEKES MADÁR	Hevesi bérlet
	19.00	TŰZOLTÓ LESZEL S KATONA!	Krúdy Kamara – Arany „C” bérlet
6. szerda	14.00	CSALÓKA PÉTER	Gárdonyi bérlet
	19.00	TŰZOLTÓ LESZEL S KATONA!	Krúdy Kamara – Arany „D” bérlet
7. csütörtök	10.00	CSALÓKA PÉTER	Ágacska bérlet
	14.00	CSALÓKA PÉTER	Csipet Csapat bérlet
	18.00	A CSAPOS KÖZBESZÓL... – SZÍNHÁZI FÓRUM	MŰvés ^z Stúdió
	19.00	TŰZOLTÓ LESZEL S KATONA!	Krúdy Kamara – Zrínyi „A” bérlet
8. péntek	19.00	ÉNEKES MADÁR	Szigligeti bérlet
	19.00	TŰZOLTÓ LESZEL S KATONA!	Krúdy Kamara – Latinovits bérlet
9. szombat	19.00	ÉNEKES MADÁR	Mikszáth bérlet
13. szerda	14.00	CSALÓKA PÉTER	Janikovszky bérlet
14. csütörtök	10.00	CSALÓKA PÉTER	Csipkerózsika bérlet
	14.00	CSALÓKA PÉTER	Hébehó bérlet
16. szombat	19.00	JÁNOS KIRÁLY	Krúdy Kamara – Kamara Bemutató bérlet
20. szerda	19.00	JÁNOS KIRÁLY	Krúdy Kamara – Őze bérlet
21. csütörtök	19.00	JÁNOS KIRÁLY	Krúdy Kamara – Ruttkai bérlet
23. szombat	19.00	LENNI VAGY NEM LENNI.	Bemutató bérlet
25. hétfő	19.00	ANNA KARENINA	Krúdy bérlet
	19.00	TŰZOLTÓ LESZEL S KATONA!	Krúdy Kamara – Zrínyi „B” bérlet
26. kedd	19.00	LENNI VAGY NEM LENNI	Móricz bérlet
27. szerda	19.00	LENNI VAGY NEM LENNI	Benczúr bérlet
28. csütörtök	18.00	LENNI VAGY NEM LENNI	ZÁRTKÖRŰ ELŐADÁS
29. péntek	19.00	LENNI VAGY NEM LENNI	Vörösmarty bérlet
	19.00	JÁNOS KIRÁLY	Krúdy Kamara – Bozóky bérlet
30. szombat	15.00	OZ, A NAGY VARÁZSLÓ	MŰvés ^z Stúdió – BÉRLETSZÜNET
	18.00	LENNI VAGY NEM LENNI	ZÁRTKÖRŰ ELŐADÁS



Jegyek a bérletes előadásokra is válthatók.

Jegyvásárlás / vásárlás: www.jegyvaskar.hu, valamint a Színház jegyirodájában: szivessz@moriczszinhaz.hu.

Phoenix Rt., Országút 101-6, tel.: 2046-21-901, 42/507-006, 42/507-007, nyitva: H-P: 9-17), továbbá kezdés előtt egy órával a helyszínen (42/511-333).

Az esti előadásokat 14 éven aluli gyermekek nem látogathatják! Később érkező nézőinket az előadás kezdeténél áll megvárakoztatni kérem.

Nagyröpdünk részbenén nagyröpdős és mozgáskorlátozott nézőink részére külön helyeket biztosítunk. A színház a műsorváltoztatás jogát fenntartja!

©2013 Mórícz Zsigmond Színház. Minden jog fenntartva. A színház a műsorváltoztatás jogát fenntartja.

Konfliktusos kísérlet

Csoportosan lógnak a suliban a diákok. Óra után. Várnak valamit, készülődnek. A liftajtó nyílik, egy színész lép ki rajta, mintha csak barátok közé ért volna, úgy csatlakozik a fiatalsághoz. A Leonardo Média Akadémia pszicho színházzal kísérletezik, meglepően nyitott csoporttal rendezi első bemutatóját november 20-án délután, a Móricz Zsigmond Színházban. A téma a konfliktus, a fájdalom, az agresszió, és annak mindennapi kezelése. Mi ez az átjárás a szakmák között? Újabban emberi viselkedést oktatóknak kapcsolódnak színészek, tanárok, diákok, buszvezetők, közszolgák. Mi történik a színházzal? Átalakul a közönség, változik az előadás fogalma? – *kérdezem Nagyida Gergő színművészt, a fenti jelenet főszereplőjét.*



– Ugyanaz a cél, mint a színházban mindig – *megtalálni a közönséggel a hangot.* A módszer, a kosztüm, a forgatókönyv változhat, vannak azonban korosztályok, helyzetek, keretek, melyek komoly kihívást jelentenek. A mai 15-16 éves korosztály kemény diónak látszik. Amikor Fazekas István kollégám az iskolai rendhagyó irodalom órákat forszírozni kezdte – *mondhatni saját szakállára* –, arra számított, hogy ha első kézből kapnak információt az adott műről, akkor ráéreznek, hogy van közük a darabhoz.

Minél inkább bekapcsolódtam magam is hasonló kezdeményezésekbe, annál inkább látszott, hogy bizonytalanság van, amikor szemtől szemben meg kell nyilvánulni. Ha nincs közösségi oldal, fényezés, posztolgatás, senki nem vevő arra, mit akar elhiteni magáról a másik. Fon-

tos azonban képviselni saját véleményünket, felvállalni, milyenek vagyunk. Ha meg tudjuk tapasztalni, hogy ez rendben van, hogy mindenki ötlete, hozzászólása lehet jó, valamit elkezdünk kibontani.

A Leonardo Média Akadémia kezdeményezéséhez hasonló helyzetekben a konfliktuskezelési gyakorlat került előtérbe, akár Shakespeare segítségével, akár behozott zűrös élethelyzetből adódóan. Mindössze elgondolkodunk azon, hogy egy adott szereplő kiborulása, durvasága mögött milyen okok húzódnak meg? Elgondolkodtató válaszok, megoldások tudnak egy ilyen csoportban születni.

ht

A bemutatóval kapcsolatban bővebb információ az iskola elérhetőségein kérhető.



KISVÁRDAI VÁRSZÍNHÁZ
ÉS MŰVÉSZETEK HÁZA

www.kisvarda.szinzhaz.hu

November 5. (kedd)

17.30 óra
BESZÉLGETÉSEK AZ EGÉSZSÉGRŐL VÁLTOZÁSOK IDEJÉN.
Előadó: Buckó Judit mentálhigiénikus
A részvétel díjtalan!

November 12. (kedd)

10.30 óra, 13 és 14.30 óra,
és 14. (csütörtök) 13 és 14.30 óra
A HATTYÚK TAVA - zenés-táncos mesejáték.
A budapesti Nektár Gyermekszínház előadása.
Belépőjegy: 800.- Ft.

Kisvárdai Várszínház és Művészetek Háza

4600 Kisvárdai, Flórián tér 20.

Tel.: 45/405-239; 45/500-451

E-mail: kisvarda.szinzhaz@t-online.hu

www.kisvarda.szinzhaz.hu

November 16. (szombat)

9-12 óráig
ŐSZI JÁTSZÓHÁZ
Kézműves foglalkozások gyerekeknek.
A részvétel díjtalan!

10 órától:
„TÁPLÁLÉKOD LEGYEN GYÓGYÍTÓ”
Beszélgetés Tóthné Békés Zsófi természetgyógyász vezetésével.
A részvétel díjtalan!

9 órától:
ASZTROLÓGIAI- ÉLETVEZETÉSI TANÁCSADÁS
Vezeti: Borsos László asztrológus (Debrecen)

9 órától 13 óráig
ADOK-VESEK BAZÁR
Használt gyerek-és felnőtt ruhák, játékok, stb. lakossági „piaca”
Az asztalfoglalás és a belépés díjtalan!

November 29. (péntek)

17.30 órától
GYÓGYÍTÓ KRISTÁLYOK
Előadó: Kozicsné Szilágyi Zsuzsa kristálygyógyász
A részvétel díjtalan!

SZABOLCS-SZATMÁR-BEREGI

SZEMLE

TÁRSADALOMTUDOMÁNY • IRODALOM • MŰVÉSZET

Megjelent a Szabolcs-Szatmár-Beregi SZEMLE, a megyei önkormányzat negyedéves folyóiratának 2013. évi harmadik száma.

Színház, film, festészet – ez a három nagy téma adja a Szabolcs-Szatmár-Beregi Szemle 2013/3. számának gerincét, mely mellett a megyei önkormányzat folyóirata két kevésbé ismert dokumentumot is közöl: Sánta Ferenc Kossuth-díjas író méltatását Ratkó Józsefről, valamint a költő 1956-ban írott Forradalmi naplóját. A Szemle több írásban emlékezik Margócsy József irodalomtörténészre, Nyíregyháza díszpolgárára, aki a közelmúltban hunyt el 94 éves korában. A Szemle két sajtótörténeti tanulmányt is közöl: Bordé Katalin a Nyírvidék hetilapból napilappá alakulását követi nyomon 1880-tól 1918-ig; Galambos Sándor pedig a Szabolcsi Szemle első évtizedéről, az 1934–1944 közötti évekről ír.



TIGRIS ÉS HIÉNA

Májusban mutatta be a MórícZ Zsigmond Színház Petőfi Sándor Tigris és hiéna című drámáját, amelyről Sándor L. István színikritikus írt részletes elemző tanulmányt. A nyíregyházi Tigris és hiéna életre kelt egy elfeledett klasszikust, és hozzászól ahhoz a világhoz, amelyben élünk. Nem véleményt sugall, hanem kérdéseket kényszerít ránk – írja a szerző. A cikk felöleli az 1883-as kolozsvári ősbemutatótól napjainkig eltelt időszak történéseit, a fontosabb bemutatókat, a kritikákat, a szövegváltozatokat.



TELJESÍTMÉNY-SPORT-DOPPING DIJAZVA

Megyénekből elszármazottként kifejtett országos jelentőségű, kimagasló tevékenysége elismeréseként Kozma Pál kitüntető díjat adományozott a megyei közgyűlés Prof. Dr. Pucskok József nyugalmazott egyetemi tanárnak. A teljesítmény-élettan neves kutatójával a sport és a dopping kapcsolatáról, valamint a megyéhez is köthető közéleti munkájáról Marik Sándor készített interjút.

Szikora Tamás Munkácsy Mihály-díjas festőművész, a Magyar Köztársaság Érdemes Művésze (1943 - 2012) még csak most lenne 70 éves és már egy éve nincs közöttünk. Az nyíregyházán született alkotó pályáivét Gellér Katalin művészettörténész rajzolja meg az évforduló, egy októberi budapesti kiállítás, valamint a művész hamarosan megnyíló emlékszobájának bemutatása apropóján.



A Szemle a nyíregyházi MórícZ Zsigmond Könyvtárban olvasható, megvásárolható, illetve előfizethető.

SÓSTÓI MÚZEUMFALU

Alapítva 1970-ben



Márton-napi vigasságok Sóstói Múzeumfalú

November 9-én, 10 és 15 óra között libás ételekkel, újborkóstolóval, megannyi programmal és persze élő libákkal is várjuk látogatóinkat! Ajándék ételkóstolóval minden megjelenő számolhat, ingyenes belépésre pedig a Mártonok és a libával érkezők jogosultak. Színpadi programjainkat (néptánc, bábszínház, színielőadás) egész napos vásárral, kézműves foglalkozásokkal (Márton-napi lámpás kreálása, lúdtollal írás, alapfokú liba-hímzés), mesekuckóval és kádárok bemutatójával egészítjük ki. Délben Jó ebédhez kong a hordó – sport és szellemi vetélkedőre hívjuk falunk apraja-nagyját, majd a falu legszebb libáját a gúnárok segítségével választjuk meg. El ne szalasszák!

A Sóstói Múzeumfalú címe és elérhetősége:

4431 Nyíregyháza-Sóstófürdő, Tölgyes u. 1.
Tel./fax: (42) 479-704 Tel.: (42) 500-552

www.muzeumfalu.hu



November – Szent András hava

Szent András, őszutó havának néphagyományai

A régi emberek véleménye szerint „Disznóölő András napján elkezdődtek a disznótorozások, mert mint az újbor és a lúd borkóstoló Márton napra érik meg, úgy a hizó András napján a legzamatosabb”. „Ha Mártonkor a lúd jégen áll, karácsonykor sárban botorkál.” „Aki böjtöl András napján, völegényt lát éjszakáján.” napnak is nevezték.

Márton napja - November 11.

Szent Márton i. sz. 316-ban Pannóniában született, Savaria városában. Apja kívánságára a légió katonája lett. Nem sokkal ezután megkeresztelkedett, otthagyta a sereget, és misszionárius lett. 371-ben a Loire menti Tours püspökévé választották. A legenda szerint Márton (alázatból) a ludak óljába bújt, hogy kitérjen püspökké választása elől, de a ludak gágogásával elárulták, így „kénytelen volt” a püspökséget elvállalni. A középkor egyik legnépszerűbb szentje volt. Emlékét kegyhelyek, oltárképek őrzik. Márton a pásztorok, kádárok, takácsok, csapók patrónusa volt. Emléknapja a hagyományos paraszti kultúrában a késő őszi jeles ünnepe, a gazdasági év lezárása volt. Sok helyen ekkor hajtották be a jószágot, a pásztorok végső elszámoltatásuk után megkapták bérüket, és ráadásként egy libát. Márton napja időjósító nap is volt, a néphagyomány szerint, „ha jókedvű Márton, kemény tél lesz, ha borús, akkor enyhe tél várható”. Szent Márton lúdja kifejezés a nap jellegzetes ételére utal. A mondás szerint: „Aki Márton napon libát nem eszik, egész éven át éheznek.” Ennek jegyében Márton napon lakomákat rendeztek, hogy egész esztendőben bőven ehesenek, ihassanak. Márton napjára kiforrt az újbor, ezért mondták, hogy „az újbornak Szent Márton a bírója”.

András napja - November 30.

András napja megszerezte ismert házasságjósító, varázsló nap volt. Biriben András nap estéjén az eladó lánynak az udvaron a napraforgó kórba kellett ölelnie. Ha páros számú kórét ölelt, akkor még abban az évben férjhez ment, ha páratlant, akkor nem. A Nyírségben szokás volt az András-napi derelyefőzés. A lány 8-10 cédulára fiúneveket írt, s a cédulákat a derelyébe gyúrta. Amelyik derelyét a főzővíz elsőnek felvetette, az lett a jövődöbelijének a neve. A férjjóslás másik szintén gyakori módja volt, az ólomöntés. A leendő férj foglalkozására következtettek belőle. A hallgatózásból való jóslás legismertebb formája volt a disznóöl rugdosása. A Nyírségben, Rétközben úgy vélték, hogy ahányat röffen a disznó, annyi év múlva megy férjhez a lány. András-napját a sertéstartó gazdák is számon tartották. Ilyenkorra a hizóra fogott állatok meggömbölyödtek, az időjárás is elég hűvös lett ahhoz, hogy a húst raktározni lehessen. Ezért általában ettől a naptól tartották a disznóöléseket is, így disznóölő napnak is nevezték.

Disznótor

A disznótor családi jellegű társas munka, de vidám együttlét is volt. A disznóölések a hideg idő beálltával kezdődtek és farsang végéig tartottak. „András-napkor, kakasszókor kezdődik a jó disznótor!” – tartja a mondás. Ekkorra az újbor is kiforrt. Részt vett rajta a szűkebb és tágabb rokonság, különösen, ha több disznót vágtak. Szükség volt a sok dolgos kézre. A disznótorok nagy szerepe volt a családi hagyományok közvetítésében. Amikor összejött a család, a gazda mindenkinek kiadta a feladatokat, férfiaknak, nőknek, gyerekeknek egyaránt. Dolgoztak, de közben megemlékeztek a régmúlt időkről, eszegettek, borozgattak, viccelődtek. Reggelire pálinkát ittak, hagymás vért ettek, ebédre pedig toroskáposztát, de a disznótor legkellemesebb része a vacsora volt. Nagy divat volt régen a Nyírségben, a tirpákoknál a disznótori maskurázás, mivel ilyen módon hívatlanként is részesültek a finomságokból. Rendszerint rokoni, baráti körből öltöztek fel néhányan: rongyos ruhát vettek fel, cigányasszonynak, kéményseprőnek, terhes nőnek öltöztek, fejükre harisnyát húztak, vagy bekormozták az arcukat és elváltoztatott hangon beszéltek, daloltak, hogy ne ismerjék meg őket. Igyekeztek minél nagyobb felfordulást csinálni, megnevetetni a háziakat.

foto: Forgács Zsolt



Alkímia – Lélegzés – Belső tükör

Egy perc szünet...

Az esőcsináló kisöregnek bele sem kellett szagolnia a levegőbe, megérezte a félelmet, haragot, szorongást az emberekben. Nem véletlenül akart magára maradni, másképp sehogy sem találta volna meg a harmóniát, az egyetlen gyógyírt a falu gondjaira.

Az ősi varázsló alakja egy belvárosi elvarázsolt tükörkunyó sarkában történt közvetlen beszélgetésben rajzolódik. A kinti gondok innen messze repülnek, valahogy más itt a tér, a kapcsolat. Ez itt a hanghullámok szigete, ahol a beérkező sejtjeiben úgy simítódnak el a fájdalmak, ahogy egy tó víztükre csendesíti le a durva hullámokat.

– Az én módszerem ugyanaz, mint az esőcsinálóé, magamat és körülöttem a teret rendben tartom. Az a célom, hogy aki ide betér, harmóniára találjon, így tud ugyanis részt vállalni élete nagy kihívásainak megoldásában, egészsége megőrzésében, lelki nyugalma megtalálásában – magyarázza átgondoltan **Orosz Anikó**, aki tanári munkája mellett hangterápiával is foglalkozik. Pár nyomtatott oldalt is a kezembe nyom, a hangmasszázs, és az általa is használt hangtálak és gongok működéséről, indiai, keleti eredetéről és mai világunkban betöltött lélekmentő szerepéről. Míg az alfa, béta agyhullám impulzusairól, a felhangok és az emberi testben lévő víz jótékony kapcsolatáról, továbbá a tálak különleges fém ötvözetéről olvasok, csak nem hagy nyugodni, hogy mit keres itt ez a lány ebben a stúdióban esőcsinálóként?

Visszaemlékszem diákéveimből rá, ott állt az énekkarban a szopránok között, szerényen, zárkózottan, alázattal formázva a hangokat...

– A Cantemus kórusnak is van jelentősége abban, hogy itt vagyok. A kóruséneklésben már gyerekkorom óta érzékelem a rezgések csodás erejét. A keleti országokban fellépve tapasztaltam ugyanis, hogy templomokban, hotelekben, szinte mindenhol ott voltak a hangtálak. Tibet, India, Vietnám gyógyítói, szerzetesei eszközként használják ahhoz, hogy másokat harmóniába hozzanak. Egy német mérnök, Peter Hess is felfigyelt erre, az európai ember számára alkotott rendszerének továbbadására egyetemet alapított. Én is ezzel a módszerrel dolgozom. És mielőtt megérkeztél, azon gondolkodtam, miért is adja erre az ember a fejét? Ki a jó segítő? Arra jutottam, hogy aki rá tud vezetni arra, hogy hol és hogyan találod meg a saját belső békédet, hogy halld a belső megoldást, az mai értelemben igazi esőcsináló.

Gondolkodom ezen... És arra jutok, hogy a módszer így már nem is annyira lényeges. Ha baj van, az ember keresni kezd, nyitottá válik. Anikó csendben a kezembe nyom egy kártyát. Ez áll rajta: „Egy uncia gyakorlás felér tíz tonna elmélettel.”

Mintha a gondolataimba látott volna...

herczku

Folytatjuk...

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

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

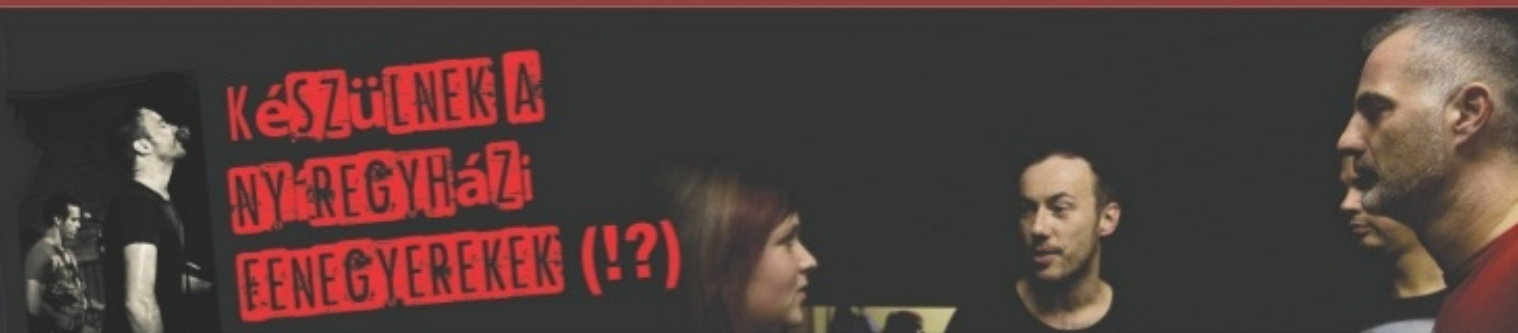
JÓGA
'for men'
F E R F I A K N A K

shakti
JÓGA STÚDIÓ

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

www.shakti.hu





KÉSZÜLNEK A NYÍREGYHÁZI FENEGYEREKEK (!?)

Este nyolc óra. Az X-Cafe lassan, de biztosan telítődik. Fekete pólós fiatalok, mosolyba bújtatott partiarcok, megfáradt negyvenesek, akik hosszú napjuk után csak egy sörre vágynak. Még egy nyolc körüli kisfiú is itt van, apja lábait szorongatja. Furcsa mód mindenki beleillik a közegbe. Izgatottan várom, mi fog ebből kisülni. A Supernem tizenegy éve töretlenül hangol, ma este is készülnek, hangszereket, mikrofont próbálgatnak. Mintha ez lenne a világ legtermészetesebb dolga. Papp Szabi, a frontember ráadásul most itthon van.

– Míg ideérünk, van idő, a kocsiban én vagyok a dj, a srácok hátul kártyáztak. Izgalommal állok a koncert elé, ha Nyíregyházán játszunk. Nyilván ilyenkor bennem van az, hogy itt él a bátyám, unokatestvérem, gyermekkori barátom és sokan mások. Bár én Békéscsabán születtem, öt éves koromban Nyíregyházára költöztünk, itt éltem 21 éves koromig. Ma már Budapesten élek, hogy azt csináljam, amit. Ennyi.

Legutóbb a FŐHÉN találkoztunk veletek. Egy turnézó zenekarnál pár hónap után visszatérni rendszeres közönségkapcsolatnak látszik. Csak a nyíregyházi közönséggel vagytok így, vagy más városokba is szívesen jártok?

– Annak ellenére, hogy a Szabi nyíregyházi, nehezebben vett meg minket a város, mint amire számítottunk – kapcsolódik be Mózsik Imre. Azt mondja, jó sok év telt el, mire egy normális koncertet tudtak nálunk adni.

– Most már beálltak a dolgok, az elmúlt két évben valahogy nyitottabbak lettek az emberek a zenénkre ebben a térségben is.

– Novembertől nyomunk egy közös turnét az Alvin és a mókusokkal, nyíregyházi fenegyerekek fogjunk össze, hej – demonstrál Papp Szabi, akinek a szüleiről menet közben kiderül, hogy a zenekar etetésével, itatásával, gondos ellátásával nagy szerepet játszottak a város koncertállomásként való megtartásában.

Mi a terv még erre az évre? Merre mentek?

– Gyakorlatilag mindenfelé - Pécs, Debrecen, Szolnok, Szeged, Kecskemét – és most hogy kérdezed vicces, de pont Nyíregyházán nem fogunk játszani. Jó hír viszont, hogy javában dolgozunk az ötödik lemezen – kalkulál Szabi, majd csapatával indul a színpad felé. Búcsúzóul Kubányi Bálint még odasúgja: Idefelé a kártyában Tibi nyert. A koncertezésben a legfontosabb az oda és a visszaút. Meg a csapat.

Hársfalvi Hencsi



MÉSZÁROS PÉTER KÓSTOLTAT A NYÍREGYHÁZI BORESTEKEN

A fiatal borásznemzedék egyik ismert alakja, Mészáros Péter szekszárdi borász lesz a vendége az idén is november utolsó csütörtökére eső Nyíregyházi Boresteknek. A Mészáros Pál és fia, Péter által vezetett Mészáros Borház az elsők között készített gyöngyöző bort, most pedig azon munkálkodnak, hogy pincén belül pezsgőt is palackba zárhassanak. Különleges dűlőszelektált boraik vannak, itt elsősorban a Hidaspetre Cabernet Franc-ra, a Bodzás Kékfrankosra és a Bikavér Reserve-re gondoluk.

- Tapasztalataim szerint a szekszárdi vörösborok népszerűségének egyik titka, hogy innen stabilan jóivású, gyümölcsös borokra számíthatnak a fogyasztók, és ezt széles választékban, a „mindennapok bora” kategóriától a bármely más termőhelyről származókkal versenyezni tudó csúcsborokig tudják nyújtani. Érdekes kérdés azonban, hogy a kadarka vagy éppen a bikavér híresebb-e, mert ezek hozzátartoznak a Szekszárdi borvidék lényegéhez, elvileg hosszú távú stratégiát is lehetne rájuk alapozni – vélekedett Mészáros Péter, aki tíz fajta bort kóstoltat a november 28-ai Nyíregyházi Borestekken.

Máthé Csaba



Ezért szeretünk Nyíregyháza

Miért szeretjük? Itt születtünk, itt nőttünk fel. Itt vitt először oviba anyu, és ha jól viselkedtünk, itt kaptunk fagyit a Marikában. Ide kötnek az emlékeink, a rágós papír cserélgetések, görkorizás a Meki előtt, vagy a Robinson dombi játékok. Itt ittunk először sört a haverokkal a Jerevánban, vagy valottunk szerelmet egy hűvös bérház kapualjában, és csókoltuk meg szívünk választottját egy romantikus sóstói sétán. Itt voltunk először koncerten a Postásban, és soha máshol nem volt olyan jó a „szőkített nő”, mint akkor a Doorsban. Itt biztattuk a Szparit a „Csak Nyíregyháza!” rigmusait skandálva, amely elkísért akkor is, mikor tanulni, dolgozni mentünk más városba.

Magyarországról, Európából valami mindig visszahúz, ide köt minket... Nagyszüleink sírja a Morgóban. Talán édesanyám húseve... Vagy a baráti sörözések a sétálóban... És vagyunk páran, akik itt élünk, mert itt akarunk...

És hisszük, hogy van legalább egy dolog, ami összeköt minket – *Nyíregyháza szeretete!*
Az Alkossunk Várost Alapítvány egyik legfonto-

sabb célja a hagyományokból építkező, modern nyíregyházi városarculat bemutatása. Szerintünk fontos, hogy mit gondolnak, éreznek a város szülöttei és az itt élők. Ezért – *hagyományteremtő szándékkal* – rovatot indítunk hasábjainkon, hogy megismerjük egymást, városunkat, miért is vagyunk szerelmesek Nyíregyházába.

A büszke Krúdy

A sorozatot nem lehet mással kezdeni, mint Nyíregyháza írójával, az idén 135 éve született Krúdy Gyulával, az elvagyódó, de mindig visszatekintő, lelkünkben máig közöttünk élő íróval. Nyíregyháza iránt érzett mély szerelméről szóló sorai mindent megmutatnak kötődéséről.

„Ennek a városnak voltam az írója, ennek azóta, mióta első regényeimet, elbeszéléseimet írni kezdtem. Az én olvasóim sohasem kérdezték: hol születtem? Minden írásomból kitűnik, hogy nyíregyházi vagyok, aki büszke származására. Könyveim éppen úgy jelentik a régi Nyíregyházát, mint akár a város múzeumai.”

Összeállította: Török Laci/Nagy Barna

AJÁNLÓ



Ötvenes brit sorozatrekorder

Idén ünnepli 50. évfordulóját a Doctor Who (*Ki vagy, Doki?*) című kultikus brit széria, mely számos Guinness rekord, köztük a világon a legrégebb óta futó és legsikeresebb sci-fi sorozat díjának csúcstartója. Azonban akik eddig nem követték az időutazó idegen kalandjait, még utolérhetik magukat - a sorozat hosszú hiátus után 2005-ben tért vissza a képernyőre, és azóta is reneszánszát éli. A műsor az utolsó Idő Úr, a Doktor történetét mutatja be, aki útítársaival bejárja az időt és a teret, civilizációkat ment meg, félelmetes ellenfelekkel néz szembe, többnyire győz, olykor veszít, és időnként meghal. De semmi pánik, a Doktor halála esetén képes új testben regenerálódni, amellyel együtt jár az új személyiség és az új problémák. A sorozat feltámadása óta a szerepet eddig Christopher Eccleston, David Tennant és Matt Smith töltötte be, akitől a stafétát hamarosan Peter Capaldi veszi át. A széria évfordulós külön epizódja november 23-tól látható.

Morie



MARSO-NYKK

2013-2014



Felső sor

Sitku Ernő edző, Matija Poscic 9, Derek Hall 21, Cseh György 10, Varga Márton 11, Mohácsi Máté 13, Jakab Máté 24, Zentai Levente technikai vezető

Alsó sor

Siska János edző, Polyák László 14, Czura Attila 6, Patrick Rembert 5, Horváth Imre szakmai igazgató, Dyricus Simms-Edwards 7, Kósa Tamás 20, Molnár Marcell 4, Mészáros Miklós masször

HIVATALOS BAJNOKI MŰSOR 2013/2014

Nap	Kezdés	Mérkőzés	U23
2013. október 5. szombat	18.00	Atomerömi SE—Nyiregyházi KK	15.15
2013. október 9. szerda	19.00	FORTRESS Jászberény—Nyiregyházi KK	16.30
2013. október 13. vasárnap	16.00	Alba Fehérvár—Nyiregyházi KK	13.15
2013. október 19. szombat	18.00	Pécsi VSK-Pannonpower—Nyiregyházi KK	15.30
2013. október 25. péntek	18.30	Naturtex-SZTE-Szédeák—Nyiregyházi KK	15.30
2013. november 3. vasárnap	18.00	Sopron KC—Nyiregyházi KK	15.30
2013. november 9. szombat	19.00	Zalakerámia-ZTE KK—Nyiregyházi KK	16.00
2013. november 17. vasárnap	18.00	Nyiregyházi KK—MTE-Duna Aszfalt	15.30
2013. november 23. szombat	18.00	Nyiregyházi KK—Falco KC Szombathely	15.30
2013. november 30. szombat	18.00	Kaposvári KK—Nyiregyházi KK	15.30
2013. december 7. szombat	18.00	BC Kőrmend—Nyiregyházi KK	15.30
2013. december 12. csütörtök	18.00	Nyiregyházi KK—Atomerömi SE	15.30
2013. december 22. vasárnap	19.00	Nyiregyházi KK—Alba Fehérvár	16.30
2014. január 5. vasárnap	18.00	Nyiregyházi KK—Pécsi VSK-Pannonpower	15.30
2014. január 11. szombat	18.00	Nyiregyházi KK—Naturtex-SZTE-Szédeák	15.30
2014. január 18. szombat	18.00	Nyiregyházi KK—Sopron KC	15.30
2014. január 25. szombat	18.00	Nyiregyházi KK—Zalakerámia-ZTE KK	15.30
2014. január 31. péntek	19.00	MTE-Duna Aszfalt—Nyiregyházi KK	17.00
2013. február 12. szerda	18.00	Nyiregyházi KK—FORTRESS Jászberény	15.30
2014. február 15. szombat	18.00	Falco KC Szombathely—Nyiregyházi KK	15.30
2014. február 22. szombat	18.00	Nyiregyházi KK—Kaposvári KK	15.30
2014. március 1. szombat	18.00	Nyiregyházi KK—BC Kőrmend	15.30

HAJRÁ MARSO NYKK!



HAJRÁ NYÍREGYHÁZA!



Szurkoljunk együtt az idei bajnokságban is a MARSO NYKK kosárlabdaesapatának!

Írja meg a választ az alábbi három kérdésre, küldje be a technikaivezeto@nykk.hu email címre, nevével, címével és telefon elérhetőségével, nyerje meg a MARSO NYKK egész szezonra érvényes bérletét, a Marso Kft. 2.000 Ft. értékű vásárlási utalványát, valamint az Intersport nyiregyházi áruházának 3.000 Ft. értékű ajándékát.



1. Ki volt az a 149 szerez válogatott MARSO NYKK játékos, aki a tavalyi szezonban búcsúzott az aktív játékos pályafutásától?
2. Melyek a MARSO NYKK csapatának színei?
3. Hol játsza hazai mérkőzéseit a MARSO NYKK?

Ha még nem tudja, hol köszönje meg munkatársainak az egész éves munkát:



FOGLALJA LE MOST RENDEZVÉNYHELYSZÍNÉT
DECEMBER 1-IG

ÉS 20 % KEDVEZMÉNNYEL AJÁNDÉKOZZUK MEG!



06 30/448-99-34



Rendezvényhelyszín: www.santafeetterem.hu