

DEBRECENI korszó



AZ ÉV EMBERE 2014
A CAMPUS FESZTIVÁL SZERVEZŐCSAPATA

2015.
JAN. 22. –
MÁRC. 10.

Az **Orange Női Fitness Szalonban** egyedülálló edzésformával találkozhat minden mozogni és formálódni vágyó hölgy, körmozgásaink során ugyanis erőgépeket használunk, és saját testsúlyos gyakorlatokat is végzünk.

Olyan tréninget nyújtunk vendégeink számára, mely egyszerre erősíti a nagyobb izomcsoportokat, légzőrendszert, szív- és érrendszert, fejleszti motorikus képességeinket és az ízületi mozgékonyt. Hatására nem csupán a testsúly-százalékunk csökken, de formálódunk, feszesedünk is.

Szalunk elsődleges célja teljes életmódváltásra bírni vendégeinket, így – a mozgás jótékony hatása mellett – különböző táplálkozási tanácsokat is érdemes megfogadni.

Életmódváltásunkat fokozatosan, apró lépésekkel javasolt elkezdni. Első lépésként figyeljünk oda, hogy napi kb. 2-2,5 liter folyadékot fogyasszunk. Ezt a mennyiséget

pedig semmiképp ne cukros italokból vigyük be szervezünkbe. A megfelelő folyadékpótlás segít a méreganyagok eltávolításában, és két étkezés között akár az étvágyunkat is csökkentheti.

Fontos kritérium még a napi 5 alkalommal történő étkezés. Igyekezünk 3-4 óránként enni, ugyanis ha ritkábban tesszük, anyagcserénk lelassul, vércukorszintünk ugrálni fog, nagyobb valószínűséggel tör ránk farkaséhség.

A növekvő fizikai aktivitás megnövekedett fehérjebevitelt követel, edzéseink után magas proteintartalmú ételeket fogyasszunk, mint például a csirke, pulyka, tojásfehérje, sovány tejtermékek.

Ha az elhatározás már megszületett, és az újévi fogadalmak között szerepelt egy fittebb, egészségesebb és formásabb alak, várja szeretettel Önt is az Orange Női Fitness Terem csapata!



Telefonszám: 06-30 626-5959
Debrecen, Szent Anna u. 34.
www.orangefitness.hu

LOVARDÁ



MÚLATÓS VIGADÓ PÓTSZILVESZTER
JAN. 30.

NÓTA GÁLA

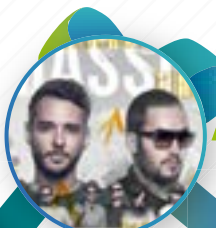
„TÜZPIROS VIRÁG”
FEBR. 1.



LOVARDÁ PÓDIUM
CSODÁLATOS VAGY, JÚLIA
FEBR. 19.



CAMPUS PARTY
MAGYARORSZÁG LEONARDO EGYETEM BUDA
THA SHUDRAS
FEBR. 18.



ARANYOSI PÉTER
ÖNÁLLÓ ESTJE
FEBR. 26.



CAMPUS PARTY
MAGYARORSZÁG LEONARDO EGYETEM BUDA
BÁRÁNY ATTILA
FEBR. 25.



PUNNANY MASSIF
FEBR. 27.





5

Álarcos február

6

Interjú Komolay
Szabolcs alpolgár-
mesterrel



13

A debreceni sellő

21

Téli
programkavalkád



32

Filmek az Apolló
moziban: A szürke
ötven árnyalatától
a Mancsig



150 év

Mi, emberek, folyamatosan harcolunk az idővel, de sohasem győzhetünk ebben a harcban, pedig számtalan dolgot elkövetünk a győzelemért. Csodaszerek után kutatunk, amik hosszabbá teszik az életünket, vagy megpróbálunk ebbe a rövid kis időtartamba belezsúfolni mindent, amit csak lehet, és úgy felpörgetjük a létezésünket, hogy a végén csak a szédület marad, különösebb tartalom nélkül.

Ezt a bennünk bujkáló szorongást képes enyhíteni a színház varázslatos világa, ahol kitágul vagy összezsugorodik a tér és az idő egy pillanat alatt, mi pedig – játékos és nézők egyaránt – feloldódhatunk ebben a végtelenségben. Többek között ezért ragaszkodunk a színházhoz már több mint kétezer éve, ezért szeretjük és féltjük, és ezért ünnepeljük.

Ahol színház születik, ott egy közösség képes felülkerekedni a múltó időn, és legyőzni azt.

Debrecen, a Debrecenben élők összetartó erejét mutatja, hogy 150 éve éltetik és ragaszkodnak a színházukhoz!

Ráckevei Anna színművész,
a Csokonai Színház igazgatója

*Debrecenben már 1789-ben is láthattak színieső-
adásokat a nézők. Akkor a Fehér Ló vendégfogadó
szekérszínében játszottak a színészek, az első
köszínházat pedig 1865. október 7-én avatta fel
Reszler István, az akkori színidirektor társulata.*

Szent László nyomában



Makoldi Sándor festőművész 1945-ben – a háború forгатagában – Bajorországban született ugyan, de Debrecenben élte le éveit. Érdekes belegondolni, hogy első, bemutatkozó kiállítását 1972-ben betiltatták a cívisvárosban. Aztán 1974-től a Debreceni Tanítóképző Főiskola tanára lett, s onnan is vonult nyugdíjba. Az utóbbi időben – önálló kiállításai mellett – a tanítványokkal közös szereplések és a családi tárlatok is gyakoriak. Művészeti írásai mellett néprajzzal és pedagógiaelmélettel is foglalkozik, a szerves vizuális örökség szempontjából. A tárlatok szakmai díjai mellett Debrecentől megkapta a Csokonai-díjat, a megyétől a Bocskai-díjat, országos szinten a Magyar Művészetért díjat. Jubileumi kiállítása a DMK Belvárosi Galériájában (Kossuth u. 1.) látható.

Időutazás

Különleges programmal érkezik Debrecenbe a Nemzeti Filharmonikus Zenekar február 7-én.

Az Időutazás címet viselő hangversenyen Brazília első számú zeneszerzőjének ritkán hallható alkotásai szólalnak meg a nála kétszáz évvel korábban élt Bach műveivel társítva. Heitor Villa-Lobos a brazil zenei jellegzetességeket barokk formákkal ötvöző, egzotikus zenekari szvitjeinek sorozatából hallunk ezen a koncerten néhány darabot.

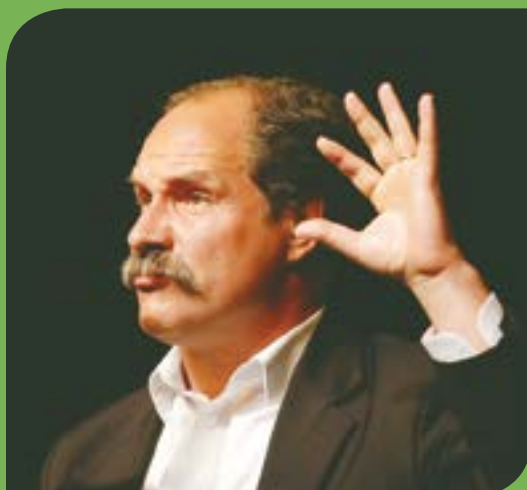
A hangverseny zongoraszólistája a már Debrecenben is jól ismert Balog József (képünkön), aki az elmúlt szezonban a Kodály Filharmonikusokkal játszott együtt. Ezúttal pedig a Nemzeti Filharmonikus Zenekar kíséretében hallhatjuk, Kocsis Zoltán vezényletével.



Ződ posztó

Gyurka párnája körül zajlik itt minden. Körötte forog a valós mesevilág, a hősök színes forgataga: a csodálkozó mészáros, a megszabadult marha, a meghökkenkt kocsmalegénység, az elillant pálinka, az elcsendült madársereg és a szűkszávú aszszonynép... Ritka párna ez! Mikor azt valaki a Gyurka feje alól ügyesen ellopocsikálja, és a feje alá első osztályú ződ posztót oroz észrevétlen, óriás lavinát indít el...

A Kossuth-díjas mesemondó, Berecz András ismét Debrecenbe jön: február 18-án a Kölcsey Központban lép a közönség elé ezzel a fergeteges előadásával.





Álarcos február

Az megvan, mikor az Indul a bakterház Bendegúza kaján képpel odaveti a határidőt firtató „banyának”, hogy hol van még karácsony? Valahogy ezt érezhetjük most, mikor a naptárra nézünk. A tavalyi már az emlékeink között, az idei meg jó messze, az esztendő túlvégén. Most pedig itt állunk a legrövidebb hónap küszöbén, s rögtön itt a farsang, a bái szezón. Ehetünk, ihatunk, táncolhatunk, mert ez az élet rendje, hogy kell néha egy kis vigalom is. Vehetünk álarcot, álruhába, jelmezbe bújhatunk, mert ez is a farsanghoz tartozik. Aztán meg lehet könyvtárba menni, meccsre, túrázni a város környékén. Megnézni a zseniális építész, Makovecz Imre munkáiból nyílt kiállítást, vagy a 70 éves Makoldi mester tárlatát. Vagy elmenni párunkkal egy vacsorára – szigorúan Bálint-nap alkalmából...

(sz)

► **MAKOVECZ DEBRECENBEN.** A nagyszerű építész, Makovecz Imre alkotásaiból nyílik kiállítás születésének 80. évében, a magyar kultúra napjának alkalmából a Kölcsey Központ Bényi Árpád-termében január 23-án. Az „...összekötni az eget és a földet...” című tárlat a 2014-es év egyik legfontosabb kulturális eseményének számító, a Pesti Vigadóban bemutatott Makovecz-életművet reprezentáló kiállítás anyagából válogat. A legendás építész grafikai igényű rajzai, tervei, épületeinek kiváló fotói mellett alkotásainak néhány exkluzív, nagyméretű makettjét is megcsodálhatja a közönség. A március 1-jéig látogatható kiállítás ideje alatt vetítéses előadásokat, exkluzív tárlatvezetéseket, foglalkozásokat terveznek a szervezők.



ÓRIÁSI AKCIÓ AZ ECCO ÜZLETÉBEN!

A dán ECCO márka prémium bőr női, férfi és gyerek cipőkkel, valamint bőr kiegészítőkkel megnyitotta üzletét az M3 Outletben. Most 40-70% kedvezménnyel kínáljuk őszi-téli modelljeinket!

✂
EZZEL A KUPONNAL ÖN A MEGLÉVŐ KEDVEZMÉNYEKEN
FELÜL TOVÁBBI 10% KEDVEZMÉNYRE JOGOSULT!

ECCO

Az extra kedvezmény igénybevételéhez vágja ki ezt a kupont és mutassa be a munkatársunknak. A kupont kizárólag az M3 Outlet Pénzár Beviszárszintű ECCO üzletében lehet beváltani 2015. január 23-február 28. között. A kupon készpénzre nem váltható be. Egy vásárlás alkalmával egy kupon váltható be. Két vagy több kupon értéke nem vonható össze. További részletekről érdeklődjön az üzletben: +36203511494

m3 OUTLET

facebook.com/m3outlet
www.m3outlet.hu

Meg kell mutatni a



Komolay Szabolcs a város kulturális, oktatási, szociális feladatokkal kapcsolatos irányításért és koordinációért felelős alpolgármestere. Pályáját magyar-történelem szakos tanárként kezdte. 2011 óta dolgozik a Lencz-telep, Pac és a Biczó-kert önkormányzati képviselőjeként. Imádja a futballt, amit nemcsak nézni, de játszani is szokott, és nagyon szeret olvasni.

► Honnan jött a kultúra és a könyvek szerepe?

– A családból. Szüleimtől rendszeresen kaptam könyveket, és vittek magukkal különböző kulturális rendezvényekre. Ha időm engedi, most is nagyon sokat olvasok, és gyűjtöm is a könyveket. Elsősorban szépirodalmat és szakirodalmat, régi magyar irodalom és történelem tárgykörben. Ami pedig a futballt illeti, abban nőttem fel. 18 éves koromig a DVSC igazolt játékosa voltam, azt követően pedig kispályán játszottam egészen a közelmúltig.

► Ha már csapat és pálya: egészen más terep a politikusé.

– Alpolgármesterként olyan területekért felelek, melyek nagyon sok szállal kötődnek egymáshoz, másrésztől hozzám is közel állnak, hiszen alapvetően mindnek a középpontjában az emberek vannak. A kulturális és oktatási terület – a maga módján – kreatívabb gondolkodást és hozzáállást igényel, a szociális szféra viszont törvényileg erősen körülhatárolt terület; ott valamivel kisebb a mozgástér.

Debrecen évszázados hagyományaira kell építenünk. Olyan kulturális irányvonalat kell vinnünk, ami erősíti a városunk identitását, ugyanakkor nyitott és befogadó is legyen.

► Hogy látja Debrecen jelenlegi kulturális életét?

– A Nagyerdő megújításával, a szabadtéri színpad, a stadion és környékének rendbetételével olyan kulturális színterek jöttek létre, ahol nagy tömegeket vonzó, színvonalas rendezvényeket lehet szervezni – gondoljunk csak a Borkarneválra, a Ködszínházra, a Campus Fesztiválra, a szabadtéri színpad koncertjeire és színelőadásaira. Idővel szeretnénk ezeket a programokat összekötni egy turisztikai csomaggal is, hogy a szállodák is ki tudják ajánlani a vendégeiknek. A Nagyerdő mellett a belvárosban is létrehoztunk olyan vonzó tereket, melyeket a közönség hamar megkedvelt. Reményeink szerint ilyen lesz az Ady park is, amely szintén sokféle, újszerű kulturális és közösségi programnak adhat majd helyet. Ez egyébként része annak a törekvésünknek, hogy az eddig elsősorban a Kossuth térre koncentrálódott rendezvényeket kicsit húzzuk szét, osszuk el többfelé. A már emlegetett gasztronómiai rendezvényekbe pedig jó lenne bevonni Debrecen testvérvárosait is.

„debreceniségünket”

► Mire számíthat a színházkedvelő közönség?

– Előrehaladott tárgyalások folynak a határon átnyúló ROHU-program keretében, melynek segítségével szeretnénk befejezni a Latinovits Színházat, s így az a Kárpát-medencei színésztovábbképzés művészeti műhelye is lehetne. Ha ez kész lesz, hozzákezdhetünk a Csokonai Színház rekonstrukciójához is, mivel az már teljes mértékben megérett a felújításra. Ráadásul idén a színház 150 éves jubileumát ünnepelhetjük: olyan rendezvény-sorozattal kell megkoronázni ezt az évadot, mely méltó ehhez.

► Milyen változások várhatók a város kulturális életében 2015-től?

– Úgy vélem, Debrecen évszázados hagyományaira kell építenünk. Olyan kulturális irányvonalat kell vinnünk, ami erősíti a városunk identitását, ugyanakkor nyitott és befogadó is egyben. Meg kell mutatnunk magunkat, a jó értelemben vett „debreceniségünket”. Ennek a szellemében a nagyrendezvényeket is át kell majd gondolni, mert az olyan népszerű programoknál sem árt időnként némi vérfrissítés, mint mondjuk a virágkarnéval – a minőséget, a színvonalat, természetesen, megőrizve, vagy még tovább emelve. Szeretnénk visszaadni a debreceni nagyvásár régi fényét is, de fontosnak tartom továbbfejleszteni a népszerű városrészi programokat és a kisközösségek támogatását is.



► Egy ekkora városban nagyon sokféle igénynek kell megfelelni. A legkisebbeket és az idősebbeket talán könnyebb megszólítani. Mi a helyzet a 15 és 25 év közöttiekkel?

– Be kell kapcsolni őket is a város kulturális életébe. A Campus, például, sokat segíthet ebben, hiszen nem pusztán zenei fesztivál, hanem – a filmekről az irodalomtól át – sokféle program iránt felkeltheti az odalátogatók érdeklődését. Szeretnénk egy QR-kód-rendszerre épülő „okos várost” is kiépíteni, melynek bizonyos elemei már meg is vannak. Nagyon sok információhoz lehet hozzájutni így város történetével, de jelenével kapcsolatban is. Vannak más kapcsolódási pontok is: például az Ifjúsági Ház és az ott működő szervezetek, mint a már 25 éves Rocksuli vagy a Valcer táncstúdió. Szeretnénk elérni a debreceni egyetemistáknál, hogy amikor végeztek, akkor maradjanak Debrecenben, boldoguljanak ebben a városban, mely nagyon jó adottságokkal rendelkezik, és nemcsak a kultúra, hanem a sport fellegvára is. Itt jegyzem meg, kevés olyan hazai város van, ahol ennyi első osztályú sportegyesület működik, ennyi tehetséges sportoló dolgozik, márpedig a sport komoly identitásképző; ezt nemigen kell részletezni ott, ahol mindenki a Lokinak szurkol... Nincs is annál jobb érzés, amikor a csapatunk nyer, akár a pályán, akár a politikában. Mert mindig egy közösség nyer – soha nem egy ember! S mindez akkor működik, ha az a közösség kialakult, él, lüktet – Debrecen városnak élnie, lüktetnie kell!



Komolay Szabolcs és a Kántus karnagya, Berkesi Sándor a Dehir.hu választásának díjátadóján

2014/2015.
Debreceni

TÉL

9 órától ingyenes kézműves foglalkozás
BELÉPŐDÍJ: 1.500 Ft, 1.900 Ft

2015. február 8. • 11 óra Kölcsey Központ



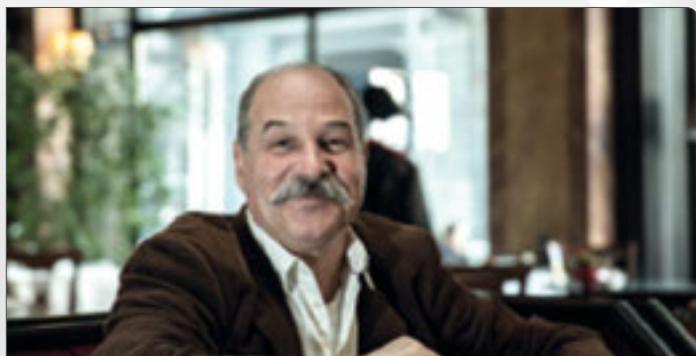
FARSANG AZ ALMA EGYÜTTESSEL



Vígjáték az Orlai Produkció előadásában
BELÉPŐDÍJ: 2.900 Ft, 3.600 Ft

2015. februárban 16. • 19 óra Kölcsey Központ

PIERRE SAUVIL: NAPFÉNY KETTŐNKNEK



Berecz András mesemondó estje
BELÉPŐDÍJ: 1.900 Ft, 2.500 Ft

2015. február 18. • 19 óra Kölcsey Központ

ZÓD POSZTÓ - BERE CZ ANDRÁS

Kedv, remények, trillák



Zene és szöveg áll a Debreceni Művelődési Központ és a Debreceni Zenész Klub pályázatának középpontjában: közismert magyar költők verseinek (új!) megzenésítését várják debreceni szólistáktól vagy

zenei formációktól. Műfaji megkötöttség nincs. A műveket demo minőségben (mp3) kérik beküldeni a dmk@debrecenimuvkozpont.hu címre március 10-éig – mellékelve a vers szerzőjét, címét, a dalszerző nevét, e-mail címét, telefonszámát, valamint a művet előadó(k) nevét és elérhetőségét. Minden dalszerző csak egy – legfeljebb 5 perces – művel pályázhat!

A legjobb produkciókat április 10-én a DMK-ban hallhatja majd a közönség. A legjobb szerzők, hangszerelők és előadók pénzjutalomban részesülnek, melyről a zsűri és a közönség dönt.

Bővebb információ:

Mohos Péter klubvezető

06 (20) 933-8610

mohospeter@gmail.com

► **VAK-SIKK.** Különleges kezdeményezésnek ad helyet az Ifiház: a Vak-Sikk táncsoport látássérült fiatalokból áll, akiknek arra buzdítják társaikat, hogy ők is merjék felvállalni önmagukat, és mutassák meg magukat a világnak. Tavaly, a fehér bot világnapján debütált a csapat a közönség előtt, a Metallica Nothing Else Matters című dalának üzenetével: „Légy önmagad, semmi más nem számít”. Főként standard és latin táncokat táncolnak, de nem szorítják be magukat csupán a versenytáncok kategóriáiba. *Információ: puskas.anett@feherbot.hu*

A Mester és Margarita

Az évad egyik kiemelt eseményére, Bulgakov remekművének bemutatására készül a Csokonai Színház. A rendező, Rusznay Gábor számára az a legnagyobb kérdés, hogy a történetmesélés szintjén túl hogyan lehet átadni azt a sajátos világot, hangulatot, humort, amelyet az író olyan gyönyörűen és aprólékosan felépített a regényben. Rusznay Gábor azt nyilatkozta, új és izgalmas helyzet számára, hogy a Csokonai Színház társulatával dolgozhat.

„Az előadás koreográfusa Gemza Péter, zeneszerzője Márkos Albert. Velük együtt A Mester és Margaritának egy olyan színpadi verzióján dolgozunk, amelyben a mozgás, a zene és a színészi játék találkozásából próbáljuk meg előhívni Bulgakov regényének hangulatát.”



Fotó: Csokonai Színház/Máthé András



► **DZSESSZCSILLAGOK.** Világklasszis meglepetésvendéggel készül Debrecenbe a Trio Midnight. A Rolling Stones turnéinak állandó szaxisa, az amerikai Tim Ries (*képünkön*) játéka örvendezteti meg azokat, akik ellátogatnak a Sikk Klubba, február 4-én, este fél 8-kor. A Trio Midnight a legendás amerikai alt szaxofonos, Lee Konitz egyik kedvenc kíséredegyüttese. Tagjai Oláh Kálmán, a Liszt Ferenc-díjas zongorista, zeneszerző, Egri János, az egyik legkeresettebb dzsesszbőgős és Balázs Elemér, akiről Pat Metheny azt nyilatkozta: „úgy gondolom, Elemér az egyik legjobb dobos ma a világon.”

Hullámvasúton a Loki



Meglesz a középház?

Az egyik héten megvernek egy élc csapatot, a másik héten viszont kikapnak egy alsóházitól. Mintha hullámvasútra szálltak volna a debreceni kézis lányok.

Két nagy skalpot már idén is begyűjtött a DVSC-TVP-Aquaticum. A bajnokság elején az egyik legnagyobb költségvetéssel bíró és a legjobb négy közé igyekvő Érdet kapták el a debreceni lányok,

az idei első meccsen pedig a negyedik helyen álló Fehérvárt. Mindez nagyon szép lenne, ha a bravúrok mellé nem csúszna be egy-két kiábrándító vereség is.

Az idén a kiesés ellen menekülő Váctól, például, hazai pályán és idegenben is kikapott a Loki, pedig ha azt a két meccset hozzák a lányok, már lassan hátra is dőlhetnének. Így viszont valószínűleg idén is az utolsó fordulóig gürcölni kell majd a célként kitűzött középházba kerülésért. A hullámzó teljesítmény ráadásul nemcsak a fordulók között, egy meccsen belül is jellemző a DVSC-re; ezzel kellene valamit kezdeni a bajnokság hajrájára.

– Általában akkor van probléma, ha a meccsen a lányok elfelejtik, hogy csak azt kellene a meccsen is megcsinálni, amit edzésen gyakoroltunk, vagy amit a taktikai elemzések idején alaposan és személyekre lebontva is átbeszéltünk – mondta Varga József vezetőedző. – Néha magam sem értem, hogy miért cselekszenek másképp. Szerencsés helyzetben vagyunk, mert kiváló közönségünk van; őket nem hagyhatjuk cserben. A szurkolóinkért és – természetesen – az önbecsülésükért is játszunk a folytatásban. Mindenesetre bízom benne, hogy sikerül előrelépni az elmúlt szezonhoz képest, azaz meglesz a középház.

Parketta az Ön otthonába!

A **PARKETTA CENTER** termékkínálatában kiemelten fontos része van a valódi fából készült parkettáknak. Ezek közül az egyik legnépszerűbb a szalagparketta. Nem tévesztendő össze a műanyag laminált padlókkal. Több réteg fából készül, 7 réteg nagy kopásállóságú Nano-lakkal kezelve a járófelület. Fektetése nem igényel speciális szakértelmet, akár házilag is lerakható. Üzletünk január és február hónapban egy nagy **évnnyitó akcióval** szeretné megkönnyíteni az Önnek legjobban megfelelő szalagparketta kiválasztását.

Ízelítő az akcióból:

- Tölgy Palermo hobbi 2.990 Ft/m²
- Merbau hobbi 5.690 Ft/m²
- Gőzölt bükk vario 2.890 Ft/m²
- Kifutó tételek egységesen 1.990 Ft/m²

Az árak az áfát tartalmazzák. Az akció február 28-ig vagy a készlet erejéig érvényes.

PARKETTA CENTER

www.parkettadebrecen.hu

E-mail: parketta.center@freemail.hu

Debrecen, Vámospércsi út 38.

Tel.: (52) 416-916, (30) 9637-412, (30) 262-0987



Focista, majd lelkész

Gyors, technikás, és még esze is van a focihoz. Ezt korábbi edzői mondták Bereczki Dánielről, aki november elején, a Dunaújváros elleni hazai meccsen debütált, kis híján góllal.

„Már a középiskolában eldöntöttem, hogy profi labdarúgó leszek, de az aktív pályafutásom után tettszene a lelkészi hivatás.” Bereczki Dániel édesapja a Pro Urbe-díjas baptista lelképásztor Bereczki Lajos, így nem véletlen, hogy a tehetséges labdarúgó a jövőben mással is foglalkozna a futball mellett, de csak a jövőben. Egyelőre minden idegszálával a focira koncentrál, aminek meg is lett az eredménye, hiszen bemutatkozhatott az NB I-ben.

2003-ban, nyolcévesen fedezte őt fel egy iskolai tornán Gyarmati Zoltán, a Loki Focisuli edzője. Addig csak az iskolában meg szabadidejében focizott, azóta viszont elszántan edz, hogy megvalósítsa álmát, és a Loki alapembere legyen. Végigjárta a korosztályos csapatokat, már 15 éves korában bekerült a korosztályos válogatottba, ami szintén tehetségét bizonyítja.

– Szencziós érzés volt hazai pályán bemutatkozni az NB I-ben. Mikor még épült az új stadion, voltunk kinn a többiekkel az építkezésen. Meg sem



Bereczki Dániel minden idegszálával a focira koncentrál

gondoltam volna, hogy még idén én – az első csapat tagjaként – itt pályára lépek. Szeretném minél többször átélni ezt az élményt. Célom, hogy mihamarabb stabil csapattag legyek – mondta Bereczki Dániel.

Téli üzemmódban a Loki játékosai

Ez a DVSC-TEVA sebessége a felkészülési időszakban. A Loki nagy tavaszi hadjáratra készül. Irány a dobogó és az újabb nemzetközi kupaszereplés!

Alapozás. Régen így nevezték azt a felkészülési időszakot, amit a téli és a nyári szünetben vezényeltek az edzők a labdarúgóknak. Ma már a szakemberek kerülnek ezt a kifejezést, és a felkészülés sem csak abból áll, hogy napokon keresztül futnak a játékosok az erdőben.

– Téli felkészülés, egyszerűen így nevezzük. Én sosem szerettem az alapozás szót, persze, volt alkalom személyesen is átélni, mit jelent. Mikor még játékos voltam, volt olyan téli felkészülés,

hogy két hétig labdát sem láttunk, csak futottunk edzésről edzésre. Mára ez megváltozott. Speciális, jóval összetettebb a labdarúgók felkészítése. Zömében labdás edzések vannak, hiszen mégiscsak azzal játsszák a labdarúgás nevű sportot. Persze, a terhelést így is megkapják a játékosok. Az ideális az, ha egy-egy edzés alatt annyit futnak, amennyit egy-egy mérkőzésen, 10-12 kilométert, változó intenzitással – mondta Kondás Elemér.

Ha gyors fejszámolást végzünk, nem is lehet kétségünk afelől, hogy a labdarúgók valóban megkapják a szükséges terhelést. Az első héten például 9 edzés és egy mérkőzés volt, azaz hét nap alatt 10 alkalommal futottak a játékosok 10-12 kilométert. Ez egy hét alatt 100-120 kilométer. A hathetes felkészülési időszakban pedig összesen 6-700 kilométer. Mintha elfutnának a Balatonig, meg vissza.



Február

28., Puskás Akadémia–DVSC-TEVA

Március

7., DVSC-TEVA–Újpest

Rájátszásért küzd a Debreceni Hoki Klub



Az alapszakasz véghajrájában reális esély mutatkozik arra, hogy – a Mol-liga újoncként – rögtön a rájátszásba, azaz a legjobb hatba kerüljön a DHK.

Nemhogy a legjobb hatban, de már elég hosszú ideje stabilan az ötödik helyen áll a Debreceni Hoki Klub a Mol-ligában. Persze, mindez akkor ér valamit, ha az alapszakasz hajrájában hasonlóan magabiztosan teljesít a DHK. Az orosz sikeredző, Jevgenyij Muhin bízik a csapatban. Februárban már negyeddöntőt játszana csapatával.

– Győzni akarunk valamennyi mérkőzésen, és ennek megfelelően is készülünk a meccsre. A csapatban van még tartalék, és a táblázaton jelenleg elfoglalt helyünk is kölcsönöz némi megnyugvást. Úgy látom, hogy az együttes emelkedő fázisban van, ami örvedetes egy ilyen nehéz időszakban. Remélem, hogy a kitűzött célt, a rájátszásba kerülést teljesíteni tudjuk. Most már azért figyelnek ránk a riválisok, és készülnek belőlünk, ami azt jelenti, hogy letettük a névjegyünket. Mondhatnánk, hogy lassan kiismerik a játékunkat, mi viszont azon dolgozunk, hogy mindig tudjunk valami újat mutatni. Véleményem szerint jól helytálltunk az eddigi mérkőzéseken, többször olyan ellenfelekkel szemben is, akik a miénknél sokkal erősebb játékosállománnyal rendelkeznek. Náluk közel sincs annyi fiatal, rutintalan játékos, mint nálunk. Nem baj. Ahogyan mifelénk mondják: Moszkvát sem egy nap alatt építették fel – nyilatkozta Jevgenyij Muhin.

Február

1., DHK–Miskolc
10-14., Negyeddöntők (helyezéstől függően)

Nagyon Nagy-csúcs gyorskorcsolyában

Nemcsak nagy: Nagy-csúcs született az országos gyorskorcsolya-bajnokságon. A Főnix SE kiválósága, Nagy Konrád 14 éves országos rekordot döntött meg 1000 méteren.

Mindezt „edzésből”, ahogy sportberkekben szoktak fogalmazni. Nagy Konrád ugyanis javában készült a cseljabinszki Európa-bajnokságra, mikor megfutotta a leggyorsabb 1000 métert a magyar gyorskorcsolyázás történetében. A budapesti városligeti tavon rendezett kétnapos országos bajnokságon 500 és 1000 méteren indult, és utóbbi távon csúcst döntött. 1:15.98-as eredménye ugyanis nem csupán aranyérmet hozott számára, hanem sikerült megdöntenie Baló Zsolt immár 14 esztendővel ezelőtt, 2001 januárjában elért 1:16.02-es pálya- és belföldi csúcsát.

– Számítottam rá, hogy esetleg túlszárnyalom e csúcst, próbálkoztam is, hogy jobban teljesítsek, mint szombaton. Örülök, hogy sikerült, pedig nem volt egyszerű a rekorddöntés, hiszen vasárnap jóval erősebb szél fújt a városligeti tó környékén, így ezzel is meg kellett küzdenem – értékelt Nagy Konrád.



Egy héttel az országos bajnokság után már Oroszországban állt rajthoz, ahol – egyetlen magyar indulóként – a 16. lett. A 22 éves debreceni versenyző szombaton 500 méteren a 13., 5000-en a 19. helyen végzett, míg vasárnap a legerősebb számában, 1500 méteren – a nemzetközi szövetség honlapja szerint – a 12. időt érte el, 1:49.94 perccel, a 21 fős mezőnyben.

A szocsi téli olimpián is szerepelt Nagy Konrád javított tavalyi eredményén, ugyanis egy éve összetettben a 22. helyen zárt, míg kedvenc távján 14. lett.

– Jól indult az Eb, 500 méteren megjavítottam a legjobb időmet, aztán jött az 5000 méter, ami kicsit nehezemre esett most, majd az 1500, amivel majdnem elégedett vagyok. Persze, van még min javítani, de a világbajnokság kvalifikációs versenyéig még van idő. Azon leszek, hogy ott a lehető legjobb eredményt érjem el.

Egyébként ahhoz képest, hogy tartottam a helyszíntől egy kicsit, a szállás és a jég is nagyon jó volt, szóval, mindent egybevéve, jó kis versenyt zártam, és már nagyon várom a következőt – mondta Nagy Konrád.

A debreceni sellő

Csak így emlegetik a sikert sikerre halmozó bűvár-
úszót. Senánszky Petra ki is érdemelte ezt az elne-
vezést. A Dehir.hu olvasói nem véletlenül választot-
ták őt az év sportolójává.

Bár a hölgyeknél nem illik a korra utalni, azért
a következő mondat megér egy fejszámolást.
Senánszky Petra 1994-ben született, és 2003-ban
már országos bajnok volt, azaz, mindössze kilenc-
évesen. Ahhoz képest, hogy nyolcévesen tanult meg
úszni, nem rossz teljesítmény.

Az eredménylista azóta is folya-
matosan gyarapszik. Ma már
felsorolni is nehéz. Háromszoros
felnőtt világbajnok, három-
szoros felnőtt Európa-bajnoki
bronzérmes, kétszeres junior
világ- és Európa-bajnok. Az
50 és 100 méteres uszo-
nyos gyorsúszás felnőtt és
a 200 méteres uszonyos
gyorsúszás junior
világsúcstartója. Tízszeres felnőtt
országos bajnok,
41-szeres kor-
osztályos magyar
bajnok.



Senánszky Petra 2014 nyarán az olaszor-
szági Lignanóban, az uszonyos- és bűvár-
úszó Európa-bajnokságon a 200 méteres
uszonyos gyorsúszásban szerzett aranyér-
me mellé még két – egyaránt világsúcsot
hozó – elsőséget szerzett az 50, illetve 100
méteres távon, így három Európa-bajnoki
aranyérmével az egész női mezőny legered-
ményesebb tagja lett.

Édesapja sikeres kosárlabdázó volt, de
Petrát gyerekként nem érdekelte a labda.

– Fel sem merült bennem, hogy kosár-
labdázó legyek. Persze, a bűvárúszás nekem
is teljesen új volt annak idején. A szüleim
szerették volna, ha megtanulok úszni, ezért
még gyerekként levittek az uszodába.

Már a hagyományos úszás is jól ment, de
mikor kipróbáltam az uszonyokat, azonnal
tudtam, hogy ez lesz az én sportágam. Imá-
dom a víz alatti száguldást; ehhez képest a
sima úszás nagyon unalmas. Szerencsére

hamar jöttek az eredmények is, így
csak még jobban megszerettem,
és a rajongásom a mai napig tart –
nyilatkozta Petra, aki büszke rá, hogy
a Dehir.hu olvasói őt tartják a 2014-
es év legjobb sportolójának.

A Mandula Cukrászdák farsangi akciója

Az akció időtartama alatt 2015.01.20-02.15-ig
minden 16 szeletes tortához tűzijátékot,
minden 24 szeletes vagy annál
nagyobb tortához tűzijátékot és
1 000,- Ft.-os kupont kapnak
a Mandula cukrászdák Vendégei.

24 szeletes vagy
annál nagyobb torta



16 szeletes
torta



Vagyunk szeleteinkben:
Kismandula Cukrászda
Debrecen, Liszt F. u. 10.
Mandula Cukrászda
Debrecen, Emberi Pál u. 23.
Mandula Cafe
Debrecen, Bethlen u. 46.

+ 1000,-
ajándék kupon

AJÁNDÉK KUPON
1000 Ft

A kupon 2000 Ft értékű sütemény árának fedezésére
mindhárom cukrászdánkban
(Kismandula, Mandula Cafe, Mandula)
2015.02.28-ig
A kupon kizárólag nem visszaváltó árú
sütemények vásárlására érvényes. Többet nem lehet felhasználni!
www.kismandula.hu

www.kismandula.hu



► **MEGÚJULT A VÁROS BÁLJA** az új szervező-partnereknek köszönhetően, két év szünet után. A város polgárai, a tudomány és a gazdaság szereplői együtt ápolják tovább a hagyományokat – Papp László, Debrecen polgármestere szolt erről köszöntőjében annak kapcsán, hogy a város báljainak történetében először rendezte meg közösen Debrecen városa, a Debreceni Egyetem és a Hajdú-Bihar Megyei Kereskedelmi és Iparkamara ezt a színvonalas programot. A bált január 17-én tartották a Kölcsey Központban. A Farsangnyitó Debreceni Dalidóhoz hasonlóan a bálon résztvevők adományaikkal is támogatták a debreceni gyermek-mentőorvosi kocsit – a jelenlegi 12 órás helyett – 24 órás működtetését.

Élményszerű tudomány

A tudomány és a természet számtalan csodája van jelen életünkben. Nap mint nap használjuk azokat a technikai újításokat, amelyeket a fizikának, a kémiának és más tudományágaknak köszönhetünk. De vajon tudjuk-e, hogyan működik a körülöttünk lévő világ?

Az Agóra Tudományos Élményközpont, mely februártól várja a látogatókat, közérthetővé és élményszerűvé varázsolja a tudományos ismereteket, életünk mindennapi csodáit; a látogatók több mint harminc interaktív játékot próbálhatnak ki, rendkívüli és látványos kísérletek részesei lehetnek. A háromszintes futurisztikus épület tornyában az érdeklődők egy csillagvizsgáló segítségével kémlelhetik az eget, tanulmányozhatják az égitesteket. A régióban egyedülálló központ minden korosztály számára izgalmas kalandot, életre szóló élményt ígér. Az Agóra egyik legfontosabb célja, hogy a természettudományokat népszerűsítse és szeretethetővé tegye a gyermekek számára. A legmodernebb technológiákkal felszerelt laboratóriumokba

az iskolai csoportokat rendhagyó tanórákra várják, hogy a diákok – a hagyományos iskolai keretek közül kilépve – maguk tapasztalhassák meg a tudományos jelenségeket, a legkíváncsiabb fiatalok pedig különleges szakkörökön bontakoztathatják ki tehetségüket.



Február 13.
Kölcsey Központ

A rendezvényen több mint 20 pincészet 60 féle furmintját lehet megkóstolni. Jegyek elővételben: Borudvar, HBZ Kft. (Galamb u. 23-29.), Frei Kávészó (Fórum), Mokka Drink Bár (Hal köz), Tourinform (Piac u. 20.).

Elővételi jegy ára: 4.500 Ft.

**Februárban egyes borokat
minimum 10%, de akár 15-20%
kedvezményrel vásárolhat meg!**



Borudvar Szakkereskedés
Debrecen, Széchenyi u. 48.
Tel.: +36 52 533 555
Nyitva tartás:
hétfő–péntek: 9.30–18.00
szombat: 9.30–13.30

www.borudvar.hu

Hotel Lycium****-Kölcsey Központ Debrecen

Koffeinbomba az év elején!

Szervezze nálunk konferenciáját és legyen vendégünk egy különleges olasz kávéra!

Akciónk **80 fő fölötti** létszámú konferencia esetén érvényes, **2015. február 28-ig** történő foglalással.

A kávé mellé kínáljuk:

- városközponti elhelyezkedés
- 17 rendezvényterem
- elegáns környezet
- modern technikai háttér
- ínycsiklandó ételek
- profi szervező csapat és kiszolgálás

Családi események,

szalagavató, diplomaosztó ünnepség,
osztálytalálkozók, bankettek

Hotel Lycium****

Átrium Étterem és Különtermek

Kölcsey Központ

Nagyterem, Bálterem és Tetőterasz



Céges ebéd, vacsora

elegáns környezetben, meghitt hangulatban
a Hotel Lycium****-Kölcsey Központban

Ajándékozzon

egy felejthetetlen élményt
partnereinek, munkatársainak!

Akció!

Most ajándék koktélbárral,
vagy welcome pálinkával!

Ünnepi menük, vegyestálak, **büféétkezések**, elegáns fogadások,
hagyományos, házas ízek, vagy különleges fogások.

2015-ben is!

4 évszak 4 sztár chef

Figyelje honlapunkat!





A díjátadó ünnepség résztvevői. Az első sorban a díjazottak Papp László polgármester társaságában, a Dehir.hu plakettjével (balról jobbra): Berkesi Sándor, a Kántus karnagya; Horváth Lajos üzletember; Senánszky Petra bűváruszó; Kóti Árpád színművész; Miklósvölgyi Péter, a Campus Nonprofit Közhasznú Kft. ügyvezetője.

Szavaztak a Dehir.hu olvasói



Papp László: „hősökre mindig, minden időben szükség van”

A 2014-es év meghatározó debreceni személyiségeit kereste a Dehir.hu, az immár hagyományos választásán. A tizenkét fős zsűri kategóriánként négy-négy jelöltet állított; közülük a Dehir olvasói választották ki a győztest. Az ünnepélyes díjátadást január 9-én, a Hotel Lycium Átrium-termében tartották.

Széles Tamás, a Debrecen Televízió ügyvezetője köszöntőjében elmondta, ezúttal is nagyon sok kiváló teljesítményt kellett mérlegre tenni. Az eseményt megtisztelte jelenlétével Papp László polgármester is, aki hangsúlyozta, hogy hősökre mindig, minden időben szükség van – és a különböző kategóriák díjazottjai a maguk területén egytől egyig azok.

S hogy kik lettek a győztesek? A Dehir.hu 2014-es választásán Kóti Árpád nyerte az év művésze díjat. Az év zenésze díjat a Debreceni Református Kollégium Kántusa kapta, az év üzletembere Horváth Lajos, a HBZ Zárcentrum és a Borudvar tulajdonosa lett, az év sportolója Senánszky Petra, a bűváruszás királynője, míg az év rendezvénye a Campus Fesztivál. A kategóriák győzteseiből a zsűri választotta ki az év emberét, és a döntés Miklósvölgyi Péterre, a Campus Fesztivál főszervezőjére esett, aki évek óta nagyon magas színvonalon végzi a munkáját, képes újra és újra megújítani a sok tízezer látogatót vonzó, népszerű fesztivált.

2014-ben a debreceniek egy megszépült Nagyerdőt kaptak vissza, melynek terveit Bordás Péter készítette. A zsűri a kiváló szakembert ezekért az emblematisus, a városképre nézve is meghatározó alkotásaiért különdíjjal jutalmazza.



Miklósvölgyi Péter, aki az év rendezvényéért járó díjat is átvehette a Campus szervezőcsapata nevében, hangsúlyozta: „igazi csapatmunka ez; egy nagyon jó stáb dolgozik azért, hogy a közönség évről évre jól szórakozzon ezen a népszerű fesztiválon”.



Nagyon sok kiváló teljesítményt kellett mérlegre tenni

Makovecz

Imre művészete

„...összekötni az eget és a földet...”

2015.01.23.-03.01
Kölcsey Központ

„Az építészetnek pedig mindig az volt az egyetlen igazi és neki való kalandja, hogy hogyan tudja az eget és a földet összekapcsolni ... lehatárol-e a kozmoszból valamilyen megszentelt intimitást...”

A KIÁLLÍTÁS IDEJE ALATT VETÍTÉSES ELŐADÁSOKAT, EXKLUZÍV TÁRLATVEZETÉSEKET, FOGLALKOZÁSOKAT TERVEZÜNK.

Jegyárak: 800 Ft - teljes árú | 500 Ft - kedvezményes — részletek a fonixinfo.hu-n

www.fonixinfo.hu

www.mma.hu

www.makovecz.hu



Következő k



NAPLÓ bérlet

2015. február 7., 19:30

Bartók terem
Időutazás

Bach: I. zenekari szvit, C-dúr BWV 1066
Villa-Lobos: Bachianas Brasileiras No. 3 A388

Villa-Lobos: Uirapuru

Bach: Zongoraverseny g-moll, BWV 1058

Villa-Lobos: Choros No. 10

Balog József - zongora

Nemzeti Énekkar (karigazgató: Antal Mátyás)

Nemzeti Filharmonikus Zenekar

Vezényel: Kocsis Zoltán



NAPLÓ bérlet

2015. február 19., 19:30

Bartók terem
Humor a zenében
farsangi meglepetéskoncert
Hajós Andrással

Rendes Ágnes, Haja Zsolt - ének
Kodály Filharmonikusok Debrecen

Vezényel: Bartal László

Közönségkapcsolat és jegyértékesítés: Tourinform Iroda (Piac u. 20.) Belépők a koncertek előtt a
(52)-412-250 • info@kodalyfilharmonia.hu

Kiemelt támogatóink:



Partnereink:



koncertjeink

2015. február 26., 19:30

Bartók terem

Magyar klasszikusok

Goldmark K.: Téli rege-nyitány

Weiner L.: Csongor és Tünde szvit op.10.

Dohnányi E.: Ruralia Hungarica op.32/a

Bartók B.: Cantata profana Sz. 94, BB 100

Kodály Kórus Debrecen

Kodály Filharmonikusok Debrecen

Vezényel: Szabó Sipos Máté



DEBRECENI
körző bérlet

2015. március 12., 19:30

Bartók terem

Händel: Saul

G.F. Händel: Saul, HWV 53

Jónás Krisztina, Ducza Nóra (szoprán), Birta Gábor (kontratenor)

Szigetvári Dávid (tenor), Tomáš Šelc, Jekl László (basszus)

Kodály Kórus Debrecen

Savaria Barokk Zenekar – korhű hangszereken

Vezényel: Németh Pál



GULYÁS bérlet

helyszínen, valamint az Interticket országos hálózatában és a www.jegy.hu weboldalon is válthatók!
nia.hu • www.kodalyfilharmonia.hu

5 ÖTÖS 90 LOTTÓ

Mindenkinek van 5 száma

Minden szám egy esély!



www.szerencsejatek.hu



18

Programok időrendben

► koncert ► kiállítás ► rendezvény ► színház ► sport ► családi

► Január 22., csütörtök
14 óra: Víg Kamaraszínház: **Arany János: Toldi.** A Forte Társulat és a Színház- és Filmművészeti Egyetem közös produkciója. Ifjúsági bérlet.
19 óra: Csokonai Színház: **Segítsd a királyt!** Díszelőadás a magyar kultúra napja alkalmából.

► Január 22., csütörtök, 15 óra
Firka Kör a Modemben.

► Január 22., csütörtök, 17 óra
Szatyor termelői udvar a Homokkerti Községi Házban.

► Január 22., csütörtök, 17 óra
A magyar kultúra napja a Benedek Elek Könyvtárban.

► Január 22., csütörtök, 18 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban.

► Január 22., csütörtök, 18.30
Retorika Klub az Ifjúsági Házban.

► Január 22., csütörtök, 19.30
Német dallamok. A Kodály Filharmonikusok koncertje a Bartók Teremben.

► Január 23.
„...összekötni az eget és a földet...” – a Makovecz Imre művészetét bemutató kiállítás megnyitása a Kőlcsey Központban.

► Január 23., péntek, 9.30
Baba-mama klub az Ifjúsági Házban.

► Január 23., péntek, 10 óra
Vojtina Bábszínház: **Muzsikálató.**

► Január 23., péntek, 16 óra
Szatyor termelői udvar a Csapókerti Községi Házban.

► Január 23., péntek, 18 óra
DVSC-TVP-Aquaticum–FTC-Rail Cargo Hungaria a Hódos Imre Sportszínpadon.

► Január 23., péntek, 18 óra
E.ON Férfi OB I. osztályú országos bajnokság a Debreceni Sportszínpadon.

► Január 23., péntek, 19 óra
Horváth Árpád Stúdió: **Borbély Szilárd: Akár akárki.** Bemutató előadás.

► Január 24., szombat, 10.30
Ákombákom – alkotókör apróságoknak a Modemben.

► Január 24., szombat, 12 óra
Női OB I/B osztályú országos bajnokság. 3. forduló, a Debreceni Sportszínpadon.

► Január 24., szombat, 14.30 és 15.30
Vízi aerobik az Élmenyfürdőben.

► Január 24., szombat, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban.

► Január 24., szombat, 17 óra
10 éves a debreceni citerazenekar – ünnepi koncert a Belvárosi Községi Házban.

► Január 24., szombat, 19 óra
Csokonai Színház: **Prokofjev: A tüzes angyal.** Csontos Gyula-bérlet.

► Január 25., vasárnap, 10 óra
Vojtina Bábszínház: **Iciri-piciri mesék.** Családi előadás.

► Január 25., vasárnap, 10 óra
Vojtina Bábszínház: **Muzsikálató.** Játékos hangszembemutató.

► Január 25., vasárnap, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban.

► Január 26., hétfő
10 óra: Víg Kamaraszínház: **Toldi.** Ifj. bérlet.
18 óra: Csokonai Színház: **Szergej Prokofjev: A tüzes angyal.** Rajz János-bérlet.

► Január 26., hétfő, 14 óra
Fogyasztóvédelmi előadás a Belvárosi Községi Házban.

► Január 26., hétfő, 17 óra
Kismamaklub az Újkerti Fiókkönyvtárban.

► Január 26., hétfő, 18 óra
Beszélgetős esték. A pillangó útja: megújulás, átalakulás, szárnyalás a Vojtina-ban.

► Január 27., kedd, 10 óra
Mesés versek, verses mesék – népi hangszerekkel kísérve – a magyar kultúra napja alkalmából a Homokkerti Községi Házban.

► Január 27., kedd, 10 és 14 óra
Vojtina Bábszínház: **A titok – Mire jó, ha az ember érti az állatok beszédét?** Kamarajáték.

► Január 27., kedd, 10.30
Hangbújócska-zenebölcsi a Méliusz Könyvtárban.



Erwin Olaf, a holland sztár fotográfus kiállításának finisszáját február 1-jén 10-től tartják a Modemben. Az 1941-ben született, nemzetközileg is elismert Birkás Ákos festőművész pedig személyesen tart látorterveztést képei között január 29-én. A festő dolga című tárlata finisszáját február 8-án, vasárnap 10-től tartják a Modemben.

► Január 27., kedd
14 óra: Víg Kamaraszínház: **Toldi.** Ifj. bérlet.
19 óra: Horváth Árpád Stúdió: **Borbély Szilárd: Akár akárki.** Blaha Lujza-bérlet.

► Január 27., kedd, 17 óra
Szatyor termelői udvar az Újkerti Községi Házban.

► Január 27., kedd, 18 óra
Modem Filmklub. Volker Schlöndorff: Bádógdob (1979).

► Január 28., szerda, 17 óra
Kiállítás Szilágyi Gábor Elvis-gyűjteményéből az Újkerti Községi Házban.

► Január 28., szerda
Hasznos praktikák a boldogabb minden napokra – foglalkozás az Ifjúsági Házban.

► Január 28., szerda, 9.30
Ringató az Ifjúsági Házban.

► Január 28., kedd, 10 és 14 óra
Vojtina Bábszínház: **A titok – Mire jó, ha az ember érti az állatok beszédét?**

► Január 28., szerda
10 óra: Víg Kamaraszínház: **Toldi.** Ifj. bérlet.
10 és 14 óra: Csokonai Színház: **Tűzről pattant tündérország.** Mesebérlet. 19 óra: Horváth Árpád Stúdió: **Akár akarki.** Hofi Géza-bérlet.

► Január 28., szerda, 16 óra
Benedek Elek Könyvtár Baráti Köre a Benedek Elek Könyvtárban.

► Január 28., szerda, 16.30 óra
Szatyor termelői udvar. A Tímárház – Kéz-
művesek Házában.

► Január 28., szerda, 16.30 óra
Előadás az **Álmodó magyarok – Történetek**

Debrecen irodalmából című kiállításon a Medgyessy Ferenc-emlékmúzeumban.

► Január 28., szerda, 18.15 óra
**Hasznos praktikák a boldogabb minden-
napokra – Csikai Erzsébet orvos-termé-
szetgyógyász előadása** az Ifjúsági Házban.

► Január 29. – február 1.
Ökumenikus alkalmak a Tégláskerti Refor-
mátus Egyházközség gyülekezeti termében.

► Január 29., csütörtök, 10 és 14 óra
Holle anyó. Garabonciás Gyermekszínház a
VOKE Egyetértés Művelődési Központban.

► Január 29., csütörtök, 10 és 14 óra
Vojtina Bábszínház: **A titok – Mire jó, ha az ember érti az állatok beszédét?** Kamara-
játék.

► Január 29., csütörtök
10 és 14 óra: Csokonai Színház: **Benedek-
Kocsák-Pesty-Nagy-Wichmann: Tűzről-
pattant tündérország.** Mesebérlet.
19 óra: Horváth Árpád Stúdió: **Borbély Szilárd:
Akár akarki.** Kertész Gyula-bérlet.

► Január 29., csütörtök, 13.30
Termelői udvar az Ifjúsági Házban.

► Január 29., csütörtök, 15 óra
Firka Kör a Modemben.

► Január 29., csütörtök, 15 óra
**Táplálkozási szokások és a cukorbetegség
szövődményei.** Előadás a Belvárosi K. Házban

► Január 29., csütörtök, 16 óra
Jó bor, jó egészség – a Kertbarát Kör házi
borversenye a Homokkerti Közösségi Házban.



Te is lehetsz nyelvzszeni!

Egy módszer, három lány – harminckét nyelvzsza!



Amikor Virág, Zsófi és Blanka néhány éve a Kreatív Nyelvtanulással elkezdtek nyelvet tanulni, ők sem gondolták, hogy ilyen sikeres nyelvtanulók lesznek. Virág és Blanka átlagos nyelvtanulónak tartotta magát, 27 évesen mindössze egy nyelvből volt bizonyítványuk. Életük nagy felfedezésének érzik a módszerrel való megismerkedést. Azóta ugyanis Virág kilenc, Blanka pedig tizenhárom nyelvből szerzett középfokú nyelvzszt. Zsófi pedig 18 éves „kreatív nyelvtanuló”, negyedik gimnazistaként már tíz nyelvből vizsgázott sikeresen; teljesítménye korosztályában egyedüláll.

Könnnyedén, három-négy havonta tettek középfokú nyelvzsztát, a felkészüléshez kizárólag a Kreatív Tananyagot használták. (Figyelem, manapság gyakori, hogy a középfokú nyelvzszt hiánya miatt a végzősök fele nem veheti át diplomáját!) A tananyag kidolgozója,



Gaál Ottó, 27 nyelvzsztájával a nyelvtanulás egyéni bajnoka Magyarországon. Három dolog, amiért érdemes ezzel a tananyaggal tanulni:

- 1. A könyvben szereplő 8000 kétnyelvű mondatrész, mondat és a hanganyag megtanít beszélni – tanári segítség nélkül.
- 2. A könyv tartalmazza a középfokú nyelvzszt nyelvvi anyagát – ezt a lányok eredményei is bizonyítják.
- 3. Kiváló módszer újrakezdésre, szinten tartásra, sőt – újra elővé – bármikor felfrissíthetjük vele nyelvzsztudásunkat anélkül, hogy be kellene iratkoznunk egy nyelvtanfolyamra.

További információ az alábbi honlapon található, illetve az előadáson, ahol elmondjuk a titkot, hogyan lehet minden olyan emberből sikeres nyelvtanuló, aki valóban komolyan gondolja, hogy elsajátít egy idegen nyelvet.



VILÁGBAJNOK PINGPONG-FENOMÉN TANÍTVÁNYAINK SORÁBAN

Örömmel köszöntjük tanítványaink sorában a kétszeres világbaajnok pingpong-fenomen **Klompár Tibort**, s büszkék vagyunk rá, hogy ő is a Kreatív Nyelvtanulást választotta.

– Kedves Tibor, honnan jött az ötlet?

– Hajdanán sokat játszottam Ausztriában, s néha még mindig visszahívna. Régóta meg akartam tanulni németül, de valami

mindig közbejött. Amikor megláttam Ottó könyvét és elolvastam az előszót, mindjárt éreztem, hogy ez valami új és értelmes dolog. A sportban is a gyors, hatékony módszerek híve voltam, s ez az anyag első látásra meggyőzőtt. Nagyon tetszik, hogy lapokból áll, s nem kell az egész könyvet magammal vinnem, csak azt a leckét, melyet éppen tanulok. Remélem, hamarosan már németül beszéllek az osztrák sporttársakkal!

Hudi Tibor, 06-30/318-4953
www.kreativnyelvtan.hu

Gaál Ottó nagy sikerű tankönyveinek bemutatója Debrecenben!

ÚJ ÚT A NYELVTANULÁSBAN!

Eredeti módszer, különlegessége az önálló beszédgyakorlás, egyéni tanulási tempó!

ANGOL, NÉMET, FRANCIA, OLASZ, SPANYOL, SVÉD, DÁN, NORVÉG, OROSZ, PORTUGÁL, HOLLAND, ESZPERANTÓ, HORVÁT tananyagok megtekinthetők és 21.990 Ft-os egységáron megvásárolhatók:

► **DEBRECENBEN, A MINERVA PANZIÓ** rendezvénytermében a Vörös Templom mellett (Kossuth u. 59.)

**2015. FEBRUÁR 3-ÁN (kedd) és
FEBRUÁR 10-ÉN (kedd) 17-19 ÓRÁIG.**

▶ Január 29., csütörtök, 18 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban.

▶ Január 29., csütörtök, 18 óra
Birkás Ákos tárlatvezetése a Modemben.

▶ Január 29., csütörtök, 18.30
Retorika Klub az Ifjúsági Házban.

▶ Január 30., péntek
SUB Night 4th birthday party az Ifiházban.

▶ Január 30., péntek, 9.30
Baba-mama klub az Ifjúsági Házban.

▶ Január 30., péntek, 16 óra
Szatyor termelői udvar a Csapókerti Községi Házban.

▶ Január 30., péntek, 19 óra
Csokonai Színház: **Szentivánéji álom.** A Nemzeti Színház vendégjátéka. Csokonai Vitéz Mihály-bérlet.

▶ Január 30., péntek, 20 óra
Mulatós vigadó pótszilveszter a Lovardában. Információ: www.lovarda.hu

▶ Január 31., szombat
ConTour az Ifjúsági Házban.

▶ Január 31., szombat
This is Bihar! Koncertek az Ifjúsági Házban: Hanoi, ZHKZT, Soap City Squad, Petofi, Makeshift Promise, Newvillage Crew.

▶ Január 31., szombat, 10 óra
Családi nap az **Álmodó magyarok** irodalmi kiállításán a Medgyessy-múzeumban.

▶ Január 31., szombat, 10 óra
Fehér fátylát hinti a tél... – kézműves-játaszóház a Józsei Községi Házban.

▶ Január 31., szombat, 14.30 és 15.30
Vízi aerobik az Élmenyfürdőben.

▶ Január 31., szombat, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban.

▶ Január 31., szombat, 18 óra
Debrecen–FTC a Debreceni Sportuszodában.

▶ Január 31., szombat, 19 óra
Csokonai Színház: **Szentivánéji álom.** Thuróczy Gyula-bérlet.

▶ Január 31., szombat, 19 óra
Pótszilveszteri bál a Csapókerti Községi Házban.

▶ Február 1., vasárnap, 10 óra
Finisszázs Erwin Olaf Körhinta című tárlatán a Modemben.

▶ Február 1., vasárnap, 16 óra
Tűzpiros virág – Élőzenés emlékműsor Kovács Erzi tiszteletére a Lovardában.



Farsang az Alma együttessel február 8-án, 11 órától, a Kölcseyben

▶ Február 1., vasárnap, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban.

▶ Február 2., hétfő, 14 óra
Téli vegyes. Ki mit tud? – a Belvárosi Községi Házban.

▶ Február 3., kedd
10 és 15 óra: Csokonai Színház: **Presser–Sztevanovity–Horváth: A padlás.** A Miskolci Nemzeti Színház vendégjátéka. Ifjúsági bérlet.
14 óra: Vig Kamaraszínház: **A dühös lovag.** Mesebérlet.

▶ Február 3., kedd, 10.30
Hangbújócska-zenebölcsi a Méliusz Könyvtárban.

▶ Február 3., kedd, 16 óra
Milák Róbert festőművész kiállításának megnyitója a VOKE Egyetértés Művelődési Központban.

▶ Február 3., kedd, 16.30
Puskás Zoltán: A vályogvető jegétől a Molligáig – A debreceni jégkorongozás története című könyvének bemutatója a Méliusz Könyvtárban.

▶ Február 3., kedd, 17 óra
Ég és föld között. Istenek, kultuszok, papság az ókori Egyiptomban. Előadás a Belvárosi Községi Házban.

▶ Február 4., szerda, 9.30
Ringató az Ifjúsági Házban.

▶ Február 4., szerda
10 és 15 óra: Csokonai Színház: **A padlás.** Ifjúsági bérlet. 14 óra: Vig Kamaraszínház: **A dühös lovag.** Mesebérlet.

▶ Február 4., szerda, 16 óra
Magyar Vilmos költő, újságíró emlékezte – a Benedek Elek Fiókkönyvtárban.

▶ Február 4., szerda, 16.30
Csokonai-emlékek. Előadás az Álmodó magyarok kiállításán a Medgyessy Ferenc Emlékmúzeumban.

▶ Február 4., szerda, 16.30
Rogovics-Fehér Lajos kiállításának megnyitója a Méliusz Könyvtárban.

▶ Február 4., szerda, 17 óra
Életreform Egyesületi Est az Ifjúsági Házban.

▶ Február 5., csütörtök, 10 és 15 óra
Csokonai Színház: **A padlás.** Ifjúsági bérlet.

▶ Február 5., csütörtök, 13.30
Termelői udvar az Ifjúsági Házban.

▶ Február 5., csütörtök, 16.30
Arcváltozások. Kővér József szobrászművész tárlatvezetése a Weöres 100 – A megmozdult szótár kiállításán a Déri Múzeumban.

▶ Február 5., csütörtök, 16.30
Görömbei '70 – Emlékezés Görömbei Andrássra a Méliusz Könyvtárban.

▶ Február 5., csütörtök, 18 óra
Perui expedíció. Előadás a Belvárosi K. Házban.

▶ Február 5., csütörtök, 18 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban.

▶ Február 5., csütörtök, 18.30
Retorika Klub az Ifjúsági Házban.

▶ Február 5., csütörtök, 20.15
A magyar film éjszakája az Apolló Moziban.

▶ Február 6., péntek
Református játékonysági bál a Kölcsey Központban.

▶ Február 6., péntek, 9.30
Baba-mama klub az Ifjúsági Házban.



A Budapesti Műszaki és
Gazdaságtudományi Egyetem
Gazdaság- és
Társadalomtudományi Kara
szeptemberben indítja üzleti
mesterképzéseit.

MBA, Marketing, Műszaki menedzser, Pénzügy, Számvitel, valamint Vezetés és szervezés.

- Egyetemi szintű (mester) diploma két év alatt.
- Átfogó üzleti és menedzsment-műveltség.
- Levelező mesterszakokon pénteki vagy szombati óralátogatási lehetőség.

További információ:

BME, Gazdaság-
és Társadalomtudományi Kar,
Üzleti Tudományok Intézete
1117 Budapest,
Magyar Tudósok Körútja 2.,
Q épület

Telefon: (1) 463-2020,
(20) 463-2020

www.mesterek.bme.hu

► Február 6., péntek, 18 óra
DVSC-TVP-Aquaticum—MTK Budapest a Hódos Imre Sportcsarnokban.

► Február 6., péntek, 19 óra
Víg Kamaraszínház: **Istent a falra festeni.** Bérletszünet.

► Február 6., péntek, 19 óra
Déliabál klub a Belvárosi Közösségi Házban.

► Február 7., szombat
11 óra: Csokonai Színház: **A padlás.** Ifjúsági bérlet. 18 óra: Csokonai Színház: **A padlás.** Bérletszünet.

► Február 7., szombat, 14.30 és 15.30
Vízi aerobik az Élmenyfürdőben.

► Február 7., szombat, 16 óra
Karikás családi délután az Ifjúsági Házban.

► Február 7., szombat, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban

► Február 7., szombat, 18 óra
Debrecen—A-Híd OSC a Debreceni Sportuszodában.

► Február 7., szombat, 19.30
Időutazás. A Nemzeti Filharmonikus Zenekar hangversenye a Bartók Teremben.

► Február 8., vasárnap, 10 óra
Finisszázs Birkás Ákos A festő dolga című tárlatán a Modemben.

► Február 8., vasárnap, 11 óra
Alma Együttes koncertje a Kölcsey Központ Nagytermében. 9 órától ingyenes kézműves-foglalkozás a körfolyosón. 10 órától 11 óráig ajándék Ringató-foglalkozás.

► Február 8., vasárnap, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban

► Február 8., vasárnap, 17 óra
Csokonai Színház: **Shakespeare-időgépek: IV. Henrik — 1. rész.** Shakespeare-bérlet.

► Február 9., hétfő, 14 óra
Szeretet-napi üdvözllet. Bálint-nap alkalmából, versek, dalok a Belvárosi Közösségi Házban.

► Február 9., hétfő, 17 óra
Keresztül-kasul a Kárpátok bércein. A Hazajárók c. műsor vetítéssel egybekötött élménybeszámolója a Belvárosi Közösségi Házban.

► Február 9., hétfő, 14 és 18 óra
Csokonai Színház: **A padlás.** Ifjúsági bérlet.

► Február 10., kedd, 9.30, 11 és 14 óra
Vojtina: **Szélike királykisasszony** (bérletes)

► Február 10., kedd, 14 óra
Közbiztonsági rendőrségi előadás a Belvárosi Közösségi Házban.

► Február 10., kedd, 10 és 15 óra
Csokonai Színház: **A padlás.** Ifjúsági bérlet.

► Február 10., kedd, 17 óra
Barta Mária festőművész kiállításának megnyitója a Benedek Galériában.

► Február 10., kedd, 17 óra
A Leg-ek túrája. A Magyarországot 44 nap alatt körbetekérő Erdélyi Zsolt túrakerékpáros élménybeszámolója a Belvárosi K. Házban.

► Február 10., kedd, 19 óra
Universitas Debrecen-hangversenysorozat. A Debreceni Egyetem Zeneművészeti Kar tanárainak kamarazenei estje a DE Zeneművészeti Kar Liszt-termében.

► Február 11., szerda, 9.30
Ringató az Ifjúsági Házban.

► Február 11., szerda, 9.30, 11 és 14 óra
Vojtina: **Szélike királykisasszony** (bérletes)

► Február 11., szerda, 17 óra
Életreform Egyesületi Est az Ifjúsági Házban.

► Február 11., szerda, 17 óra
Hozz egy verset! Versbarát Kör a Benedek Elek Fiókkönyvtárban.

► Február 11., szerda, 17 óra
Gyalogos Balaton-körút. Pető Erika és Feren-czy Gábor túrázók előadása a Belvárosi Közösségi Házban.

► Február 11., szerda, 18 óra
Szerda esti daloló a Méliusz Könyvtárban.

► Február 11., szerda, 18.15 óra
Függőségeink, játszmáink – előadás, beszélgetés Kövesi Péter spirituális gyógyítóval az Ifjúsági Házban.

► Február 11., szerda, 19 óra
Víg Kamaraszínház: **Toldi.** Lontay-bérlet.

► Február 12., csütörtök, 9.30, 11 és 14 óra
Vojtina: **Szélike királykisasszony** (bérletes)

► Február 12., csütörtök, 13.30
Termelői udvar az Ifjúsági Házban.

► Február 12., csütörtök, 17 óra
Japán. Dr. Makleith László orvos-túrázó előadása a Belvárosi Közösségi Házban.

► Február 12., csütörtök, 18 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban

► Február 12., csütörtök, 18.30
Retorika Klub az Ifjúsági Házban.

► Február 12., csütörtök, 19 óra
Víg Kamaraszínház: **Toldi.** Tóth Árpád-bérlet.

► Február 13., péntek, 9.30
Baba-mama klub az Ifjúsági Házban.

▶ Február 13., péntek, 10 óra
Szerelmesek az angol irodalomban: est a Méliusz Könyvtárban.

▶ Február 13., péntek, 17 óra
Vándor voltam a Mária-úton. Dóráné Rizmájer Mária túrázó ea. a Belvárosi K. Házban.

▶ Február 13., péntek, 19 óra
Nótár Mary exkluzív koncertje a Kölcsényben.

▶ Február 13., péntek, 19 óra
Víg Kamara: **Toldi.** Nagy György-bérlet.
Horváth Árpád Stúdió: **Misima Jukio: Krisztus születése.** Bemutató.

▶ Február 14., szombat
Állatok farsangja a Debreceni Állatkertben.

▶ Február 14., szombat
Dupla éjszakai fürdőzés az Élmenyfürdőben.
Információ: www.aquaticum.hu

▶ Február 14., szombat
Csillagles. Információ: www.zsuzsivasut.hu

▶ Február 14., szombat
„halköz béta” – évnitő csoportos kiállítás a Hal Köz Galériában.

▶ Február 14., szombat, 10–12
Farsangi családi nap a Déri Múzeumban.

▶ Február 14., szombat, 14.30 és 15.30
Vízi aerobik az Élmenyfürdőben.

▶ Február 14., szombat, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban

▶ Február 14., szombat, 19 óra
Horváth Árpád Stúdió: **Krisztus születése.**
Kertész Gyula-bérlet.

▶ Február 15., vasárnap
This is Bihar! Koncertek az Ifiházban: Hightower (FR), Fake Shakes, BetterThanEver, Nyolcadikosok.



NAPFÉNY, KETTŐNKNEK. Hogyan lehet elviselni valakit, akivel muszáj együtt élni, aki mindenben épp ellenkező véleményen van, és semmi sem érdekli, ami a másik számára fontos? A férfi gazdag, a lány szegény, semmi sem köti őket össze, sem a koruk, sem az ízlésük, ám – ahogy az ilyenkor lenni szokott – mire a darab véget ér, biztosan szeretni fogják egymást. Vagy mégsem? Pierre Sauvil darabját február 16-án láthatjuk a Kölcsényben, Szervét Tibor és Sipos Vera főszereplésével.

▶ Február 15., vasárnap
A debreceni római katolikus plébániák kórusainak találkozója – zenés áhítat a Szent Anna-székesegyházban.

▶ Február 15., vasárnap, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban

▶ Február 16., hétfő, 14 óra
Vojtina: **A kis December király** (bérletes ea.)

▶ Február 16., hétfő, 14 óra
Jelmezes farsang a Belvárosi Közösségi Házban.

▶ Február 16., hétfő, 19 óra
Csokonai Színház: **Segítsd a királyt!**
Universitas-bérlet.

▶ Február 16., hétfő, 19 óra
Napfény, kettőnknek. Vígjáték a Kölcsényben.

▶ Február 17., kedd, 14 óra
Vojtina: **A kis December király** (bérletes ea.)

▶ Február 18., szerda, 9.30
Ringató az Ifjúsági Házban.

▶ Február 18., szerda, 13.30
Hang – Játék – Zene – Ismeretterjesztő élménykoncertek a DE Zeneművészeti Kar Liszt-termében.

▶ Február 18., szerda, 14 óra
Vojtina: **A kis December király** (bérletes ea.)

▶ Február 18., szerda, 16.30
„Lilla gyűrűje”, előadás az Álmodó magyarok kiállításán a Medgyessy-múzeumban.

▶ Február 18., szerda, 17 óra
Éltetereform Egyesületi Est az Ifjúsági Házban.

▶ Február 18., szerda, 18.15
Előadás, beszélgetés Domokiné Tóth Mária reikimesterrel az Ifjúsági Házban.

▶ Február 18., szerda, 19 óra
Csokonai Vitéz Mihály vendégül látja a műsákat. Tóth Erzsébet: Kőrözsa. A Csokonai Színház irodalmi estje a Déri Múzeumban.

▶ Február 18., szerda, 19 óra
Csokonai Színház: **Segítsd a királyt!** Lendvay-bérlet. Déri Múzeum: **Kőrözsa.** Műsák-bérlet.

▶ Február 18., szerda, 19 óra
Zöld posztó. Berecz András mesemondó estje a Kölcsény Központ Nagytermében.

▶ Február 19., csütörtök, 13.30
Termelői udvar az Ifjúsági Házban.

▶ Február 19., csütörtök, 14 óra
Vojtina: **A kis December király** (bérletes ea.)

VOJTINA BÁBSZÍNHÁZ

Vasárnapi programok

Színházterem:

január 25. Iciri-piciri mesék

február 1. Szélike királykisasszony

február 8. Szélike királykisasszony

február 15. Szélike királykisasszony

február 22. Szélike királykisasszony

március 1. Iciri-piciri mesék

március 8. Kormos képpel mutogat

Játsszószínház:

január 25. Muzsikáltató

február 1. A titok

február 8. Babszem Jankó

február 15. Babusgató

február 22. -

március 1. Őztestvérek

március 8. Az öreg halász...

4026 Debrecen, Kálvin tér 13. Telefon/fax: 52/418-160 web: www.vojtinababszinhaz.hu e-mail: vojtina@vojtinababszinhaz.hu

▶ Február 19., csütörtök, 18 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban

▶ Február 19., csütörtök, 18.30
Retorika Klub az Ifjúsági Házban.

▶ Február 19., csütörtök, 19.30
Humor a zenében. Farsangi meglepetés-koncert Hajós András a Bartók Teremben.

▶ Február 20., péntek, 9.30
Baba-mama klub az Ifjúsági Házban.

▶ Február 20., péntek, 14 óra
Hang – Játék – Zene – Ismeretterjesztő élménykoncertek a DE Zeneművészeti Kar Liszt-termében.

▶ Február 20., péntek, 14 óra
 Vojtina: **A kis December király** (bérletes ea.)

▶ Február 20., péntek, 18 óra
DVSC-TVP-Aquaticum–Siófok KC-Galerius Fürdő a Hódos Imre Sportcsarnokban.

▶ Február 20., péntek, 19 óra
 Vig Kamaraszínház: **Istent a falra festeni.** Bérletszünet

▶ Február 21., szombat
Télbúcsúztató a Zsuzsi Erdei Vasút szervezésében. Információ: zsuzsivasut.hu

▶ Február 21., szombat
Ezo-szombat Laár András az Ifiházban.

▶ Február 21., szombat, 14.30 és 15.30
Vízi aerobik az Élmenyfürdőben.

▶ Február 21., szombat, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban

▶ Február 21., szombat, 18 óra
 Horváth Árpád Stúdió: **Krisztus születése.** Blaha Lujza-bérlet.

▶ Február 22., vasárnap, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban

▶ Február 23., hétfő, 14.30
Fogyasztóvédelmi előadás a Belvárosi Községi Házban.

▶ Február 23., hétfő, 18 óra
 Horváth Árpád Stúdió: **Kisztus születése.** Hofi Géza-bérlet.

▶ Február 24., kedd, 9.30, 11 és 14 óra
 Vojtina: **Szélike királykisasszony** (bérletes)

▶ Február 24., kedd, 12 óra
Farsangi bál a Belvárosi Községi Házban.

▶ Február 24., kedd, 19 óra
Konzervatóriumi esték hangversenyszorozat. A Debreceni Egyetem Zeneművészeti Kar Rézfúvós Együttesének hangversenye a DE Zeneművészeti Kar Liszt-termében.

▶ Február 25., szerda
Debrecen–Vasas a Debreceni Sportuszodában.

▶ Február 25., szerda, 9.30
Ringató az Ifjúsági Házban.

▶ Február 25., szerda, 13.30 és 14.45
Ismeretterjesztő élménykoncertek a DE Zeneművészeti Kar Liszt- termében.

▶ Február 25., szerda, 17 óra
Éltreform Egyesületi Est az Ifjúsági Házban.

▶ Február 25., szerda, 18.15
Látásjavító gyakorlatok, szemtréning – előadás, gyakorlatok Lévaýné Szűcs Ibolya természetgyógyással az Ifjúsági Házban.

▶ Február 26., csütörtök, 13.30
Termelői udvar az Ifjúsági Házban.

▶ Február 26., csütörtök, 15 óra
Diabétesz-farsang a Belvárosi K. Házban.

▶ Február 26., csütörtök, 17 óra
Ferenczik Adrienne Hepi Börszdej c. könyvének bemutatója a Méliusz Könyvtárban.

▶ Február 26., csütörtök, 18 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban

▶ Február 26., csütörtök, 18.30
Retorika Klub az Ifjúsági Házban.

▶ Február 26., csütörtök, 19 óra
Aranyosi Péter önálló estje a Lovardában.

▶ Február 26., csütörtök, 19 óra
 Vig Kamaraszínház: **Diversity.** A TranzDanz társulat vendégjátéka. Bérletszünet.

▶ Február 26., csütörtök, 19.30
Magyar klasszikusok a Bartók Teremben.

▶ Február 27., péntek, 9.30
Baba-mama klub az Ifjúsági Házban.

▶ Február 27., péntek, 19 óra
 Csokonai Színház: **M. A. Bulgakov: A mester és Margarita.** Csokonai Vitéz Mihály-bérlet.

▶ Február 28., szombat
SUB Night! – Cívissground az Ifjúsági Házban.

▶ Február 28., szombat, 10-12 óra
Színezd újra! Weöres 100 – A megmozdult szótár kiállítás zárása a Déri Múzeumban.

▶ Február 28., szombat, 14.30 és 15.30
Vízi aerobik az Élmenyfürdőben.

▶ Február 28., szombat, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban.

▶ Február 28., szombat, 19 óra
 Csokonai Színház: **A mester és Margarita.** Thuróczy György-bérlet.

▶ Március 1., vasárnap, 10 óra
 Vojtina: **Iciri-piciri mesék** (családi ea.)



Csokonai
 NEMZETI SZÍNHÁZ - DEBRECEN

IX. DESZKA FESZTIVÁL
 A KORTÁRS MAGYAR DRÁMÁÉRT
 2015. MÁRCIUS 16 - 22., DEBRECEN



www.csokonaiszinhaz.hu



▶ Március 1., vasárnap, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban.

▶ Március 3., kedd, 16 óra
Rózsa László műgyűjtő tárlata a VOKE Egyetértés Művelődési Központban.

▶ Március 3., kedd, 10 óra
Dávid-nap – Angolul tanulóknak a Méliusz Könyvtárban.

▶ Március 3., kedd, 10 óra
Vojtina: **Kormos képpel mutogat** (bérletes)

▶ Március 3., kedd, 17 óra
Nagyerdei kórkép – városunk tüdejének jelene és jövője. Előadás az Újkerti Könyvtárban.

▶ Március 4., szerda, 9.30
Ringató az Ifjúsági Házban.

▶ Március 4., szerda, 10 óra
Vojtina: **Kormos képpel mutogat** (bérletes)

▶ Március 4., szerda, 17 óra
Életreform Egyesületi Est az Ifjúsági Házban.

▶ Március 5., csütörtök, 10 óra
Vojtina: **Kormos képpel mutogat** (bérletes)

▶ Március 5., csütörtök, 18 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban.

▶ Március 6–8.
XII. Országos Dohnányi Ernő Kamarazene-találkozó és -verseny a DE Zeneművészeti Kar Liszt-termében.

▶ Március 6., péntek, 10 óra
Vojtina: **Kormos képpel mutogat** (bérletes)

▶ Március 6., péntek, 17.30
Ezo-szombat az Ifjúsági Házban.

▶ Március 7., szombat
DVSC-TEVA–Újpest FC a Nagyerdei Stadionban.



Kormos képpel mutogat. Nagyváradról érkezik a Szigligeti Színház Lilliput Társulatának zenés vendéglőadása a Vojtinába, mely Kormos István vers formában megírt magyar népmeséiből használ fel hármát: az ostoba farkasról, a furfangos parasztról és a csudamód táncoló kecskéről.

▶ Március 7., szombat
Debrecen–ZF-Eger a Debreceni Sportuszoda-ban

▶ Március 7., szombat, 14.30 és 15.30
Vízi aerobik az Élmenyfürdőben.

▶ Március 7., szombat, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban.

▶ Március 8., vasárnap, 10 óra
Vojtina: **Kormos képpel mutogat** (családi)

▶ Március 8., vasárnap, 17 óra
Szaunaprogramok a Hotel Lyciumban.

▶ Március 8., vasárnap, 19 óra
Universitas-hangversenysorozat. Az Óbudai Danubia Szimfonikus Zenekar hangversenye a DE Zeneművészeti Kar Liszt-termében.

▶ Március 10., kedd, 17 óra
Tamus István grafikusművész kiállításának megnyitója a Benedek Galériában.

▶ Március 10., kedd, 17 óra
Vízimalmok, szárazmalmok és szélmalomok Debrecenben: előadás az Újkerti Könyvtárban.

▶ Március 10., kedd, 19 óra
Konzervatóriumi esték. Nagy Kálmán (hegedű – a Nagyváradai Filharmonikus Zenekar koncertmestere) és Boda Balázs (zongora) hangversenye a DE Zeneművészeti Karon.

ELŐZETES:

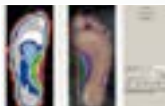
▶ Március 8.–április 11.
Debreceni Tavasz Fesztivál a Kölcseyben.

▶ Március 9.–április 11.
Debreceni Tavasz Tárlat a Kölcseyben.



EGYEDI KÉSZÍTÉSŰ LÚDTALPBETÉT

A lábfájdalmak oka a talp boltozatainak süllyedése, minek következtében, a talp terhelési pontjai megváltoznak, s jelentősen megnehezül a járás. Hazánkban új és egyedülálló svájci technológiával és alapanyagból egy forradalmian új megoldást kínálunk, mellyel megelőzhető a későbbi állapot romlás. A vizsgálat telefonos bejelentkezés és időpont egyeztetés alapján történik: 06/52 530 892



GYÓGYCENTRUM

Debrecen, Szappanos u. 11. | Tel: 52/530-892 | Nyitvatartás: H-P 7:30-15:30 | Ortopéd szakrendelés Cs 16:00-tól (telefonos bejelentkezés alapján)



A Debreceni Művelődési Központ 2014-ben – az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával – hat debreceni városrészben indította el a „**Mi – Magunkért! – közösségfejlesztés a debreceni városrészekben**” elnevezésű projektjét.



Célunk az volt, hogy

- a lakosok aktivizálásával és bevonásával a településrészekben élők helyi ügyek iránti elköteleződését és cselekvési szándékait feltárjuk és fejlesszük,
- közösségi tervezéssel olyan cselekvési terveket készítsünk, amelyek hozzájárulnak az életminőség javulásához, elősegítse a településrészek értékeinek feltárását és a lakosok közötti kapcsolatok épülését.



A fejlesztésbe bevont városrészek: **Kismacs, Nagymacs, Nagysándor-telep, Ondód, Pac és Tégláskert.**



A projekt első szakaszában megtörtént a településrészek meghatározó személyiségeinek, intézményeinek, civil szervezeteinek felkeresése, bevonása a helyi közösségfejlesztő folyamatokba. Elkészültek a városrészi cselekvési tervek, és minden városrészben megvalósult legalább egy, a helyi közösség által leginkább támogatott program.

A projekt második szakaszában (2014. június 1.–december 31.) a helyi lakosok által tervezett és szervezett közösségi akciók, rendezvények kerültek fókuszba. Ennek keretében az alábbi programok valósultak meg:

- **Értéknep – Kismacs**
- **Szüreti mulatság – Nagymacs**
- **Nagysándor-napok – Nagysándor-telep**
- **Orsolya-napi vigasság – Ondód**
- **Halloween-party – Pac**

2014. november 28. és december 21. között az advent jegyében a helyi közösségek igényeinek megfelelő programok szerveződtek a városrészekben.

A fejlesztő munka eredményeként Ondód városrészben az addig egyesületi fenntartásban működő közösségi ház üzemeltetését a Debreceni Művelődési Központ vette át.



A projekt keretében a helyi fejlesztők önképző műhelyében olyan témák szerepeltek, amelyek a közösségi tervezés módszereivel ismertették meg a résztvevőket, tanulmányút keretében a szociális szövetkezetek létrehozásával és működtetésének kérdéseivel ismerkedtek meg a fejlesztésbe bevont munkatársak.

Ars sacra Debreceniensis

300 éve kezdődött a katolikusok reformáció utáni visszatérése Debrecenbe. 1715-ben alapította Csáky Imre váradi püspök a Szent Anna-templomot, ezért a 2015-ös esztendőtt Bosák Nándor püspök emlékévvé nyilvánította. Ennek a programjába illeszkedik az Ars sacra Debreceniensis című kiállítás, melynek szervezői Debrecen önkormányzata, a Debrecen-Nyíregyházi Egyházmegye, a Magyar Alkotóművészek Egyesülete megyei csoportja, a Grafikuművészek Ajtosi Dürer Egyesülete és a Debreceni Művelődési Központ.

A szervezők pályázatot írtak ki, melyre az emberi lét szakrális és transzcendens dimenzióira utaló alkotásokat várnak Debrecenhez és Hajdú-Biharhoz kötődő képző-, ipar- és fotóművészekről, akik a MAOE, a Magyar Képző- és Iparművészek Szövetsége, vagy a Magyar Fotóművészek Szövetsége tagjai.

A művekből a Debreceni Művelődési Központ Belvárosi Galériájában (Kossuth u. 1.) rendeznek



tárlatot, mely – a tervek szerint – április 11-én, a város napján nyílik majd meg.

Bővebb információ: +36 (52) 413-939
www.debrecenimuvkozpont.hu
gyongy.peter@debrecenimuvkozpont.hu

Díjakat adományoz a város

▶ Debrecen önkormányzatának közgyűlése 2015-ben is díszpolgári címet, Pro Urbe-, Mecénás- és Sajtódíjat adományoz április 11-én, a város napja alkalmából. Arról, hogy az elismerések adományozására kik s milyen módon tehetnek javaslatot, a www.debrecen.hu honlapról, hétköznapi munkaidőben az (52) 511-452-es telefonszámon, a régi városháza (Piac utca 20.) portáin, valamint az új városháza (Kálvin tér 11.) lift előtti portaszolgáltatánál elhelyezett tájékoztatóból informálódhatnak. Ugyanitt a formanyomtatvány is beszerezhető. A javaslatok beérkezésének határideje: február 10.

▶ Kölcsey Ferenc-ösztöndíjat is adományozni fog a város, amatőr és hivatásos művészek, művészeti együttesek alkotói tevékenységének támogatására. Pályázni az erre a célra rendszeresített formanyom-

tatványon lehet, ami az új városháza 2. számú ügyfélszolgálati ablakánál vehető át, vagy letölthető a www.debrecen.hu honlapról. A pályázatok benyújtásának határideje: február 9.

▶ **REFORMÁTUS BÁL.** Idén nyolcadik alkalommal rendezik meg a Református Jótékonyági Bált. A Tiszántúli Református Egyházkerület a befolyt összegből – hagyományosan – határon túli intézményeket támogat. A bál teljes bevételét a megmaradásért küzdő rimaszombati Tompa Mihály Református Gimnáziumnak adja az egyház, amely az egyetlen magyar nyelvű középiskola Szlovákiában, Ságától Szepszigig. A bált február 6-án tartják a Kölcsey Központban.



ÉLETRE KELTJÜK A MESÉKET!

Látványos Interaktív Kiállítás!

Fabula
 Alkotók: Szabolcs Szabolcs

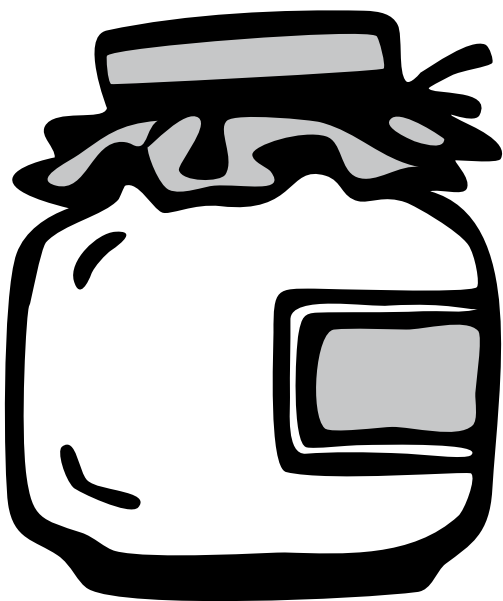
Szövetkezetünk Családoknak
 szóló kiállításokat rendez
 az ország teljes területén!

Keressen bennünket: 30/4994-372

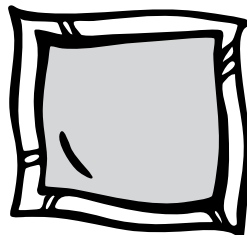
TAMOP-2.4.3.D.1-13/1-2013-0140



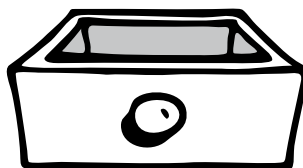
Tudunk jobb helyet pénze gyarapításához!



BEFŐTTKAMAT 0%



CIHAKAMAT 0%



FIÓKKAMAT 0%

EHM: 6,95%*

Akár kamatadó-
és ehomentesen**

QUAESTOR Pénzügyek

Debrecen, Csapó utca 7. ☎ (52) 430-740

www.Q25.hu

*A kedvezményes hozam csak 2014.08.01. napjától a **QUAESTOR FINANCIAL HRURIRA Kft.** által kibocsátott **QFF180207C13 Kötvény** vonatkozásában érvényes, amennyiben a kötvényt lejáratig megtartja. A Kötvényprogram **MNB engedélyezési száma: HKE-III-690/2014.** A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a kötvény forgalomba hozatala a szokásostól eltérő kockázatú. Jelen reklámcélú tájékoztatás nem minősül nyilvános ajánlattételnek vagy befektetési tanácsadásnak, és nem helyettesíti a Kibocsátásról és a Kötvényprogramról szóló **Alaptájékoztató és Végleges Feltételek**, a részletes terméktájékoztatók, továbbá az ügyfelek általános **MiFID** tájékoztatását biztosító dokumentumok együttes megismerését. A dokumentumok megtekinthetők a **Kibocsátó és a Forgalmazó** székhelyén és a forgalmazási helyeken, valamint a www.quaestor.hu oldalon a MiFID ügyféltájékoztatók és a közzétételek között.

**A kamatadó- és ehomentesség - jelen esetben - csak TBSz számlán elhelyezett kötvény vonatkozásában értelmezendő. Kérjük, ezért figyelmesen tanulmányozza át a mindenkor hatályos Szja törvényt és az egészségügyi hozzájárulásról szóló 1998. évi LXVI. törvényt.

www.mmf.hu

Karnevál a jégen

Újabb színvonalas rendezvénnyel bővül a debreceni programkínálat: február 12–15. között rendezik meg az első korcsolyakarnevált, a Nagyerdei Stadion melletti rendezvénytérén. A decemberben átadott szabadtéri jégpályán és annak környezetében számos koncert, családi program és gasztronómiai szolgáltatás várja majd a látogatókat.

A négy nap alatt mindegyik korosztály megtalálhatja a kedvére való szórakozási formát és előadói gárdát. Csütörtök este – a nulladik napon – a Campus Party két ismert sztárvendége, Nagy Feró és Metzker Viki lépnek színpadra. Péntek délután az ország egyik kedvenc fiúcsapata, a By The Way ad koncertet, az esti órákban pedig az Irigy Hónaljmirigy és az Animal Cannibals tagjai biztosítják az örületes hangulatot. A karnevál második napján a 2014-es X-Faktor nyertese, Tóth Andi lép fel, először a debreceni közönség előtt. A fiatal tehetség után az Animal Cannibals koncertezik, majd az ország kedvenc házaspárja, Korda György és Balázs Klári teremti igazi Valentin-napi hangulatot. A szombat délelőtti órákban és a vasárnapi nap folyamán izgalmas, vidám és tartalmas családi programokkal várják a szervezők a látogatókat.

A téli ízek szerelmeseinek sem kell félniük, hogy kellemes élmények nélkül térnek majd haza. A gasztrofaluban Farsangi Fánk Ház, Disznótoros Ház, Teaház, Pálinkaház kínálja finomságait, de forralt borból és csokoládéból, puncsból vagy sült gesztenyéből sem lesz hiány.

A felnőtt napjegy ára 1900 forint, a gyerekjegyé pedig 900 forint. A korcsolyázni nem tudó vendégek kedvezményes áron válthatják meg napjegyüket: a felnőttek 1500, a gyerekek pedig 700 forintért. A jelmezben érkező látogatók további árkedvezményben részesülnek!

További információkat a facebook.com/korcsolyakarneval oldalon olvashatnak!



A növekvő állampolgári elégedettségért

A Nemzeti Fejlesztési Ügynökség az Államreform Operatív Programban hirdette meg „Szervezetfejlesztés a konvergencia régiókban levő önkormányzatok számára” című pályázatát. Ennek keretében városunk ÁROP – 1.A.5-2013-2013-0085 kódszámú, „Debrecen Megyei Jogú Város Önkormányzata és egyes intézményei működésének, szervezetének felülvizsgálata, fejlesztése” című pályázatával 39.542.720 forintot nyert, ami gyakorlatilag az elérhető maximális összeget jelenti.

Debrecen önkormányzata és a polgármesteri hivatal mindig is kiemelt feladatának tekintette a lehető leghatékonyabb működési módok kialakítását. Célja mind ezzel feladatai magas színvonalú ellátása, s ezzel az állampolgárok, az ügyfelek elégedettségének fokozása.

A projekt megvalósítása 2013. november 1-jén kezdődött, és 2014. december 31-ig tartott. A program egyik átfogó célja a szükséges változtatások felméréseinek, megtervezésének és megvalósításának támogatása volt. A másik cél az önkormányzat költségcsökkentésének, hatékonyságnövelésének megvalósítása annak érdekében, hogy egyszerűen szervezett szolgáltatásokat kínáljon az állampolgároknak.

Az önkormányzat – a nyertes projekt keretében – az alábbi fejlesztési területekre koncentrált: az ÁROP-1.A.2.

számú nyertes pályázatában vállalt intézkedések felülvizsgálata; a támogató infrastruktúra és szerződéses kapcsolatok felülvizsgálata; fenntartható gazdálkodás és költségvetési egyensúly kialakítása; a közétkeztéssel kapcsolatos finanszírozási modell kidolgozása; átfogó elemzés a lakosság körében az önkormányzat gyakorlatát, tevékenységét illetően; a munkatársak munkaköri és szervezeti besorolásának, illeszkedésének felülvizsgálata, átszervezése; szoftverbeszerzés intézményirányítási erőforrás-tervező és vezetői információs rendszer kialakítása érdekében; szakmai és támogató folyamatok felülvizsgálata; minőségmenedzsment-mo-dell ismételt bevezetése (CAF).

A projekt során elért eredmények is hozzájárulnak ahhoz, hogy az önkormányzat meg tudjon felelni a jelenkor közigazgatása által támasztott követelményeknek.

Képesnek kell lennie arra, hogy a rendkívül gyorsan változó életviszonyokhoz rugalmasan, időben alkalmazkodjon, ugyanakkor egyszerű keretek között tartható állandóságot is biztosítson. Másrészt fontos az is, hogy az önkormányzat a rábízott közhatalmat felelősen, a köz megalégedésére gyakorolja – az állampolgároknak valódi segítségét nyújtva.

Moziműsor

Filmek az Apollóban

► NAGYTEREM

jan. 22–28. 15.30
jan. 22–28. 17.45
(24-én és 25-én 13.30-tól is)
jan. 22–28. 19.45
jan. 29.–febr. 4. 16.00
(31-én és 1-jén 13.45-től is)
jan. 29.–febr. 4. 18 óra
febr. 5. 20.15
(20.15: **VAN**, 22: **Fehér Isten**, 00.15: **Szabadesés**,
02.15: **Utóélet**, 04.15: **Délibáb**)
febr. 5–11. 16.15 **Csingiling és a soharém legendája**
febr. 5–11. 17.45, 20.15 **Jupiter felemelkedése**
(7-én és 8-án 13.45-től is, 5-én 20.15-től nincs)
febr. 12–25. 15.45, 18.00, 20.15 **A szürke ötven árnyalata**
(14-én és 15-én 13.30-tól)
febr. 21–22. 14 óra **Csingiling és a soharém legendája**
febr. 26.–márc. 4. 15.45, 20.15 **A szürke ötven árnyalata**
(28-án és 1-jén 13.30-tól)
febr. 26.–márc. 4. 18.15 **Liza a rókatündér**

► SOÓS IMRE-TEREM

jan. 22–28. 16 óra
jan. 22–28. 18.15
jan. 22–28. 20.30
jan. 29.–febr. 4. 15.30
(31-én és 1-jén 13.30-tól is)
jan. 29.–febr. 4. 17.45
jan. 29.–febr. 4. 20 óra
febr. 5–11. 16 óra
febr. 5–11. 18 óra
febr. 5–11. 20.30
(7-én és 8-án 14-től is)

Vadregény
Hős6os

A bolygó neve: Halál
Hős6os

Blackhat

A magyar film éjszakája

VAN
Dumapárbaj
Elrabolva, 3.
Mancs

A mindenség elmélete
Mortdecai
Dumapárbaj
Blackhat
Whiplash

febr. 12–18. 15.30
(14-én és 15-én 13.45-től)
febr. 12–18. 17.45
febr. 12–18. 20 óra
febr. 19–25. 16 óra
febr. 19–25. 18 óra
febr. 19–25. 20.30
febr. 26.–márc. 4. 16 óra
(28-án és 1-jén 14-től)
febr. 26.–márc. 4. 18 óra
febr. 26.–márc. 4. 20.30

Timbuktu

Jupiter felemelkedése
Rendíthetetlen
Spongyabob – ki a vízből
Rendíthetetlen
A fekete ruhás nő 2.
Spongyabob – ki a vízből

Kódjászma
Whiplash

► DEÉSY ALFRÉD-TEREM

jan. 22–28. 15.45, 20.15
jan. 22–28. 18 óra
jan. 24–25. 14 óra
jan. 29.–febr. 4. 15.30
(31-én és 1-jén 13.30-tól is)
jan. 29.–febr. 4. 17.30, 20 óra
febr. 5–11. 15.30
febr. 5–11. 17.30
febr. 5–11. 20.00
(7-én és 8-án 13.30-tól is)
febr. 12–18. 15.30 **Csingiling és a soharém legendája**
(14-én és 15-én 14-től)
febr. 12–18. 17.15, 19.45 **Kingsman – a titkos szolgálat**
febr. 19–25. 15.30, 20 óra **Kingsman – a titkos szolgálat**
febr. 19–25. 17.45 **Liza, a rókatündér**
(21-én és 22-én 13.30-tól)
febr. 26.–márc. 4. 16.15 **Csingiling és a soharém legendája**
(28-án és 1-jén 14.30-tól)
febr. 26.–márc. 4. 17.45
febr. 26.–márc. 4. 20 óra

Annie

Birdman

Barbie – Szuperhős hercegnő

Annie

Foxcatcher

Mortdecai

A mindenség elmélete

Swing



Még több film, még több moziműsor,
ajánlók és kritikák a Dehir.hu hírportálon!

Cukorbetegek újévi fogadalmai

Az újévi pezsgős koccintás során fogadalmak is elhangzanak. Gyakori kijelentés, hogy „idén lefogyok” és „sportolni fogok”. A lényeg – különösen cukorbetegknél – a részletekben rejlik. Hogyan kezdjük hozzá és milyen célokat fogalmazunk meg?

Évtizedes mulasztásainkat nem lehet néhány hét alatt tartósan helyreállítani. Mind a táplálkozás, mind a testmozgás szempontjából a hangsúlyt a türelemre, a fokozatosságra és a kitartásra kell helyezni. Reális célkitűzésekkel lépésről-lépésre lehet javítani eredményeinken. Az életszemlélet megváltoztatása a legfontosabb, a dolgok fejben dőlnek el. Minden nap legalább gyalogoljunk egy keveset, ne teljen el nap fizikai aktivitás nélkül! Szorítsunk egy kicsit a diétán! Néhány hét után kedvező változásokat tapasztalhatunk, majd hónapok múlva mindeki számára látványos eredményt érhetünk el.



Tipppek cukorbetegeknek

- A szénhidrát- és a kalória-bevitel csökkentése, rendszeres testmozgás.
- Fokozatos változtatás, hosszútávon fenntartható életmód.
- Rendszeres vércukor ellenőrzés, időszakos orvosi konzultáció.

DIABETES DEBRECEN MAGÁNRENDELŐ

Dr. Katona Éva Melitta
egyetemi docens, PhD
belgyógyász, diabetológus

Debrecen, Arany János u. 2/B fszt. 1.
Bejelentkezés: +36 30 2 999 659
www.diabetesdebrecen.hu



TÓTH ÁRPÁD IRTA KÉT RÉGI KÖLTŐ CÍMÜ VERSEBEN CSOKONAIROL, AKI KÖSZA FARSANG VIG KULACCSÁT ITTA, ...	DISZNÓ SZÖRE	TETŐFEDŐ ANYAG GRAND PRIX	DAGÁLY HÍRT KÜLD A SZOMSZÉDBA	VASI FALUCSKA	KAMIONOK FELIRATA KERESZTULHAJÍT	AZOK AZ EMBEREK	TERMETES ESETLEN ÉPÍTŐ-ANYAG	KÁBITÓ-SZER MAGAS PAZSITFŰ
NAGY ERŐFESZÍTÉST KIVÁNO						NÓGRÁDI KÖZSÉG AZ ÓT-TŐ EGYIKE		
BEATLES-LEMEZ			... KAROK-KAL VÁR BABILON			A CÉLT TELJESÍTI ÖKRÖT NEVEL		
BECÉZETT ERIKA PUSZTIT		FÜRDŐH. IDEIGLENES KORMÁNYZÓ		JÓKEDV JELZŐJE BÉLYEG RÖGZÜL				
		ZÓTYKÖL SZTARA ... BOLGÁR VÁROS		LEJTŐN SIEL AFRIKAI ORSZÁG				
AZ IDÉZET 2. RÉSZÉ EURÓPAI UNIÓ						EGYENLŐ RÉSZBEN		
	RITKA FERFINEV ... RAMAZ. ZOTTI			DARA-BONKÉNT DISZ-TEREM		Megfejtéseiket február 4-éig várjuk a rejtveny@debrecenikorzo.hu címre, ill. a DTV címére. A helyes megfejtést beküldők között a Debrecen Televízió Az Isten embere című filmjéből sorsolunk ki két DVD-t. Ezeket szerkesztőségünkben vehetik át. Előző rejtvényünk helyes megfejtését beküldő szerencsés olvasóink: Török Sándor (Debrecen, Domb u.) Szilágyi Péter (Debrecen, Cívis u.) Nyereményüket átvehetik a szerkesztőségünkben.		
FÜVET ESZIK ÁLLOMÁS RÉSZÉ			LOUIS VAN EDZŐ ... TÁVIRATI IRODANK					
		ÁZSIAI CÍM VOLT BIZONY						
AZ IDÉZET 3. RÉSZÉ MOSZKVAI MACI			...MARS! NEWTON JELE					
		MUTATÓ NEVMÁS						

A SZEMÜVEG NEM LUXUS!

6 éves a Válság Szemüvegdiszkont

Úgy tűnik, az idő bebizonyította, hogy az olcsón készítettett szemüveg is lehet jó minőségű és időtálló. Az immáron 6 éve működő, szokatlanul olcsó árairól híres Válság Szemüvegdiszkontot üzemeltető céget Magyarország legmegbízhatóbb cégei közé sorolta a független európai minősítő. A diszkont az utóbbi években egyre népszerűbb lett a tehetősebb vásárlók körében is. A Szemüvegdiszkont létrehozásakor az volt a cél, hogy a legmagasabb szakmai követelményeknek is megfelelő szemüvegeket készítsék el a lehető leggazdaságosabb módon. Így aki itt vásárol, nem a márványpadlót, vagy a csillogó-villogó világítást, a nemes bútort azot fizeti meg, hanem a leggazdaságosabb módon előállított, szép és tartós szemüvegeket. A vásárlók bizalmát elnyerve, a Szemüvegdiszkont nevét törvényi védelem alá helyezték.

A Válság Szemüvegdiszkontban kiemelt árkedvezménytel vásárolhatunk Magyarországon megmunkált, sötétített, fényre sötétedő, bifokális, vékonyított, vagy multifokális lencsével ellátott szemüvegeket. A szemüvegek induló ára 6500 Ft (lencsével, vizsgálattal, kerettel, elkészítéssel együtt). A bifokális sze-

müvegek ára 9900 Ft-tól indul. De egy fényre sötétedő lencsével készülő, csúcskategóriás multifokális szemüveg is megfizethető. Természetesen garanciát nyújtanak a multifokális szemüveg megszokására. A szemüveg dioptriáját ingyenes vizsgálattal határozzák meg.

Ajánljuk az üzletet bárkinek, aki töredék áron kíván divatos és tartós szemüveget vásárolni, és aki a magyar szemüvegipart támogatásra érdemesnek tartja.

Válság Szemüvegdiszkont®, TÖRV. VÉDVE!

Szemüveg 6 500 Ft-tól
Bifokális szemüveg 9 900 Ft-tól
Multifokális szemüveg 19 900 Ft-tól

Debrecen, Bethlen u. 46.
 (a régi terhesgondozó épületében, a Mandula Cafe mellett)
 Tel.: 52/ 316-972
 Nyitva tartás: h.-p.: 9-18, szombat: 9-13

www.olcsoszemueveg.hu | www.valsagdiszkont.hu



Programokkal a hideg ellen

A hosszú és szürke január után mindig felüdülést hoz a február. Az egyre hosszabb nappalok, az éledő természet, a farsangi és bált szezon, nem utolsósorban pedig a szerelmesek ünnepe és a közelgő nőnap feledtetni velünk a téli hideget és rossz időt. Az év legrövidebb hónapja megannyi vidám és tartalmas programot kínál idén is, mely garantáltan segít jobb kedvre deríteni bennünket. Hogy a Valentin-napi és nőnap ajándék igazi meglepetés legyen, lepje meg magát vagy szeretteit a Tourinform-irodában kapható ajándékutalvánnyal, melynek összegét Ön határozza meg, és melyet az ajándékozott egy éven belül szabadon használhat fel. Aki már ki is választotta a számára kedves programot, jegyét gyorsan, egyszerűen, kezelési költség nélkül megvásárolhatja – az ajándékutalvány ellenében – a Tourinform-irodában. Aki viszont még tanácstalan, böngéssze az Irány Debrecen! web- és Facebook-oldalakat, ahol Debrecen aktuális programjai egy kattintással elérhetők.

Tourinform-iroda Piac u. 20., (52) 412-250
debrecen@tourinform.hu | www.iranydebrecen.hu

► **HUMOR A ZENÉBEN.** Ismerik a tréfát a zenében a Kodály Filharmonikusok; ennek bizonyágául szolgál a zenekar farsangi koncertje február 19-én. A hangverseny sztárvendége a sokoldalú Hajós András lesz, az Emil.RuleZ! zenekar frontembere, aki televíziós személyiségként sajátos humorát is gyakran megcsillantotta. Műsorvezetése a komolyzenének bizonyára egyedi dimenzióit tárja fel. S hogy milyen művekkel? Az legyen – egyelőre – titok...



Debreceni Korzó

Információs kiadvány

2015. január 22. –

március 10.

A Campus Fesztivál nyerte a Dehir.hu választásán az év rendezvénye címet. Képünkön: a szervezők csapata
(Fotó: Fejes Márton)

Impresszum

Lapigazgató: **Széles Tamás**
Kiadó: **Debrecen Városi Televízió Kft.**
4025 Debrecen, Petőfi tér 10.
Telefon: (52) 525-100

Főszerkesztő: **Szénási Miklós**
Szerkesztőség: Debrecen Városi Televízió Kft.
4025 Debrecen, Petőfi tér 10.
Telefon: (52) 525-100
E-mail: programok@debrecenikorzo.hu

Előkészítés, grafika: **Kocsis István**
Lapterv: **Petromán László**
Nyomda: **Álföldi Nyomda Zrt.**
Debrecen, Böszörményi út 6.
Vezérigazgató: György Géza

Megjelenik: **30 ezer példányban**
Debrecen területén
Terjeszti: **Lapcenter Kft.**

A kiadványban megjelenő hirdetések tartalmáért a felelősséget a hirdető vállalja. Az általunk készített egyedi grafikai megoldások utánközlése engedélyünk nélkül tilos.

Fejfájás a csontkovács szemével



– Előzőleg említettük, hogy a nyaki izomfeszülés hogyan hat az agy oxigén- és vérellátására, ami meg kihatással van a **fejfájásra, migrénre**. Viszont említettük, hogy ezen tüneteket még más is kiválthatja. Mik azok?

– Igen. Mielőtt a kérdésre válaszolnék, egy adalékot, érdekességet szeretnék adni, hogy a túlzott izomfeszülés még mire képes. Sokan szenvednek visszerproblémában. Vajon mitől lehet ez? Itt is a **felelőst nagyrészt a túlzott izomfeszülésben** kell keresni. Ha túlzottan kemény az izom az évek alatt terheléstől, ugyanazt érezzük el vele, mint a nyak esetében. A feszülő izom lecsökkenti a főútóér átmérőjét, nem engedi tágulni, nem engedi a megfelelő vérmennyiséget eljuttatni a lábba. Viszont a szervezet **védekezni** akar, és megoldja, hogy eljuttassa a megfelelő vérmennyiséget a lábba. Ez ereket az izomszövetből kiemeli, közvetlen a bőr alá, ami egyre jobban kidudorodik. Plusz a hajszálereket elkezdi nagyobb vérmennyiséggel pumpálni, ami egyre jobban láthatóvá teszi őket.

– Nagyon egyszerű a védekezés ez ellen: **nyújtani**. Ha valaki későbbiekben nem szeretne magának kissé nagyobb fájdalmas visszereket, akkor ezt a láb fokozott nyújtásával megelőzheti. Jelezni szeretném, hogy mindig a terhelésnek megfelelő időt kell nyújtással foglalkozni. Majd később kitérünk a lábgyörcsök kialakulására is, ami szintén a túlzott izomfeszülésnek köszönhető, és nem vitaminihiánynak. Ez ellen meg ingyen lehet védekezni.

– **Szóval fejfájás és migrén.** Az emberek kb. 90%-nak a nyaki feszülés okozza a fejfájást. Ezt támassza alá az is, hogy akinek ki van mozgatva a nyaka, azoknak majd azonnal megszűnik a fejfájásos érzet. Kb. 6-8%-nak a **vese** és vagy a **máj alulműködésének**, vagy túlzott **leterhelése** okozza a fejfájást. Ezeket is lehet nagyon szép eredménnyel segíteni.

Új helyen, igényes környezetben várom régi és új vendégeimet!

Valentin napi éjszakai fürdőzés 2 helyszínen **2x**



A belépő:
1.500 Ft/fő

2015. **02.14.** [SZOMBAT]
19:00-00:00
(MEDENCEZÁRÁS: 23:30)
ÉJSZAKAI FÜRDŐZÉS HÖSSZABÍRÓT NYITVA TARTÁSSAL!

MOST AZ ÉLMÉNYFÜRDŐBEN ÉS A
TERMÁLFÜRDŐBEN EGY BELÉPŐVEL
VEHETSZ RÉSZT KÉT ÉJSZAKAI FÜRDŐZÉSEN!

Hozd el párodát és legyetek részesei a fergeteges
zenés, táncos éjszakai hangulatnak!

- ITALAKCIÓK
- VALENTIN NAPI
KÜLÖNLEGESSÉGEK
- MEGLEPETÉS FELLÉPŐK

CSOBBANJUNK EGYÜTT VALENTIN NAPON IS!



AQUATICUM
DEBRECEN
SPA

AQUATICUM SPA

4032 Debrecen, Nagyerdei park 1.

Tel.: +36 52/514-174 • E-mail: mediterranean@aquaticum.hu

Harmonikus hétköznapiak az Aquaticum TERMÁLFÜRDŐBEN

Nyugdíjas Hétfő

30%

kedvezmény a nyugdíjasoknak
az egész napos nyugdíjas belépőkből

„Kösz” Kedd

30%

kedvezmény a közalkalmazotti és
köztisztviselői dolgozóknak az egész
napos felnőtt belépőkből

Minden Szerdán Nőnap

30%

kedvezmény a hölgy vendégeinknek
az egész napos felnőtt belépőkből

Diák Csütörtök

30%

kedvezmény minden diáknak,
az egész napos diák belépőkből

Találja meg teste és lelke harmóniáját a megújult **Aquaticum SPA** segítségével!

A kedvezmény feltételeiről és részleteiről bővebb információt talál a
www.aquaticum.hu weboldalon

Az akció 2015. január 5-től visszavonásig érvényes.



www.motorosnap.com

bemutatja:

III. Téli motorkiállítás és vásár!

2015.február 5-8.

Malompark Bevásárlóközpont, Debrecen, Füredi út 27., főépület, emelet

Szombat délutáni

vendégünk :

Talmácsi Gábor
gyorsasági motoros
világbajnok



- Motorkerékpárok: épített, gyorsasági, utcai, cross, supermoto, chopper, naked bike kategóriákban
- Kiegészítők, védőfelszerelések, szerelés- és kenéstechnikai termékek bemutatása, vására szaktanácsadással
- Baleset-megelőzési programok bemutatása
- Túra és versenybeszámolók, filmvetítéssel
- Profi fotózás épített motorokon
- Gyerekeknek arcfestés
- Szombat egész nap, vezetéstechnikai pálya a mélygarázsban, 14 órától rendőrmotoros vezetéstechnikai bemutató.
- Vasárnap 10-13 óráig motorszépségverseny és használt motor börze a mélygarázsban
- Gyermekek motorral érkezők ajándékot kapnak /10 év alatt/
- Minden motorral érkezőt forró teával várunk

Részletes program:

06-20-9649-635

Somogyi és Társa Kft.

www.motorosnap.com

www.malompark.hu

A BELÉPÉS DÍJTALAN !

A Motorosnap.com bemutatja

Hobbi- és szabadidő-kiállítás

Malompark Bevásárlóközpont, Debrecen, Füredi út 27., főépület, emelet

2015. február 25.március 1.

Kiállítási témakörök:

Búvázkodás | Hegymászók, barlangászok | Kerékpár
Snowboard, sí | Gokart és versenypálya | Horgászat, vadászat
Motorozás | Sportlövészet | Turizmus, utazásszervezés Lovaglás

Szombat 14 órától modell autó show a mélygarázsban.

NÁLUNK FALRAMÁSZOL!

Gyere te is próbáld ki ingyenesen
a mászófalunkat!

Labdazsonglőr-bemutató, dekázóverseny.

Számos témában, számos kiállítóval

400m²-en!

Részletes program:
06-20-9649-635
Somogyi és Társa Kft.
www.motorosnap.com
www.malompark.hu

A belépés díjtalan!

