



MEGHÍVÓ

Az Új Széchenyi terv keretében kiírt „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok megvalósítása a ZÁHONY-PORT Zrt-nél” című, TÁMOP-6.1.2-11/1 -2012-0086 jelű pályázat keretében meghívjuk a következő programokra:

Stressz kezelő foglalkozás:

Életmód előadás

Az egészséges életvitel tudatosítása érdekében a stressz kezelő foglalkozás keretében előadást tervezünk

- a magas vérnyomás,
- cukorbetegség,
- koleszterin okozta problémákról.

Előadó: Ésikné Fónagy Katalin

Időpont: 2013. 04.24 (szerda) 14.00 óra

Helyszín: „Fehérház” III. emelet 316 kistárgyaló

Az előadás térítésmentesen meghallgatható!

Kulturális program

Záhony-Port Zrt. dolgozói és +1 fő családtagja részére, előzetes jelentkezés alapján **ingyenes belépőjegyet** biztosítunk a

Móricz: Napló - Szilánkok című

Koltai Róbert önálló estjére!

Időpontja: 2013. 04.29 (hétfő) 18.00-tól.

Helyszín: VOKE Vasutas Művelődési Ház és Könyvtár Záhony

Egészségnap

Záhony-Port Zrt dolgozói részére a TÁMOP-6.1.2-11/1 -2012-0086 jelű pályázat keretében egészségnapot szervezünk.

A ZVSC pályán sport programok, ügyességi versenyek, közösségi programok, szalonna sütés.

Egészségnap tervezett időpontja: 2013. május 03. (péntek)

Helyszíne: ZVSC pálya

Az egészségnap a Záhony-Port Zrt. dolgozói részére térítésmentes.

Kerékpár túra

Záhony-Port Zrt dolgozói részére a TÁMOP-6.1.2-11/1 -2012-0086 jelű pályázat keretében kerékpár túrát szervezünk. A kerékpár túrára minden jelentkező a KRESZ előírásainak megfelelően felszerelt saját kerékpárral jelentkezhet.

Szervező: Szabó László

A kerékpár túra tervezett időpontja: 2013. május 10-11.

Helyszíne: Sátoraljaújhely - Telkibánya útvonal.

A túra tervezett önköltsége: 10.000 Ft/fő

A rendezvényre munkaidő kedvezmény nem jár!

Gyalog túra

Záhony-Port Zrt dolgozói részére a TÁMOP-6.1.2-11/1 -2012-0086 jelű pályázat keretében gyalog túrát szervezünk.

A gyalog túra tervezett időpontja: 2013. május 17. (péntek)

Helyszíne: Tuzsér Faház

A gyalogtúra a Záhony-Port Zrt. dolgozói részére térítésmentes. A rendezvényre munkaidő kedvezmény nem jár!

Futball bajnokság

Záhony-Port Zrt. a TÁMOP-6.1.2-11/1 -2012-0086 jelű pályázat keretében futball bajnokságot szervez dolgozói részére. A kispályás bajnokság a ZVSC sportpályán kerül megszervezésre. Csapatok jelentkezését várjuk. *Szervező: Vasas János*

Egészségügyi állapot felmérés

Záhony-Port Zrt. a TÁMOP-6.1.2-11/1 -2012-0086 jelű pályázat keretében ES-TECK orvosi vizsgálatot szervez. A vizsgálat során a homlokra a talp és a tenyérre helyezett érzékelőkön keresztül kifestésű egyenárammal ingerelik a szervezetet és a test ionizáltságát, a szervek ellenállását mérve állít fel diagnózist a berendezés, amit az orvosi vizsgálatot végző Dr. Soós Zoltán szakorvos elemez és írásban táplálkozási és életmód tanácsokat ad, szükség esetén további orvosi vizsgálatokra tesz javaslatot az eredmények alapján.

AZ ES-TECK vizsgálat időpontja: 2013. június

Kenu túra az Öreg Túron

Záhony-Port Zrt. a TÁMOP-6.1.2-11/1 -2012-0086 jelű pályázat keretében kenu túrát szervez dolgozói részére az Öreg Túr folyóra. Az egynapos túra keretében Sonkád településnél szállnánk vízre, s Kölcse érintésével megközelítőleg hat óras kenutás után érkezünk Túrútvándiba. Itt a „Soltész” lakban szalonna sütéssel zárunk a rendezvényt.

A túra tervezett időpontja: 2013. június 21 (péntek)

A túra a Záhony-Port Zrt. dolgozói részére térítésmentes.

A rendezvényre munkaidő kedvezmény nem jár!

A rendezvényekre jelentkezni lehet Szekeres István projektmenedzsernél a 06 30 355-25-90 mobil számon, vagy a 32-75 vasúti telefonszámon, illetve a szekeresistván@zahony-port.hu e-mail címen.



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.

MÓRICZ: NAPLÓ - SZILÁNKOK

KOLTAI RÓBERT ÖNÁLLÓ ESTJE ZÁHONYBAN

- Nem ez lesz az első alkalom, hogy kis városunkba látogat. Milyen benyomásai vannak? Hogy érzi itt magát? Gyakran járja az országot. Van különbség a fővárosi és a vidéki közönség között?

Ha jól számolom, ez lesz a harmadik fellépésem Záhonyban. Az igazat megvallva, túl sok időt a város megtekintésével nem töltöttem, bár az egyik vendégszereplés alkalmából még az éjszakát is ott töltöttem Önkönnél. A városban, a szállodában, rengeteg kedves emberrel futottam össze, volt köztük olyan, aki az előadás után megkeresett és egy albumot nyújtott át az eddigi szerepeimből újságkivágásokkal. Persze a legnagyobb öröm nekem a záhonyi közönség a nézőtérrel felénk áramló forró szeretete volt. Valóban gyakran járom az országot, de nem szeretek különbséget tenni közönség és közönség között.

Annyit azért mondhatok, hogy nincs két egyforma közönség sem Budapesten, sem vidéken. Mint ahogy számomra nincs két egyforma előadás sem. Hiszen éppen az adja meg a színház különleges varázsát, hogy napról napra a megadott kereteken belül a nézők szeme láttára kell újra szülni egy működő előadást.

Egy titkot azonban elárulok, Záhonyban még a többi előadáshoz képest is több szeretet éreztem felénk áradni. Ezt nem azért mondom, mert a Napló-szilánkok előadásával április 29-én ismét újra találkozhatom önökkel kedves

záhonyi nézők. Egyébként ez lesz a hatvanadik előadás.

- Hogyan találta meg Önt, ez az anyag?

B. Török Fruzsina az előadás megálmodója és a szöveggel készítője keresett meg azzal, hogy kincse lett Móricz Zsigmond Naplók 1924-25-ös kötetében, amit velem tud csak elképzelni. Látott a kötetben egy olyan történetet, ami szerint színpadra való. Mikor elkészült a munkával átküldte. Sok jóval nem tudtam biztatni, a tekintetben, hogy mikorra fogom tudni elolvasni, hisz akkoriban is nagyon elfoglalt voltam. De már az első sorok magába szippantottak, és ráment két éjszakám, de szinte egyben olvastam el az anyagot. Letehetetlen volt. Nagy örömmel hívtam fel Fruzsínát, hogy üljünk össze, mert amit ő meglátott a naplóban, azt már én is látom a munkájában. Sok akadályt kellett legyőznünk, bő fél évet dolgoztunk a bemutatóig, ami végül 2011. decemberében Budapesten megszülethetett.

- Egyedül a színpadon két felvonáson keresztül. Nem lehet könnyű feladat. Mégis mi az ami miatt ez a szerep közel áll Önhöz?

Nem vagyok teljesen egyedül, mert kiváló kollégáim, élükön Molnár Piroska, (aki a feleség, Janka hangján szólal meg) végig velem vannak hangfelvételtől. Móricz életének legnehezebb két évében játszódik a cselekmény. Abban az időben, mikor megromlik házassága feleségével és rátalál a szere-

lem Simonyi Mária színésznő személyében.

A tragédia ellenére tele van az előadás szívdobogtató izgalommal, és a téma ellenére elragadó humorral. Minden jó szerep közel áll hozzám, amiket játszhatok, ez pedig a jó szerepek közül is az egyik legjobb és legszebb.

A lejátszott előadások tapasztalata alapján biztos vagyok benne, hogy a záhonyi közönségnek is tetszeni fog.

- Fontosnak tartja, hogy ez a darab eljusson ebbe a megyébe?

2012. októberében már jártunk az előadással a megyében, hisz részt vettünk Nyíregyházán a 14. Kaleidoszkóp Vers- és prózamondó Fesztiválon, amin a megtisztelő Közönségdíjat kaptuk.

De a kérdésére válaszolva. Minden megyében fontosnak tartom, hogy ez az előadás eljusson, sőt határon kívül, a magyarok területére is. Az egyik legnagyobb, sokak szerint a legnagyobb magyar író ismerhetjük meg egészen más, eddig nem ismert oldaláról, és sok remekműve alapjául szolgál, életének valódi drámájába tekinthetünk be.

VOKE Záhony

Móricz

Napló – Szilánkok

Kolta Róbert önálló estje

Móricz Zsigmond naplóírásaiból

csak felnőtteknek



Ideje: 2013. április 29. (hétfő) 18 óra
Helye: VOKE Vasutas Művelődési Ház és Könyvtár Záhony

Jegyár: 1500 ft.

Jegyek kaphatók a Művelődési Házban és a Papírboltban

Információ, jegyrendelés: 0630/564-8061



HÍRMONDÓ

VÁROSNAPI RENDEZVÉNY ZÁHONY - EURÓPA TÉR 2013. Április 30. 18:00 órától

Programok: Záhonyi Nők Egyesületének műsora
VOKE „Varázs” Hastánc csoport műsora
VOKE Amatőr Musical Színtársulat műsora
Fáklyás felvonulás

BIKINI Élő Koncert



22:40 - Éjszakai Koncertek a Művelődési Házban
Fellépők :
ZHC / Záhonyi hardcore/ együttes
SZEMAFOR együttes

A helyszínen vidámpark, kirakodó vásár,
büfé áll az érdeklődők rendelkezésére.



Fáklya a helyszínen, korlátozott számban kapható!

Fáklyás útvonal: Európa tér - Ady Ende út - Kárpát út - József Attila út - Európa tér

A programváltozás jogát a rendezvény szervezői fenntartják!



Látogasson el dolgozói
web oldalunkra:

www.zahony-port.hu/belso



„ÜDVÖZ LÉGY SZÜLETÉSED NAPJÁN MAGYAR SZABADSÁG”



Hajdu László értékesítési és marketing vezető és Szekeres István marketing szakember helyezte el az emlékezés koszorúját

Petőfi Sándor naplójából elhangzott idézettel köszöntötte Királyháziné Farkas Adrienn a művelődési ház igazgatónője a meghívott vendégeket, az ünnepség résztvevőit március 15-e alkalmából. Az ünnepségen megjelentek a város vezetői, intézmények, szervezetek, kirendeltségek vezetői, civil szervezetek, önszerveződő közösségek, pártok képviselői nyugdíjas klubok vezetői.

Háda Imre polgármester történelmünket felidéző beszéde után az általános iskola tanulóinak énekkarának műsorában népszerű és közismert '48-as dalok hangzottak el Homicskó Pál dirigálásával, majd a 4. osztályos tanulók nemzeti történelmünk legemlékezetesebb eseményeiből idéztek előadásukban.

A művelődési ház színháztermében tartott műsort követően

az ünneplők dacolva a zord idővel Petőfi szobrához vonultak és helyezték el koszorúikat:

Záhony város, Zsurk és Győröcske önkormányzatai, Sz -Sz -B Megyei Kormányhivatal Záhonyi Járási Hivatala, Klebelsberg Intézmény-fenntartó Központ Záhonyi Tankerülete, Kandó Kálmán Szakközépiskola, Gimnázium és Dr. Béres József Kollégium, Záhonyi Rendőrkapitányság és Határrendészeti Kirendeltség, Katasztrófavédelmi Kirendeltség, Rail Cargo Hungária,

Záhonyi területi Központja, Záhony – Port Zrt., Záhonyi Nők Egyesülete, a Záhonyi Nyugdíjas Egyesületek, a FIDESZ, az MSZP, a JOBBIK Záhonyi szervezetei.

Záhony Város
Önkormányzat

ÉLETMÓD TÁBOR II.

Az Új Széchenyi terv keretében kiírt „Egészség-re nevelő és szemléletformáló életmód programok megvalósítása a ZÁHONY-PORT Zrt.-nél” című, TÁMOP-6.1.2-11/1 -2012-0086 jelű pályázat keretében ZÁHONY-PORT Zrt. másodjára is megszervezte az „Életmód Tábor”-át.



Gyalogtúra közben

Az előző évben szervezett „Életmód Tábor” sikerén felbuzdulva, Záhony-Port Zrt. megszervezte a II. Telkibányai Életmód Tábort.

A táborban a műszaki, üzelmeltetési, értékesítési és titkársági dolgozók, összesen 24 fővel vettek részt.

A tábor helyszínéül ismét a telkibányai Aranygombos wellness fogadót választottuk. Április 18-án délután indult a csoport a táborba, s mivel nem tévedtek el, mint az első csoport buszvezetője, így már 15.00-kor el is foglalták az előre kiosztott szobákat.

Délután ismerkedő sétálással, wellness részleg megismerésével telt el. Vacsora előtt pedig még egy nagyon aktív vizilabda mérkőzés is kialakult a résztvevők között.

A következő napon, a már bevált forgatókönyv szerint, gyalogtúrát szerveztünk. Egy helyi túravezető kalauzolásában a környező „hegyek” között megbúzó aranybányákba tettünk kirándulást.

Délután ismét a wellness részlegé volt a fő szerep. Szau-náztunk, úsztunk és a jacuzzi is folyamatosan tele volt. Néhányan a fogadó különleges szolgáltatásai közé tartozó hidromasszázs szolgáltatását is kipróbálták.

Este egy különleges vacsorával zártuk a rendezvényt. Aranygombos tálakat rendeltünk, amelyeken lévő frissen sült húsok, sajtok nagyon jól kiegészítették a fogadó meglepetését, az esti pálinka kosztolót.

Sz.I.G.

ELEDELED LEGYEN GYÓGYSZERED

Banán

Orvosi kutatások kimutatták, hogy gyomorfekély ellen kiválóan alkalmazható, ugyanis a gyomornyálkahártya védőrétegét erősíti a kevésbé érett banán rendszeres fogyasztása. Azt is megfigyelték, hogy a vér káros koleszterinszintjét csökkenti, a jó típusú HDL-koleszterin értéke viszont 30 százalékkal emelkedik. Sok B1-, B6-vitamint,

Barna rizs

- hántolatlan rizs

Emésztési zavarokkal küzdők számára kitűnő gyógyító étel a rizs. Hasmenéskor víz- és sóvesztés keletkezik a szervezetben, ezt gyorsan és hatásosan pótolja ez az, energiában gazdag, könnyen emészthető étel. A barna rizs fogyasztása csökkenti a „rossz” (LDL) koleszterint, de szinten tartja a „jó” (HDL) koleszterint - infarktus ellen védő - szintjét. Ugyancsak fontos szerepet játszik a vesekőképződés megelőzésében, valamint a rák kialakulásának veszélyét is csökkenti. Rendkívül jó hatással van az idegrendszerre, rendszeres fogyasztása oldja a depressziót. A barna rizs jól felszívja a mérgező salakanyagokat, és ezáltal tisztítja a beleket.

Brokkoli

Akinek étrendjén rendszeresen szerepel a brokkoli, jelentősen csökkenti a rák kockázatát. Sok karotint és C-vitamint tartalmaz, de megtalálható benne a B1-, B2-vitamin és a vas is. Kitűnően alkalmazható a fogyókúrában is. Ajánlatos 2-3 naponta fogyasztani belőle.

Búzakorpa

A búzakorpa rendszeres fogyasztása sok szempontból fontos: szabályozza a bél működést, jó hatással van a székrekedés ellen. Orvosi kutatások bizonyítják, hogy a rostokban gazdag táplálkozás csökkenti a vastagbélrák kialakulását. Ugyanis a rostok növelik a széklet mennyiségét, ennek következtében a lehetséges rákkeltő anyagok felhígulnak, gyorsabban haladnak át, s ürülnek a bélrendszerből, így csökkentve a behatás idejét. A búza magas rozstartalma mellett sok B1-, B2-, B3-, B6-vitamint és vasat tartalmaz. Ajánlatos naponta 3 evőkanállal elfogyasztani, például joghurtba keverve. Kalóriaérték: 100 g / 540 kcal / 2160 kJ

Cékla

A cékla antociántartalma segít a daganatos betegségek megelőzésében, ugyanis az antocián a rák bizonyos stádiumában gátolja a szövetburjánzást. Emellett a népi gyógyászat vérjavító és vérképző hatása miatt is használja, valamint ajánlják érelmeszesedés és májbetegség esetén. Jó vizelethajtó, és elősegíti az emésztést. Magas a magnézium-, cink- és szilícium tartalma. Kitűnően alkalmazható fogyókúra esetén. Minél gyakrabban szerepeljen étrendünkben.

Kalóriaérték: 100 g / 36 kcal / 151 kJ

Kalóriaérték: 100 g / 20 kcal / 86 kJ

Juszu Gábor