

GYSEV

III. ÉVFOLYAM 01.
2014. TAVASZ

magazin

ÚTI CÉL AJÁNLÓ MONTENEGRÓ

KOMBINÁLT
BÉRLET

KIRÜCCANÁSOK

ONLINE
VONATKÖVETÉS

www.facebook.com/GYSEV.ZRT

Ingyenes kiadvány – kereskedelmi forgalomba nem hozható

BÜKI ÉS SÁRVÁRI FÜRDŐNAPOK – KOMBINÁLT JEGGYEL!

A Nyugat-Dunántúl gyógyfürdői várják Önt! Kényelmes vonatút, közvetlen busztranszfer és felhőtlen kikapcsolódás!

A **Kombinált Fürdőjegy** régióink legnagyobb gyógyfürdőibe látogathat kedvező áron, a fásztó autóvezetés, szervezés gondja nélkül!

A kiinduló állomástól Répcelakig a GYSEV Zrt. és a MÁV-START Zrt., Répcelak Vasútállomástól a fürdőig a Vasi Volán Zrt. gondoskodik a pihentető utazásról, a fürdők pedig szolgáltatásaik tárházával várják Önt!

BÜKI FÜRDŐJEGY				FÜRDŐNAPOK
Induló állomás	Ár			
	Nyugdíjas	Felnőtt	Gyerek	
Budapest	6 810 Ft	7 210 Ft	6 310 Ft	2014.03.18.
Győr	3 520 Ft	3 920 Ft	3 020 Ft	2014.04.15.
Csorna	2 960 Ft	3 360 Ft	2 460 Ft	2014.05.20.

SÁRVÁRI FÜRDŐJEGY				FÜRDŐNAPOK
Induló állomás	Ár			
	Nyugdíjas	Felnőtt	Gyerek	
Budapest	6 910 Ft	7 910 Ft	6 810 Ft	2014.04.01.
Győr	3 620 Ft	4 620 Ft	3 520 Ft	2014.05.06.
Csorna	3 060 Ft	4 060 Ft	2 960 Ft	2014.06.03.

* Az ár tartalmazza a menettérti vonatjegyet, a busztranszferet a fürdőbe és vissza, a fürdőbelépőt és egy ajándék fürdőszolgáltatást.

Az árakról és az érvényességi feltételekről az elérhetőségeinken tájékozódhat!

Bővebb információ:

www.gysev.hu, www.vasivolan.hu
Tel.: 99/517-376*, 94/517-621

* 2014. április 1-jétől 99/577-376



TISZTELT UTASUNK, KEDVES OLVASÓ!

Eljött a tavasz, amit már úgy vártunk!

Hosszabbak a nappalok, többet süt a nap, egyre több időt tölthetünk a szabadban. Ennek ellenére - sokszor magunk sem értjük - egyre fáradtabbnak érezzük magunkat. Ezen tünetek okairól és megelőzéséről írunk egyik cikkünkben, amely segít a "tavaszi fáradtság" leküzdésében.

Ha a fáradtságot sikerült legyőznünk, érdemes nagytakarítást végeznünk mind testileg, mind lelkileg, amelyre a legalkalmasabb időszak a húsvétot megelőző bőjt.

A tavasz a szabadtéri programok kezdetét is jelenti. Régióinkban is számos szabadtéri program, kulturális rendezvény várja a látogatókat, amelyek közül Kiruccanás rovatunkban válogathatnak.

Kívánjuk, hogy a tavasz a megújulásról, a feltöltődésről szóljon mindenkinek! Vidám, napsütéses tavaszt kívánunk!

TARTALOM

- 04** Kombinált bérletet vezetett be a GYSEV és a Vasi Volán
- 05** Újdonság – okostelefonokon megjelenő menetrend
- 06** GYSEV vonatok a vonatinfo.mav-start.hu térképén
- 07** Flirt és Desiro motorvonatok a GYSEV-nél
- 08** A hónap úti célja: **Montenegró**
- 12** Kiruccanások
- 21** **Vasúttörténet:** NOHAB, 50 éve Magyarországon
- 25** **Színes** – Tavaszi fáradtság
- 26** **Színes** – Szentté avatják II. János Pál pápát
- 28** **Színes** – Szenvedélyünk az utazás...
- 33** **Irodalom** – „A vad tavasz zuhanyát érzed-e...”
- 34** **Zene** – Jamaica szülőttei, Reggae és Marley
- 37** **Sport** – Várjuk az új arénákat
- 38** Gyerek rovat

Kiadó és szerkesztő:

GYSEV Zrt. 9400 Sopron, Mátyás király utca 19.

Felelős kiadó:

Kövesdi Szilárd, vezérigazgató

Lapszerkesztő:

Márk Brigitta

Grafika:

István Péter

Nyomda:

Canon Hungária Kft.

Hirdetésszervezés:

Márk Brigitta, E-mail: bmark@gysev.hu

Megjelenés:

Negyedévente, 10.000 példányszámban

Terjesztés:

A GYSEV Zrt. állomásain, és a GYSEV Zrt. által üzemeltetett vonatokon.

A cikkeket és az újságot a GYSEV Zrt. Értékesítés és Marketing csapat készítette. A magazin tartalma a rendelkezésünkre álló információk alapján, a legnagyobb körültekintéssel készült. Az időközben bekövetkezett változásokért és / vagy nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

Képek:

Antal Szabolcs, Bolla Hajnalka, Hány Márk, Egri Csaba, rendezvénygazdák, Wikipédia, GYSEV Zrt. kép archívuma.



ÚJDONSÁG AZ INTERMODÁLIS KÖZLEKEDÉSBEN KOMBINÁLT BÉRLETET

vezetett be a GYSEV és a Vasi Volán

Kedvezményes kombinált bérletet vásárolhatnak a Püspökmolnári és Szombathely között közlekedő utasok február elsejétől. A GYSEV Zrt. és a Vasi Volán Zrt. kijelölt pénztáiraiban is megváltható havi, vagy félhavi bérletek a vasúti és az autóbusszos közlekedésre is feljogosítanak adott viszonylaton. Az újdonságnak számító kombinált bérlet bevezetésére a vasúttársaság és a volán társaság együttműködési megállapodása adott lehetőséget.

Egy jegy, két közlekedési eszköz!

A Püspökmolnári és Szombathely között közlekedő utasoknak februártól nem kell azon gondolkodni, hogy vonaton vagy busszal tegyék meg az utat: a két közlekedési társaság közös bérletet kínál. Az utasok így a közösségi közlekedést kombinálva tehetik meg a 27 km-es távolságot a két Vas megyei település között. **A kombinált bérletek a Püspökmolnári, autóbussz-forduló – Püspökmolnári, vasútállomás – Szombathely, vasútállomás útvonalon érvényesek.**

„A Vasi Volán és a GYSEV közötti példaértékű együttműködés eredménye a kombinált bérlet. Meggyőződésem, hogy ezzel az utasok és a közlekedési társaságok is jól járnak” – mondta Kövesdi Szilárd, a GYSEV Zrt. vezérigazgatója. „Az elmúlt években Körmenten egy modern, intermodális központot alakítottunk ki: a vasútállomás mellett építettünk autóbussz-pályaudvart, az

állomáson pedig közös az utastájékoztató és a jegyértékesítés. A kombinált bérlet bevezetése újabb fontos mérföldkő a közösségi közlekedési ágak összehangolásában, hiszen egyszerűbbé, kényelmesebbé teszi az utazást” – tette hozzá a vezérigazgató úr.

A GYSEV és a Vasi Volán tervei szerint a jövőben Körment térségében több viszonylatban is megvizsgálják a kombinált bérlet lehetőségét. A két közlekedési társaság emellett azt is tervezi, hogy a kombinált bérlettel a későbbiekben akár a vasi megyeszékhely helyi autóbusszjáratát is igénybe vehetik az utasok.

Márciustól várhatóan már Kombinált Fűdőjegyet is vásárolhatnak az utazók, mellyel régióink legnagyobb gyógyfürdőibe látogathatnak kedvezményes áron. A kényelmes vonat útról és a közvetlen busztranszferrel a két társaság gondoskodik!



ÚJDONSÁG AZ OKOSTELEFONOKON MEGJELENŐ MENETREND

Tovább fejleszti utastájékoztató rendszerét a GYSEV

Újabb helyszíneken találkozhatnak az utasok a GYSEV Zrt. állomási utastájékoztató rendszerével. A nagyképernyős, valós idejű adatokat megjelenítő információs monitorokat Répcelak, Csorna, Kapuvár és Fertőszentmiklós várótermibe is felszerelik a vasúttársaság szakemberei. A GYSEV megkezdte a virtuális utastájékoztatói rendszere kiépítését is: az említett négy település állomásain kihelyezett plakátokon szereplő QR-kód segítségével az utasok okostelefonra is letölthetik az adott településre érvényes menetrendet.

A GYSEV Zrt. jelenlegi fejlesztései olyan városokat érintenek, ahol InterCity-vonatok is megállnak. Mostantól Répcelak, Csorna, Kapuvár és Fertőszentmiklós állomásokon 107 cm átmérőjű monitorokról kaphatnak aktuális információkat az utazók. A képernyőkön valós idejű adatok jelennek meg: az induló és érkező vonatok és vágányszámok mellett az utazóközönség az esetleges késésekről is percre pontos információt kaphat. Az utastájékoztató rendszer a GYSEV saját fejlesztésében készült, ennek köszön-

hetően a négy helyszínen mindössze 2 millió forintba került.

Újdonság a vasúttársaság utasainak a január közepétől működő virtuális utastájékoztató. Ennek lényege, hogy az állomásokra plakátokat helyez ki a GYSEV, az ezeken található QR-kódot pedig okostelefonjával beolvashatja az utas. Így a telefonon azonnal megjelenik az adott állomásra vonatkozó menetrend, amely megegyezik az utastájékoztató monitorok valós idejű adataival. Az adatok ezt követően bármilyen más helyszínen és időpontban is megjeleníthetők.

A QR-kód beolvasásához egy mobiltelefonos alkalmazás letöltése szükséges, majd ez az alkalmazás a kamera segítségével beolvassa a kódot és értelmezi.

„A GYSEV alapvető célja a vasúti szolgáltatások színvonalának folyamatos emelése. Ebben kiemelt szerepet játszik az utazóközönség gyors és pontos tájékoztatása. Mind az állomási utastájékoztató rendszerünk fejlesztése, mind pedig az újdonságként bevezetett virtuális utastájékoztató komoly mérföldkő a vasúttársaság életé-

ben. Büszkén mondhatom, hogy mindkét esetben saját fejlesztésekről van szó” – tudatta Kövesdi Szilárd, a GYSEV Zrt. vezérigazgatója.

A GYSEV Zrt. tervei szerint a következő hónapokban a Győr–Sopron vonal összes állomásán és megállóhelyén kihelyezik a virtuális utastájékoztatóhoz szükséges QR-kódokat megjelenítő plakátokat.



MOBIL Állomási utastájékoztató

Olvassa be okostelefonja QR-kód alkalmazásával az alábbi QR-kódot, és készülékén követheti a Csorna állomáson áthaladó vonatok valós idejű érkezési, indulási időadatait!



Bővebb információ:
99/517-244 • gysev@gysev.hu
www.facebook.com/GYSEV.ZRT

www.gysev.hu

GYSEV, velünk élmény az utazás!



MÁR A GYSEV VONATAI IS SZEREPELNEK A VONATINFO.MAV-START.HU HONLAP TÉRKÉPÉN

A GYSEV Zrt. és a MÁV-Start Zrt. együttműködésének eredményeként mostantól a GYSEV vonatai is láthatók a vonatinfo.mav-start.hu térképen. Az utazóközönség így a két vasúttársaság által közlekedtetett személyszállító vonatokról is percre pontos információkat kaphat a honlapról.

A MÁV-START Zrt. 2011 augusztusa óta működteti a vonatinfo.mav-start.hu honlapot. Ennek lényege, hogy az érdeklődők egy térképen követhetik figyelemmel az aktuálisan közlekedő személyszállító vonatokat.

Az adatok percenként érkeznek, de a honlapon az is azonnal megjelenik, ha egy vonat elindul, megérkezik, ill. pontosan látható a vonatok aktuális tartózkodási helye is.

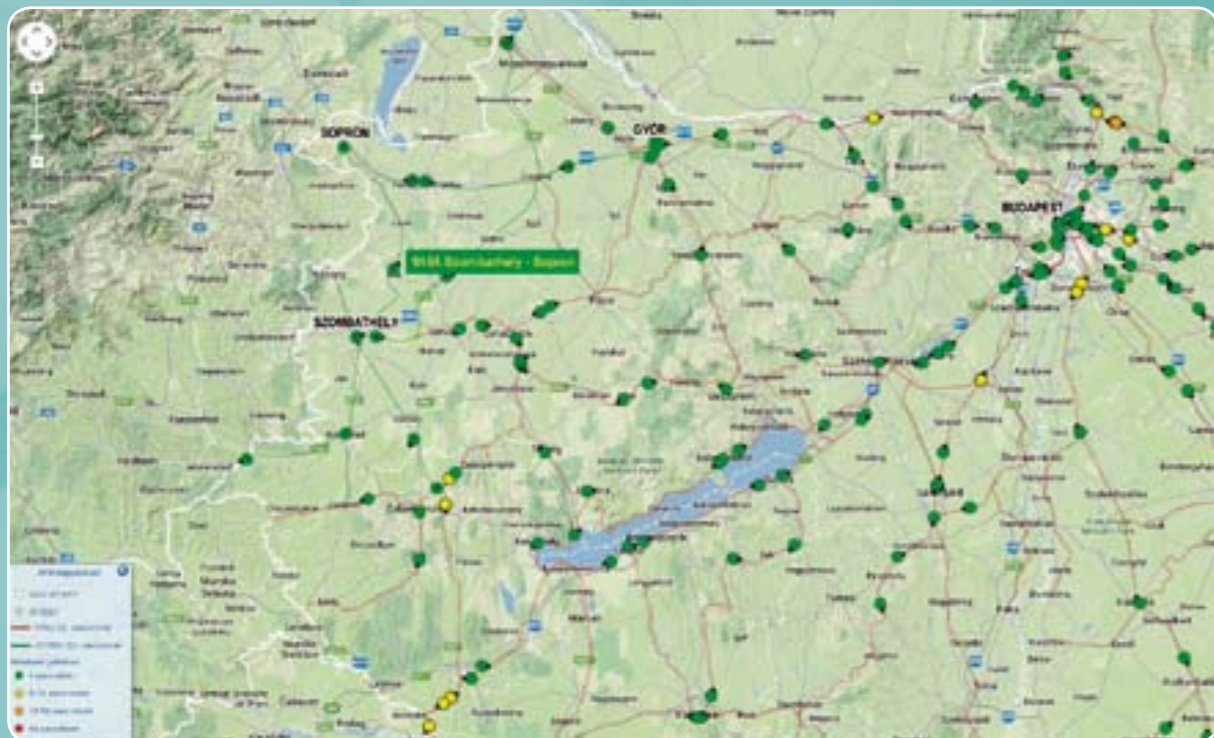
Ungvári Csaba a MÁV-START Zrt. vezérigazgatója szerint: „A vasúti szolgáltatás kiemelt, nagyon fontos részét képezi az utasok tájékoztatása. A vasútállomásokon, az ügyfélszolgálati irodákban, a vonatok fedélzetén, telefonon, az interneten, mindenhol lényeges, hogy pontos, és azonnali idejű információhoz juthassanak azok, akik vonattal utaznak. Nagy örömünkre szolgál, hogy bővíthetett ez a honlapunkon keresztül elérhető felület, és a jól működő közös munka eredményeként, már a GYSEV vonatairól is tájékozódhat az utazóközönség.”

A két vasúttársaság informatikai szakemberei az elmúlt hónapokban elvégezték a szükséges fejlesztéseket, így mostantól a honlapon a GYSEV által közlekedtetett személyszállító vonatok is megjelennek a térképen. Ennek köszönhetően az utazóközönség az összes magyarországi

személyszállító vonatról azonnali információkat kaphat.

„A mai, felgyorsult világban nagyon fontos, hogy egy vasúttársaság azonnali információkat közöljön a vonatairól. Ezt a célt szolgálta a GYSEV utastájékoztató rendszerének komplex fejlesztése az elmúlt években, és ez a célja a mostani fejlesztésnek is. Az együttműködést elősegítette, hogy társaságunknak kiváló a kapcsolata van a MÁV Zrt., és a MÁV-START Zrt. vezetőivel” – mondta Kövesdi Szilárd, a GYSEV Zrt. vezérigazgatója.

A vonatinfo.mav-start.hu térképet mostantól a GYSEV honlapjáról is elérheti az utazóközönség. Az információk a MÁV-START Zrt. honlapján a www.mav-start.hu oldalon, valamint a GYSEV Zrt. weboldalán a www.gysev.hu címen is megtalálhatók.



Az utasok a térképre kattintva már a GYSEV vonatainak pillanatnyi tartózkodási helyét is láthatják.

FLIRT ÉS DESIRO MOTORVONATOK A GYSEV-NÉL



Fotó: Antal Szabolcs

2013. decemberében állt forgalomba az első két GYSEV FLIRT. A modern motorvonatok a Sopron-Szombathely-Szentgotthárd vonalon szállítják az utasokat.

A vasúttársaság januárban azt is bejelentette: a GYSEV osztrák üzemrésze öt regionális, Desiro ML típusú motorvonatot rendelt meg a Siemestől. A két fél erről Bécsben írt alá szerződést, amely akkor válik véglegessé, ha a finanszírozásra vonatkozó közbeszerzési eljárás sikerrel jár. A háromrészes, villamos motorvonatok kétáramnemű kivitelben készülnek. Az első zöld-sárga Desiro ML várhatóan 2016 közepétől állhat forgalomba. Az új motorvonatokat elsősorban a bécsi elővárosi közlekedésben használják majd.

A Desiro ML típusú vonatok háromrészes kivitelben készülnek, mindkét oldalon négy automatikus ajtóval és 259 kényelmes ülőhellyel. Jellemző rájuk a magas szintű felszereltség és a nagyfokú kényelem az utazás során. A motorvonatok akár óránkénti 160 km/órás sebességgel is tudnak közlekedni.

Az alacsonypadlós beszállóternek köszönhetően a kerekesszékekkel közlekedők és a babakocsival utazó családok is akadálymentesen, rámpa nélkül tudnak felszállni a vonatra. A padlózat magassága 600 mm.

A Desiro ML motorvonatok kiváló menettulajdonságokkal rendelkeznek, és a tapasztalatok szerint maximálisan megbízhatóan működnek.

A jobb meghajtásnak köszönhetően a korábbi modellekhez képest tovább csökkent a járművek energiafelhasználása, amely különösen környezetbaráttá teszi a motorvonatokat. A környezetvédelmi szempontokat a vonat belső tervezésénél is figyelembe vették: a lakkozás és a belső kialakítás is a környezetbarát anyagok felhasználásával készült.





Vonattal a fekete hegyek birodalmába

MONTENEGRÓ

Beköszöntött a tavasz, és amint jobbra fordul az idő, elkezdünk játszani az idejé nyaralás gondolatával. Ha valami igazán különlegeset képzelünk el, olyat, ahol melegben és napsütésben nincs hiány, ami valóban szemet gyönyörködtető, ahol tengerpart is akad, és ami azért túl messze sincs, akkor nyugodtan válasszuk Montenegrót. Ha mindezt vasúton tesszük, akkor a kényelem és az elérhető ár mellett maga az utazás is páratlan élményt nyújt.

Montenegró egyike az egykori Jugoszláv Szocialista Szövetségi Köztársaság hat tagállamának. Jugoszlávia 1992-től már csak két tagállam, Szerbia és Montenegró laza szövetségéből állt, 2003-tól pedig már ezt az elnevezést is viselte. Montenegró 2006 júniusától tekinthető független államnak. Az ország napjainkban egyre jelentősebb szerepet vállal a turizmusban, miközben érintetlensége és eredetisége sokak számára különleges vonzerőt jelent.

A fiatal ország ritkán lakott hegyvidékekből, meredek hegyekkel körülvett, öblökkel tagolt mediterrán tengerpartokból, valamint középső részén kontinentális éghajlatú, sík területekből áll. E változatos táj csaknem minden elemét megcsodálhatjuk testközelből, már az odaút során, vonatunk ablakából. Az induláshoz ráadásul túl korán sem kell kelnünk. A nyári vakáció idején Bar állomásra is közvetlen kocsikat továbbító szerelvény indul Budapestről, délután egy óra után, így az eljutás még hazánk távolabbi országrészeiből sem jelent problémát.

Utazás vonattal

Az utazáshoz választhatjuk a klasszikus, fülkés ülőkocsit. Ám a több, mint 21 órás vonatút bizonyára kényelmesebb és pihentetőbb, a baráti társaságoknak ajánlott, 4-6 fős fekvőhelyes-, vagy a családok, párok számára javasolt, 2-3 fős hálókocsik egyikében. A vonat Budapestről erőteljesen délnek indul, majd Kelebia után éri el a szerb határt. Az első szerbiai állomáson, Szabadkán (Subotica) egy bő másfél órás tartózkodás veszi kezdetét, mely során útiokmány- és vámvizsgálatra, valamint a személykocsik



rendezésére kerül sor. A határellenőrzés után, ha marad elég idő, akár **Szabadka** belvárosát is fel lehet keresni, amely egy tempós öt perces sétára található az állomástól. Az épületből kilépve a gyönyörű Reichl-palota tárul elénk, ahonnan a szépen felújított Korzó vezet a főtérre. Ott jártunkkor éppen piacnap volt, és kiváló helyi élelmiszereket, sajtokat és italokat lehetett vásárolni, egyes helyeken forintért is. A 30%-ban magyarlakta városban könnyen megértetjük magunkat saját anyanyelven is. A rövid városlátogatásnál természetesen igyekeznünk kell, és leszállás előtt feltétlenül egyeztessünk a kocsikísérővel.

Kellő útravalóval felszerelve vonatunk immár a Vajdaság sík területein halad, ahol a kilátást nagyjából Újvidékig (Novi Sad) élvezhetjük. A dél-bácskai központot elhagyva átkelünk a Dunán, a táj pedig teljes sötétségbe burkolózik. Ha időben nyugovóra térünk, kipihen-ten ébredhetünk a szerb-montenegrói határon, Prijepolje teretna állomáson, ahol a határellenőrzés már lazább hangvételű, mint Szabadka esetében. A határ másik oldala és az újabb vizsgálat viszont több, mint egy óra múlva következik. Montenegróba belépve kezdődik az utazás legélvezetesebb három órája. Vonatunk legömbölyített hegytetők kíséretében halad a Lim mentén, majd Mojkovac állomás után a Tara folyót követve folytatja útját, miközben több híd is átível felette. E folyó szurdokánál van a kissé távolabb lévő, ám a világörökség részét képező Durmitor Nemzeti Park is.

Nemsokára elérjük a vasútvonal legmagasabb pontját, ami tengerszint felett több mint 1032 méterrel fut. Lenyűgöző látvány tárul a szemünk elé, amint a vonat hegygerinceken át, számos alagúton átbújva áthalad Európa legmagasabb vasúti völgyhídján, a Mala-Rijeka viadukton, miközben arról csaknem 200 méter mélyre tekinthetünk le. Szintén nagy-szerű élmény a Morača folyó völgyében való leereszkedés, mely során megpillantjuk az első lakott területeket, majd befutunk a fővárosba, **Podgoricába**.

Ezután már csak egy bő óra van hátra, ám ez sem telik unalmasan. Podgoricát elhagyva percek alatt a Shkodrai-tónál épített gáton zakatolunk. Nikšić környékén kívül e vidék alkotja Montenegró legnagyobb, összefüggő síkvidékét, valamint itt található Európa egyik leg-gazdagabb vízmadár-rezervátuma is. A tó montenegrói oldalán nemzeti parkot alakítottak ki. Egy több mint 6 km-es alagút után, Sutomore állomásnál pillanthatjuk meg először a tengert. Az Adria gyönyörű, kék vízének látványa méltó befejezése annak a hosszú utazásnak, amely immár 10 perc múlva, Barban véget ér.

Bar, végállomás

Bar minarettel és dzsámikkal tarkított óvárosa (*Stari Bar*), a kissé szocialista hangulatot idéző városközpontja, illetve a tengerpartja kissé távol van a vasúttól, ám a viszonylag sűrűn közlekedő helyi autóbusszjáratokkal könnyen eljuthatunk ezekre a helyekre.

A vasútállomás tözsomszédságában fekvő buszpályaudvarról pedig a környező településekre indulnak helyközi járatok.

Bar **Šušanj** városrészében található az üdülőkörzet, számos étteremmel és fürdőzési lehetőséggel. Esti szórakozóhelyekben azonban inkább a szomszédos **Sutomore** bővelkedik, ahová vonattal és busszal egyaránt kényelmesen el lehet jutni. A megállóban várakozva gyakran kínálnak „taxiszolgáltatást” egyszerű helyi lakosok is. Alkalmanként – persze csak óvatosan – meg lehet velük egyezni, hisz így rugalmasabban célba érhetünk, főleg az éjjeli órákban. Ily módon utaztunk az egyik estén Sutomore városába, majd telefonos egyeztetés után visszafelé is. Bar óvárosából is igénybe vettük az effajta „szolgáltatást”, melynek során

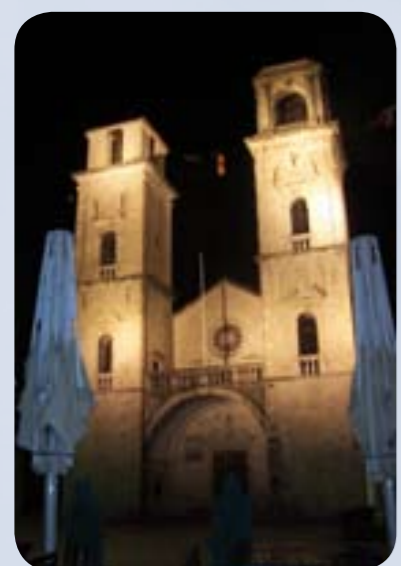




kommersz, ám annál dallamosabb helyi slágereket volt szerencsénk hallgatni. A tipikus balkáni hangulatot tehát, nem csak a szürke konténerek tetején élelmet kereső macskákkal farkasszemet nézve lehet átélni.

A Kotori-öböl

A nyaralás során érdemes huzamosabb időre is célba venni **Kotor** városát. A remek állapotban megmaradt, fallal körülvett, szűk utcákkal tarkított óváros – amelynek az egyik kimagasló pontja a 12. századból megmaradt Szent Trifun székesegyház – a világörökség részét képezi. A városfal egy 260 m magasban lévő erődítménynél végződik, ahonnan



– egy kiadós lépcsőzés után – páratlan kilátás nyílik a szintén UNESCO-védelem alatt álló Kotori-öbölre. A városban pezsgő éjszakai élet is van, bár ez a szezon végétől inkább a hétvégére összpontosul. Kotor központja viszonylag közel helyezkedik el a helyközi buszpályaudvarhoz, ahonnan újabb célpontok érhetők el.

TOVÁBBI ÚTI CÉLOK

Ajánljuk a nyüzsgő tengerpartjáról, gyönyörű sétányáról és persze óvárosáról nevezetes **Budva** felkeresését, amely egy apró félszigeten helyezkedik el. Autóbusszal könnyen megközelíthető a hangulatos **Herceg Novi** városa is, ahonnan a híres Kék-barlang felé indulnak hajójáratok.

Az üdülővárosok közül még említésre méltó a hegyekkel körülvett **Cetinje**, illetve a Bartól délre, és az albán határtól 10 km-re fekvő **Ulcinj**, amelynek 12 km hosszú strandja a legkedveltebbek közé tartozik. Az attrakciókban szegényesebb főváros, **Podgorica** azoknak javasolt, akik a mindennapi balkáni városi életbe szeretnék betekintést nyerni. Az innen 50 km-re található, söréről igen híres Nikšić városa egy nemrég felújított vasútvonalon utazva is elérhető.

Gasztronómia

Nem csak az üdülőterületeken, hanem a nagyobb csomópontokon, közpon-

tokban is különböző éttermek, gyorsétkezdék és kávézók állnak a látogatók rendelkezésére. A helyi étteremtulajdonosok igazi vendégszeretők, hisz szélesre tárt kapukkal és széles mosollyal várják a vendégeket. Az elsősorban húsfélékből álló ételválaszték leggyakoribb alkotóeleme a többféle darált húsból készült **pljeskavica**, amelyet mindig frissen, vaslapon sütnek. Érdekeség, hogy ezeket az étlapokon is gyakran hamburgernek fordítják, de az asztalra természetesen ne szendvicset várjunk. Köretnek sült burgonyát vagy salátát érdemes fogyasztani, ám ezt mindig külön kell kérni. Szintén tipikus balkáni húsétel a **čevap**, amit friss lepénnyel és hagymával is ehetünk. Levesek közül gyakori a klasszikus húsleves, valamint a **hallevés**, ez utóbbi azonban egy különleges helyi specialitás, a paprikás magyar halászléhez még csak nem is hasonlít.

Az éttermi árak hasonlóak az itteniekhez, így a takarékosabb megoldást keresők nyugodtan válasszák az utcai peccsenyesütőket, ahol kiváló minőségű és hatalmas hamburgerek kaphatók, a frissen sült hús miatt nem ritkán 5-10 perces várakozással. Egyes standokon, főleg part menti sétányokon ízletes rablóhúst vagy egyéb rostélyos félélt lehet fogyasztani. Aki valami egyszerűre vágyik, annak a számos pékségben fellelhető, a balkán nemzeti eledelének is nevezhető **burek** javasolt, amelynek hajszálvékonyra nyújtott, rétegzett tésztaját leggyakrabban sós túróval töltik meg.

A nyári melegben mindig jól esik egy hideg sör. A montenegróiak jellegzetes söre a hegyvidéki vízből előállított, világos és barna változatban is kapható Nikšičko. A kellemes ízű helyi sört csapoltan is kérhetjük, a szupermarketekben pedig rendszerint 2 literes műanyag palackban árúsítják. Természetesen különböző szerb sörök is jelen vannak. A borok kedvelőinek a podgoricai borvidéken termesztett szőlőből készült, sötétvörös színű Vranac ajánlott. Bár a vezetékes víz egyes leírások szerint elfogadható minőségű, mindennapi folyadékunkat fogyasszuk inkább palackozott víz formájában.

Hasznos tanácsok

Az interneten különböző szállástípusok találhatóak, köztük számos magyar nyelvű oldalakon is. Előre lefoglalt szállodák, apartmanok esetén a szállásadó – előzetes megbeszélés alapján – gyakran már az állomáson fogadják a vendégeket, akiket csomagjaikkal együtt szívesen a helyszínre is visznek. Egy sereg „spontán közvetítő” is igyekszik lecsapni az olykor tanácsalannak tűnő turistákra, mégis azt tanácsoljuk, hogy a szállást előzetesen, még otthonról foglalják le. Kisebbs csoportok, vagy családok számára a saját konyhával is rendelkező apartman a legkedvezőbb megoldás.

A menettérti vonatjegy ára mindössze 66 €. Ehhez jön utasonként és irányonként a hely-, fekvő- vagy hálókocsijegy, amelyeket érdemes időben lefoglalni, ugyanis előfordulhat, hogy azok adott napra elfogynak. A fekvőhelyes és hálókocsikat saját személyzet kíséri a teljes úton, akinél hűtött italok és kisebb rágcslálnivalók is kaphatók. Úturalót nagyobb köztes állomásokon is be lehet szerezni, leszállás előtt azonban mindig kérjünk engedélyt a kocsikísérőtől. Mindezeketől függetlenül már indulás előtt csomagoljunk kellő élelmet, és főleg hűtött folyadékot. A menetrendekről és a részletes árakról a nemzetközi pénztárakban, vagy a vasúttársaságok honlapján tájékozódhatunk.



A vasúti menetjegyeket a fekvő- és hálókocsikban azok kísérői, ülőkocsikban pedig az egyes országok saját kalauzai kezelik. A beutazáshoz személyi igazolványra vagy útlevélre van szükség, amelyet a magyar-szerb, és a szerb-montenegrói határok mindkét oldalán ellenőriznek. Érdekeség, hogy a vonat az éjszaka közepén néhány km-en át Bosznia-Hercegovinán is áthalad, ám itt nem állunk meg.

A helyi, Crna Gora-i nyelv hasonlít a szerbhez, de próbálkozhatunk más nyelvekkel is. Az idősebb szállásadók gyakran gyermekeiket, unokáikat hívják ehhez segítségül. A legtöbb étlap angol nyelven is feltünteteti a választékokat. A fizetőeszköz mindenhol az euró. Sok látványosságnál időszakos belépőt szednek.



Montenegró

Terület: 13 812 km²
 Főváros: Podgorica
 Lakosok száma: 625 266 fő
 Legmagasabb pont: Zla kolata (2534 m)
 Vallás: ortodox
 Hivatalos nyelv: montenegrói

A helyközi buszokra a nagyobb állomásokon rendszerint az elővételi pénztárban kell jegyet váltani. Az autóbuszok kísérői esetenként borralalót kérnek a csomagok után, így a pontos árról és elszámolásról érdemes egyeztetni. A helyi lakosok, illetve a különböző létesítmények személyzetei egyébként rendkívül barátságosak.

Ha mindezeket figyelembe vesszük, egy felejthetetlen utazásban, és nyaralásban lesz részünk. Természetesen az összes látványosság felkeresése egyetlen nyaralásba sem fér bele, ám aki Montenegróban jár, annak elsősorban Stari Bar, a Kotori-öböl és Budva felkeresését ajánljuk. A gyönyörű hegyekhez sem kell messzire menni, hisz azok már a vonatról is kiválóan megcsodálhatók, és a nyitható ablakokból könnyedén fényképezhetők is. Mindezek után garantált, hogy visszaúton még jobban fogunk aludni, és álmunkban az elmúlt napok élményei köszönnek vissza ránk.

Háry Márk

KIRUCCANÁSOK

2014. március 8 – április 5.

SOPRONI TAVASZI NAPOK

Sopron

2014 tavaszán is változatos, igényes, minden korosztályt megszólító programokra számíthat a soproni közönség és a turisták: Akomoly- és könnyűzenei koncertek, kiállítások, színházi előadások, gasztronómiai és családi programok mellett ünnepi előadássorozat is lesz. Fellép többek között a Quimby zenekar, Kobayashi Ken-Ichiro, Lajkó Félix.

Információ:

Pro Kultúra Sopron Nonprofit Kft.

Tel.: 99/517-501

E-mail: info@prokultura.hu

www.prokultura.hu



2014. március 16.

LISZT FESZTIVÁL/ LISZT-PORTRÉK

Sopron

Zongoramaron, hangversenyek...

Információ:

Pro Kultúra Sopron Nonprofit Kft.

Tel.: 99/517-501

E-mail: info@prokultura.hu

www.prokultura.hu



2014. március 17 – 31.

TAVASZI MŰVÉSZETI FESZTIVÁL Nagykanizsa

Nagykanizsa 1993 óta évente megszervezi a Tavasz Művészeti Fesztivált.

A kulturális esemény repertoárja minden alkalommal bőséges: a színházi előadások, komolyzenei koncertek, kórus-hangversenyek, képzőművészeti kiállítások mellett a filmbemutatók, táncos és folklór műsorok sem hiányoznak a kínálatból. A fesztivál elsősorban a helyi, környékbeli együtteseknek ad lehetőséget a fellépésre, bemutatkozásra. Ugyanakkor tiszteletbeli színházi fellépők, országosan elismert együttesek, s külföldi előadók is érkeznek ezen időszakban a városba. A Fesztivál fellépője volt már például a Győri Balett, a Nemzeti Színház, a Magyar Állami Operaház, a Grúz Táncegyüttes, a Tomkins Énekkórus, az Auer Vonósnégyes. A Fesztivál évről évre bővül különböző népzenei előadókkal, jazz zenekarokkal.

Információ:

Kanizsai Kulturális Központ

Tel.: 93/311-468

E-mail: info@kanizsaikultura.hu

www.kanizsaikultura.hu



2014. március 18.

KEREK MESE C. MESEJÁTÉK

Bük

Kerek mese című mesejátékkal várják a kicsiket március 18-án, kedden a Büki Művelődési és Sportközpont színháztermébe 15:30 órai kezdettel.

Információ:

Büki Művelődési és Sportközpont

Tel.: 94/558-409

Email: muvhaz37@t-online.hu

www.bukmsk.hu

2014. március 21.

KOVÁCS KATI KONCERT

Sopron

Információ:

GYIK Rendezvényház

Tel.: 99/788-248

E-mail: gyikrendezvenyhaz@nyme.hu

www.gyikrendezvenyhaz.hu

2014. március 22.

QUEEN OF THE DANCE – ÍR SZTEPPTÁNC SHOW

Bük

A Fővárosi Táncszínház szervezésében a többszörös ír sztepptánc nemzet bajnok Catherine Gallagher's Queen of the Dance névvel fémjelzett előadása lesz látható.

Az előadás fantasztikus kikapcsolódást nyújt 2x 50 perc időtartamban. Az előadás premierje 2013. májusában volt Angliában.

Információ:

Büki Művelődési és Sportközpont

Tel.: 94/558-409

Email: muvhaz37@t-online.hu

www.bukmsk.hu



KIRUCCANÁSOK

2014. március 22.

BÁNYÁSZ EMLÉKTÚRA

Soproni Parkerdő

Hermes környéke

A túra útvonala: Brennbergbánya – Volt bányász lakótelep – Államhatár – Hercegi erdő - Ilona akna (A) - Magas bérc - Szent István akna - Új Hermes - Ó-Hermes - Brennbergbánya

Információ:

TAEG Zrt.

Tel.: 99/506-834

E-mail: banati.laszlo@taegr.hu

www.taegr.hu

2014. március 22 – 23.

V. SOPRONI ÍZUTAZÁS

Sopron

A Soproni Tavasz Napok gasztronómiai programja: bemutatók, szakmai programok, kóstolók, vásár.

Információ:

Pro Kultúra Sopron Nonprofit Kft.

Tel.: 99/517-501

E-mail: info@prokultura.hu

www.prokultura.hu

2014. március 23.

MOSZKVAI FILHARMONIKUSOK KONCERTJE

Sopron

Információ:

GYIK Rendezvényház

Tel.: 99/788-248

E-mail: gyikrendezvenyhaz@nyme.hu

www.gyikrendezvenyhaz.hu

2014. március 29.

FEKE PÁL MUSICAL LIVE

Sopron

Információ:

MKB Musical Aréna

Tel.: 99/311-250

E-mail: info@mkbarenasopron.hu

www.mkbarenasopron.hu

2014. március 29 – 30.

TAVASZKÖSZÖNTŐ SÖRCSAPOLÁS

Sopron

Információ:

Heineken Hungária Sörgyárok

Tel.: 06 1/437-2018

E-mail: info@heineken.hu

www.heinekenhungaria.hu

2014. március 31.

LAJKÓ FÉLIX ÉS IFJ. BALÁZS JÁNOS KONCERTJE

Sopron

Koncert a Soproni Tavasz Napok keretében.

Információ:

Pro Kultúra Sopron Nonprofit Kft.

Tel.: 99/517-501

E-mail: info@prokultura.hu

www.prokultura.hu

2014. április 1.

BOLONDOZZUNK EGYÜTT AZ ÉV ELSŐ KRISTÁLY ESEMÉNYÉN

Bükkföldő

A Magyarországon egyedülálló, kristályszerkezetű, háromszintes, a legmodernebb technológiával összeállított, látványos mászó és kalandpályán minden generáció megtalálja a számítását. Az egy időben 120 fő kalandozását lehetővé tevő Kristály Torony a több mint egy kilométer hosszú pályavonallal, az óriás hintával és a közel 200 méteres Flying Fox csúszással kifejezetten alkalmas akár több egész napos családi, baráti szórakozásra.

Információ:

Kristály Torony

Tel.: 94/558-030

Email: info@kristalytorony.hu

www.kristalytorony.hu



2014. április 6.

VÁROSI IVV NEMZETKÖZI TÚRANAP

Soproni-hegység

Információ:

Sopron MJV Polgármesteri Hivatal

Humánszolgáltatási Osztály –

Sportfelügyelet csoport

Tel.: 99/313-157

E-mail: rakoczi.jozsef@sopron-ph.hu

www.sopronitermeszetbaratok.hupont.hu

2014. április 8.

ÓZ, A CSODÁK CSODÁJA C. MESEJÁTÉK

Bük

Óz, a csodák csodája című mesejátékkal várják a kicsiket április 8-án, kedden a Büki Művelődési és Sportközpont színháztermében 15:30 órai kezdettel.

Információ:

Büki Művelődési és Sportközpont

Tel.: 94/558-409

Email: muvhaz37@t-online.hu

www.bukmsk.hu

2014. április 8 – 14.

MAGYAR KÖLTÉSNET HETE

Sopron

Ünnepi előadássorozat a soproni Petőfi Színházban

Információ:

Pro Kultúra Sopron Nonprofit Kft.

Tel.: 99/517-501

E-mail: info@prokultura.hu

www.prokultura.hu



KIRUCCANÁSOK

2014. április 12.

5. PANORÁMARATON Sopron

8 km, 14 km, 28 km, 36 km, 42,2 km távon megtett teljesítménytúra, melyen szívesen látott résztvevők a terepfutók is. A 14 km-nek kb. harmada aszfalt, kétharmada erdei út, elég barátságos terep. Az útvonalon a sok hurok a különböző irányokból feltáruló város-panoráma megmutatását célozza. Erről is kapta az esemény a nevét.

Rajt és cél: Hunyadi János Evangélikus Általános Iskola

Információ:

Hegy Péter

Tel.: 20/824-6899

E-mail: hgyptr@gmail.com

www.panoramaron.hu



2014. április 15.

DIVATGÁLA Sopron

Látványos ruhabemutató a középiskola tanulójának munkáiból.

Információ:

Handler Nándor Szakképző Iskola

Nagné Pelyhe Anita

Tel.: 99/506-440

E-mail: handler@sopron.hu

www.handler.hu

2014. április 17 – 21.

GRAND OPENING – SZEZONNYITÓ KALANDOZÁS HETE Bükföld

A Magyarországon egyedülálló, kristályszerkezetű, háromszintes, a legmodernebb technológiával összeállított, látványos mászó és kalandpályán minden generáció megtalálja a számítását. Az egy időben 120 fő kalandozását lehetővé tevő Kristály Torony a több mint egy kilométer hosszú pályavonallal, az óriás hintával és a közel 200 méteres Flying Fox csúszással kifejezetten alkalmas akár több egész napos családi, baráti szórakozásra.

Információ:

Kristály Torony

Tel.: 94/558-030

Email: info@kristalytorony.hu

www.kristalytorony.hu

2014. április 18.

NAGYPÉNTEKI HANGVERSENY Sopron

Joseph Haydn: Krisztus hét szava a keresztfán.

A Soproni Liszt Ferenc Szimfonikus Zenekar hangversenye a Kecse-templomban.

Információ:

Pro Kultúra Sopron Nonprofit Kft.

Tel.: 99/517-501

E-mail: info@prokultura.hu

www.prokultura.hu

2014. április 19.

PITYERSZERI HÚSVÉTVÁRÓ Szalafő-Pityerszer

Hangulatoskiszülődés a húsvéti ünnepekre kicsiknek és nagyoknak az Őrségi Népi Műemlékegyüttesben.

Információ:

Tourinform Őrség

Tel.: 94/548-034

E-mail: orseg@tourinform.hu

Web: orseg.info

2014. április 19.

„FÖLD NAPJA”

Soproni Parkerdő

Környezetvédelmi túra

Információ:

TAEG Zrt.

Tel.: 99/506-834

E-mail: banati.laszlo@taegr.hu

www.taegr.hu

2014. április 19 – 21.

HÚSVÉTI KAVALKÁD Sopron

Családi és gyermekprogramok húsvét három napján Sopron Fő terén.

Információ:

Bormarketing Műhely Nonprofit Kft.

Tel.: 99/508-835

E-mail: bocskei@soproniborvidek.hu

www.soproniborvidek.hu

2014. április 20 – 21.

HÚSVÉTHÉFŐ A VASI SKANZENBEN Szombathely

Húsvéthétfő napján minden érdeklődőt szeretettel várnak a Vasi Skanzenben.

Információ:

Savaria Múzeum

Tel.: 95/500-720

E-mail: info@savariamuzeum.hu

www.savariamuzeum.hu



KIRUCCANÁSOK

2014. április 24 – 25.

VÁROS NAPJA Nagykanizsa

Nagykanizsán az év egyik legnagyobb eseménye a Város Napja rendezvénysorozat. Két nap, mely a város lakóiról szól, de nem csak nekik, hanem bárkinek, akinek kedve van részt venni ezen a nagyszabású kulturális kavalkádon. Zene, tánc, multság és sok-sok meglepetés felkötöttek, gyerekeknek egyaránt.

Információ:

Tel.: 20/849-2308

E-mail: janzsone.krisztina@nagykanizsa.hu

www.nagykanizsa.hu

2014. április 25-26.

MINI SCIENCE PICNIC – KÍSÉRLETBAZÁR Győr

A Felfedezések Házában első alkalommal megrendezésre kerülő Kísérletbazár c. rendezvény kivételes lehetőséget biztosít tehetséges diákok és innovatív tanárok találkozására, amely során a résztvevő csapatok egymás és a nyilvánosság számára is bemutatják interaktív természettudományos kísérleteiket, kedvenc kísérleti eszközeiket.

Információ:

Mobilis Interaktív Kiállítási Központ

Tel.: 96/618-111

E-mail: mobilis@mobilis-gyor.hu

www.mobilis-gyor.hu



2014. április 25 – 27.

XI. ZALAEGRSZEGI ORSZÁGOS FAZEKAS- ÉS KERAMIKUS FESZTIVÁL Zalaegerszeg

A fesztivál emléket állít a Göcsej vidék messze földön híres gerencsérjeinek, akik egészen a XX. század elejéig a zalaegerszegi piacra szállították portékáikat, ellátva az asszonynépet a nélkülözhetetlen cserépedényekkel. A három nap programját a fazekas mesterség fortélyait bemutató fazekas verseny, a dunántúli hagyományörző folklórcsoportok bemutatója teszi teljessé és feledhetetlenné.

Információ:

Zala Megyei Népművészeti Egyesület

Tel.: 92/314-744

E-mail: gedart@invitel.hu

2014. április 26 – 27.

HERÉNYI VIRÁGÚT Szombathely

Herény Szombathely egyik városrésze, amely kiemelkedő és igen nagy múltú a virág- és dísznövénytermesztésben. A herényi városrész közelében, Kámonban helyezkedik el a csodálatos szépségű Kámoni Arborétum is, e két városrészt köti össze 1 km hosszan a Herényi Virágút. Herényben minden tavasszal egy hétvége a virágok szépsége előtti tisztelgésé, ilyenkor „Virágút” nyílik Herény utcáin.

Információ:

Herényiek Háza

Tel.: 94/900-015

E-mail: info@herenyiek.hu

www.herenyiek.hu



2014. április 26 – 27.

SVENT GYÖRGY NAPI VÁSÁR Szombathely

Minden évben megrendezésre kerül a Szent György napi vásár, melynek a Vasi Skanzen ad otthont. A látogatók néptánc előadásokon és más kulturális programokon vehetnek részt, valamint megvásárolhatják a kézművesek népi termékeit.

Információ:

Savaria Múzeum

Tel.: 95/500-720

E-mail: info@savariamuzeum.hu

www.savariamuzeum.hu



2014. április 27.

TÁNC VILÁGNAPJA Szombathely

2014. április 27-én Szombathely város Fő terén programokkal ünneplik a Tánc világnapját.

Információ:

AGORA szombathelyi Kulturális Központ

Tel.: 94/509-641

E-mail: info@agora-savaria.hu

www.agorasavaria.hu



KIRUCCANÁSOK

2014. április 28. BORTÖRTÉNETI ELŐADÁS

Sopron
Előadás a soproni Kékfrankosról.
Információ:
Magyar Nemzeti Levéltár Győr-Moson-Sopron Megye Soproni Levéltára és a Bormarketing Műhely Nonprofit Kft.
Kapcsolattartó: Dominkovits Péter
E-mail: peterdominkovits@gmail.com
www.leveltar.sopron.hu

2014. május 1. KRISTÁLY TORONY MAJÁLIS Bükkfűrdő

Gyermek animációs programokkal, versenyekkel várja látogatóit a bükkfűrdői Kristály Torony, ahol értékes nyeremények találhatók gazdára. A Magyarországon egyedülálló, kristályszerkezetű, háromszintes, a legmodernebb technológiával összeállított, látványos mászó és kalandpályán minden generáció megtalálja a számítását.

Információ:
Kristály Torony
Tel.: 94/558-030
Email: info@kristalytorony.hu
www.kristalytorony.hu



2014. május 1- szeptember 28. SPORTANIMÁCIÓ KISIKNEK ÉS NAGYOKNAK Bükkfűrdő

2014-ben is várjuk a kicsiket és nagyokat májustól szeptemberig, minden héten szerdától szombatig szabad-terei sport játékokkal, gyerekuckóval, ugrálóvárral a bükkfűrdői Sportparkba. Szerdánként és szombatonként 17:00 órától Nordic Walking oktatás és minitúra, csütörtökönként 17:00 órától pedig Kerékpártúra.

Információ:
Bükk, Bükkfűrdő Kh. Turisztikai Egyesület
Tel.: 94/558-416, 94/558-419
Email: info@visitbuk.hu
www.visitbuk.hu



2014. május 1. EURÓPAFUTÁS Eisenstadt - Sopron

A 2004. május 1-jei Európai Unió csatlakozására emlékezve rendezik meg a hagyományosnak számító félmaraton futóversenyt Kismarton (Eisenstadt) és Sopron között. A verseny a kismartoni Esterházy kastély elől rajtol.

Információ:
Sopron MJV Polgármesteri Hivatal
Humánszolgáltatási Osztály –
Sportfelügyelet csoport
Tel.: 99/313-157
E-mail: rakoczi.jozsef@sopron-ph.hu
www.sopron.hu

2014. május 1 - 4. MAJÁLIS ÉS SÖRNAPOK Sopron, Lóvér Kemping

Információ:
Bormarketing Műhely Nonprofit Kft.
Tel.: 99/508-835
E-mail: bocskei@soproniborvidek.hu
www.soproniborvidek.hu

2014. május 3. EGÉSZSÉGNAP A KRISTÁLY TORONYBAN Bükkfűrdő

Lesz: Fitness óra (stikwalking), mentőautók bemutatója, testösszetétel mérés, Herbalence mérések termékbemutatókkal, extrém sporteszközök tesztelése, meglepetés vendégek és még sok minden más!
Információ:
Kristály Torony
Tel.: 94/558-030
Email: info@kristalytorony.hu
www.kristalytorony.hu

2014. május 9. MADARAK ÉS FÁK NAPJA Sopron

Gyermekprogram: kiállítás, a felnőtteknek: Molnár V. József néplélekkutató előadása.

Információ:
Pro Kultúra Sopron Nonprofit Kft.
Tel.: 99/517-501
E-mail: info@prokultura.hu
www.prokultura.hu

2014. május 9 - 11. SÜSÜ ÉS BARÁTAI Sopron

Csukás István életnagyságú mesefiguráinak kiállítása.

Információ:
Pro Kultúra Sopron Nonprofit Kft.
Tel.: 99/517-501
E-mail: info@prokultura.hu
www.prokultura.hu



KIRUCCANÁSOK

2014. május 11.
PONCICHTER KUPA
Sopron/Brennberg-völgy
XCO Hegyikerékpár Magyar Kupa.
Információ:
KTM Sportclub Közhasznú Szervezet
Tel.: 30/2685-643
E-mail: lajosboh@gmail.com
www.mtbsopron.hu

2014. május 15-19. ÖT TEMPLOM FESZTIVÁL



Győr
Ezen a fesztiválon nincs sör, nincs virsli, de van valamiféle spirituális hangulat és áhítat, és rengeteg ismerkedés a másik ember hitével és szeretetével.
Információ:
www.karzat.hu

2014. május 16. QUADRILLE TÁNCFESTIVÁL

Szombathely
Az Európai Quadrille Táncfesztivál (EQDF) ötletgazdája és jogtulajdonosa a Szlovéniai Táncgyűlés (Maribor). Kezdeményezésükre indult a fiatalok tánckedvére, lendületére, vállalkozó kedvére építő fesztivál.

Információ:
AGORA szombathelyi Kulturális Központ
Tel.: 94/509-641
E-mail: info@agora-savaria.hu
www.agorasavaria.hu

2014. május 16 - 18. I. NEMZETKÖZI BONSAI KIÁLLÍTÁS

Sopron
Kiállítás, alakítási bemutatók, kiegészítő programok
Információ:
Pro Kultúra Sopron Nonprofit Kft.
Tel.: 99/517-501
E-mail: info@prokultura.hu
www.prokultura.hu

2014. május 17 - 18.
BETTELHEIM KUPA
Fertőrákosi Vitorlás Telep
Fertő tavi évadnyitó vitorlás verseny (K, F, LR, L4.7, Op)
Információ:
Fertő Tavi Vitorlás Szövetség
dr. Márkus István
Tel.: 20/357-2542
E-mail: info@fvsz.eu
www.fvsz.eu

2014. május 19. FORRÁSOK VILÁGNAPJA

Sopron
A világnap keretében megemlékezés és piknik a Természetbarát forrásnál (Szalamandra-tó).

Információ:
TAEG Zrt.
Tel.: 99/506-834
E-mail: banati.laszlo@taegrt.hu
www.taegrt.hu

2014. május 19. FERTŐ-TÁJ VILÁGÖRÖKSÉG NAP

Fertő-táj települései
Részletes program a www.ferto-hansag.hu oldalon olvasható.

Információ:
Fertő-Hanság Nemzeti Park Igazgatóság
Tel.: 99/537-520
E-mail: fhnpinfo@fhnp.kvvm.hu
www.ferto-hansag.hu

2014. május 23 - 25. SOPRONI BORÜNNEP

Sopron
A Borünnep hagyományosan a soproni borokról és térszóról szól. A háromnapos ünnep során számos soproni borászat kínál kiváló borait a helyi lakosoknak és a városba látogató vendégeknek.

Információ:
Bormarketing Műhely Nonprofit Kft.
Tel.: 99/508-835
E-mail: bocskei@soproniborvidek.hu
www.soproniborvidek.hu

2014. május 24. ORCHIDEA TÚRA

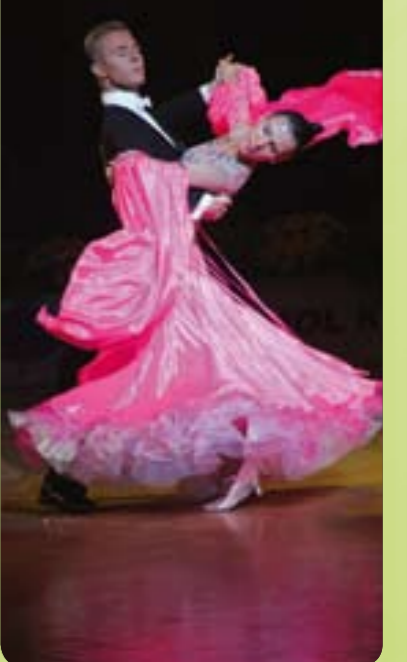
Sopron
Egy különleges túra a különféle orchidea félék virágzásának alkalmából a Szárhalmi erdőben.

Információ:
TAEG Zrt.
Tel.: 99/506-834
E-mail: banati.laszlo@taegrt.hu
www.taegrt.hu

2014. május 24. 49. SAVARIA NEMZETKÖZI TÁNCVERSENY

Szombathely
Az első Savaria Nemzetközi Táncversenyt 1966-ban rendezték meg, s azóta a táncsport legjobb versenyzői minden évben szigorú szakmai zsűri előtt mutatják be latin, illetve standard táncokból szerzett tudásukat, felkészültségüket.

Információ:
AGORA szombathelyi Kulturális Központ
Tel.: 94/509-641
E-mail: info@agora-savaria.hu
www.agorasavaria.hu



KIRUCCANÁSOK

2014. május 25.

GYERMEK NAP A KRISTÁLY TORONYBAN

Bükfürdő

Várjuk a kicsiket és nagyokat a bükfürdői Kristály Toronymál, gyermek animációs programokkal és értékes nyereményeket érő versenyekkel.

Információ:

Kristály Torony

Tel.: 94/558-030

Email: info@kristalytorony.hu

www.kristalytorony.hu

2014. május 25.

GYEREKNAP A NAGYCENTI SZÉCHENYI MÚZEUMVASÚTON

Nagyecnk

Várunk kicsiket és nagyokat, színes programokkal, bábszínházzal.

Információ:

Tel.: 99/577-244

E-mail: gysev@gysev.hu

www.gysev.hu



2014. május 25.

VAS-VILLA BIKIKLI TÚRA Sopron környéke

Hagyományos, ajándéksorsolással egybekötött kerékpártúra Sopron-Fertőrákos-Balf-Sopron (27 km) útvonalon. Nincs rajt, nincs verseny, egyszerűen kerékpározzunk egy jót, együtt vagyunk, jól érezzük magunkat.

Információ:

Vas és Villamosipari Szakképző Iskola és Gimnázium & Bringázz Sopron Mozgalom

Borossay György • Tel.: 20/966-6146

E-mail: borossay.gyorgy@vasvill.hu

www.vasvill.hu

www.bringazzsopron.hu

2014. május 30 – június 1.

VI. KANIZSAI SÁRKÁNYHAJÓ BAJNOKSÁG

Nagykanizsa

Nincs még egy város, ahol a sárkányhajózásnak a lakosság körében ilyen ismertsége és megbecsülése lenne. A Sárkányhajó Bajnokság nem egy helyi esemény társrendezvényeként, vagy színesítő műsorszámaként kerül lebonyolításra, épp ellenkezőleg, az ezernél is több versenyzőt a Csónakázó-tóra csalogató sárkányhajó viadal köré, a versenyzők és nézők szórakoztatására szerveznek változatos programokat. Aki kilátogat erre az eseményre, úgy érezheti, egy majálisba csöppent, kürtös kalács, lángos, dödölle, a színpadon bemutatók, és élőzene.

Információ:

Kanizsa Turizmusáért Egyesület

Tel.: 30/852-5430

E-mail: info@kanizsaturimusaert.hu

www.kanizsaturimusaert.hu

2014. május 31.

PANNON CIGÁNYZENEKAR NYÁR-KÖSZÖNTŐ KONCERTJE

Bük

2014-ben is a Pannon Cigányzenekar koncertjével köszöntjük a nyarat Bükön. Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!

Információ:

Büki Művelődési és Sportközpont

Tel.: 94/558-409

Email: muvhaz37@t-online.hu

www.bukmsk.hu



2014. május – szeptember

ESZTERHÁZI VIGASSÁGOK

Fertőd

Az év leghosszabb kulturális és zenei fesztiválja Fertődön, az Esterházy-kastélyban.

Információ:

Esterházy-kastély

Tel.: 99/537-640

E-mail: sales@eszterhazivigassagok.hu

www.eszterhazivigassagok.hu

JELES NAPOK TAVASSZAL:

■ MÁRCIUS 15.

Nemzeti ünnep

■ MÁRCIUS 21.

A csillagászati tavasz kezdete

■ ÁPRILIS 20.

Húsvét

■ ÁPRILIS 21.

Húsvét hétfő

■ ÁPRILIS 22.

A Föld napja

■ MÁJUS 1.

A munka ünnepe

■ MÁJUS ELSŐ VASÁRNAPJA:

Anyák napja

■ MÁJUS UTOLSÓ VASÁRNAPJA:

Gyereknep



A szervezők a változtatás jogát fenntartják.

*gyereknek hazaútban ingyenes vonatjegy

Hotel Sopron★★★★



Császárváros vonaton, Fertő tó drótszamáron, Tűztorony + tüzes bor = HOTEL SOPRON

Ablak a városra, ablak Sopronra... páratlan kilátás – páratlan árakkal!

KIKAPCSOLÓDÁS BÉCSBEN 2014. 03. 01 – 12.20.

Félpanzió, bécsi utazás. Kiránduljon a császárvárosba vonattal!

Sőt a bécsi tömegközlekedést az S- Bahn vonataink is díjmentesen biztosítjuk!

30.000 Ft / fő / 3 éj

ÉDES KÍSÉRTÉS 2014. 03. 01 – 12.20.

Töltsön el egy fantasztikus hétvégét szállodánkban, kóstoljon bele a soproni csokoládé manufaktúra remekeibe, kényeztesse magát egy közeli szépség centrumban.

24.900 Ft / fő / 2 éj

HATÁRTALAN TEKERÉS 2014. 04. 15 – 10. 31.

Szálljon nyeregbe és barangolja be a környéket két keréken! Mind a magyar, mind az osztrák oldalon csodás kis falvakon át visz az út, pattanjon bringára és irány a Fertő tó

16.500 Ft / fő / 2 éj

Egy 12 év alatti gyerkőc szülőkkal közös kétágyas szobában díjmentes!
A tájékoztatás nem teljes körű, a részleteket keresse elérhetőségeinken!

www.hotelsopron.hu • www.facebook.com/hotelsopron

Sopron, Fővényverem 7. • Tel.: +36 99/512 261 • info@hotelsopron.hu

VARÁZSLATOS KÍSÉRLETEK REGGELTŐL ESTIG



szennyezés kémiai problémái, az elektromos és egyéb alternatív meghajtások, különleges mechanikai tartószerkezetek, elektromágneses ágyú, szupravezető pályás mágnesvasút, föld-rengésbiztos épületek, mesterséges fényforrások, rakétameghajtások.

A Mobilis célja, hogy a látványos kísérleti bemutatókon túl egy módszertani ötletbörze is megvalósuljon. A szertárak mélyéről a kamerák kereszttüzebe kerülhetnek tehetséges diákok és elhivatott tanáraik, akik nemcsak a sok száz fős látogatósereget nyugtözik le, hanem egymásnak is hasznosítható módszertani ötleteket adnak. Együttal az iskolájukban zajló természettudományos-műszaki képzéseket, versenyeredményeket, speciális projekteket is bemutatgatják leendő diákjaiknak és a nagyvilágnak.

A Kísérletbazár - Mini Science Picnic elnevezésű rendezvényén a győri Mobilis Interaktív Kiállítási Központ harminc magyarországi középiskolának ad lehetőséget arra, hogy bemutassák legizgalmasabb fizikai, kémiai kísérleteiket. A 120 kreatív középiskolás saját fejlesztésű kísérletekkel kápráztatja el a látogatókat 2014. április 25-én a Felfedezések Házában. Az egész napos rendezvényen a Mobilis parkolójában felépített standokon diákok és tanáraik együttműködve, bárki által kipróbálható módon, szinte végtelenítve mutatják be azokat a természettudományi jelenségeket, amelyek az „Élhető város a XXI. században” tematikához illeszthetőek. Terítékre kerülnek a lég- és fény-

A korlátozott számú szabad kiállítóhelyre várjuk az érdeklődő iskolák jelentkezését az alábbi elérhetőségeken:

» e-mail: nemeth.tamas@mobilis-gyor.hu

» tel.: +36-96/618-117

TALÁLÓS KÉRDÉS:

Szikkrazik, robban, lángol, sistereg,
repül, villog, pattog, füstölög
- és mindenkinek tetszik, mi az?

A MEGOLDÁS: Kísérletbazár a Mobilisben!

leginkább kreatív és innovatív csapatoknak díjakat ajánlanak fel.

A Felfedezések Háza 2013 szeptemberében, a Kutatók Éjszakáján tartotta a rendezvény főpróbáját, amely során négy meghívott intézmény

diákjai éjszakába nyúlóan mutatták be izgalmas és látványos természettudományos kísérleteiket egymásnak és a nagyközönségnek. A rendezvény sikerét tapasztalva kijelenthetjük, hogy az április 25-i Kísérletbazár az idei év egyik legfontosabb eseménye lehet, amelyre a rendezvény napján 10-19 óra között vár minden érdeklődőt a Mobilis Interaktív Kiállítási Központ.

A kísérletező diákcsoportok mellett neves, nemzetközi érdekeltségű, műszaki és természettudományi fejlesztésekkel foglalkozó cégek is bemutatkoznak, amelyek a



NOHAB, 50 éve Magyarországon

Csaknem 75 éve, 1939 őszén indult próbaútjára a NOHAB-ok távoli őse, az amerikai FT sorozatú mozdonyok bemutató példánya. Az első NOHAB gyártmányú dízel-villamos mozdony, az MY 1101 a Dán Államvasutaknál (DSB) állt szolgálatba, 60 évvel ezelőtt. 2013 nyarán pedig a svéd lovagok hazai üzemének 50. évfordulójára emlékeztünk. Cikkünkben a sokak körében kedvelt M61-es sorozat hazai pályafutását mutatjuk be, a gyártástól egészen az újjászületésig.

Előzmények

Az 1950-es évek végén a hazai vasútvonalak 85%-án még gőzmozdonyos szerelvények közlekedtek. A erőteljesen növekvő igényeket az 1958-ig gyártott, Bivaly névre hallgató, 424-es sorozatú gőzmozdonyok már nem tudták kielégíteni, miközben az effajta közlekedés visszaszorítása is egyre inkább napirendre került. Mivel akkortájt a hazai vasúthálózat igen csekély része volt villamosított, a fejlesztés elsősorban nagy teljesítményű dízelmozdonyok beszerzésére koncentrált. A hazai ipar által a hatvanas években

gyártott tolatómozdonyok ugyan máig is nagy számban teljesítenek szolgálatot, az akkori technológia nagyobb teljesítményű dízelmozdonyok gyártását még nem tette lehetővé. Kísérletek persze voltak erre, ezek azonban nem váltották be a hozzájuk fűzött reményt.

Mindeközben - a gőzmozdonyok kiszorulása révén - jelentős visszaesés következett be a nem villamosított fővonalakon, a szerelvényeket ugyanis gyakran lassú és kis teljesítményű tolatómozdonyokkal vontatták, de az sem volt ritka, hogy a mellékvonalakon használatos motorvonatok távolsági gyorsvonatként közlekedtek. Az egyre sürgetőbbé váló megoldás így külföldről történő mozdonybeszerzésben öltött testet.

A MÁV mozdonyt keres

A MÁV fővonalai dízelmozdonybeszerzésre kiírt pályázatán 17 cég indult 30 különféle típusal. Közülük kettő, a német Krauss-Maffei 1456 kW névleges teljesítményű dízel-hidraulikus, valamint a svéd NOHAB 1435 kW-os dízel-villamos erőátvitelű mozdony számára ada-

tott meg 1960-ban az a lehetőség, hogy vonóerejüket és üzemkészességüket a magyarországi vasútvonalakon is bemutassák. Bár mindkét mozdony remekül vizsgázott, széles körű elterjedtsége és kisebb karbantartási igénye miatt a NOHAB lett a nyertes. A MÁV első ízben 20 darab mozdonyt rendelt, amelyek leszállítására 1963-64 között került sor. Bár a NOHAB készen állt volna további mozdonyok gyártására is, az akkori politikai viszonyok más irányba terelték a járműbeszerzést. A szovjet ipar M62-es sorozatú, Szergej becenévre hallgató dízelmonstrumainak 1964-es megjelenése jelentősen szűkítette a választás szabadságát.

Szolgálatban a NOHAB

Az első NOHAB 1963. július 9-én állt forgalomba Magyarországon, majd folyamatosan érkeztek a többiek is. Pályafutásukat a Budapest és Miskolc közötti gyorsvonatok élén kezdték, de aktívan részt vettek a teherforgalomban is. Az újonnan érkező Szergejek azonban nem voltak képesek a kocsik fűtésére (a szovjet személykocsikat akkoriban



mobilis
interaktív kiállítási központ

További információk:
9026 Győr, Vásárhelyi Pál u. 66., az Egyetemi Csarnok mögött.
A részletes programok megtalálhatók honlapunkon és Facebook-oldalunkon:
www.mobilis-gyor.hu | www.facebook.com/mobilis.gyor

szeneskályhával fűtötték), így a gőzfűtéssel rendelkező NOHAB-ok a későbbiekben elsősorban ablakos vonatokat továbbítottak. A hozzánk érkező 20 svéd mozdony hazánk csaknem összes felsővezeték nélküli fővonalán dolgozott. Az M61-es sorozat a mozdonyvezetők körében is tekintélynek számított. Csak kiváltságos masinisták vezethették ezt az igen megbízható és könnyen kezelhető gépet, amelynek áramvonalas kialakítása és „turcsi” orra az alacsonyabb üzemanyagfogyasztás és az esztétikus megjelenés mellett a közlekedés biztonságát is növelte. A típust üzemképességének és dalamos hangjának köszönhetően az utazóközönség is hamar megkedvelte.

A sorozat hanyatlása

A 70-es évektől kezdődő olajárrobbanás és a villamosítási hullám fokozatosan visszaszorította a fővonalai dízelvontatást. A mozdonyok ezek után a Dunántúlra, később a Balatonra koncentráldtak, ám itt is kiváló üzemképességről tettek tanúbizonyságot. A Balaton déli partjának villamosítása után, a 80-as évektől már csak az északi part mentén teljesítettek szolgálatot. A mozdonyok inntól az ezredfordulóig a tóparti vasúti közlekedés egyik üde színfoltját alkották, hiszen remekül beleolvadtak az ottani tájba, és szinte bevésődtek a balatoni nyaralások emlékeibe. A NOHAB-ok lágy duruzsolása a strandnál, és a mozdonykürt ekhója a Badacsony lankás vidékein sokak számára a vidám ifjúkort idézi. A 80-as évek vége egyben a sorozat pályafutásának végét is jelentette. Ettől kezdve különféle indokok révén megkezdődött a mozdonyok selejtezése, bár részvételük a menetrendszerinti személyforgalomban az ezredfordulóig megmaradt. Az M61 009 pályaszámú gépet 1987-ben selejtezték. A mozdonytípus egyik emlékezetes



balesete 1999. június 4-én történt Badacsonyládbi hegynél, melynek során a viharos erejű szél és jégeső következtében az M61 004 pályaszámú NOHAB személyvonatával, csaknem 80 km/órás sebességével egy pályára dőlt fának ütközött. A mozdony felemelkedett, és oldalával keresztben a sínparra borult, miközben a szerelvény első két kocsija is kisiklott. Súlyos személyi sérülés szerencsére nem történt, ám a mozdony helyreállíthatatlan károkat szenvedett.

Kellő karbantartás híján fokozatosan csökkent a NOHAB-flotta mérete, sok mozdony alkatrészét donorként használták fel a sorozat többi tagjának életben tartásához. Mindeközben a gyakran meghibásodó és – főleg téli időszakban – rendkívül sok üzemanyagot fogyasztó Szergejek, később pedig a hazai gyártásban megjelenő Csörgők (M41-es sorozat) vették át

az uralmat. A hátralévő években már csak három NOHAB maradt a tapolcai bázison. Bár időközben történtek még felújítások, a vég napját nem lehetett elkerülni. A svéd mozdonyokat végérvényesen kivonták a napi forgalomból. Az utolsó, Székesfehérvár és Tapolca között közlekedő, NOHAB által vontatott menetrend szerinti vonat 2000. december 21-én elment. A szerelvény élén az M61 020 pályaszámú gép dolgozott.

A mozdonyok utóélete

Szerencsére azonban nem kellett örökre elbúcsúzni e tekintélyt parancsoló, mind szakmai berkekben, mind pedig a vasútbarátok által igen kedvelt mozdonyoktól. A balesetben megsérült M61 004-es egyik végét felújították, és szoborként állították ki Budapesten, a Közlekedési Múzeum előtt. Az M61 010 pályaszámú gépet a NOHAB

Gyártó:	NoHAB (Nydqvist och Holm Aktiebolag)
Gyártási év:	1963–64
Maximális sebesség:	105 km/h
Teljesítmény:	1435 kW
Tömeg:	106 t
Ütközők közötti hossz:	18900 mm

GM alapítvány vásárolta meg és vette gondozásba. Az M61 017 felújítás után új jelölést kapott (2761 017-9), jelenleg a pályafenntartásnál továbbít mérőkocsikat. A többi négy mozdony közül kettő a MÁV, kettő pedig a MÁV-Nosztalgia Kft. tulajdonát képezi. Ezek a gépek a Magyar Vasúttörténeti Parkban leltek új otthonra, és főleg különvonatok élén találkozhatunk velük. Szintén örömteli évnek mondható a 2012-es, amikor egy újabb darabbal bővült a hazai flotta. A Dániából érkező gépezet azóta a Kárpát Vasútnak termel profitot. Azok pedig, akik külföldön is szeretnék e műremekeket testközelből megismerni, fontos tudni, hogy NOHAB-ok a skandináv országokon kívül Koszovóban és Szicíliában is felbukkannak.

Jellegzetes utak

Az ezredforduló után a hazai NOHAB-ok több különleges vonatot is továbbítottak szerte Európában. 2004-ben a felújított, villamosfűtéssel is felszerelt 017-es még a dán Odense városába is eljutott, ahol egy jubileumi mozdonytalálkozón vett részt. A mozdony sorozat egyik legismertebb, és minden évben aktuális útja a már legendá-



vá vált Székely Gyors élén Erdélybe, a csíksomlyói búcsúra vezet. Az első ilyen útra 2008-ban került sor. Egy évvel később már egy Kárpát-alját és Erdélyt feltáró különvonat, a Kárpátalja Expressz közlekedett NOHAB-bal vontatva. A NOHAB GM alapítvány által óriási kihívás és anyagi áldozatvállalás árán felújított mozdony 2010 júniusában, a használaton kívüli Kőbánya-Hízaló állomáson mutatkozott be

a nagyközönség előtt, fokozva ezzel is az izgalmakat. A gép azóta már több külön- és tehervonat élén is megfordult. A mozdonyokkal gyakran találkozhatunk különböző élményvonatok továbbításánál, ám a Paksi Atomerőmű különleges szállítmányait is gyakran NOHAB húzza. A legendás mozdonyok tehát nem kerültek ki végleg az emlékeztetőnkől. Mindezt mi sem bizonyítja jobban, mint amikor 2013 nyarán – sokakban nosztalgikus érzést keltve – a NOHAB újból megjelent a Balaton északi partján. Az egy pár, retró-bisztrókocsit is továbbító szerelvény szombaton és vasárnap közlekedett a tóhoz, felidézve a régi, szép időket. Reméljük, hogy e kezdeményezésnek idén is lesz folytatása, és még sokáig felnézhetünk a hazai dízelvontatás egyik mindmáig élő legendájának méltán büszke megtestesítőjére.

Háry Márk

Források:
www.nol.hu
www.nohab-gm.hu



KIRÁNDULÓPROGRAMOK osztályoknak, csoportoknak

A Győr-Sopron-Ebenfurti Vasút Zrt. és a Vasi Volán Zrt. együttműködésében kényelmes, könnyen elérhető, élményekben, különleges látnivalókban gazdag kirándulásokat kínálunk Önöknek.

Tartsanak velünk, és mi mindent megszervezünk, a részleteket ránk bízhatja!

Kiemelt ajánlataink:

- Ismerkedés Göcsej kincseivel – kisvonatozás a zalai erdőkben, a Budafai Arborétum megtekintése
- Az Őrség nevezetességeinek felfedezése – hagyományok és értékek nyomában
- Kis-Balaton feltérképezése – Bivalyrezervátum, Fekete István Emlékhely megtekintése
- Balaton felvidék – a tihanyi Bencés Apátság és a Levendula Ház látogatóközpont, Művészetek Völgye és a Káli Medence, Afrika Múzeum Balatonederics, Tapolcai-tavasbarlang, Szigligeti Várjáték
- Burgenlandi kalandozások – barangolás a magyar emlékek nyomában, vendégségben az Esterházyaknál a güssingi várban

Árakra, részvételi feltételekről bővebben a www.gysev.hu oldalon tájékozódhat!



Fotó: Egri Csaba

TAVASZI fáradtság okai és megelőzése

A tavasz közeledtével szeretnénk érezni, hogy az ébredő természet feltölt energiával, ennek ellenére mégis ezekben a kora tavaszi napokban sokan bágyadtak, aluszékonyak vagyunk.

A közeledő jó idő ellenére nyoma sincs a jókedvnek, a végtagok ólom súlyúak, úgy érezzük, semmihez nincs kedvünk, csak feküdnénk a sötét szobában - egyszóval erőt vesz rajtunk a tavaszi fáradtság. Minden kellemetlen tünete ellenére, a tavaszi fáradtság nem betegség, hanem a szervezet normális reakciója, amikor is a téli üzemmódról tavaszra vált át. Ez az átállás azonban tovább emésztja a tél során egyébként is lecsökkent energiatartalékainkat.

Hormonok és az életmód szerepe

A fáradtságérzet kialakulását elsősorban a hormonháztartásunkban lezajló folyamatok okozzák, mégpedig az „alvási hormon”, a melatonin, és a „boldogsághormon”, a szerotonin szintjének szezonális ingadozása. Télen, amikor a nappalok rövidebbek, és kevesebb napfényhez jut a szervezet, fokozódik a melatonin-képződés, és ezzel együtt megnő az alvási igény. A tavasz közeledtével a napok hosszabbodásával több fény éri szervezetünket, csökken a melatonin-produkció, és ez átmeneti zavart okoz az alvás-ébredés bioritmusában. A szerotonin képződését a fény fokozza. A tél hosszú szürkésége után jelentős szerotoninhiány alakul ki szervezetünkben, amely a tavaszi napsütés hatására, csak lassan és fokozatosan

pótlódik. Az alacsony szerotoninszint depressziót, örömtelenséget okoz. A hormonok példáján láthatjuk, hogy a „téli időszámításra” beállított biológiai óránk csak nehézkesen képes átváltni a tavaszi fényviszonyok diktálta gyorsabb ütemre. Ez igen fárasztó folyamat.

A tavaszi kimerültségért azonban nem csupán a hormonszintek változása a felelős, hanem a hideg hónapokban megszokott étrend is. A téli táplálkozás általában zsírsóban gazdag és kalóriadús, a nyárhoz viszonyítva kevesebb friss gyümölcsöt és zöldséget fogyasztunk, és így előbb több ásványi só- és vitaminhiány alakul ki.

Mozogjunk minél többet a szabadban, friss levegőn

Sétáljunk, kocogjunk, fussunk, kerékpározzunk, mindenki a kedvének, vérmérsékletének megfelelően. A rendszeres, képességeinkhez mért testmozgás nem csupán keringésünket, izmainkat, csontjainkat, immunrendszerünket erősíti, hanem a stresszválaszban részt vevő anyagok (noradrenalin, szerotonin) termelését is növeli. A testedzés során endorfin szabadul fel, mely jó közérzetet biztosít. Összességében, ezek a vegyületek enyhítik a depresszív tüneteket.

Változtassunk étkezési szokásainkon

javasolt a napi többszöri, kisebb mennyiségű étkezés, így a szervezet energiaellátása egyenletes lesz, és a táplálék feldolgozása is kevesebb megterhelést jelent számára.

Fogyasszunk minél több gyümölcsöt, zöldséget, tejet és tejterméket. A bennünk lévő vitaminok, ásványi sók, nyomelemek gazdagon pótolják mindazt, ami a télen elveszett. Különösen javasolt a joghurt és a kefir, ezek könnyen emészthetők és nem okoznak étkezés utáni bágyadtságot.

Vegyünk magunkhoz a megszokottnál még több folyadékot. Az élő rendszerek nedvei közül a legfontosabb oldószer a víz, és sejteinknek szüksége van erre az oldószerre, hogy segítségével az anyagcsere során képződött salakanyagot kiválaszthassák magukból.

A téli hónapokban jelentős mennyiségű hulladékanyag halmozódik fel a szervezetben, és ennek eltávolításához több folyadékra van szükség. Tanácsos naponta legalább 1,5-2 liternyi inni, ásványvíz, gyümölcs- és zöldséglé formájában.

A test mellett ápoljuk lelkünket is

Gondolkozzunk pozitívan, legyen bennünk erős a hit, és az elkötelezettség a „Jó” iránt. Ne keltsünk, és kerüljük el a felesleges konfliktusokat, viszont vállaljuk fel bátran a megoldásra váró problémáinkat. Az igaz emberi kapcsolatok segítenek a feszültség oldásában. Legyünk együtt többet családtagjainkkal, barátainkkal, és merítsünk erőt a felőlük áradó szeretetből. Szánjunk több időt kedvenc hobbinkra. Hamarosan tavaszodik. Álljunk át hát mihamarabb a tavaszi időszámításra, újuljunk meg testileg-lelkileg, ébredjünk együtt a tavasszal.

Forrás: WEBBeteg

ÁPRILISBAN AVATJÁK SZENTTÉ II. JÁNOS PÁL PÁPÁT

Ferenc pápa 2013. júliusában jelentette be, hogy 2014. április 27-én együtt fogják szentté avatni a két nagy hatású, néhai katolikus egyházfőt, **XXIII. Jánost** (1958-1963; született: Angelo Giuseppe Roncalli) és **II. János Pált** (1978-2005; született: Karol Wojtyła). Ferenc pápa úgy nyilatkozott az újságíróknak, hogy Roncalli és Wojtyła is „jó pápa” volt, „közös szentté avatásuk üzenet lesz az egyháznak”.

Április 27. az Isteni Irgalmasság ünnepnapja, amelyet II. János Pál vezetett be az egyházban Faustina Kowalska lengyel szent tiszteletére. A lengyel pápa 2005 áprilisában ennek az ünnepnapnak az előestéjén hunyt el.

A két pápa közös szentté avatására nagy tömegeket várnak Lengyelországból is. Angelo Amato, a Szentté Avatási Kongregáció prefektusa röviden ismertette a két pápa életútját. Hangsúlyozta, hogy az olasz és a lengyel pápa is „mély történelmi változások korában élt”, és mindketten a béke és az emberi méltóság védelmét szolgálták.

II. János Pált rekordidő alatt, halála után kevesebb mint tíz évvel avatják szentté. Ennél gyorsabb csak padovai Szent Antal kanonizációja volt még a 13. században.

A 2000-ben boldoggá avatott XXIII. János szentté avatását bizonyított csoda nélkül is engedélyezte Ferenc pápa.



tonatiszt volt az Osztrák–Magyar Monarchiában, édesanyja tanítónő. Hívő katolikus családból származott. Karol három gyermek közül a legfiatalabb volt, de nővére meghalt, mire ő megszületett. A Karol nevet apja azért adta fiának, mert nagy tisztelője volt IV. Károly magyar királynak.

1929-ben orvos bátyját, 1932-ben édesanyját és 1941-ben édesapját is elvesztette. Érettségi után beiratkozott a krakkói Jagelló Egyetemre és egy színjátszó iskolába. A náci megszállás idején az egyetemet bezárták, ekkor egy kőbányában, majd egy vegyi üzemben dolgozott. Sokat sportolt (síelt, túrázott, kajakozott, úszott és focizott), és különböző színjátszó körökben is részt vett. 1942-ben jelentkezett az illegalitásban működő krakkói szemináriumba.

1946. november 1-jén szentelték papá. Ezután a krakkói érsek Rómába küldte, hogy doktori tanulmányokat folytasson. Ez alatt elzárándokolt a híres stigmatizálthoz, Pio atyához, aki megjósolta neki, hogy egy napon övé lesz „a legmagasabb tisztség az Egyházban”. Teológiát és filozófiai tanulmányokat folytatott, majd az erkölcsteológia professzora lett. 1958-ban szentelték püspökké és nevezték ki krakkói segéd-püspökké. 1964-ben Krakkó érseke lett, majd 1967-ben pedig bíboros. Részt

vett a második vatikáni zsinaton. 1978-ban VI. Pál pápa halála után tagja volt a konklávénak, amely megválasztotta I. János Pál pápát, aki 33 nap uralkodás után máig nem tisztázott körülmények közt elhunyt. Wojtyła érsek visszatért Rómába, hogy részt vegyen az újabb pápaválasztáson. 1978. október 16-án őt választották pápává.

Wojtyła elődje tiszteletére vette fel a II. János Pál nevet. Mint I. János Pál, ő is el-tökélte, hogy kevesebbet ad a ceremóniákra, és hű marad ahhoz, amit „Servus Servorum Dei” címe kifejez (Isten szolgáinak szolgálója).

Merényletkísérletek

1981. május 13-án egy török férfi, Mehmet Ali Ağca rálőtt II. János Pálra. A pápa később meglátogatta merénylőjét a börtönben és megbocsátott neki. Ağcát Olaszországban 30 év börtönbüntetésre ítélték, de 2000-ben a pápa közbenjárására kegyelmet kapott. Innen

Törökországba vitték, ahol újra börtönbe került korábban elkövetett bűncselekményekért.

1982. május 12-én a portugáliai Fatimában egy spanyol pap újabb merényletet próbált elkövetni a pápa ellen, de a testőrség megállította. A merénylő nem értett egyet a második vatikáni zsinat határozataival, a pápát pedig Moszkva ügynökének tartotta.

Életének utolsó hónapjai

Jóllehet IX. Piusz 1846-os megválasztása óta ő volt a legfiatalabb pápa, huszonöt év és két merénylet után egészsége már nem volt a régi. Utolsó éveiben gyakran vetették fel, hogy mondjon le pápaságáról gyöngülése miatt, ő azonban tartotta magát a gyakorlathoz, ami szerint a pápa nem mond le betegség miatt, hanem haláláig ül a trónon, Istenre bízva a döntést, hogy meddig kell betöltenie hivatalát. Temetésére április 8-án került sor a vati-

káni Szent Péter-bazilikában. A szertartást a bíborosi testület dékánja, Joseph Ratzinger vezette.

Elismertsége halála után

Hívek egy csoportja kezdeményezte a pápa szentté avatását. Ennek első lépcsőfokát, a boldoggá avatási ügyet 2005. június 28-án megnyitották, és két évvel halála után az egyházmegyei szakasz le is zárult.

A boldoggá avatás egyik feltétele, hogy történjen legalább egy olyan csoda, amely bizonyíthatóan az ő közbenjárásának tudható be. II. János Pál esetében megvizsgálták egy francia apáca meggyógyulásának körülményeit, és azt hivatalosan is megtörtént csodának ismerték el, de két újabb gyógyulást is az ő közbenjárásának tulajdonítanak.

Forrás: origo.hu
Wikipédia

II. János Pál pápa életútja

Boldog II. János Pál pápa (született: Karol Józef Wojtyła Wadowice, 1920. május 18. – Róma, 2005. április 2.) a katolikus egyház feje volt 1978-tól haláláig. II. János Pált 1978. október 16-án választották pápává. 264. volt az egyházfők sorában, 455 év óta az első nem olasz, és az összes addigi pápa között a legelső szláv. Pápai tevékenységét végigkísérte a népek és vallások közti egyetértés elősegítése, ennek jegyében bocsánatot kért az egyház múltbéli bűneiért. Erkölcsi tanításában konzervatívizmus, valamint az emberi élet és méltóság melletti kiállás jellemezte. Társadalmi kérdésekben egyaránt kritizálta a „létező” szocializmust és a kapitalizmust. Szorgalmazta a keresztény gyökerek megemléstését az Európai Unió alkotmányában. A béke híve volt, többször felemelte szavát a háborúk ellen.

Több mint 100 utazást tett külföldre, nagyobb utat járt be, mint az összes addigi pápa. A világsajtó hamar elkeresz-

telte „utazó papá”-nak. 1338 embert avatott boldoggá és 482-t szentté. Boldoggá avatta többek között Kalkuttai Teréz anyát 2003-ban; a magyar szentek közül ő avatta szentté Kingát, IV. Béla király egyik lányát 1999-ben; valamint Hedviget, Nagy Lajos leányát.

II. János Pál volt a harmadik leghosszabb ideig hivatalban lévő pápa Szent Péter és IX. Piusz után. Kétségtelenül ő a történelem eddig legismertebb és legközkedveltebb pápája, ugyanakkor a legismertebb lengyel a világon. Utóda, XVI. Benedek pápa 2011. május 1-jén boldoggá avatta és ünnepét október 22. napjában jelölte meg, majd 2013. július 5-én Ferenc pápa aláírta a szentté avatásához szükséges dokumentumot.

Lengyelországtól a pápává választásig

Karol Józef Wojtyła a dél-lengyelországi, Krakótól 50 km-re fekvő Wadowicében született. Édesapja ka-

recept KAKAÓS FONOTT KALÁCS

A közelgő húsvét alkalmából érdemes lehet kipróbálni receptünket, de természetesen más alkalomra is megsüthetjük.

Tésztához

- 60 dkg liszt
- 3 egész tojás
- 3 dl tej
- 6 dkg porcukor
- 2 evőkanál étolaj
- 5 dkg élesztő

Töltelékhez

- 25 dkg porcukor
- 3 csomag vaníliás cukor
- 3 evőkanál kakaópor
- 20 dkg margarin

és tojássárgája a megkenéshez.

Elkészítés

Az élesztőt kevés langyos cukrozott tejben megfuttatjuk. A tésztához valókat az élesztős tejjel összegyúrjuk, és 6 cipót készítünk belőle, amiket ezután egy óráig pihentetünk. A töltelékhez való kakaót, vaníliás cukrot és a porcukrot a margarinnal jó habosra kikeverjük.

A cipókat tepszi hosszúságúra kinyújtjuk, majd mindegyikre kenünk a kakaós krémből, és felcsavarjuk. Ezután 3-3 rudat összefonunk, a végüket jól összenyomkodjuk, és tepsibe rakjuk, ahol ismét pihentetjük egy órát.

Megkenjük tojássárgájával, és arany barnára a sütés!

Tipp

Kakaó helyett használhatunk fahéjas töltelék is.





Szenvedélyünk az UTAZÁS...

„Az utazás az egyetlen, amely pénzbe kerül, mégis gazdaggá tesz.”

Ez a szlogen már jó ideje kering az interneten, de leginkább a közösségi oldalakon találkoztam vele, ahol – főképp persze a lelkes amatőr, avagy profi utazók körében sok-sok lájk-gomb nyomogatást okoz. Az utazás megszállottjaként állíthatom, hogy teljes joggal. Elmondja ugyanis a lényegét. Mindezt egy igazán mély értelemmel, tartalommal töltve. Sőt! Számomra annyira mély az értelme, hogy hordozza a mai kor némi fricskáját is: ne autót, TV-t, vagy bármilyen más kézzel fogható terméket, cikket, ne tárgyakat halmozz! Ezek csak ideig-óráig boldogítanak. Némelyik talán egy kicsit tovább. Ellenben bármikor elvehetik őket Tőled. No és persze azzal, hogy megszerezzük őket, sokszor máris rádöbbenünk a veszélyre, hogy elveszíthetjük. Amitől persze életünk mindennapos kísérője lesz a félsz. Még akkor is, ha ennek nem, vagy nem mindig vagyunk tudatában.

Szép kis civilizált társadalmi körforgás. Talán ez a nyugati társadalom legnagyobb rákfeneje. Hajszolunk. Hajszoljuk a nagyobbat, a szebbet, a többet. Közben nem vesszük észre, hogy ebbe rokkannunk bele. Persze mi az, hogy boldog?



Számomra ez a szó azt jelenti valójában: elégedett vagyok. Elégedett vagyok, mert bennem, körülöttem minden kerék. Nem akarok semmiben egy hajszállal sem mást, többet, szebbet, jobbat, mint ami most van. Mert ez épp elég. Ezzel persze nem azt mondom, hogy ne legyenek vágyaink és ne legyenek álmunk. Sőt! Épp ezek visznek előre. Ha azok előre-mutatók, építőek, ha több leszel általuk. Ehhez persze egészséges értékrendre van szükség.

No és ki mondja meg, hogy egészséges-e az értékrendem? A szüleim? A tanárim? A szomszédom? A kollégáim? Netán a főnököm? Az újságok? Vagy a TV? Szerintem biztosan egyik sem. Sokkal inkább a saját lelkünk mélye. Az adja erre a kérdésre az egyedüli hiteles választ. Mint amúgy is minden kérdésre, amely önmagunkkal kapcsolatos. Mondjuk ezeket a válaszokat megtalálni sokszor egyáltalán nem egyszerű, viszont egy igazán termékeny folyamat során lehetséges. Úgy hívják: önismeret. Számomra az utazás is egy módja ennek a válasz-keresésnek. Ismerd meg a világot és megismered önmagadat!

MIÉRT AZ UTAZÁS?

- Képességeink felismerésében és korlátaink megismerésében segít.
- Utazás alatt kilépsz a komfortzónádból és általában kevesebbel is beéred, ezáltal megtanulod, hogy valójában milyen egyszerű is kevesebbel beérni.
- Másként, nagyobb szeretettel és tisztelettel tekintesz a szülőhazádra, hiszen megismerve más országokat, rádöbbenesz, hogy nem helytálló „Magyarország vs. Világ” viszonylatában arra a következtetésre jutni, hogy itthon minden rossz, máshol meg minden milyen csodálatos.
- Lecsökken az életedben az egymással valójában összehasonlíthatatlan tények, gondolatok, jelenségek összehasonlítási „kényszere”, ezáltal kiszabadítod magad a sztereotíp gondolkodás útvesztőjéből. Egyszerűen bizonyos értelemben felszabadítod az elmédet.
- Elfogadóbb leszel a „más”-ság iránt, legyen az bármilyen értelmű: kulturális, politikai, gazdasági, vallási stb. Ez lelki megnyugvást hozhat.
- Nyitottabbá válsz mindenre, így önmagadra is.
- Folyamatosan tanulsz útközben: új ismeretekkel, felismerésekkel gazdagodsz.
- Ha elég bátor és érdeklődő vagy, addig közismert történelmi tényeket kérdőjelezhetsz meg, új, izgalmas következtetésekre juthatsz, amelynek következtében egészen biztosan kialakítasz magadnak egy egészséges szkepticizmust mindenféle „köbe vésett” tanokkal szemben. Teszed mindezt annak ellenére, hogy az iskolában megtanították Neked, hogy igazán nem illik az elfogadott szaktekintélyek szakteóriáit megcáfolni...
- Türelmesebb leszel – még önmagadhoz is, pláne, ha nem beszéled a fogadó ország nyelvét, vagy bármilyen idegen nyelvet. Vannak különösen „tehetséges” országok és népek, amelyek, és akik meglepően jó eredményeket érnek el abban, hogy megtanítsák Neked: létezik stresszmentes lét...sőt! Csak az létezik.
- Rugalmasabb leszel, hiszen az utazás során számtalan előre nem várt esemény bekövetkezhet, amire nem tudtál



felkészülni, és amin nem tudsz változtatni sem. A feladat tehát alkalmazkodni hozzájuk, elfogadni őket, mert mást úgysem tehetsz.

- Talpraesettebb leszel, hiszen az utazás alatt bekövetkező váratlan események megoldása több spontán döntést igényelhet, amelyeket nem a megszokott, otthoni környezetben kell megtenned, és főképp a külföldi utazások során korlátozottak lehetnek az eszközeid. Ezzel bebizonyíthatod magadnak (is), milyen életrevaló vagy!
- Széles látókörűvé válsz, mert kilépsz a mindennapi keretidből.
- Kevésbé leszel kritikus embertársaiddal szemben, mert a váratlan helyzetekben néha magad számára is meglepő reakcióid lehetnek – így a többieket is más szemmel nézed ezután.
- Rádöbbenesz, hogy az emberi élet alapvető kérdései teljesen függetlenek az ember vallásától, bőrszínétől, vallási és kulturális beállítódásától, földrajzi lakóhelyétől és az őt körülvevő mindennapi életétől – mert az alapkérdések valójában az emberi faj alapkérdései, és ezért nem köthetők a fent felsorolt fogalmakhoz. Rájössz tehát, hogy bármily meglepő, az embereket – legyenek bár keresztények, zsidók, muzulmánok vagy buddhisták – mindenütt ugyanazok a kérdések, az emberi élet alapvetései foglalkoztatják, ugyanolyan mindennapos problémákkal küzdenek, éljenek bármelyik sarkában Földünknek.
- Az utazás segítheti az önismereted fejlesztését.





- Csodálatos emberekkel találkozhat, ha elég nyitott erre a szíved, a lelked.
- Rájössz, hogy a világ színes és hatalmas és egyben valahogy pirinyó is.
- Gazdagabb leszel, hiszen amit utazásaid során megtapasztalsz, átélsz, látsz, hallasz és megeszel, azok a Te élményeid maradnak... Soha senki nem veheti el őket Tőled. Ellenben a TV-del, az autóddal, a felhalmozott tárgyaidal...
- Fantasztikus élményekben lehet részed, amelyeket a négy fal között nem élhettél volna meg.
- Rádöbbsz annak igazságára, hogy a nyelvtudásod valóban hatalom és átérzed azt a közhelyet, hogy ahány nyelven beszélsz, annyi ember vagy.
- Kitágul számodra a „normális” fogalma, mert rájössz, hogy amit eddig nem soroltál a normális kategóriába, az pár száz, vagy ezer kilométerrel odébb a szürke hétköznapi része – ezáltal átértékelődhetnek életed alapfogalmai. És ha így van, a komplett értékrended kérdőjeleződhet meg, alakulhat át – és ez akár a javadra is válhat.
- Hihetetlen gasztró-élményekkel gazdagít, ... már ha elég bátor vagy a helyenként ismeretlen eredetű ételek befogadására.



- Megtaníthat arra, hogy milyen valójában egyedül lenni, magadra utalva létezni, ezáltal megtanulhatsz bízni a saját erődben és tudásodban, amely mindvégig végigkísér innentől kezdve.
- Igazán átérzed, milyen valójában önmagadnak lenni. Idegen helyen, idegen emberek között, ahonnan tudod, hogy nemsokára távozol. Ez lehetővé teszi – talán, mint nem sok minden más – az igazi szabadság megélését. Nem kell megfelelned elvárásoknak, nem szól rád, nem szól meg senki. Tudod, hogy egy idő után továbbállsz. A szabadság tudata is átformál, a tudat, hogy szinte bármit megtehetsz, mert nincs meg az elváró közeg, amelyben ha nem a megszokott szerepedet játszod, akkor bedől a megszokott rendszer és emberi kapcsolat-mintázat. Ezért az utazás valódi szabadság-élménnyel ajándékozhat meg.
- A legmondosabb tervezés mellett is eljuthatsz váratlan helyekre és váratlan élményekkel gazdagodhatsz, amiket én úgy hívok: bónusz-élmények. Ezek lesznek később a legemlékezetesebb pillanatok, amelyeket csakis a bátorságodnak és kalandvágyadnak köszönhetsz!
- Rájössz, hogy a világ minden részén ugyanabban az Istenben hisznek, hívják is bárhogyan. Ezzel pedig megérted, hogy minden vallás ugyanarról szól, minden ember életében szükséges ugyanaz a hit.
- Egy csodás repülőút pedig bebizonyíthatja számodra még azt is, hogy a felhők felett mindig kék az ég!

Amit utazás közben megtapasztalunk, az nem csak elvehetetlen, hanem kizárólagos tulajdonunk. Akkor is, ha társakkal vagyunk úton. A saját benyomásaink csak a sajátjaink maradnak. Nem megoszthatók. És ez nem is szükséges.

Mindezekkel egy időben az utazások során rájössz, hogy a világ valójában milyen apró és így várhatóan hazajöve is teljesen más dimenzióban éled majd az életedet, mint azok, akiknek mindig egy helyben ülnek.



Álljon itt még néhány idézet az utazásról különböző kultúrákból és korokból:

„A bölcs ember önmaga megismerése céljából utazik.”

James Russell Lowell

„Nem érdekel milyen iskolázott vagy, az érdekel mennyit utaztál.”

Mohammed próféta

„Felejtsd le a térképet és vessz el gyönyörűen.”

Ismeretlen

„Utazni annyit jelenti: élni.”

Hans Christian Andersen

„A távolság csak egy teszt, amely megmutatja, milyen messze utazhat a szeretet.”

Ismeretlen

„Aki nem utazik, nem ismeri az ember értékét.”

Mór közmondás

„Csak azt birtokold, amit magaddal vihetsz: ismerj meg nyelveket, ismerj meg országokat, ismerj meg embereket. Az emlékezeted legyen az utazótáskád.”

Alexander Szolzsenyicin

„Mint minden nagy utazó, többet láttam, mint amire emlékszem és többre emlékszem, mint amit láttam.”

Benjamin Disraeli

„Az egyetlen, amit magaddal vihetsz az utazásaidra, az a szíved. Töltsd meg hát jó dolgokkal és a jó dolgok veled maradnak egész hátralévő életedben.”

Ismeretlen

„Ami engem illet, nem azért utazom, hogy eljussak bárhová, hanem azért, hogy az úton legyek. Az utazásért önmagáért utazom. A nagy dolog a mozgásban levés.”

Robert Louis Stevenson

„Az élet a komfortzónádon túl kezdődik.”

Ismeretlen

„A világ egy könyv, és aki nem utazik, az csak egyetlen oldalt olvas belőle.”

Szent Ágoston

„Az utazás valójában önmagunk felé megtett út.”

Danny Kaye

„Kérlek, utazó legyél és ne turista. Próbáld ki új dolgokat, találkozz új emberekkel és nézz a dolgok mögé. Ez a kulcsa, hogy megértsd a körülötted lévő világot.”

Andrew Zimmern

Ha mindezt végigolvastuk, megizleltük és most a lelkünkön átengedjük eddigi utazási tapasztalatainkat, valószínűleg belátjuk, hogy az utazás valóban igazán gazdaggá tesz. Kerüljön is bármennyibe!

Bolla Hajnalka

REJTVÉNY • SUDOKU

Kérjük, írja be a számokat 1-től 9-ig, úgy, hogy egy szám csak egyszer szerepeljen a teljes négyzetrács függőleges és vízszintes soraiban, valamint a „minirács” celláiban is.

		7	4			2	5	
				7			6	
8	9			2				
	8			9		6	3	
				6	7		9	
				4		5	8	
4	7							
				5			4	
		2	9				7	

		9	4	8				
						9		5
	7	8		9	3			4
9		6				4	2	
2								7
	8	7		5				
				2	6	3	4	
								2
			3	4	8			

TRAXX

A TRAXX mozdonycsalád elnevezése a Transnational Railway Applications with eXtreme fleXibility angol kifejezésből származik. Gyártásuk a 90-es évek végén kezdődött.



Az első szériából összesen 80 db készült, az ABB és az AEG gyárak összeolvadásából létrejött Adtranz kivitelezésében. 2001-től – immár a Bombardier gyárában megkezdődött egy újabb sorozat gyártása, amely már a 160 km/h sebesség elérésre is képes. Összesen 124 db készült ebből a típusból, ebből 51 db kétáramnemű. Mindkét sorozatból vásároltak különböző magánvasúti társaságok is.

Érdekes, hogy a mozdonycsalád különböző tagjai a számos európai ország mellett Amerikában is közlekednek. Az első igazi hazai vonatkozást a 2008 elejétől, az EUROCOM Zrt. kötelékében szolgáló mozdonyok jelentették.

Ugyanebben az évben a MÁV-TRAKCIÓ Zrt. is aláírta a szerződést a Bombardier céggel, 25 db kétáramnemű mozdony szállítására. Az első TRAXX P160AC2 típusú mozdony 2010. októberében érkezett Magyarországra.

Jelenleg elsősorban a keleti országrész ún. kör-IC vonatain dolgoznak, de egyéb személy- és tehervonatokon is előfordulnak. Közülük két tematikus mozdony Kandó Kálmán, illetve Mátyás király számára állít emléket. A 2013-as menetrendi évtől már egyes, Budapestre Románia felé tartó IC vonatok is gépcserre nélkül közlekednek, élükön a TRAXX-szal.

A mozdonyokkal a GYSEV állomásain is találkozhatunk, hiszen gyakran vonatnak soproni IC-eket, vagy Veszprémen át Szombathelyre közlekedő gyorsvonatokat.

Technikai adatok:

480-as sorozat	
Gyártás:	2010–2012
Teljesítmény:	5 600 kW
Ütközők közötti hossz:	18 900 mm
Áramnem:	15 kV, 16,7 Hz és 25 kV 50 Hz,
Maximális sebesség:	160 km/h



Gondoskodó Forint betét

2 hónapos futamidejű betétrész kamatlába **5,00%**
EBKM 5,00%

2 éves betétrész kamatlába a kétéves maximális futamidő egyes féléveiben
1,00% 2,00% 3,50% 5,00%
A teljes futamidőre: **EBKM 2,83%**



A nem akciós betéti kamat jelenleg 2 hónapos futamidőre: 1,40%, EBKM 1,40%

Tel.: +36 99 513 000

www.sopronbank.hu



A tájékoztatás nem teljes körű, a hirdetés nem minősül nyilvános ajánlattételnek. A betéti szerződés további szerződési feltételeit a Hirdetmény, a Sopron Bank Betéti Ügyletekre Vonatkozó Üzletszabályzata és a Sopron Bank Általános Üzletszabályzata tartalmazza. A Bank a kamatváltoztatás jogát fenntartja. Az akció visszavonásig érvényes. Tovább részletekről érdeklődjön bankfiókjainkban!

A vad tavasz zuhanyát érzed-e, érzed-e zúdulni, kedves?

Ezzel az impresszionista verssel köszönti magazinunk a tavaszt. Az impresszionizmus szó hallatán a legtöbb ember híres festőkre gondol, mint Monet, Manet, Munkácsy, pedig az irányzat az irodalomban és a zenében is legalább ennyire jelentős volt.

Az impresszionizmus a 19. század végének egyik legnagyobb hatású stílusirányzata, mely Franciaországból indult. Ellentétben a barokkal vagy a reneszánszsal, nem hatott minden művészeti ágra.

Az irodalmi impresszionizmus pillanatnyi benyomásokat közvetít, maga a szó jelentése is benyomás. Az impresszionisták költészete állandó kísérletezés volt a pillanat megragadása érdekében. Leginkább lírában és a leíró prózában jelenik meg, ahol szívesen él zenei hatásokkal, hangutánzó szavak használatával és bravúros rímeléssel. A legtöbb művész, akit az impresszionisták közé sorolnak, művészetébe a kor más irányzatait is beleépítette, így kizárólagosan impresszionista szerző nincs.

MAGYAR VONATKOZÁSBAN

Nálunk az impresszionizmus nagyon korán, már a 19. század közepén kialakul, de az átütő sikert csak a Nyugat (1908) hozza magával. Legjelentősebb impresszionista költőink Tóth Árpád, Babits Mihály és Juhász Gyula. A magyar epikában is kialakul a stílus, elsősorban Krúdy Gyula művészetében kap helyet.

Babits Mihály sokszínű költészetében megjelenik az antikvitás, szimbolizmus, impresszionizmus és a szecesszió stílusjegyei is. Egyik legszebb impresszionista verse a Dal, prózában. Rendkívül sok stílusjegy megtalálható benne, kiváló példa az impresszionista versre.

KoncsikT

Babits Mihály – Dal, prózában

*A vad tavasz zuhanyát érzed-e, érzed-e zúdulni, kedves?
Gyere ki a szőlőbe - virágos fákkal habzik a hegy
Gyik surran a szurdékban, amerre az ember megy
A rög szinte él, a nap szinte nedves -*

*Most könnyű vagyok, úgy-e könnyű? Lásd, tudom a babonát:
Szentgyörgy előtt piros pillangót fogni jó!
Érzed hogy árad a szél mint egy tavaszi nagy folyó
jó, jó, meleg, párnás, sűrű - Gyerünk a napon át!*

*Nézd eleven mappa a táj a napba, minden útja tiszta rajz!
Még föl nem vette a nyári zöldet, csiraváró meztelen.
Hallod a zenét a mandolafán, mint kivirágzott hangszere?
Zsong, zsong, zsong, zsong - mézillat, érzed? - pille száll és méhe rajz.*

*Létrán egy bácsi hernyózza a fát - mint naptárakban régi kép
a hónapok előtt, olyan - mellette gyerek és kutya vig.
Karókat a földön suhancok sorban guggolva hegyezik.
Iszalaggal a vincellér kötözi a venyigét -*

*Jó, jó, jó így szétnézni szabadon! - így ülni a napban, a tanya előtt
ahonnan látni a vonatot hogy cammog a róna felett
s a várost, s a széles utcán mászni az apró embereket,
s vidám munka hálójában hegyoldalt és tetőt -*

*Ó borok anyja, drága hegy, mámor anyja, munka!
Zuhanj csak, jövendő szüret tüzeivel nedves
nap zuhanya, boldog előleg! felejteni, kedves,
e kábulásban, milyen ősz leshet a tavaszunkra!*





Jamaica szülöttei, REGGAE ÉS MARLEY

1968-ban született, a hetvenes évek közepén már egy fél világ szerette. Ez a reggae zene. A stílus Jamaicából származik, széleskörű népszerűsítésében Bob Marleynek voltak elvülhetetlen érdemei.

Marley az első előadó, aki a reggae által lett világsztár, a világ pedig Marley által ismerte meg a reggaet. Dalai mindenkinek ismerősek. Máig a legnagyobbakat tartják, pedig már több mint harminc éve nincs közöttünk.

Jamaica a Karib tengeren található kis szigetország, tized akkora, mint Magyarország, két és félmillióan lakják. A lakosság kilencven százaléka Afrikából elhurcolt fekete, akik magukkal hozták onnan hagyományait, a zenéjüket is. Ha tovább elemezzük a reggae alapjait, akkor a Karib-tengeri szigetvilág zenei hatására és az amerikai bluesra bukkanunk. A reggae zene már önmagában is különleges, de ahogy kiegészül a jellegzetes jamaikai angollal, még inkább karibi hangulatot áraszt. Kingston a főváros, 1968.

Ekkor jelent meg az első reggae szám. De hogy ki „követhette el”? Nem lehet biztosan tudni, többen magukénak érzik

saját számukkal a dicsőséget, vitáznak rajta, csak az év biztos.

Az ekkor a huszonhárom éves Bob Marley éppen az USA-ban élt, mivel a családja elköltözött Kingstonból a jobb élet reményében. A Chrysler-gyárban dolgozott egy futószalag mellett. Abban, hogy Marley elindult a világhírnév felé, szerepe volt az amerikai katonai behívónak, mely alapján mennie kellett volna Vietnámba harcolni. Ment is ő, csak inkább vissza Jamaicába a régi zenésztársakhoz. Az eredetileg „ska” stílust játszó együttesük a The Wailers átpártolt reggae zenére (milyen jól tette), és egy tehetséges producer, majd egy kiadó segítségével, aki jamaikai zenét terjesztett Angliában, rövidesen elindult a reggae világhódító útjára. Az 1973-as Catch a fire album után Bob Marley 1981-es haláláig a Wailers csúcson volt, turnék, jobbnál-jobb albumok egymás után. Buffalo soldier, Get up, Stand up, One love, I shot the sheriff, No woman no cry, Could You be loved?, Redemption song, Concrete jungle, Jamming, Stir it up, Is this love, csak néhány dal a leghíresebbek közül. Bob Marley önmagáról: „Nincsenek előítéleteim magammal szemben. Apám fehér volt, anyám fekete. Né-

hányan félvérnek, vagy valami ilyesminek hívnak. Én nem állok senki oldalára. Nem állok sem a fekete, sem a fehér ember oldalára. Én Isten oldalára állok, aki megalkotott engem, és aki miatt fekete és fehér vagyok.” Úgy vélekedett, senkihez sem tartozik, de szíve végül inkább a feketékhez húzott, csatlakozott a rasztafári mozgalmához. Ez az eszme az Afrikából rabszolgáskorba taszított feketék leszármazottainak hazatérését hirdette, és azóta is sok reggae dal témája. Rövid élete során Marley focizott és zenélt, zenélt és focizott. Közben kicsit politizált is Jamaicában, így 1976-ban egy merényletet csak nagy szerencséjével úszott meg. A végzet végül kedvenc hobbiá közé került, focizás közben rúgást kapott a lábára, ami nem gyógyult, elrökösdött.

Bob Marley és a Wailers hatásaként már a hetvenes évek végén alakultak reggae együttesek szerte a világban. Magyarországon a Ladánybene 27 volt az első 1985-ben. A stílus népszerűsége töretlen, és az előadók is úgy elsajátították a jamaikai angolt, ha nem saját nyelvükön énekelnek, akkor képtelenség kitalálni, hogy magyar, cseh, japán, vagy eredeti jamaikai együttest hallunk.

KoncsikT



NAGYCENKI SZÉCHENYI MÚZEUMVASÚT

A Nagycenki Széchenyi Múzeumvasút 1972 óta minden évben várja a látogatóit. Az idei évben április 12-től egészen szeptember végéig, hétfőn és ünnepnapokon szállítja majd az utasokat. András gőzös és Kiscenk mozdonyunk már készen állnak az idei szezonra, és bíznak benne, hogy idén is nagyon sok ember arcára csálnak mosolyt.

A Múzeumvasút életében évente két kiemelkedően fontos esemény van. Az egyik a **Gyereknapi**, amely az idei évben **2014. május 25-én** vasárnap lesz. Erre a napra mi is nagyon készülünk már – reméljük, minél több gyermeket ünnepelhetünk együtt, zakatolással. A másik jeles esemény pedig a **Múzeumvasút születésnapja** lesz, amelyet **szeptember 21-én** tartunk majd.

Mindkét jeles esemény alkalmával, színes programokkal, kisvasutazással, fűtőház látogatással, lovaskocsizással, és sok-sok mókával és kacagással várunk mindenkit.

Bővebb információ a Múzeumvasútról, árakról, menetrendekről programokról a **www.gysev.hu** oldalon érhető el.

Támogassa adója 1%-ával a Nagycenki Széchenyi Múzeumvasút Gyermekvasutas Alapítványát!

Alapítványunk a befolyt támogatásokból az alábbi célok megvalósítását segíti elő:

- a gyermekvasutasok képzését
- más gyermekvasutaknál tapasztalatszerzés céljából történő szolgálatteljesítést
- szolgálati időben az étkezés lehetőségét a gyerekvasutasoknak
- közös szabadidős tevékenység szervezését, kirándulásokat
- kulturális és hagyományok őrzését szolgáló programok szervezését

Adószámunk: 18025871-1-08

Köszönjük, hogy támogatja céljaink megvalósulását!

www.gysev.hu

[www.facebook.hu/GYSEV.ZRT](https://www.facebook.com/GYSEV.ZRT)

GYSEV, velünk élmény az utazás!

TUDTAD-E, HOGY...



Tudtad, hogy volt magyar futballista a világ legdrágább játékosa?

Mostanában Messi, Ronaldo, Ibrahimovics, Rooney, Neymar számít szupersztárnak a futballvilágban. Körülöttük mindig nagy a felhajtás, a pályán bemutatott teljesítmény pedig egyenesen elkápráztat mindenkit. A csúcsteljesítmény miatt csúcsösszeget kellene fizetni annak a klubnak, aki ki szeretné vásárolni szerződésükből a fent említett labdarúgókat. A Transfermarkt.de szerint például Messi ára 120 millió euró.



Huszonhat évvel ezelőtt egy magyar futballista, **Détári Lajos** lábai előtt hevert Németország. Az Eintracht Frankfurt játékosaként német kupát nyert, a döntőben az ő góljával nyertek a frankfurtiak. Az évek során azonban jelentős adósságot halmozott fel a német klub, és nem volt mit tenni: el kellett adni a csillagnak számító Détárt. Eleinte úgy tűnt, a Juventus lesz a befutó, végül mégis az athéni Olimpikoszhoz került „Döme”. A görög klub olyan mesés ajánlatot tett, amire nem lehetett nemet mondani. Az összeg 18 millió márka volt (most kb.: 8,7 Millió eurónak felelne meg), amely egy ideig átigazolási csúcst jelentett a világon.

Tudtad, hogy a világ legnagyobb inflációja Magyarországon volt?

Détári esetében már repkedtek a nagy összegek, de ez mind semmi azokhoz a számokhoz képest, amivel 1946-ban kellett számolni Magyarországon. Mindenekelőtt az infláció pénzromlást jelent, melynek során egy bizonyos idő alatt ugyanakkora összegért egyre kevesebb terméket tudunk vásárolni. Az infláció a mai világban is létezik, hallhatjuk a hírekben, de amíg van termelés, kezelhető a folyamat. A Pengő pénzrendszer 1926-ban került bevezetésre hazánkban. Stabil pénz volt, és ha nincs a háború, valószínű, hogy mai napig ezt a pénzt használjuk. Ebből az időből szólt a sláger is: „havi kétszáz pengő fixszel, ma egy ember könnyen viccel”.

A háború befejezése után 1945-ben az ország romokban volt, a gazdaság tulajdonképpen megállt, elmaradtak az állami bevételek. A kormány a pénzhiányt pénznyomatással próbálta megoldani. A gondokat tetézte, hogy a nyilasok Németországba menekítették Magyarország 30 tonnányi aranytartalmát, így totálisan fedezet nélküli pénzzé vált a Pengő. 1946 nyarán az árak már 15 óránként duplázódtak, senki nem vette komolyan a bankjegyeket, virágozott a cserekereskedelem.

A megoldás 1946. augusztus 1-jén érkezett meg, a neve forint. Rá néhány napra befutott Budapestre az „aranyvona” is, ugyanis némi diplomáciai huzavona után az amerikaiak visszaadták a megtalált magyar aranykészletet. Így újra aranyalapú fizetőeszköze lett Magyarországnak.

És akkor a nagy szám, azaz miért világcsúcstartó hazánk? A forint bevezetését megelőzően a pengő havi inflációja elérte a 41900 billió (4,19 x 1016) százalékot!



KoncsikT

VASUTAS VICCEK

Egy vasúti kupében utazik egy anya a nagylányával, egy katonatiszt és egy kiskatona.

Az alagútba beérve elcsattan egy pofon.

- Mire gondol az anya: „Milyen tisztességes lányom van!”
- Mire gondol a nagylány: „Milyen attraktív még az anyám!”
- Mire gondol a tiszt: „Ez a kiskatona szemtelenkedik és én kapom a pofont!”
- Mire gondol a kiskatona: „A következő alagútban megint behúzó nekí egyet!”

A székely farmer legjobban tejelő tehene eltűnik, ezért elmegy egy ügyvédhez, bepereli kártérítésre a vasutat, mondván, hogy a sínek a földjén mennek át, és a vonat valószínűleg elütötte a tehenet. Még mielőtt elkezdődne a per, a vasúti társaság ügyvédje elmegy a farmerhez, és megpróbál vele egy bizonyos összegben megegyezni, de csak a felét adják neki, mint amennyit kért. Az öreg köti az ebet a karóhoz, de az ügyvédje tanácsára végül elfogadja a kisebb összeget.

Ahogy a vasúti társaság ügyvédje elment, a farmer ügyvédje mondja az ügyfelének:

- Tudja, megmondom őszintén, nem sok esélyünk volt megnyerni a pert...
- Hogy őszinte legyek – mondja a farmer –, én is kezdtem kételkedni benne, amikor láttam ezt a hülye tehenet besétálni a kapun.

Két barát beszélget:

- Hallom, megnősültél. Gratulálok!
- Köszönöm.
- És milyen az anyósod? Kijössz vele?
- Baromi ronda, de az üzletmenetet kiválóan elősegíti.
- És a sógornőd?
- Hú, ne tudd meg! Az, ha lehet, még rondább, de az üzletmenetben kiválóbb, mint az anyósom.
- Na és a feleséged?
- Ne is kérdezd! Olyan ronda szegény, hogy az hihetetlen, viszont az üzletmenetet ő segíti előre a legjobban.
- Te, mondd már, mi ez a családi bizniss, amit csináltok?
- Szellemvasút.



VÁRJUK AZ ÚJ ARÉNÁKAT

Középpontba kerültek a futballstadionok. Sajnos még nem tört ki futball-láz Magyarországon, de végre sok évtized után megújulnak az elavult létesítmények.

A kormány döntése értelmében több mint ezer futballpálya lesz felújítva, jó pár első osztályú klub pedig világszínvonalú, minden igényt kielégítő arénával fog gazdagodni. Egy modern futballélmény receptje a következő: színvonalas mérkőzés, szép létesítmény, sok néző, megfelelő kiszolgálás. Kevés magyar mérkőzésen valósul meg egyszerre mind a négy feltétel, de a folyamatban lévő építkezések, és a megvalósításra váró látványtervek alapján elmondhatjuk, stadionjaink minősége rövidesen nyugati színvonalú lesz. Ez pedig egy világverő csapat mellett minden szurkoló álma.

A jelenleg zajló első osztályú bajnokság tizenhat csapata közül, csak az ETO-nak és az Újpestnek van modern arénája, a többi csapat vagy felújított, vagy inkább elmaradott létesítménnyel rendelkezik. 2014-ben a modern létesítmények száma megugrik, mert átadásra kerül a Debrecen Nagyerdei stadionja, az új Albert Flórián stadion a IX. kerületben és a Puskás Akadémia kis

ékszerdoboz. A tervek szerint először tavasszal a felcsúti Puskás Akadémia és a Loki stadionja fog bemutatkozni. Ha minden jól alakul, akkor a Puskás-Suzuki Kupa hűsvéti döntője az új Aranycsapat stadionban lesz, míg a Debrecen május 11-én már húszezres arénájában fogadja az Újpestet. A Fradi várhatóan nyáron veszi birtokba az új Albert stadiont, melyet huszonkétezer fő befogadására terveztek. Ezekkel az építkezésekkel csak elindult a project, kiemelt feladatként következik a Haladás, Diósgyőr, Videoton, majd feltehetőleg az új Puskás stadion építése. A harmadik ciklusban, két év múlva a Honvéd kaphat egy nyolcezeres stadiont, de jelentős összeghez juthat a Vasas, Pécs, Kaposvár, Békéscsaba, Zalaegerszeg, Nyíregyháza is.

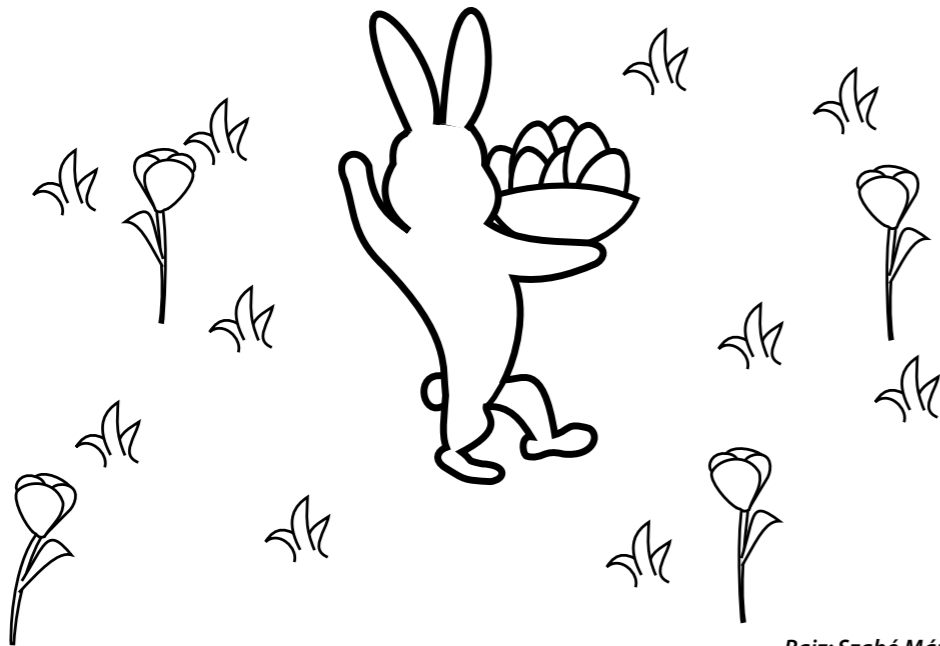
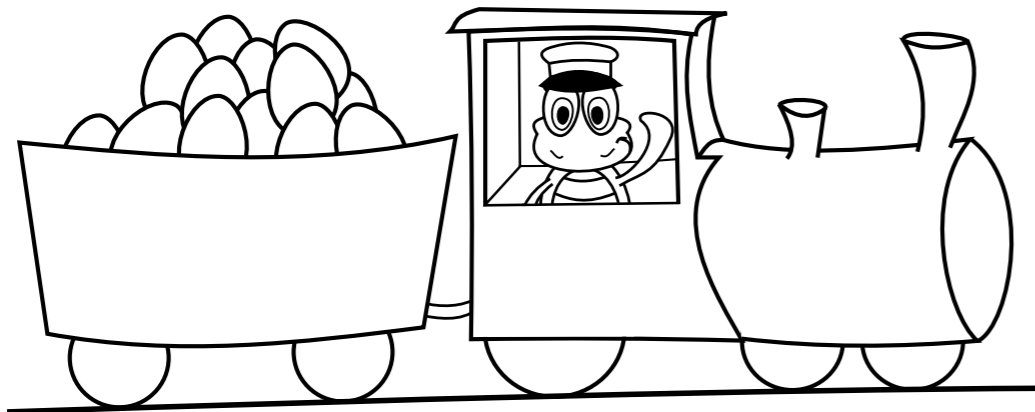
A magyar futball történelmében még soha nem volt ilyen méretű fejlesztés. Viszont fontos megjegyezni, mert e fölött sokszor elsziklik a figyelem, hogy a kirakat projekteken kívül összesen ezer futballpálya megújításáról van szó. Tehát nem csak az élcsapatok járnak jól,

hanem a hátszág is. Jelenleg majd kétszáz ezer igazolt futballista van hazánkban, sportolási körülményük jelentősen javul majd.

Visszatérve a legfelső osztályhoz, néhány éven belül szinte az összes NB1-es csapat modern létesítménnyel fog rendelkezni. De ettől persze még nem lesznek BL-ben a magyar csapatok, oda a stadion kevés, ahhoz olyan szponzor is kell. Fejlődés azonban jósolható, méghozzá nézőszámában. Mert egy új stadionba, ahol esetleg plusz kiszolgáló létesítmények is lesznek, étterem, pub, vásárlási lehetőségek stb. vonzóbb szórakozás lesz kijárni a szurkolók, családok számára. És ha emelkedik a mérkőzések látogatottsága, igényes a környezet, rendezettek a viszonyok, akkor a szponzorok – melyeknek híján van a magyar futball – újra felfedezhetik a hazai foci nyújtotta lehetőségeket. Jó esetben az új stadionok ezt a problémát is megoldhatják.

KoncsikT

SZÍNEZŐ



Rajz: Szabó Márton

**KELLEMES HÚSVÉTI ÜNNEPEKET
KÍVÁN A GYSEV ZRT.!**

MÁTYÁS KIRÁLY ÉS A JUHÁSZ

Egyszer, amikor Mátyás király az országot járta, ráesteledett, aztán egy juhászhoz ment éjszakára. A juhász éppen birkapaprikást főzött, aztán meghívta a királyt is, mert nem tudta, hogy ő a király. Mikor esznek, egyszer csak a király bicskájára egy olyan darab hús akadt, ami nem kellett neki, aztán visszalökte a bográcsba. Erre a juhász fogta magát, aztán a kése nyelével egy nagyot csapott a király kezére.

– *Tanuljon meg becsületesen enni!* – azt mondja.

Megették a paprikást. Reggel köszöni a király a szállást meg a vacsorát, azt mondja a juhásznak, hogy látogassa meg őtet Budán, mert ő ott varga a királynál.

– *Olyan pár bocskort szabok kendnek – azt mondja –, hogy haláláig eltart.*

Mikor hazaért, mindenkinek mondta, hogyha jön a juhász, igazítsák hozzá.

Nemsokára el is jött a juhász. Kérdezi a palota kapujában az őröket, hogy hol van a Mátyás király vargája. Azok aztán vezetik is mindjárt a királyhoz.

Csak bámult a juhász, mikor látta a szebbnél szebb szobákat, hát még mikor látta az ő ismerősét a fényes urak közt.

A király szépen fogadta a juhászt, mindjárt hívta ebédelni, de megmondta

neki, hogy ezeket az urakat is tanítsa meg enni, mint ahogy őtet tanította. Leülnek az ebédhez, hát az egyik úr mindjárt visszalöki a késéről a tálba, amit kivett. A juhász meg a kés nyelével egy jót rácsapott a kezére.

– *Tanuljon meg az úr emberségesen enni!*

Az urak mindjárt előrántják a kardjukat, hogy összevagdossák a juhászt, de a király azt mondja:

– *Hagyjátok csak, engem is így tanított meg emberségesen enni.* No, mikor vége van az ebédnek, azt mondja a király:

– *Mutassa meg kend ezeknek az uraknak, hogy hogy szokott a juhász nézni a birkái után!*

A juhász mindjárt rátámaszkodik a botjára, aztán néz. Azt mondja a király, az uraknak:

– *Próbáljuk ki, mennyit bír el ez a juhász!* – Azzal fogja a drága szép köpenyét, aztán ráteríti a juhászra. Int az uraknak, hogy ők is csinálják utána. Mikor már mind ráterítette a köpenyét, azt mondja a király:

– *Gazember az, aki ennek a juhásznak nem ad tíz aranyat a saját köpenyiért.*

Nem nagyon tetszett az uraknak, de mindegyik, aki levette a köpenyét, adott neki tíz aranyat. Alig fért bele a juhász szüre ujjába.

– *No – azt mondja a király – most már mehet, földi, olyan bocskort varrtam kendnek, hogy haláláig eltart.*

Magyar népmese





2014-ben is utazzon a GYSEV-vel!

- Május 25.: **Gyereknapi Nagycenki Széchenyi Múzeumvasúton**
- Június 28.: **Burgenlandi kalandozások – Güssing**
- Július 1 – 6.: **VOLT vonatok**
- Augusztus 16.: **Irány a Balaton – Tapolcai-tavasbarlang és Szigligeti várjátékok**
- Szeptember 21.: **Széchenyi Múzeumvasút születésnapja**
- December: **Adventi vásárok, Mikulásvonat**

VONATTAL, BUSSZAL A RÉGIÓBAN

- Márciustól – júniusig **Fürdőnapok: Bük, Sárvár**
- Augusztus 21 – 24.: **Savaria Karnevál kombinált jeggyel** (Szombathely)
- November – December: **Adventi vásár kombinált jeggyel** (Szombathely)

Információ:

99/517-212 (2014. április 1-jétől 99/577-212) • gysev@gysev.hu • www.facebook.com/GYSEV.ZRT

