



A víz világnapján fókuszban a legnagyobb kincsünk

Éltető vizeink

Cikkeink a 3. és 9. oldalon

MEGOLDÁS SECURITY



Több mint 20 éve
az Önök szolgálatában

Komplett riasztórendszer 0 Ft

Magyar nyelvű LCD-kezelővel

ÉLETTARTAM GARANCIÁVAL²

NINCS apróbetűs rész

NINCS 3 év hűségidő

NINCS áremelés

TÁVFELÜGYELET 0 FT-OS

RIASZTÓRENDSZER mellé már

csak nettó **3000 Ft**-tól¹

Győr, Liezen-Mayer u. 4. • (96) 517 939 • www.megoldassecurity.hu

1: Részletekről érdeklődjön kollégáinknál. 2: központra, kezelőre, kommunikátorra.

A riói olimpián készült fotókból nyílt kiállítás lapzártánk után, csütörtökön a Dr. Kovács Pál Megyei Könyvtár és Községi Tér Kisfaludy Károly Könyvtár rendezvénytermében (Baross G. út. 4.). Marcali Gábor a Győr+ Média fotóriportere és Nagy Roland újságíró ugyanis részt vettek az elmúlt év legnagyobb sporteseményén, a megjelent tudósításokhoz pedig több ezer fénykép készült, ezekből válogatták

össze a kiállítás anyagát. A megörökített pillanatok között szerepel Kozák Danuta és a női kajak négyes olimpiai döntője, a brazil labdarúgó-válogatott győzelme, Usain Bolt öröme a nyolcadik elsőse után, és az érmeit büszkén viselő Hosszú Katinka is. A fotókhoz rövid képaláírások tartoznak, amelyek egy-egy sztorit elevenítenek fel az ötkarikás játékokon eltöltött tíz napból.

Győr Rióban, Rió Győrben: munkatársaink kiállítása az olimpia fotóiból



A kiállítás hétfőtől szombati 10 órától 17 óráig látogatható ingyenesen április 13-ig. A kísérő programok között szerepel beszélgetés két munkatársunkkal március 22-én 17 órakor. A helyszínen élménybeszámoló is lesz, a negyedik olimpiáját megjárt úszónővel, Jakabos Zsuzsannával és edzőjével, Petrov Ivánnal március 29-én 17 órakor. Április 4-én 17 órától pedig az EYOF önkéntes koordinátora, Pásztor Rudolf tart előadást a Központi Könyvtár klubhelyiségében (Herman Ottó u. 22.).

TÖBB MINT BÜTÖR
Designholz
www.designholz.hu

9025 Győr, Kossuth L. u. 23.
Tel.: +36-96 830650, +36-20 3550249



Irodák, szállodák,
üzletek, lakások
teljeskörű

BELSŐÉPÍTÉSZETI

tervezése,
kivitelezése.



**Az Egyesített Egészségügyi
és Szociális Intézmény
Győr**



közalkalmazotti jogviszonyba
ÁLLÁSHELYEKET HIRDET:

GONDOZÓ

ÁPOLÓ

TAKARÍTÓ

munkakörökben.

További információk:
06-96-314-322 / 152 mellék
www.eeszi.hu

Pályázatok benyújtása:
EESZI HR gazdálkodás
9026 Győr, Kálóczy tér 9-11.
hr@eeszi.hu



IMPRESSZUM

A város hetilapja. Megjelenik minden pénteken, Győr, Győrújbarát és Győrújfalú közigazgatási területén. Ingyenesen terjesztve. Kiadja: GYŐR+ Média Zrt. Felelős kiadó: Endrődi Péter vezérigazgató. A szerkesztőség címe: 9023 Győr, Kodály Zoltán u. 32/A. Tel.: 96/511-620. Fax: 96/511-621. E-mail: szerkesztoseg@gyorplusz.hu. Fotó: O. Jakócs Péter, Marcali Gábor. Hirdetési feladás: 96/511-620. Nyomdai előkészítés: Konrád Kiadványszerkesztő Kft. Nyomtatás: Lapcom Zrt., 9021 Győr, Újlak u. 4/A. Tel.: 96/504-444. Vezérigazgató: Pallagi Ferenc. Terjesztés: LapHír Kft. Telefon és SMS: 70/866-9809. E-mail: terjesztes@laphir.hu. ISSN 2062-7912





Audi Hungaria: továbbra is a győri a világ legnagyobb motorgyára

SZERZŐ: KOLOSZÁR TAMÁS.
FOTÓ: AUDI SAJTÓFOTÓ

Az Audi Hungaria stabil eredményekkel zárta a 2016-os évet – fogalmazott szerdán Ingolstadtban tartott sajtótájékoztatóján Peter Kössler, az ügyvezetés elnöke, aki Axel Schifferer pénzügyekért és dr. Knáb Erzsébet személyügyekért felelős ügyvezető igazgatóval együtt ismertette a részleteket.

A vállalat 1.926.638 motort (2015: 2.022.520) gyártott és összesen 122.975 autót (2015: 159.842) készült tavaly, köztük az új Audi TT RS Coupé és Roadster modellek. A prémiumgyártó 7 milliárd 136 millió euró árbevételért el (2015: 7.906 millió euró), eredménye pedig 350 millió euró volt. Az Audi Hungaria továbbra is megőrizte a világ legnagyobb motorgyára címet.

„A kihívásokkal teli keretfeltételek ellenére, 2016-ban is sikerült stabil termelési és pénzügyi számokat elérnünk. Ez a teljesítmény igazolja vállalatunk erejét, és biztos alapot jelent a jövőre nézve – mondta Peter Kössler. „A jövőben még nagyobb hangsúlyt fektetünk a digitalizációra, villamosításra, valamint a fenntarthatóságra, és nagyszerű csapatunkkal 2017-ben is tovább követjük kitűzött céljainkat” – hangsúlyozta.

Az Audi Hungaria 2016-ban is újabb beruházásokkal erősítette a győri gyártói telephelyet, különös tekintettel az új motorvariánsok felfutására és az új modell, az Audi Q3 előkészületeire.

A járműgyártás munkatársai jelenleg az Audi A3 Limousine, A3 Cabriolet, valamint az Audi TT Coupé és Roadster modelleket gyártják teljes gyártási

mélységben. Két győri sikermmodell, az Audi A3 Limousine és az A3 Cabriolet is megújult 2016-ban, valamint elrajtolt az új, sportos Audi TT RS Coupé és Roadster sorozatgyártása. A vállalat a járműgyártásban is jelentős jubileumhoz érkezett az elmúlt évben: a munkatársak elkészítették Győrben az egymilliomodik autót, egy Audi TT RS Coupét.

A Járóműhajtás Fejlesztés tovább bővítette kompetenciáit: az első Audimotort, amely gáz- (CNG) és benzinüzemben is használható, az Audi Hungaria vezetésével fejlesztették ki. Győrben egy speciális járatópadot is üzembe helyeztek a CNG-motor tesztelésére. Az Audi Hungaria Szerszámgyárában évente 300.000 karosszériaelemet és alkatrészt gyártanak az Audi és Volkswagen Konzern 25 exkluzív és sportmodellje, például az Audi RS 6 és az Audi R8 számára. A vállalat bővíti Szerszámgyárát, amellyel tovább

Az elektromotorok sorozatgyártásához felépítettek egy kompetenciaközpontot

bi kapacitást teremt a jövőbeli projektek számára: a 15.000 négyzetméteres bővítés építési munkálatai már 2016-ban megkezdődtek.

„A 2017-es év izgalmasan kezdődött számunkra: néhány napja indult legújabb modellünk, a sportos Audi RS 3 Limousine sorozatgyártása. Emellett tovább folytatjuk az előkészületeket az elektromotorok és a leg-

újabb győri modell, az Audi Q3 sorozatgyártására, így bizakodással tekintek a jövőbe” – mondta Peter Kössler.

Az elektromotorok sorozatgyártásához az Audi Hungaria már felépített egy e-kompetenciaközpontot, ahol rendelkezésre áll a szériagyártáshoz szükséges szaktudás. A vállalat az Audi Q3 gyártásához egy új, 80.000 négyzetméteres karosszériagyárat épít.

A sajtótájékoztatón azt kérdeztük Peter Kösslertől, ha 2018-ban megkezdődik az elektromotorok sorozatgyártása, vajon milyen éves darabszámot terveznek. „A piac függvényében, amennyire szükség lesz, a nagyobb teljesítményű autókba akár három elektromos motort is beépítenek” – jelezte az ügyvezetés elnöke. Ugyancsak nehéz ma még arra is a válasz, hogy a Q3-asok mekkora darabszámban készülnek.

Dr. Knáb Erzsébettől azt kérdeztük, a munkaerőhiány orvoslására mit tartana az Audi üdvöztőnek.

„Mivel a munkaerő nem mobil Magyarországon, bérlet-programra lenne szükség a kormányzat és a munkáltatók részvételével” – kaptuk a választ. Hozzátette azt is, a lakhatás mellett fontos lenne az is, ha a cégek olyan karrierlehetőségeket dolgoznának ki,

amely itthon tartja a fiatalokat vagy a kinn dolgozókat hazacsábítaná. Végezetül pedig arról beszélt, a képzés, oktatás átgondolására is szükség van. „Erősíteni kell a duális képzést. Úgy is lehet karriert építeni, hogy valaki előbb szakmát szerez, s utána elvégzi az egyetemét is” – jelezte Knáb Erzsébet a Németországban ismert, de nálunk egyelőre még ismeretlen formát.

Az élet vize

A bolygókat kutatók mindig vizet keresnek a távoli égitesteken. Az ember által definiált élet ugyanis víz nélkül nem létezik. Testünk mintegy 71 százaléka víz, s naponta legalább két és fél, de inkább három liter fogyasztására volna szükségünk ahhoz, hogy szervezetünk zavartalanul működjön. (Egyébként nagyjából ugyanannyi vizet viszünk be szervezetünkbe a különféle táplálékokkal, mint amennyit ivással.) Étel nélkül hetekig élhetünk, víz nélkül pár napig csupán. A víz nemcsak az emberlét, hanem mindenfajta élet, az állat- és növényvilág szükséges része. Emellett energiaforrás, közlekedési útvonal, s civilizált életünk mindennapi kelléke.

A víz, különösen az ivóvíz az emberiség stratégiai kincse. A Föld felszínének több mint 70 százalékát víz borítja, ám ennek csak 0,2 százaléka iható. Az emberiség korán fölismerte a víz kiemelt fontosságát, Rómában például már pár ezer évvel ezelőtt a legsúlyosabb bűncselekmények közé tartozott a víz szennyezése – ma viszont korlátlanul folyik a szökőkutakból. Mostanában kampányszerűen láthatunk nemzetközi pánikrohámokat annak okán, hogy mi lesz, ha végérvényesen elfogy a vizünk. Tudósok szerint ezek alaptalan rettegések, ám az biztos: ezzel a kincsünkkel okosan kell gazdálkodnunk. A víz, az ivóvíz Magyarországon még nem eléggé becsült érték, akkor szembesülünk a fontosságával, ha olyan helyen járunk a világban, ahol egészségtelen, ihatatlan az, ami a csapból folyik, s kénytelenek vagyunk ballonokban megvásárolni, mert kockázat nélkül még fogmosáshoz is csak az használható.

A mi térségünk jórészt a folyók jóvoltából jó minőségű vízben irigylően gazdag. Ez a víz egészséges, érdemes volna a cukros, szénsavas üdítők helyett rászoktatni gyermekeinket. A víz az egészség és a tisztaság jelképe. Öntsünk tiszta vizet a pohárba!

H.F.

A startup-ok elindulását támogatják

SZERZŐ: KOLOSZÁR TAMÁS

Országos startup roadshow kezdődött múlt héten a Hiventures Állami Kockázati Tőkealap-kezelő támogatásával. A cél, hogy a Hiventures új tőkeprogramjainak bemutatása mellett ismertessék, hogy milyen lehetőségei vannak a helyi innovációs ökoszisztéma szereplőinek az inkubációtól a tőkebevonáson át, a nemzetközi piacra lépésig.

Győrön kívül Debrecen, Miskolc, Szeged, Pécs és London a roadshow helyszínei. Kisgergely Kornél vezérigazgató hangsúlyozta, a program erősen fókuszál a vidéki egyetemi városokra.

A Hiventures tőkeprogramjai első sorban az inkubációs (pre-seed), magvető (seed) és korai növekedési (startup) szakaszok tőkefinanszírozására irányulnak, ezzel is támogatva az alapítás előtt álló, vagy fiatal, K+F+I tevékenységet végző hazai vállalkozások elindulását. A Hiventures által kínált 9 millió forintos befektetés mellett a vállalkozások térítésmentesen képzést, mentorálást és inkubációs lehetőséget kapnak a Startup Campus program keretén belül.

Hét év alatt ötvenmilliárd forint áll rendelkezésre, a tervek szerint ezer befektetést hajtanak végre. Az induláshoz adott 9 millió forint, a második

és harmadik fázisban jelentősen emelkedhet. A magvető szakaszban 20 és 150 millió, a harmadik fázisban pedig 500 millió és 1 milliárd forint között is mozoghat a tőkebefektetés összege.

A programba bekerült csapatoknak workshop sorozatot szerveznek a megadott városokban, melyek során üzlet- és termékfejlesztéssel, piackutatással, termékvalidálással és megjelenéssel foglalkoznak. A program első szakasza Demo Day eseménnyel zárul. Az angyalbefektetők közül (egy adott piac ismerőjeként, korai fázisban fektetnek be cégekbe és projektekbe – a szerk.), a kockázati tőkealapokból álló szakmai zsű-

ri előtt bemutatkozó csapatok közül a legjobbak bekerülnek a Stage 2-es inkubációba.

Földesi Péter, a Széchenyi István Egyetem rektora üdvözölte a program elindulását. Úgy fogalmazott, szerencsés a helyzet, mert volt idő, amikor a pénz mellett nem volt koncepció. Máskor volt koncepció, de nem voltak hozzá anyagiak. Most viszont pénz is van, koncepció is van.

A program megakadályozhatja a generációk elvándorlását Győrből, nem kell külföldre vagy Budapestre menni ahhoz, hogy valaki egy sikeres startupot elindítson – fogalmazott a rektor.

A nővérhiány enyhítéséért is dolgoznak

SZERZŐ: KOLOSZÁR TAMÁS

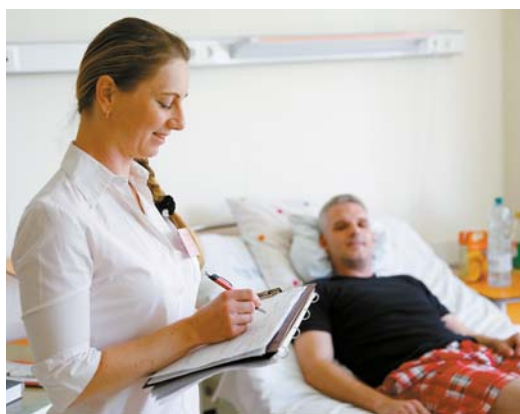
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

A Győr-Moson-Sopron Megyei Önkormányzat, a Petz Aladár Megyei Oktató Kórház és a Széchenyi István Egyetem közötti évtizedes együttműködést 2014 júniusa óta hivatalos, írásos megállapodás is rögzíti. E dokumentumban szerepel többek között az is, hogy a felek rendszeres időközönként áttekintik az együttműködés alakulását, és javaslatot tesznek annak esetleges továbbfejlesztésére.

A legutóbbi találkozó óta eltelt több mint egy év. Az együttműködési tevékenység áttekintésére, összegzésére hétfőn, a Megyeházán került sor.

Németh Zoltán, a megyei közgyűlés elnöke úgy fogalmazott, eredményes és gyümölcsöző a felek együttműködése, nagyon sok programot bonyolítottak az elmúlt évben is, amelyből három emelt ki. Az első az úgynevezett Kulturális közösségi központ SK-HU nevet viseli, amelynek keretében a pozsonyi önkormányzat, a megyei önkormányzat és az egyetem művészeti kara közös pályázatot nyújtott be. Ez

épületfelújítást, zenei eszközök beszerzését és kulturális rendezvényeket foglal magában. Másodikként azt emelte ki az elnök, hogy a megyei klíma-



stratégia kidolgozásába az egyetem is bekapcsolódott. Harmadikként pedig azt, hogy a kórházzal együttműködve, a megyei foglalkoztatási paktum stratégiája fontos teret szentel a nővérhiány leküzdésére vagy legalábbis enyhítésére.

Méltatta az együttműködést dr. Földesi Péter, a Széchenyi-egyetem rektora is. Úgy vélte, a közös pályázatok, a sporttudomány és egészségtudomány összekapcsolása, valamint az egészségügyi mérnöki képzés bevezetése és a szakmérnöki tervek kidolgozása olyan fontos csomópontok, amelyben az egyetem a képzést, a kórház pedig a gyakorlati helyet biztosítja.

Dr. Tamás László János főigazgató-főorvos azt emelte ki, mindenki segíti a másikat, hogy a térség fejlődhessen. Több területen is műhelymunka alakult ki az egyetem és a kórház között. Példaként a kórház energiarendszerének korszerűsítését nevezte, az egyetem szakemberei segítettek abban, hogyan lehetne a megújuló energiák közül a napenergiát bevonni a kórház rendszerébe. De közös együttműködési pont a csonttranszplantáció területe éppúgy, mint a 3D-s nyomtatóval készülő fogprotézisek kérdése.

A három szervezet megbeszélésén fogalmazódott meg először 2015 őszén az egyetemen tervezett orvosi kar létrehozása.

A kezdeti elutasítás után egyre nagyobb az elfogadottság mind a politika, mind pedig az orvosi egyetemek körében, haladunk – fogalmazott Németh Zoltán.

Spirituális előadás-sorozat indul, a nagy

Agytakarítás

címmel **Nagy Judit** hipnotizőr, spirituális mester vezetésével.

2. előadás: **március 22. 18 óra**

A nagy EGO kérdés! Az eszemre vagy a szívemre hallgassak?

Következő előadások: április 26., május 24., június 14.

Helyszín: **Győr, MSZP-székház** – Herman O. u. 22. (Vásárcsarnok mellett)

Várlak szeretettel, mert tudom, hogy fordítani akarsz a sorsodon és ezzel nem vagy egyedül!

A belépő ára 2000 Ft, mely a helyszínen fizetendő.

www.aholasorsodfordul.hu



CÉGAUTÓBÉRLET

TELJES KÖRŰ SZOLGÁLTATÁSSAL
SZEMÉLYAUTÓK KEDVEZMÉNYES NETTÓ ÁRON!

BÁZISCsomag

Tartós bérleti konstrukció
Finanszírozás akár **0% ÖNERŐVEL**
KGFB, Casco, cégautóadó, súlyadó

KOMPLETT CSomag (flottakezelés):

• Biztosítás kárügyintézés • Szervizelés, javítás-ügyintézés • Gumibroncsok cseréje, tárolása • Cseregépkocsi • Üzemanyagkártya

• www.carmenrent.hu • info@carmenrent.hu
• +36-96/423-037 • +36-70/427-6000



Európa kulturális fővárosa: A győriek bevonásával készül a város 2023-ra

SZERZŐ: PAPP ZSOLT
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Győr 2017 után 2023-ban is vendégül látná Európát. Míg az idén a sport, addig hat év múlva a kultúra lenne a bemutatkozás apropója. Várják a győriek véleményét, akik először kérdőívet tölthetnek ki a témában.

„Olyan pályázatot szeretnénk összeállítani, amelynek elemeit abban az esetben is meg tudjuk valósítani, ha 2023-ban mégsem Győrnek hívják Európa kulturális

amely nem pusztán egy cím, hanem újabb nagy lehetőség, hogy bemutassuk értékeinket Európának, közben pedig kultúránkat, kulturális infrastruktúránkat is továbbfejlesszük” – fogalmazott a polgármester, aki kiemelte, Győr pályázata attól lehet sikeres, hogy széles körű társadalmi együttgondolkodáson alapul.

Ezt erősítette meg Domanyik Eszter, a Városháza Városmarketing és Programszervezési Főosztályának vezetője is, aki a lakosság részvételi lehetőségeiről beszélt. Mint mondta, a közeljövőben igyekeznek minden gene-

tük szempontjából fontosnak tartott fejlesztéseket, programokat gyűjteni össze.

A főosztályvezető fontos dátumokra is felhívta a figyelmet, az első mindjárt 2017. június 10., amikor EKF nyílt napot tartanak a Széchenyi téren. A kulturális intézmények kitelepülése mellett számos program és kulturális előadás színesíti majd a napot. A pályázatot egyébként 2017. december 20-ig kell leadnia a városnak, míg az előválasztást 2018. február közepén végzi egy nemzetközi zsűri. Ezután lesz lehetőség a második körbe jutott városoknak a pályamunkák átdolgozására, véglegesítésére, míg a végső győztesről 2018. év végén születik döntés. A 2019–2023. közötti időszak a stratégia kidolgozásának és megvalósításának időszaka, annak beágyazása a város életébe, valamint a kulturális infrastruktúra fejlesztésének és a konkrét programok kidolgozásának ideje. 2023 a címviselés éve, amikor a nyertes pályázó felhasználja a másfél millió eurós díjat a megvalósításra.

Az Európa Kulturális Fővárosa programot egyébként Melina Mercouri görög kulturális miniszter javaslatára, 1985-ben indította útjára az Európai Unió Tanácsa. 2010-ben Pécs kapta a címet Essen és Isztambul mellett, 2023-ban pedig az Egyesült Királyság és Magyarország egy-egy városa lehet a cím birtokosa. Győr nem csak magas színvonalú társulatai és kulturális intézményei okán, de épített környezetével (műemlékekben hazánk harmadik leggazdagabb városa – a szerk.), ipari emlékei, valamint népszerű fesztiváljai révén is méltán pályázik a

Újabb lehetőség, hogy megmutathassuk értékeinket Európának

ri kultúra jelenével és jövőjével kapcsolatban, miközben a győri EKF-pályázat logó- és szlogenpályázata a napokban zárult, és a kiértékelés következik. A témában 1500 fős közvélemény-kutatás is zajlik, az egyetem a korábbi pályázatok erősségeiről készít összefoglaló anyagot a pályázat támogatására, míg a kulturális intézmények vezetői a saját terüle-

címre, amelyre azonban komoly verseny várható, mert számos hazai város jelezte részvételét, köztük – Eger, Debrecen, Veszprém, Tokaj, Gödöllő. Hogy városunk legyen a befutó, azért a kulturális szakemberek mellett a győri lakosok is sokat tehetnek a pályázati folyamatban való részvétellel, elsőként a gyor.hu honlapon megtalálható kérdőív kitöltésével.



fővárosát! Ezzel együtt persze sikerre szeretnénk vinni a pályázatot. Ehhez szakmailag kimunkált, a győriek igényeit és elvárásait tükröző koncepcióra van szükség” – fogalmazott Borkai Zsolt hétfőn, a győri Nyugdíjas Egyetem előadójaként. Emlékeztet, hogy a polgármester egy évvel ezelőtt jelentette be, hogy városunk pályázik a címre, egy hónappal ezelőtt pedig az előkészítő bizottság is megalakult. A szervezet megalakulásakor a koordinációért felelős Fekete Dávid alpolgármester kiemelte, az előkészítésben minden korosztályra számítanak. Az előkészületek ennek a gondolatnak a jegyében kezdődtek meg, és ezért kérte a polgármester az időseket, hogy támogassák véleményükkel, tapasztalatukkal a győri EKF-pályázatot. „2017 az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál éve városunkban, de mi közben már a jövőbe tekintünk, és keressük az újabb mérföldköveket Győr életében. Ilyen lehet a 2023-as esztendő is,



Különleges meglepetés

Kössön új szerződést és ajándékba adunk egy prémium edénykészletet, mely konyhája ékszere lesz.

35.000 Ft-os*
Berlinger Haus
edénykészlet
ajándékba

* Az arukereso.hu elmúlt 3 havi átlagára alapján.
A tájékoztatás nem teljes körű.
Részletek a weboldalunkon.

vidanet.hu

Elégedett a győri zenei élettel a jazz-zene sztárja

SZERZŐ: HAVASSY ANNA KATALIN

FOTÓ: MARCALI GÁBOR

A kiváló és elismert zongoraművész Nyári Károly a győri Városháza dísztermében vehette át március 15-én a díszpolgári címet. Pályájával a városunk hírnevét is öregbítette, számos nagy sikerű hazai koncertet tartott már, máig otthonának tekinti a jól ismert győri utcákat. Vajon mi mennyire ismerjük a művészt?!

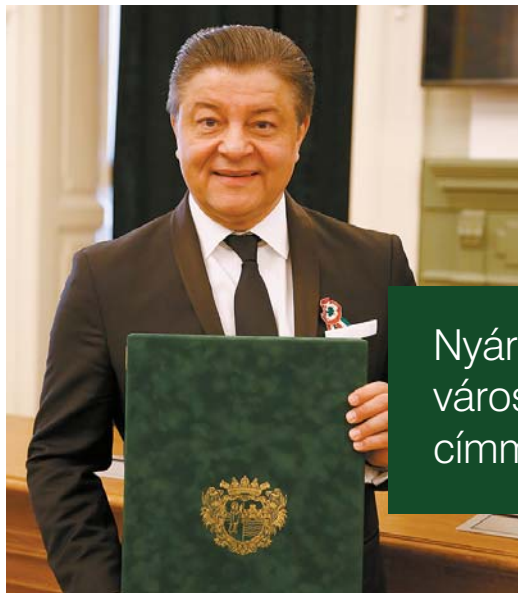
Nyári Károly szülei győriek, így testvéreivel együtt Győrben született. Legkedvesebb emlékei Győrhöz fűződnek. A városunkhoz való kötődése nagyon szoros, ha teheti, szívesen hazalátogat, és nagy örömmel tölti el, amikor felkérést kap, hogy szülővárosában játsszon. Bárhol is jár, büszkén mesél származásáról.

Édesapám Győrben elismert hegedűs volt, így már gyerekkoromban a zene szeretete vett körül – kezdte a művész. – Testvéreim a hegedű mellett döntöttek, de én a zongorát választottam, és már kisgyermekként elkezdtem a tanulmányaimat a Liszt Ferenc Zeneiskolában. Már gyermekként tudtam, hogy az én utam a zenei pálya lesz. Nagyon szerettem a hangszeremet és a gyakorlást is. Tizenhárom évesen megnyertem az országos zongoraversenyt, azt követően már nem volt kérdés, hogy a győri konzervatórium klasszikus zongora szakán folytatom a tanulmányaimat. A főiskola elvégzése után karrieremet Hollandiában kezdtem, ahol hosszú éveket töltöttem. Számos városban felléptem, de minden elfoglaltság nélkül mondhatom, hogy Győr a legkedvesebb számomra. A sok-sok gyermekkori és iskolai élmény a városhoz köt. Ezekre és az emlékekre mindig szívesen és szeretettel gondolok vissza.

Ahogy Károly mesél, egy már akkoriban is nyüzsgő és színes zenei élettel telített város képe jelenik meg. Neki is számos alkalommal volt lehetősége koncertre látogatni, vagy akár a győri Kisfaludy Színházban egy-egy zenés darabot megnézni a szüleivel.

Az első jazz-zenekaromat Győrben alapítottam meg a konzervatóriumi évfolyamtársaimmal közösen, ZG Jazz Quintett néven, mellyel rangos fesztiválokon és versenyeken több alkalommal értünk el kiemelkedő helyezést – folytatta már a stílussal való

találkozásról szólva. – A klasszikus zenei tanulmányok mellett az érdeklődésem egyre inkább a jazz-zene felé fordult, a zongorázást a fővárosban a Bartók Béla Zeneművészeti Konzervatórium jazz-zongora szakán folytattam. Itt szereztem meg előadóművészi és zongoratanári diplomámat Gonda János növendékeként. Nagyon sokat adott nekem Győr, de a fővárosba költözést követően új impulzu-



Nyári Károlyt szülővárosa díszpolgári címmel ismerte el

sok értek. Természetesen nagyon nehéz volt az elszakadás a várostól, hiszen családom és a gyökereim is ide kötöttek.

Majd következett Hollandia, ahol a fiatal zenészt az ott eltöltött évek alatt számos olyan zenei élmény érte, amire Magyarországon nem lett volna lehetősége. Kint több világsztár adott koncertet rendszeresen. Hazánkban ez még akkoriban nagyon ritkán fordult elő. Számos világsztárral találkozott és muzsikált együtt, amelyek meghatározó élményekként kísérik még napjainkban is. Amszterdamban például egy nagyon elegáns casino megnyitóján játszott, ahol Frank Sinatra volt a sztárvendég. A fellépés után ajándékba adta a magyar zenészek saját mikrofonját, ami különleges és megtisztelő volt. S ez csak egy példa a sokból.

2016 áprilisában ünnepeltem pályafutásom 30. évfordulóját a fővárosi Művészetek Palotájában megrendezett telt házas, nagyszerű jubileumi szim-

fonikus koncertemmel. Így több mint három évtizedes tapasztalattal azt mondhatom, a legfontosabb feladatomban azt tekintem, hogy a zenémmel szeretetet, örömet, érzelmeket adjak és közvetítsek a közönségemnek. Ehhez elengedhetetlen a maximális felkészültség, ami természetesen rendszeres gyakorlást igényel. Nagy öröm volt számomra, hogy Győrben, a Richter Teremben a sikeres Love Story című koncertem a Győri Filharmonikus Zenekar közreműködésével szintén telt házas lett. Boldog voltam, hogy számos régi iskolatársammal játszhatam együtt, akik ma a zenekar tagjai, kiváló művészei. A győri közönség szeretete és szűnni nem akaró vastapsa felejthetetlen marad számomra. Ahogy a decemberben megrendezett karácsonyi koncertem is, amelyet a saját alapítású Budapesti Jazz Szimfonikus Zenekar kísért. Szívet melengető volt együtt ünnepelni a győri közönséggel.

Nyári művész úr nem titkolja véleményét, miszerint a győri zenei élet napjainkban különösen magas színvonalú, pezsgő és hazánkban egyedül-

álló. Minden zenei stílusban, az egész év folyamán, gazdag zenei kínálat várja a városban élő és az ide látogató, a zenére nyitott közönséget. Ahogy fogalmazott: példaértékű az, amit a város vezetése tesz ezen a területen is.

Pályafutásom során számos díjjal tüntettek már ki, de számomra eddig talán ez a legnagyobb megtiszteltetés, hogy szülővárosom, Győr ismeri el országos és nemzetközi szinten elért több évtizedes, zongoraművészi és előadóművészi tevékenységem. Az első gondolatom az volt, hogy a szüleim mindig arra tanítottak, hogy a szorgalom egy gyarapodó tudáshoz vezet, amely egy elismerésre máltó teljesítményt eredményez. A teljesítmény pedig meghozza az eredményt, ezután jöhet az elismerés. Ha egy szóval kellene válaszolnom, hogy mi a legfontosabb, amit Győrtől kaptam múnicióként, az a tisztelet másokkal szemben. Ezt a tiszteletet, bizalmat, szeretetet és megbecsülést nagyon köszönöm és még számos koncerttel mélyen szeretném meghálálni a győri közönségnek – zárta Nyári Károly, városunk friss díszpolgára.

WOLF ORVOSI MŰSZER, KÖTSZER
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ
KÉNYELMI ÉS GYÓGYLÁBBELI

JUBILEUMI AKCIÓ **25** -ÉV
- % KEDVEZMÉNY
- TERMÉKEKRE

2017.03.06-04.15-ig

Győr, Belváros • Kazinczy u. 17. Tel.: 96/311-623
Győr, Adyváros • Szigethy A. u. 78/a. Tel.: 96/440-505

GYERMEK, NŐ és FÉRFI TAVASZI KOLLEKCIÓ

március 31-ig **20–40%** kedvezmény a megjelölt termékekre

Benetton Shop & Outlet az ETO Parkban

UNITED COLORS OF BENETTON.

Az elődök előtt tisztelegtek, a kortársakat díjazták március 15-én

SZERZŐ: PAPP ZSOLT
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

A koszorúzási ünnepség után a díszalegység felvonulását láthatták az ünneplők, a díszközgyűlésen pedig átadták a díszpolgári és a Pro Urbe Győr díjakat.

„Bár addig a pillanatig sokan csak némán tátogtak, akkor egy emberként nyílt meg a torkuk, ahogy a filmbéli gyerekeknek nyílt meg a színpadon. A márciusi ifjak a Tavaszi felhők helyett a Nemzeti dalt szavalták. Nem csak néhányan, hanem Mindenki! Egy emberként álltak ki jogaikért, mondták el, hogy többek között sajtószabadságot, törvény előtti egyenlőséget, közös teherviselést szeretnének” – vont párhuzamot a friss Oscar-díjas magyar rövidfilm, a „Mindenki” iskolásai és a 48-as forradalmárok tettei között, emlékező beszédében Fekete Dávid. Az alpolgármester kiemelte, bár a szabadságharcot végül leverték, de Magyarország örökre megváltozott, egy nemzet lettünk, s bárhol is fáj egyeseknek, mi ma sem engedünk a 48-ból, ma sem vagyunk hajlandók némán tátogni, igenis kimondjuk, amit gondolunk,

igenis ragaszkodunk az igazunkhoz és védjük saját érdekeinket még akkor is, ha vannak olyanok Európában, akiknek ez nem tetszik. Mi nem felejtjük el a múltunkat, nem felejtjük el '48 nagy alakjait,



a '49-es áldozatokat, és nem felejtjük el, hogy mindezt miért vállalták.”

A Honvéd ligeti ünnepségen a Győri Nemzeti Színház művészeinek emlékműsorát láthatták a résztvevők, a koszorúk elhelyezése után pedig a díszalegy-

ség felvonulása következett. A látványos menetben a Magyar Honvédség 12. Arrabona Légyvédelmi Rakétaezred díszalegysége mellett a Veres Péter Mezőgazdasági Szakképző Iskola és Kollé-

gium Győri Lovas Nemzetőr Díszszakasza és a IX. gróf Nádasdy Ferenc Hagymányórszói Huszár Bandérium vett részt. Dél előtt a Megyeház téren a Karzat Színház március 15-i játéksorát is kipróbálhatták az érdeklődők.

Az ünnepségsorozat a Városháza dísztermében folytatódott, ahol a győri önkormányzat ünnepi díszközgyűlést tartott. Borkai Zsolt polgármester úgy fogalmazott, a mai napon azokra emlékezünk, akik büszkévé tették nemzetünket, akik cselekedetükkel még ma is mutatják számunkra a helyes irányt. „Szerencsére sokan tesznek Győrért, sokan tevékenykednek a győriekért. Sokan vannak, akikre büszkévé lehetünk, akik a saját sikereiket nem öncélúan, hanem a környezetük, városuk, akár az egész társadalom javára kívánják elérni. „Nem véletlen hát, hogy minden évben ezen a napon adjuk át a Győr díszpolgára és a Pro Urbe Győr díjakat.” Díszpolgári címet vehetett át Németh Tibor, a Kazinczy Ferenc Gimnázium igazgatója, Nyári Károly zongoraművész, valamint prof. dr. Rácz István igazgatóhelyettes, osztályvezető főorvos. Pro Urbe Győr díjban részesült az Európai Borlovagrend Hungária Konzulátusa Egyesület, a Győri Móra Ferenc Általános Iskola és Szakgimnázium közössége és Katona Tibor karnagy. (Mai lapszámunkban Nyári Károllyal, a többi díjjal soron következő számainkban olvashatnak beszélgetést.)

Munkatársaink kapták a sajtódíjakat

1848. március 15-én nyomtatták a magyar sajtó első szabad termékeit, a „tizenkét pontot” és a Nemzeti dalt. Ennek emlékére 1990 óta ünnepeljük ezen a napon a Magyar Sajtó Napját. Borkai Zsolt polgármester a nemzeti ünnep alkalmából adta át a város elismeréseit a sajtó képviselőinek. A város sajtódíját két munkatársunk, Simon Panka, a Győr+ Rádió főszerkesztője és Hajba Ferenc, a Győr+ újságírója kapta magas színvonalú szakmai tevékenységéért, a város életében fontos napi események sokszínű bemutatásáért és Győr kulturális életét reprezentáló munkásságáért.

Simon Panka 1998-ban végzett a győri Kazinczy Ferenc Gimnáziumban, ezután az akkori Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Karán folytatta tanulmányait, rajz- és művészettörténet szakon szerzett



tanítói diplomát, majd a Nyíregyházi Egyetemen PR szakértő és médiamenedzser képesítést szerzett. A szakmában már tanulmányai alatt elkezdett dolgozni, először a Kék Duna Rádióban, majd BMC-nél hallhatták a győriek a hangját. Néhány év rádiós kihagyás után – melyet a Városháza Városmarketing és Programszervezési Főosztályán töltött –, négy éve a Győr+ Média csapatát erősíti. A hallgatók elsősorban hírszerkesztőként és hírolvasóként ismerkedhettek meg vele, a háttérben azonban a rádió működését főszerkesztőként irányítja.

Hajba Ferenc magyar szakos tanár, művelődésszervező, a Bálint György Újságíró Iskolát művelődési szakon végezte el. 1987-ben költözött Győrbe. Februártól a Győr+ munkatársa, előtte a Népszabadság újságírója volt. Gratulálunk a kitüntetetteknek!

Újváros a Kossuth-szobornál ünnepelt

SZERZŐ: H. F.
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Jövőre már sokkal rendezettebb, szebb környezetben találkozhatunk itt március 15-én – utalt Fekete Dávid alpolgármester, újvárosi képviselő a környéken most is folyó nagyszabású építkezésre, a Kossuth-szobornál tartott megemlékezésen.

Március idusára emlékeztek Újvárosban is. Ünnepi beszédében Fekete Dávid alpolgármester március 15-e előzményeiről is beszélt. Úgy fogalmazott: A márciusi forradalom kitörését megelőzte a polgári Magyarország építkezésének első időszaka, a reformkor, amikor a magyar emberek összefogtak a nemzet fejlődése érdekében. Anyagi és szellemi erőt nem kímélve építették az országot, valami azonban nagyon hiányzott, ez pedig a szabadság volt, aminek az igénye elemei erővel tört elő 1848. március 15-én. Az a szabadság, mely lehetővé teszi, hogy önmagunk urai lehessünk,

és mi kormányozzuk saját sorsunkat. A szabadságharc a külső erők hatására elbukott, de a szabadság igénye éppúgy példaként szolgált a jövő nemzedékeinek, mint az akkori hősök, ál-



dozatok cselekvése. Fekete Dávid utalt rá: a reformkor építkezése és a szabadságharc is csak a közösség erejével valósulhatott meg. Szerinte az Újvárosban élők közössége is erős, szeretnek élni a városrészben, amely folyamatosan megújul, szépül.

www.gymskik.hu**KAMARAI AJÁNLÓ****POLGÁRMESTEREK
A KAMARÁBAN**

A kamara Győr, Pannonhalma, Tét, Kunsziget településvezetőinek részvételével POLGÁRMESTERI FÓRUMOT szervez március 29-én 17 órától a kamarai székházban, melyre várják a megyei vállalkozások vezetőit és a megyei településvezetőket.

**Győrieknek is – Digitalizációs
Információs Nap Csornán**

Március 23.

Munkavédelmi képviselő képzés

Március 24. és 31.

**Vámklub – Újraértékelés
az Unió Vámkódex tükrében**

Március 22.

Folytatódik a Bankár Klub –klubtagoknak
Március 24.**Kamarai Szalon – Nő és férfi,
nőiesség, női energiák...**

Március 27.

Adatbiztonságért

Tudatosan a biztonságért a vállalati információk védelme érdekében. Tájékoztató.
Március 29.

Munkaügyi Klub

munkaidőkezeiről, garantált bérminimumról
Március 30.

Innovációs klub indul a kamarában

Március 30.

Szakmai út Sign Expo

– Reklámdekorációs szakkiallításra, Budapestre
Március 30.

HR konferencia –

A MUNKAHELY A CSALÁD BARÁTJA (?)
április 12.

Bővebb információ:

- www.gymskik.hu/rendezvenyek
- www.gymskik.hu/enterprise-europe-network

[www.youtube.com/
kamarapr](http://www.youtube.com/kamarapr)

www.facebook.com/gymskik

Miért érdemes megszerezni a Digitálisan Felkészült Vállalkozások (DFV) minősítést?

Válaszol Nagy András infokommunikációs tanácsadó

Az átgondolt, korszerű informatikai fejlesztés, a digitalizáció jelentősen javítja a kis- és középvállalkozások hazai és nemzetközi versenyképességét. Az infokommunikációs tanácsadók (IKT) szerint a kutatások azt támasztják alá: lépést kell tartani a napjainkban végbemenő robbanásszerű fejlődéssel, mert különben jelentősen megnő az elmaradásunk az európai versenytársakkal szemben. A kamarák felkarolják, katalizálják, segítik a magyar cégeket abban, hogy a leghatékonyabban tudjanak felkészülni a kihívásokra. Nagy András IKT-tanácsadót arról kérdeztük, miért érdemes és hogyan lehet a legkedvezőbbben megszerezni a Digitálisan Felkészült Vállalkozások (DFV) minősítést.

térítendő támogatás vehető igénybe. A pályázat elbírálásánál a DFV-minősítés négy pontot ér. Ezek a vállalkozások a kamara által minősített szállítóktól kedvezményes vouchert vehetnek igénybe informatikai fejlesztésükhöz.

Jár-e bármilyen előnnyel a DFV-minősítés pályázat nélkül,

an a pályázati keret sem fogy ki rövid időn belül.

Minden kis- és középvállalkozásnak érdemes mielőbb megszerezni ezt a minősítést, hiszen most még ingyenes kamarai szolgáltatásról van szó – hangsúlyozta a szakember. Hozzátette: az informatikai audit és tanácsadás egyszerű-



Most még ingyenes kamarai szolgáltatás keretében szerezhetik meg a minősítést

A szakember elmondta: érdemes jelentkezni a most még ingyenes informatikai auditra, tanácsadásra, mely megalapozza ezt a fontos minősítést, melynek birtokában a GINOP 3.2.2 pályázaton öt százalékkal több vissza nem

tudakoltunk a szakembertől. A kedvezményes voucherek ezekben az esetekben is elérhetőek, vállalta Nagy András.

A tanácsadó felhívta a figyelmet arra: március 8-a után is érdemes DFV-minősítést szerezni, a minősített szállítók voucherei elérhetők maradnak, és várható-

an kivitelezhető, várhatóan egymásfél órát kell csak részanni.

Jelentkezni a következőképpen lehet: regisztráljon a www.vallalkozz-digitalisan.hu oldalon, és keresse a regisztráció alkalmával jelzett IKT-tanácsadót. Nagy András és Rácz András IKT-tanácsadók közvetlenül is megkereshetők, elérhetőségük megtalálható a www.vallalkozz-digitalisan.hu oldalon. (x)

Megújult a Kisalföldi Gazdaság

Lépést kell tartani a digitalizációval

A digitalizáció került a megyei kamara megújult lapjának a fókuszába. A cikkek közül kiderül: a hazai mikro-, kis- és középvállalkozások jelentős lemaradásban vannak a digitális eszközök használatában, európai versenytársaikkal szemben. Egyre több országban kormányzati szinten különböző ösztönzőkkel igyekeznek segíteni a vállalkozások digitalizációját, erre törekszik ez a kormányzati támogatással létrehozott program is.

Ennek a lényegéről, az igénybe vehető szolgáltatásairól, lehetőségeiről is tájékoztat a digitális újság. A cégek segítséget kapnak ahhoz, hogy



milyen pályázati források bevonásával tudnak elindulni a fejlődés irányába.

Emellett részletes statisztikai tanulmányt közöl az árak tavalyi szerkezetéről, alakulásáról. Izgalmas tanulmányt ismertet a lap a munkaerőpiac várható alakulásáról – az ehhez kapcsolódó riportban térségünk gazdasági szereplői is megszólalnak –, s gazdasági prognózis is olvasható benne.

Minden vállalkozás számára hasznos, ha megismerik az európai beruházási tervet, mely a beruházások ösztönzésére jött létre. Ennek a részleteiről is tájékoztat az újság.

Fontos üzleti kínálatok, pénzügyi konstrukciók, cégbemutatók, európai kitekintések, linkek, kamarai hírek a Kisalföldi Gazdaság legújabb számában: issuu.com/gyormedia/docs/kisalfoldigazdas_g2017-1

Házhoz visszük a vizes programokat – bemutatók az Arany-, Gárdonyi-, Apor-, Gyakorló- és Petőfi-iskolásoknak

SZERZŐ: PANNON-VÍZ

A március 22-i víz világnapja alkalmából minden eddigénél több iskolás láthatja a győri programokat a jövő héten. Az egyeztetések után már látszik, hogy akár ezernél is több kisiskolásnak tudunk érdekes napot és talán felejthetetlen élményt szerezni – fogalmazott Szabó Gábor, az Észak-Dunántúli Környezetvédelmi és Vízügyi Igazgatóság (EDUVIZIG) PR ügyintézője és Tóth László, a Pannon-Víz Zrt. diszpécserszolgálatának vezetője. A bemutatók napján reggel az iskola-rádióban is elhangzik az aznapi program. A bemutatók fontos célja a szakmai utánpótlás népszerűsítése.

Március 20-án, hétfőn az Arany János Általános Iskolába vonul fel először a vizes csapat. A bemutatók az aulában és a színpad környékén lesznek, az előadásokat a hetedik évfolyamosok hallgathatják.

Március 21-én, kedden a Gárdonyi Géza Általános Iskola következik. Ha jó idő lesz, a belső udvaron tartják a gyakorlati bemutatókat, néhány felsős osztály pedig az előadásokat is láthatja.

Március 22-én, szerdán az Apor Vil-

mos Katolikus Iskolaközpont tanulói láthatják a vizeseket. A gyakorlati bemutatók a kollégiumi aulában és mellette az udvaron lesznek, az előadásokon néhány felsős osztály vesz majd részt.

Március 23-án, csütörtökön 8 órától 11 óráig a Kálóczy téri gátörházba várják az érdeklődőket. Bejelentkezni és időpontot foglalni a www.eduvizig.hu vagy a www.pannon-viz.hu weblapon és a 96/500-036-os telefonszámon lehet, itt további részletek olvashatók a programokról és a víz világnapi pályázatokról. Lapzártáig a Öveges Kálmán Gyakorló Általános Iskolából jelentkeztek be csoportok.

Március 24-én, pénteken a ménfőcsanakai Petőfi Sándor Általános Iskolában zárul a vizes hét. A gyakorlati bemutatókra az aulában és a főbejárat előtti udvaron kerül sor. Az előadásokon két hetedik és egy ötödik osztályos csoport vesz részt.

A Vízügyi Igazgatóság iskolai bemutatója interaktív beszélgetéssel indul a víz életteni jelentőségéről, s az iskolásoknak bemutatják a hidroszférát. Részletesen kitérnek a víz körforgására, a hidrológia jelentőségére: vízrajz, vízá-

lás- és vízhozammérés, csapadékmérés, párolgásmérés, előrejelzés lesznek a fő témák.

A Pannon-Víz programján a gyerekek a vízi-közmű terepasztalon megismerhetik, hogyan jut el a víz a kutakból a víztornyokhoz, át a vízcsapokba. Megtudhatják, miért fontos, hogy naponta 6-8 pohár vizet megigyanak. Megismerhetik a győri vízellátás történetét, a vízfordóktól egészen a szabadhegyi víztornyig.

A Hild József Építőipari Szakközépiskola bemutatja a hagyományos építési technikákat, a vízjárta területek építészetét, a víz hatását az épületanyagokra, épületszerkezetekre. Az előadás interaktív bemutatóval, a tanulók bevonásával történik, demonstrációs eszközökkel.

Győr-Révfaluban, a Szövetség u. és a Rónay Jácint u. találkozásánál lévő árvízi emlékmű koszorúzására március 23-án, csütörtökön 9 órakor kerül sor.

A hagyományos gátőrfutás március 24-én, pénteken 15:30-kor kezdődik, 2 és 10 kilométeres távon mérhetik össze erejüket a résztvevők. Itt is előzetes regisztráció szükséges, a www.eduvizig.hu weblapon találunk további tudnivalókat.

Győrben úszik Schirilla György

A Rába-parton találkozhatunk március 22-én Schirilla Györggyel, aki a víz világnapján vállalkozik a 8-10 fokokos folyó átúszására.

Schirilla György 1999 óta úszik a téli-tavaszi vizekben, ezt a hagyományt édesapjától vette át, amelynek célja a közönség szórakoztatása mellett az egészséges életmód népszerűsítése. Édesapja 1970-ben Budapestről futott városunkba, 1987-ben pedig nagy tömeg előtt úszott Győr szívében.

Schirilla György a Rába-parton, a nyári sportterasz, egykori vízi színpad helyszínén csobban, 15:30-kor kezdődik a program, 16 órakor pedig a várhatóan 8-10 fokokos folyó átúszása következik. Schirilla György egyébként – az edzéseken túl – évi öt-hat alkalommal merül a hideg vízbe, Európában ő tartja a 0 fokokos vízben tartózkodás rekordját, 26 perccel. Az úszás mellett hosszú távú futásai is jelentősek, amelyekkel gyakran jó ügyeket is szolgál. Futott már a cukorbetegéért, a kórházban ápolat gyerekekért, az állatok világnapján, a szívbetegéért, az egészséges életmóddért és az '56-os forradalom emlékére is. Legnagyobb futása a Budapest-Vatikán táv teljesítése volt.



MOBILIS
interaktív kiállítási központ

MOBILIS SZÜLETÉSNAPI
SZÓRAKOZTATÓ TUDOMÁNYOS SZOMBAT
2017. március 25., 10-18 óráig

PROGRAMOK:
12:00, 14:00 BEST OF MOBILIS - Kísérleti bemutatók
12:00 ÉLETVESZÉLY A LABORBAN!!!
14:00 A LABORMUNKA SZÉPSÉGEI
10-18:00 SPORTOS KIHÍVÁSOK
- Megújult a mini-pániq-szoba!
10-18:00 ÉPÍTS NAGYBAN!
- Új interaktív játékosarok a legkisebbeknek.
10-18:00 STORE & RIDE
- Építs belső meghajtású járművet!
14-17:00 SOKSZÍNŰ VIRTUÁLIS VALÓSÁG
13:00-tól, 14:00-tól, 15:00-tól és 17:00-tól:
SPORTOLJ LEGO-ROBOTOKKAL!
- Nyílt délután a Lego laborban.
14-18:00 ÉPÍTS ÉS PROGRAMOZZ ROBOTOT!
15:30 SCIENCE-SHOW - A Mobilis, Hártelein Károly és a zöld járat közreműködésével.
16:30-tól: TORTA ÜNNEPÉLYES FELVÁGÁSA

mobilis
interaktív kiállítási központ

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

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

ELADÓ ÜZLETHELYISÉGEK a CORNER REZIDENCIÁBAN!

Győrben, a Töltésszer utcában, a Rába Quelle Élmenyfürdő mellett, a Belváros közelében **32 lakással** és **8 üzlettel** új társasház épül.

Átadás:
2017. december

Hívjon
MOST!
**+36 30
3488 888**

Üzletek:
53 nm-től 155 nm-ig

www.ctpartner.hu

Több győri szakembert is elismertek nemzeti ünnepünk alkalmából

Forgács Péter, a Győri Nemzeti Színház igazgatója Magyarország Érdemes Művésze díjat vehetett át. A színész, rendező 1981-ben szerződött a Szegedi Nemzeti Színházhoz, majd a budapesti Thália Színház tagja volt. Szinetár Miklós direktor a Fővárosi Operettszínházba szerződtette. Több főszerepet játszott, mint vendég a Rock Színházban, a szabadtéri színpadokon, a Miskolci Nemzeti Színházban, a Karinthy Színházban, a kecskemeti Katona József Színházban, valamint a soproni Petőfi Színházban is. 2000-től párhuzamosan játszott az Operett- és a Győri Nemzeti Színházban, majd 2002-től a mai napig a győri teátrum az a műhely, amelyet teljes mértékben a magáénak tekint, hiszen ettől az időtől folyamatosan játszik, rendez, 2007-től rövid megszakítással igazgat. „Vágytam erre a díjra. Megerősít, hogy jó úton haladok, de még ennél is fontosabb a közönség visszajelzése, hiszen az a célom, hogy jó színházat csináljak Győrben” – mondta a díjazást követően.

A Magyar Érdemrend Tisztikeresztje polgári tagozat kitüntetését vehette át dr. Lanczendorfer Erzsébet, a Keresztény Értelmiségiek Szövetsége Győri Szervezetének tiszteletbeli elnöke. „Amit teszek, örömet okoz, mert meggyőződésem, hogy az Úristen és az emberek előtt tiszta, igaz ügyet képviselek”

Színházigazgatót, balettáncost, a KÉSZ elnökét és egyetemi tanárt is kitüntettek

– mondta el a díjazott, aki 1988-ban már átvehette a Magyar Köztársasági Érdemrend Középkeresztjét. 21 évvel ezelőtt indította el a KÉSZ fórumot, s már a 242. rendezvényre kerül sor. „Ez azt jelenti számomra, tudok tenni az emberekért, és a keresztény értékrend szerint cselekszem.”

Pátkai Balázs, a Győri Balett Harangozó-díjas magántáncosa a Magyar Ezüst Érdemkereszt kitüntetésben részesült. „A díjak mindig nagy örömmel töltenek el, habár a meglegedés belülről jön. Azt hiszem, mindent megtettem az elmúlt 25 évben a társulatért, a maximumot adtam. Jó érzés, hogy az embert kívülről is elismerik.” A táncos év végén „nyugdíjba” megy, de tervei szerint fizioterapeutaként segíti tovább az együttes munkáját.

Lenkovics Barnabás, a Széchenyi István Egyetem Deák Ferenc Állam- és Jogtudományi Kara Polgári Jogi és Polgári Eljárásjogi Tanszékének egyetemi tanára a Magyar Érdemrend Nagykeresztje polgári tagozata kitüntetését kapott. Az Alkotmánybíróság volt elnöke több évtizedes rendkívül értékes, különösen a polgári jog területén kiemelkedő oktatói és tudományos pályája, valamint elkötelezett állampolgári biztosi és alkotmánybírói szakmai munkája elismeréseként kapta a kitüntetését.

„Mélyről jövő generáció az enyém, szabolcsi szegényparaszti családból származom” – mondta Lenkovics Barnabás, aki 1950-ben született Rakamazon. „Hatalmas erőfeszítésbe került a családnak, hogy a kolhozosítás utáni nehéz időkben taníttasson. Apám azt mondta: a tanulásban nem tud segíteni, csak azt kéri, hogy mindenütt álljam meg a helyem, ahová a sors vet” – idézte fel a kitüntetett.

Nemzeti ünnepünk alkalmából dr. Simicskó Zoltán honvédelmi miniszter előléptette ezredessé Könczöl Ferenc alezredest, a Magyar Honvédség 12. Arrabona Légvédelmi Rakétaezred parancsnokát. A Bolyai János Katonai Műszaki Főiskola légvédelmi rakéta és tűzér szakának elvégzését követően Keszthelyen, a 7. önálló légvédelmi rakétaezrednél kezdte tiszti pályafutását, mint szakaszparancsnok 1991-ben. Az ezred felszámolását követően Győrben folytatta katonai pályafutását. Könczöl Ferenc ezredes az elmúlt 20 évben különböző beosztásokban szolgált Likócsan. 2016. július 1-jétől látja el az ezredparancsnoki beosztást.

ROCK A RÓMER KÖRÜL
SZERDA ESTI BESZÉLGETÉSEK
A MAGYAR ROCKZENE LEGNAGYOBB EGYENISEGEIVEL
JEGYEK VÁLTHATÓAK ELŐVÉTELLEN AZ ESTERHÁZY-PALOTÁBAN ÉS KEZDÉS ELŐTT A HELYSZÍNE.

HELYSZÍN:
RÓMER-HÁZ
BELÉPŐDÍJ:
1000 FT
ROMER.HU

IDŐPONT:
2017.
03. 22.
18:00 H

HÁZIGAZDA:
ROZSONITS TAMÁS

VENDÉG:
NÉMETH ALAJOS



ZSINAGÓGAJAZZ – GYŐRI ZSINAGÓGA
Jazz a világ körül
2017. MÁRCIUS 25. 19 ÓRA
Lilienn & Kónyai Tibor duó
Spanyol, portugál, francia slágerek LILIEN – ének KÓNYAI TIBOR – zongora

Belépő: 2500 Ft **Jegy vásárolható:** elővételben az Esterházy-palotában.
Helyszínen: koncert előtt 18 órától.

Felelős kiadó: Grászli Bernadett igazgató
Tel.: +36 96 322 695 A programváltozás jogát fenntartjuk.

 **I ♥ GYŐR**

Édes életek – Egressy Zoltán ősbemutatóját tartotta a színház szombaton

Hova tűnnek az érzések és hová tart életünk hajója?

SZERZŐ: ZOLJÁNSZKY ALEXANDRA
FOTÓ: OROSZ SÁNDOR

„Evezz, evezz az élet tengerén...” mottóval az előszavában jelent meg Egressy Zoltán író legfrissebb drámája, az Édes életek, melyet a Győri Nemzeti Színház társulatának írt. Adott volt egy névsor, egy egészen hosszú, olyan szereplőkkel, akiket helyel-közzel jól ismer az egyik leggyakrabban játszott élő magyar drámaíró. Egressytől az elmúlt években számos darabot láthatott a győri közönség is, nagy sikerrel futott a Kék, kék, kék, a Június és a 4x100, a Portugál pedig vitt mindent, abszolút közönségsiker volt itt és más színházakban egyaránt. Az író dramaturgként is funkcionál Győrben, de még így is nagy fába vágta a fejszéjét a társulatra szabott darab megírásával.

Az Édes életek ősbemutató a színeseket és a rendezőt, Forgács Péter igazgatót is próbára tette, s így a premieren túl mondhatjuk, a nézőket is. Hullámozó terepen vagyunk, a falusi kocsmá és az öltöző után egy hajón,



ami minket is magával visz. Épp lakodalmom van a lerobbant helyszínén, ahogy az lenni szokott, egyre több alkohollal és felszakadó sebekkel. „Kész tanulmány egy balatoni emberfigyelés. Figyelje majd, lesz gyorsan

lerészegedő, rossz vicceket mondó, kényszeresen szervezkedő, meghatódós, paraszt, ezek alapok minden lagzin” – körvonalazza az elejét a Mencczel Andrea által játszott Zsófi, mire is számíthatunk. Ő kívülállóként csöp-

pen a mulatságba, de az egyre baljósabbá váló események közepette lassan kiderül: mindenkinek van köze valakihez a hajón. Édes életeket nem látunk, de hát a miénk sem mindig az, erre érez rá nagyon jól Egressy Zoltán, Forgács Péter pedig megmutatja: 19 embert egy hajóra zárva is lehet úgy mozgatni, hogy a néző értse a viszonyokat, és ne egy kibogozhatatlan kavalkádot lásson a színpadon. A realitást szürreális mozzanatokkal találja, különleges stílussal dolgozik, a társulat pedig élvezi – az ilyesmi pedig érezhető a nézőtérről is. A dialógusok nehezek, de ők egymásba kapaszkodnak, együtt sodródnak a metaforikus helyszínen. A menyasszonyt játszó Mózes Anita az origó, valamiképpen mindenki hozzá kapcsolódik. Az ő kapcsolatai emlékeztetnek minket többek között arra, hogy a családi hűtiszákokat cipelnünk kell, ahogy a sokszor kimondhatatlan titkokat is, a szerelemhez pedig óriási bátorság és szerencse is szükségeltetik, hogy a víz felszínén maradhassunk.

Mi is festhetünk a műteremben

SZERZŐ: FÖLDVÁRI GABRIELLA
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

Festőműtermi hangulat fogadja a látogatókat a győri Csikócában. Faber-Kovács Krisztián festő-restaurátor tárlatán nem csak a kész műveket láthatjuk, hanem az alkotási folyamathoz szükséges tárgyakat, sőt magunk is kipróbálhatjuk ezeket.



A Csikóca Művészeti Műhely és Kiállítótérben a pénteki megnyitón Selényi Károly István képzőművész,

művésztanár arra hívta fel a figyelmet, hogy a tárlat fő témája az emberi portré, fejkompozíciók. A festőművész bátran használja a színeket a különböző kompozíciókban, kihasználva a hét színkontraszt kellék-tárát is. A tárlat anyaga azonban átível a technikai megoldásokon és egy szellemi tartalmat is sugall, aminek központi alakja maga az ember, az arca, a megfogható s egyben megfoghatatlan személyiséggel, játékoságával vagy éppen személytelenségével.

Faber-Kovács Krisztián sok portrét készít, mindig is foglalkoztatta a fej, ezúttal azonban másképp közelítette meg a témát. A fejek fiktív emberábrázolások, a színekkel pedig az emberi belsőt próbálja meg bemutatni. A színeknek érzelmi, lelki töltetük van, ez alapján készített egy táblázatot, melyből ki lehet keresni, hogy melyik szín mit jelent. A fejekre nézve kiderül, hogy milyen jellemmel ruházta fel őket az alkotójuk.

A kiállítás május 21-ig, hétfő kivételével minden nap 10 és 18 óra között látogatható. A tárlathoz különféle programok, műhelyfoglalkozások kapcsolódnak.

KULTURÁLIS
KALANDOZÁS
SOROZAT

ESTERHÁZY-PALOTA
9021 GYŐR, KIRÁLY U. 17.
BELÉPÉS: DÍJTALAN

RÖMER FLÓRIS
Művészeti és Történelmi
Múzeum, Győr
nyitott színes eleven

2017. március 21. kedd 17.00 óra

Csendes-óceáni
körutazásHong Kong, Fidzsi-szigetek, Ausztrália, Új-Zéland
Oláhné Markó Éva úti beszámolója

Audi
Hungaria

PROGRAMMANGEBOT | PROGRAMAJÁNLÓ

A rovatot az Audi Hungaria Zrt. támogatja



ANTIQUITÄTENMARKT am 19. März von 7 bis 14 Uhr auf dem Marktplatz der Győri Tarsay út. Die Antik-expo wartet jeweils am dritten Sonntag jeden Monats auf Käufer und Verkäufer auf dem Antiquitätenmarkt.



„SEPTETT“ – Kammerkonzert im Konzertsaal der Universität (Kossuth u. 5., ehemalige Synagoge) am 19. März um 16 Uhr. Es spielt das Győri Symphonieorchester. Auf dem Programm: Beethoven: Septett in Es-Dur, Maros M.: Housekeeping music, Sugár M.: Áttűnések.

SZÜK ÖDÖN, der pensionierte Fotoreporter der Tageszeitung Kisalföld zeigt unter dem Motto „das Leben“ seine liebsten Aufnahmen. Die Lebenswerk-Ausstellung wird am 18. März um 16 Uhr im Esterházy-Palast (Király u. 17.) eröffnet. Die Fotografien sind bis 18. April zu sehen.

KONZERT VON MALEK ANDREA und der Friends Big Band um 20. März um 19 Uhr im Győri Richter-Saal (Aradi vtk. útja 16.). Die Musiker spielen am Abend die bekanntesten Lieder von Natalie Coel.



HÄKELN, STRICKEN, KNÜPFEN für alle Besucher des Haus der Generationen (Aradi vtk. útja 23.) am 18. März um 9:30 Uhr. Alle Interessierten können aus Knüpf-Formen Tüten, Taschen oder Blumenübertöpfe herstellen.

**BonBon
Matiné****2017. március 17. 19.00**

Helyszín: Széchenyi István Egyetem Hangversenyterme (egykori Zsinagóga, 9025 Győr, Kossuth u. 5.)

Belépő: 1.000,- Ft

Jegyek válthatók:

Látogatóközpont – Győr

Győr, Baross út 21.

Telefon/fax: 96/311-771; 96/336-817

Email: gyor@tourinform.hu

Győr+Média Pavilon

Győr, Baross út

Telefon: 20/334-70-71

**Betyár-
játék****2017. március 28. 19.00**

Helyszín: Vaskakas Művészeti Központ

Belépő: földszint: 3.200,- Ft, erkély: 2.500,- Ft

Jegyek vásárolhatók:

Látogatóközpont – Győr

Győr, Baross út 21.

Telefon/fax: 96/311-771, 96/336-817

e-mail: gyor@tourinform.hu

Győr+Média Pavilon

Győr, Baross út

Tel.: 20/334-70-71

Vaskakas Művészeti Központ

Győr, Czuczor Gergely u. 17.

Telefon: 96/512-690, 20/261-59-65

e-mail: vaskakas@vaskakas.hu

Belépőjegyek válthatók az adott rendezvény helyszínén a műsorkezdést megelőző 1 órával.





VÉNY NÉLKÜL

Adás minden csütörtökön,
a Híradó után



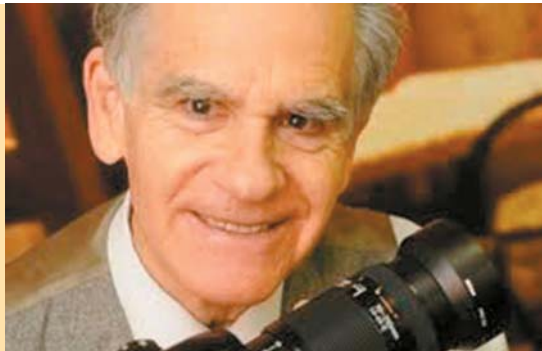
SZENT LÁSZLÓ-ÉV
2017

SZENT LÁSZLÓ-ESTEK címmel ismeretterjesztő programsorozat indul a Múzeumházban (Bécsi kapu tér 4.), március 23-án 17.30-kor. Köszöntőt mond Veres András megyés püspök, Szent László kultusza Győrben címmel előadást tart Kiss Tamás, a Győri Egyházmegyei Kincstár és Könyvtár igazgatója, a Kodály Zoltán: Epigrammákat pedig előadja Bajnai Mária hegedűművész, Maróti Gábor zeneszerző.

AZ ÚJVÁROSI ESTÉK PROGRAMSOROZAT következő előadása Shirley Valentine címmel Willy Russell lírai komédiája két részben, Vándor Éva Jászai Mari-díjas színművész előadásában. Az érdeklődőket március 25-én 18 órakor az Újvárosi Művelődési Házba (Liget u. 55.) várják a szervezők.



SZÜK ÖDÖN, a Kisalföld fotóriportere Képekben az élet címmel mutatja be a legkedvesebb felvételeit. Az életmű-kiállítás március 18-án 16 órakor nyílik az Esterházy-palotában (Király u. 17.). A fotográfiák április 18-ig tekinthetők meg.



FINTA ZOLTÁN FEST-MÉNYKIÁLLÍTÁSA nyílik március 20-án 17 órakor, a Bezerédj-kastélyban (Győri út 90.). Megnyitót mond: Orbánné dr. Horváth Márta, közreműködik Fehérvári Ágnes fuvolán. A kiállítás április 13-ig látogatható.

PROGRAMajánló

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: FÖLDVÁRI GABRIELLA

MALEK ANDREA és a Friends Big Band koncertezik március 20-án 19 órakor, a Richter Teremben. A zenészek Natalie Coel legismertebb dalait szolalattják meg az esten.

GYŐR ZENEI ÉLETÉVEL KAPCSOLATOS tematikus séta indul március 18-án 10 órakor a Megyeháza térről. Jelentkezés: idegenvezetes.gyor@gmail.com, 06-30/294-9174.



A HANGRAFORGÓ AUSZTRÁLIÁBAN – zenés úti élménybeszámolót tartanak a Dr. Kovács Pál Megyei Könyvtár és Közösségi Tér Központi Könyvtárának klubhelyiségében (Herman Ottó u. 22.), március 23-án 17 órakor.

MÁRCIUS 20-ÁN 16 ÓRAKOR, a győri Városháza dísztermében tartják a magyar-lengyel barátság ünnepét. 10 év címmel Andrzej Polák filmjét vetítik, melynek egyik helyszíne Győr. Az ünnepségen közreműködik a lengyel Akkord kórus.

SZEPTETT címmel kamarakonzertet hallgathatnak meg az érdeklődők az Egyetemi Hangversenyteremben (Kossuth u. 5.) március 19-én 16 órakor. Zenél a Győri Filharmonikus Zenekar. Műsoron Beethoven: Esz-dúr szeptett, Maros M.: Housekeeping music, Sugár M.: Áttűnések.

RÉGISÉGVÁSÁR lesz március 19-én 7-től 14 óráig, a győri Tarsay úti piactéren. Az Antikexpo minden hónap harmadik vasárnapján várja az árusokat és vásárlókat egyaránt, a régiségek piacára.

FENYŐ MIKLÓS 70. SZÜLETÉSNAJPA alkalmából ad koncertet Győrszentivánon, a Molnár Vid Bertalan Központban március 24-én 19 órától. Az est vendége Dolly.

DIRECTLY FROM THE USA

RASTA THOMAS'

Rock the Ballet

STARRING BAD BOYS OF DANCE

MUSIC OF BEYONCE, QUEEN, RIHANNA, U2, COLDPLAY, PRINCE, MICHAEL JACKSON, D. GUETTA

~ PARIS ~ BERLIN ~ ROMA ~ ATHENS ~ MUMBAI ~ SAINT PETERSBURG ~ SYDNEY ~ NEW YORK ~ LOS ANGELES ~

★★★★★ "AMAZING. BRAVO!"
The New York Times

★★★★★ "PHENOMENAL. UNFORGETTABLE."
The Washington Post

★★★★★ "SEXY. FULL OF ENERGY."
The Daily Telegraph

2017. MÁJUS 4. ➔ GYŐRI NEMZETI SZÍNHÁZ 19:00

JEGYEK KAPHATÓK A GYŐR- MÉDIA BAROSS ÚTI PAVILONJÁBAN (TEL.: 20/334-7071), A LÁTOGATÓKÖZPONT GYŐR BAROSS ÚTI IRODÁJÁBAN, VALAMINT A WWW.JEGY.HU OLDALON.

GYŐR+ MÉDIA

Befűtjük a pályázókat! Nyílászáró- és fűtés-korszerűsítési pályázatok indulnak

Ismét megnyitották az energetikai felújításra, fűtés-korszerűsítésre felhasználható pályázati forrásokat. Mi a különbség az Otthon Melege Pályázat és az MFB Lakossági Hitelprogramja között? Mik a pályázati feltételek? A témával kapcsolatban Iklódi Emil, az ED Home Ingatlaniroda ügyvezetője, műszaki szakember nyilatkozott.

Az Otthon Melege Program hazai forrásból ad vissza nem térítendő támogatást, az MFB Hitelprogramja EU-forrásból hitelt nyújt az igénylőknek. A két program forrásainak együttes felhasználására azonban lehetőség van: a hitelprogram keretében nyújtott kölcsön az Otthon Melege Program keretében nyújtott vissza nem térítendő támogatás önréjeként felhasználható.

A lakossági pályázatokon túl a Széchenyi 2020 pályázat keretében megújulóenergia-beruházásokra is rendelkezésre áll évi 20 milliárd forint.

„Az általunk forgalmazott házak, lakások emelt szintű fűtőkész állapotban készülnek – nyilatkozott az építési szakember. A padló hőszigetelése jelenleg 7 cm vastag, ez 2018-tól 10 cm-re növekszik. Ez utóbbira azért is van szükség, mert az energetikai jogszabály 2018. január 1. után szigorúbb követelményeket ír elő a lakóházak (családi és társasházak) épületszerkezetére. (7/2006 TNM rendelet, 5. melléklete).

Ez minden olyan lakóházra vonatkozik, ami 2018. január 1-je után kap használatbavételi engedélyt! Vagyis nem a bejelentés, az engedélyezés vagy az építkezés megkezdésének időpontja számít, hanem a végső befejezés” – figyelmeztet az ED Home Ingatlaniroda ügyvezetője.

Az ED Home Ingatlaniroda építési szakembere arra is figyelmeztet, hogy ha az építkezés nem fejeződik be időben, akkor

azokra is vonatkozik a szigorúbb előírás! Ellenkező esetben nem kaphat használatbavételi engedélyt az épület, és vannak olyan szerkezetek, amin utólag szinte lehetetlen változtatni (pl. padló).

Kik pályázhatnak az Otthon Melege Programra?

- magánszemélyek, akik az elmúlt 10 évben nem pályáztak
- akiknek egy helyrajzi számon önálló lakásuk/házuk van
- az épület 1996 előtt épült

Mit támogatnak?

- nyílászárócseré
- hőszigetelés: homlokzati, földem vagy lakott tetőtér szigetelése
- napelem (elektromosáram-termelő), napkollektor (melegvíz-termelő) beépítése
- fűtés-korszerűsítés, kondenzációs, fagázósító, biomassza-, pelletkán beépítése

Győr-Kismegyeren új építésű, 45–72 nm lakások garázzsal, kertkapcsolattal lekötethetők. Ár: 290 E Ft/nm emelt szintű fűtőkész állapotban. Átadás: 2017. december. +36-20/347-7702

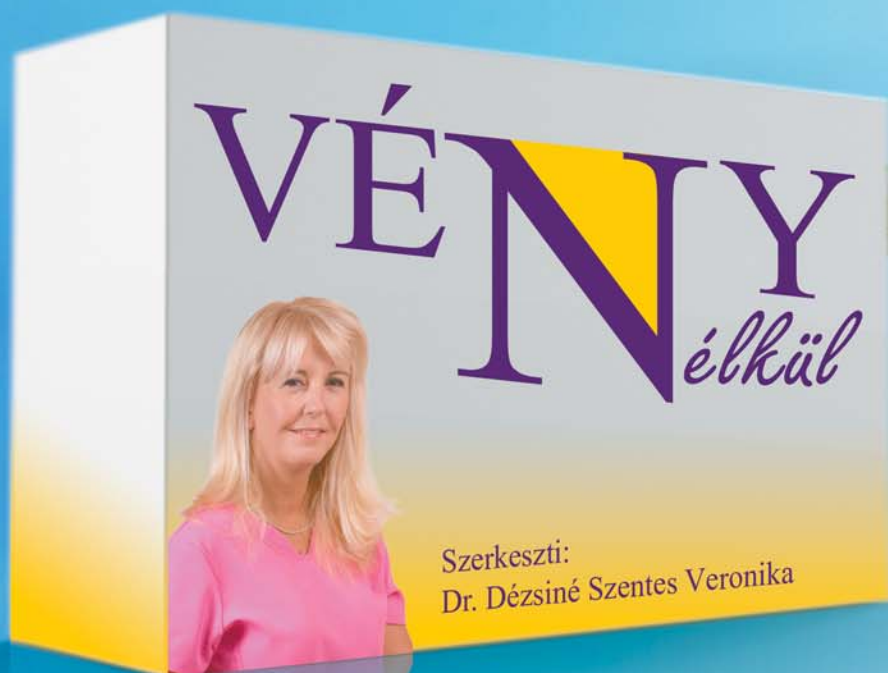


GYŐR-SZITÁSDOMB dinamikus fejlődő városrészében új építésű társasházban lakások még lekötethetők, 2018 februári átadással, emelt szintű fűtőkész állapotban. +36-20/347-7702



Segítségre van szüksége?

Hívja bátran az ED Home Ingatlaniroda szakembereit a +36/70-335-0008 telefonszámon!



Szerkeszti:
Dr. Dézsiné Szentés Veronika

Kinél alakul ki a laktózingtolerancia?

Hasfájás, puffadás, görcsök, hasmenés – a laktózing intolerancia, más néven tejcukor-érzékenység jellegzetes tünetei. A laktózingérzékenység lehet múltó, ezt másodlagosnak (szekunder) nevezik, mivel valamilyen betegség következtében jön létre. Azonban lehet genetikailag meghatározott, végleges elváltozás is. Az elsődleges (primer) laktózingintoleranciát nem előzi meg betegség, az életkor előrehaladásával, rendszerint 12 éves kor felett alakul ki, arra hajlamos egyénekben jelentkezik.

Megszűnik a laktózing bontása

A tejcukorbontás zavarának oka, hogy a tejcukrot, más néven laktózt lebontó laktáz enzim a vékonybélbolyhok felszínén helyezkedik el, és minden olyan betegség, ami a bélnyálkahártyát károsítja, így a hasmenéses betegségek, de a lisztérzékenység (coeliakia), a vékonybél gyulladásos betegségei is, az enzim csökkent működésével járhatnak. A primer laktózingintolerancia többnyire 10 éves kor felett, de rendszerint csak később, felnőttkorban jön létre. A tejcukorbontó enzim működése genetikusan meghatározott. Akiknél az életkor előrehaladásával, minden kóros esemény nélkül, az enzimműködés gátlása lép fel, annál maradandó módon, nagymértékben csökken vagy megszűnik a laktózing bontása. Egyes népeknél ez a primer laktózingintolerancia (Ázsia, Afrika) a lakosság 90 százalékát érinti, Magyarországon 27 százalékra tehető a laktózingintoleránsok száma.

Tünetek

A tünetek csecsemő- és felnőttkorban is hasonlóak lehetnek, de a súlyosság foka az enzimaktivitás mértékétől (minél kevesebb tejcukrot lebontó laktáz enzim termelődik, annál erősebbek a tünetek) és az elfogyasztott tejcukor tartalmú élelmiszer mennyiségétől függ. A belekben emésztetlen tejcukor híg székletet vált ki. A tejcukor a vastagbélben gázképződéssel bomlik, ami haspuffadást, hasi görcsöt, fel-fúvódást, hasi fájdalmat, émelygést, hányingert, fejfájást okozhat.

Kivizsgálás

A laktózingintolerancia szekunder és primer formájának kivizsgálása a vastagbélbe került, fel nem szívódott tejcukorból termelődő gáz mennyiségének mérésével lehetséges. Erre alkalmas a hidrogénion mérése a kilégzett levegőből (H₂ teszt). Ezt éhgyomorral elfogyasztott 2g/testsúlykilogramm tej-

cukor elfogyasztása után, megfelelő készülékkel mérhetjük. A vizsgálatnak életkori határa nincs. A primer laktózingintolerancia mérésére genetikai teszt, a laktáz gén vizsgálata alkalmas, amely azt mondja meg, hogy az illető milyen genotípusba tartozik. Az illető genetikai állománya jelzi, hogy homo-, vagy heterozygota módon az élete során laktózingintoleráns lesz-e. A szülőktől örökölt genotípus meghatározásával meg lehet állapítani, hogy valakinél a laktáz-enzim génje az anyatejes táplálási periódust követően „kikapcsol-e”, a laktáz enzim szintje csökkenésnek indul-e majd. A csökkenés üteme egyénenként változó, a tünetek akkor jelentkeznek, ha az enzimszint a táplálékkal bevitt tejcukor emésztéséhez szükséges mennyiség alá csökken. A genetikai vizsgálat elvégzése inkább csak 12 éves kor felett ajánlható, mivel gyermekkorban nem tükrözi a laktózinglebontás aktuálisan fennálló képességét.



RÖVIDEN

A flavonoidok csökkenthetik a nők gyomorrák-kockázatát



A növényi eredetű élelmiszerekben megtalálható flavonoidok fogyasztása kapcsolatban lehet nőknél a gyomorrák alacsonyabb kockázatával. Az American Journal of Clinical Nutrition című szakfolyóiratban közzétett eredmények a férfiak esetében nem mutatták ki a flavonoidok kockázatsökkentő hatását. A nők esetében viszont azoknál, akik a legtöbb flavonoidot vették magukhoz, csupán feleakkora valószínűséggel fejlődött ki ez a tumortípus azokhoz képest, akik a legkevesebbet fogyasztották a növényi élelmiszerekből. A flavonoidok jelen vannak a gyümölcsökben, zöldségekben, teljes kiőrlésű gabonákban, magvakban és hüvelyesekben, valamint az ezekből készült élelmiszerekben, így a kakaóban, a borban és a teában is.

Magas vérnyomás és cukorbetegség

A cukorbeteg arányát az össznépszerűséghez viszonyítva 5-10 százalékra, a magas vérnyomásosokat 15-20 százalékra becsülik. Idősebb korban ez az arány sokkal magasabb. A felnőttkori diabétesz, hipertónia, elhízás és zsírsanyagcsere-zavar olyan gyakran fordul elő együtt, hogy együttes előfordulásukat metabolikus szindrómának nevezték el. Hívják „halálos négyesnek” is, mert az ilyen betegeknek többszörös a szív-érrendszeri megbetegedések, és ennek következtében, a halálozás aránya. Mivel a betegek a vércukor- és vérnyomás értékeit, a szélsőséges eseteket kivéve, nem érzik, az egyetlen lehetőség a mérés. Mindkét betegség esetén lehetséges enyhe eltérés esetén, hogy életmód-változtatás, diéta és testsúlycsökkenés után a vérnyomás- és vércukorértékek normalizálódnak.



A HÓNAP ORVOSI TÉMÁJA

Szerző:

Dr. Radics Judit pszichiáter,
pszichoterapeuta,
alvászakértő főorvos

JÓ TUDNI

A depresszió leggyakoribb tünetei:

1. Depressziós hangulat a nap legnagyobb részében
2. Az érdeklődés és az örömképesség jelentős lecsökkenése
3. Étvágycsökkenés és fogyás vagy épp ellenkezőleg, étváagnövekedés és hízás
4. Álmatlanság jelentkezése vagy ellenkezőleg, megnövekedett alvásigény
5. Fáradtság vagy energiahiány
6. Csökkent szellemi teljesítmény és koncentrációzavar

Tél végi rossz hangulat vagy tavaszi fáradtság?

Egyre hosszabbak a nappalok, egyre többet süt a nap, és mégis sokan egyre fáradtabbnak érzik magukat. Mi lehet ennek a magyarázata? Nevezhető-e ez az állapot teljesen helyénvaló, tél végi állapotnak, vagy talán – testi vagy lelki – betegség jele?

Sötét napok, kevés napsütés

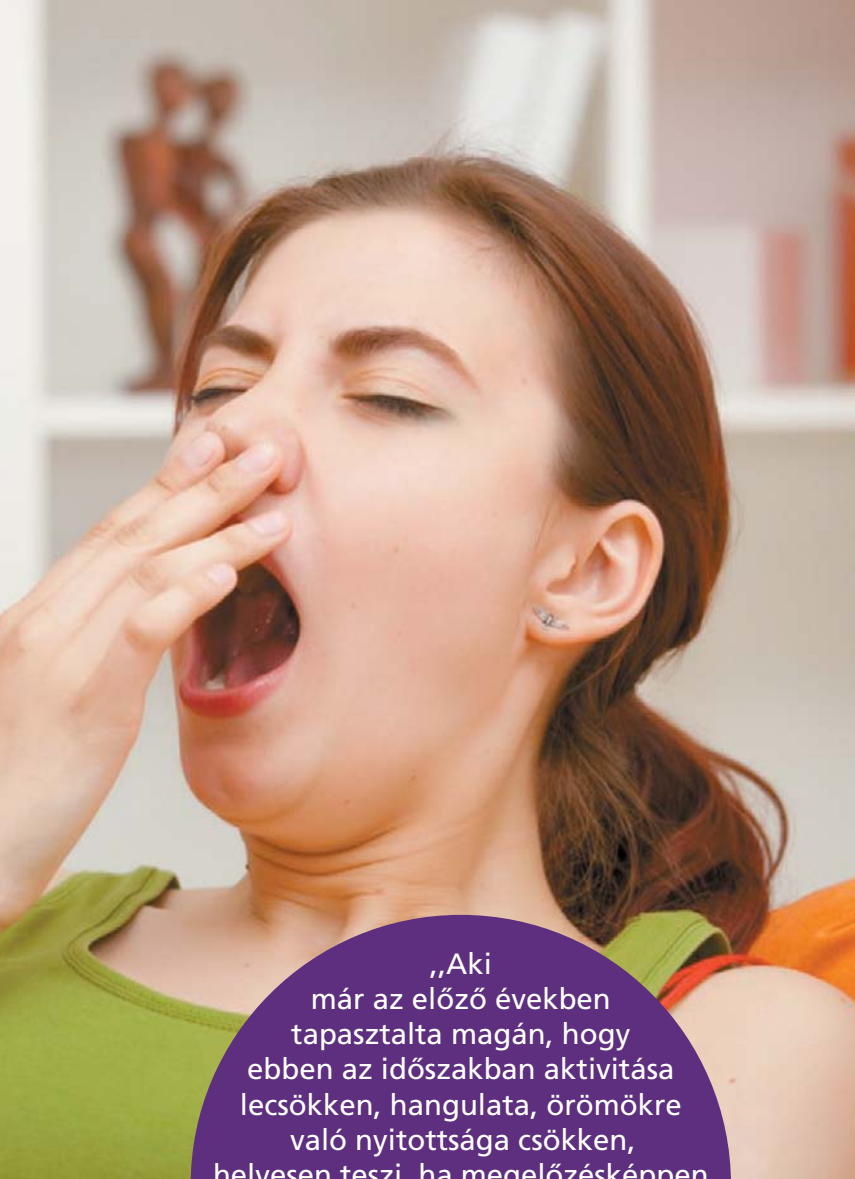
A sötétebb napok, a kevés napsütés, a hideg időjárás, vagy ha még ehhez társult valamilyen lezajlott vírusfertőzés, lázas betegség, a szervezetet a tél folyamán legyengíthetik. Míg a villanyhasználat előtt a téli időszakban az emberek – a természet nyugalmi állapotához hasonlóan – a besötétedéssel egy időben visszavonultak, nyugovóra tértek, addig ez az utóbbi évtizedekben elképzelhetetlen. Hiszen a mindennapi munkának legyen tél vagy nyár, egyformán kell folynia. Megengedhetetlen, hogy a munkahelyén bárki is lazítson, arra hivatkozva, hogy több pihenést igényelne a szervezete, a mindig azonos teljesítmény elvárása a modern világ, a civilizáció velejárója. Így szinte az a szokatlan, ha valakinél egyáltalán nem jelentkeznek a szervezet tél végi kifáradásának jelei, és évszaktól függetlenül, egyforma teljesítményt képes nyújtani.

Vannak fokozatok

A tavaszi fáradtságnak természetesen vannak fokozatai. Legenyhébb esetben az ember nehezebben bújik ki az ágyból, korábban megy aludni, ha teheti, kora délután szívesen le is dől egy kicsit. A következő fokozat már az, amikor lelassul a mindennapi feladatok, a napi munka elvégzésének tempója, nehézséget jelent az elvégzendő feladatok végére érni. Ebből a további lépés, hogy nem csupán egyre

nehezebb a munka végére érni, hanem egyáltalán nem is lehet, és az ember kénytelen a következő vagy az azt követő napra tolni az elintézendőket. Ezen a ponton már nem csupán rossz érzés keletkezhet bennünk, de kisebb-nagyobb magánéleti és munkahelyi következményei lehetnek az el nem végzett feladatoknak. Legsúlyosabbá aztán akkor válik a helyzet, amikor megszűnik a motiváció, és nem csu-





„Aki már az előző években tapasztalta magán, hogy ebben az időszakban aktivitása lecsökken, hangulata, örömekre való nyitottsága csökken, helyesen teszi, ha megelőzőképpen odafigyel táplálkozására, kiegészítő vitaminokat fogyaszt, és ami a legfontosabb, lehetőleg minél többet mozog, mégpedig szabad levegőn.”

pán napi c é l o k nem lesznek, de teljes passzivitás áll elő. Ennek pedig már komoly következményei lehetnek, mind az ezzel küzdőnek saját magával és családjával szemben, mind pedig munkahelyét tekintve. Hiszen így a napi munkavégzés, a munkahelyi teljesítmény lehetetlenné válik.

Amikor már kórossá válik

Amikor már a lustálkodás iránti igény és a dolgok kisebb-nagyobb elodázása abba a fázisba jut, hogy a feladatok elvégzése már meg sem történik, súlyos gond van a munkahelyi teljesítménnyel, akkor már kóros állapotról kell beszélnünk. Ezek a tünetek bizony kimeríthetik a depresszió diagnózisát.

Megelőzés

De meg lehet-e előzni, hogy a tél vége, a tavasz beköszönte táján depressziós állapot alakuljon ki? Aki már az előző években tapasztalta magán, hogy ebben az időszakban aktivitása lecsökken, hangulata, örömekre való nyitottsága csökken, helyesen teszi, ha megelőzőképpen odafigyel táplál-

kozására, kiegészítő vitaminokat fogyaszt, és ami a legfontosabb, lehetőleg minél többet mozog, mégpedig szabad levegőn. Az ember bio-

pszicho-szociális lény, a testi és lelki működései elválaszthatatlanok egymástól. A megfelelő fizikai kondíció kedvezően hat a lelkiállapotra, segíti azon hormonok képződését, melyek szerepet játszanak a kellő aktivitás és jó hangulat megőrzésében, fenntartásában. Nem véletlen, hogy a téli időszak a bálók időszaka. Az emberek már régen észrevették, hogy a társasági élet, a vigadozás a tél végének közeledtével milyen pezsdítőleg hat testre, lélekre egyaránt, így amikor csak lehetséges, társasági, családi, baráti összejöveteleket érdemes erre az időszakra még hatványozottabb gyakorisággal szervezni. Sajnos, így is vannak olyan személyiségű emberek, akik veleszületetten hajlamosak arra, hogy a tél vége felé valódi depresszió alakuljon ki náluk. Ha ez megtörténik, abban az esetben nem nélkülözhető szakember segítségének igénybevétele, mert ez a probléma jól kezelhető.



„Célszerv védelem felsőfokon!”



„Az én orvosom is ezeket ajánlotta. Nekem bevált!”

Natur Hepar Mix

a máj védelmére



5 HATÓANYAG egy tablettában

Máriatövis,
Rezveratrol,
Kolin,
Articsóka,
C-vitamin



MagneQ10

a szív és az izomzat védelmére

4 HATÓANYAG egy tablettában

Q10, Magnézium,
E-vitamin, B6-vitamin

Koleszterincsökkentő statin tablettát szedőknek kifejezetten ajánlott!



Keresse a patikákban vagy a www.drdezsi.hu webáruházban!

A fenti tabletták nem helyettesítik az orvosok által előírt gyógyszeres kezelést!

ARCÉLEK A KÓRHÁZBÓL

KUTATÓORVOS az idegrendszer terepén

Szöveg: H. F.
Fotó: Marcali Gábor

Ha a Mecsek vidéke kerül szóba, mindig felderül a tekintete, hiszen Pécshez köti gyermekkorát, iskoláját, sőt pályakezdését is. Most már a Kisalföldön is otthon érzi magát. A két évet Bostonban is kutató főorvosnő, másfél éve dolgozik a győri kórházban.

A baranyai megyeszékhelyről költözött Tatára Mike Andrea főorvosnő, onnan jár be naponta a győri kórház neurológiai osztályára.

Pályaválasztása szinte törvényszerű volt, hiszen nagyapja orvosként kereste a kenyerét, s édesapja is az emberek gyógyítására tette fel az életét. Mike Andrea pedig már középiskolában megszerette a biológiát, tehetsége, érdeklődése miatt egyenes volt az útja az orvosegyetemre. Azt mondja, először nem neurológus akart lenni, valamilyen manuális szakmát képzelte el magának, például a szemeszetet, de a neurológia titkai eltérítették korai szándékától. Megragadta ennek a szakterületnek az elmélete, a sokoldalúsága. Az idegrendszer működése érdekes terepet kínált a számára.

Sok még a felfedeznivaló, az ismeretlen, ám egyre többet tudunk az agy működéséről, magyarázza. Rohamlépekben fejlődnek a képalkotó módszerek, jól láthatóak, mérhetőek az agy funkciói, s ennek következtében pontosabbak a terápiát megalapozó diagnózisok. A gyógyszerkutatásoknak köszönhetően hatékony terápiára van lehetőség olyan esetekben is, melyeket korábban nem igazán tudtak kezelni.

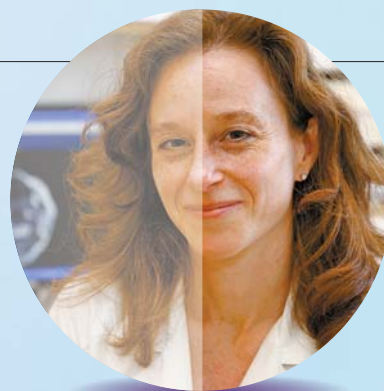
Dr. Mike Andrea az otoneurológia és a neuroimmunológia tudományá-

ban teljesedett ki, de kórházi munkája során az idegrendszeri betegségek mindegyikével találkozott. Az otoneurológia tárgya a betegek egyensúlyszervének a működése, a neuroimmunológia pedig az idegrendszert érintő immunológiai kórképekkel, azon belül kiemelten a sclerosis multiplex nevű betegséggel foglalkozik.

A főorvosnő szerint a betegek leggyakrabban szédüléssel, panaszokkal keresik fel az ideggyógyászt vagy a sürgősségi osztályt. Ennek a tünetnek a hátterében belgyógyászati, ideggyógyászati, fül-orr-gégészeti okok állnak, tíz százalékuk azonban

piát is adni tudnak a pácienseknek. Példaként említi a szakember: az egyensúlyzavarokat nagyon sokszor a belső fülben található kristály „elszabadulása” okozza. Az ijesztő tünetek egy ötperces tornamanóval elmulaszthatók, a beteg szinte egyik pillanatról a másikra jól érzi magát.

A főorvosnő másik szakterületének, a neuroimmunológiának a kórképei sajnos már nem gyógyíthatóak ilyen egyszerűen. A sclerosis multiplex mindegyikétől a fiatal nők betegsége – negyven év fölött is előfordul, de akkor ritkábban –, s olyan gyógyszere jelenleg nincs, amivel végleges gyógyulást lehetne elérni. Egy autoimmun folyamatról van szó, magyarázza Mike főorvosnő,



Dr. Mike Andrea
neurológus főorvos

ni, lehetőleg megőrizték a páciensek munkaképességét. A sclerosis multiplex sokszor a járástávolság rövidülésével jár, szűkítheti a cselekvőképesség térbeli határait. A korábbi statisztikák szerint az ebben a kórképben szenvedők tíz évvel rövidebb életet élnek, ám Mike Andrea hangsúlyozza: ezek a számok az új terápiák hatására ma már biztosan nem igazak.

Megkérdeztük a szakembertől, hogy mivel többnyire fiatal nőkről van szó, miként befolyásolhatja ez a betegség a gyermekvállalást. Ezek a betegek is nyugodtan vállalkozhatnak gyermekszülésre, nyilván a terhesség alatt szedett gyógyszerekre figyelni kell, válaszolta.

A főorvosnő PHD-dolgozatát is a sclerosis multiplex témaköréből írta, a szellemi, gondolkodási képességek változásait mérte MR-vizsgálatokkal. Kutatóként két évet a bostoni Harvard Egyetemen töltött el. A nemzetközi Sclerosis Multiplex Szövetség (MSIF) által 2007-ben odaítélt ösztöndíjat nyolc kutató vehette át a világ minden tájáról, köztük egyedüli magyarként az akkor még a pécsi neurológiai klinikán kutató Mike Andrea. Győrtől fül-orr-gégész kollégájával közösen jelenleg otoneurológiai kutatásokat végeznek.

Nem akarok külföldön élni, előző megkérdéseinket. Nem vagyok olyan alkat, teszi hozzá. Erősek a családi kötődései is, úgy gondolja, itthon járja a maga útját még akkor is, ha a körülmények, feltételek a magyar egészségügyben nyilvánvalóan rosszabbak, mint az Egyesült Államokban.

A törekenynek látszó doktornő kemény sporttal tartja karban erőnlétét. Terepen fut hosszú távokat, ez tölti ki szabad idejének jelentős részét. Többnyire a férjével együtt futnak, örömeiket lelik a természetben, a mozgásban. Mike főorvosnő versenyekre is jár, s nem ritka, hogy edzésképpen harminc kilométereket fut le. Jól ismeri a hazai hegyeket, a legkedvesebb persze számára most is a Mecsek.

Mikor terveiről kérdezzük, azt mondja: gyermeket szeretnének, hivatása mellett nagyon fontos számára a család.

„A nemzetközi Sclerosis Multiplex Szövetség (MSIF) által 2007-ben odaítélt ösztöndíjat nyolc kutató vehette át a világ minden tájáról, köztük egyedüli magyarként az akkor még a pécsi neurológiai klinikán kutató Mike Andrea. Győrtől fül-orr-gégész kollégájával közösen jelenleg otoneurológiai kutatásokat végeznek.”



lelki eredetű. A szerteágazó okok miatt, régebben nehéz volt kideríteni, milyen körben szenved a beteg, a tudomány és az orvosi technika fejlődésével ma már nemcsak sokkal pontosabb diagnózist, de eredményes terá-

melyről az utóbbi tíz évben rengeteg új információt derített ki a tudomány, és új, hatékony gyógyszerek is megjelentek. Az a cél, hogy a beteg állapota ne romoljon, a gyulladásos fellángolásokkal eredményesen tudjanak megbirkóz-

Győr-Szabadhegy csendes, kedvelt utcájában kínálok eladásra ezt a felújított, erkélyes panellakást. A 63 nm-es



ingatlan egy 4 emeletes társasház első emeletén található. Elosztása: nappali + 2 hálószoba + kamra.

Ár: 16,3 M Ft.

Budai Mónika: +36-30/640-8794

Győr-Sziget kedvelt, frekvenciált részén eladó egy 54 nm-es, kétszobás, teljes körűen felújított, földszinti, erkélyes lakás, teljes bútortartással, minőségi, energiatakarékos gépekkel együtt.



Ár: 19,9 M Ft.

Horváth Edina: +36-70/587-4020

Győr-Ménfőcsanak új építésű, kedvelt részén eladó egy 77 nm-es, 3 szoba +



nappalis, amerikai konyhás, földszinti, dupla teraszos és kertkapcsolatos téglá társasházi lakás.

Ár: 21,9 M Ft.

Horváth Csilla: +36-70/321-7759

Győrzámolyon 88 nm-es családi ház eladó. A ház egy 1050 nm-es telken fekszik, melyen termő gyümölcsfák is van-



nak. Az ingatlan 1960-ban épült, melyet 8 éve teljesen felújítottak.

Ár: 17,2 M Ft.

Kalmár Gábor: +36-20/524-1818

Győr-Pinnyéd kiváló adottságú utcájá-



ban nappali + 4 szobás, 90,59 nm-es, erkélyes, új építésű lakás eladó.

Ár: 26,5 M Ft.

Horváth Edina: +36-70/587-4020

Lakásonként 1 db gépkocsibeálló ajándékba! Mert Ön megérdemli! Győr-Révfaluban eladó ez a 62,7 nm-



es lakás, mely a földszinten helyezkedik el, déli tájolásának köszönhetően, napfényes. Elosztása: amerikai konyhás nappali + 2 hálószoba. A nappaliból léphetünk ki a 6,81 nm-es teraszra, melyhez saját használatú, 89 nm-es kertresz is tartozik.

Ár: 23,2 M Ft.

Venczel-Tóth Anita: +36-30/376-3718

Győr-Sziget közkedvelt részén, családi házas övezetben, új építésű társasházi lakások eladók. Ez a 42,88 nm-es



lakás a 2. emeleten található, melyhez 10,18 nm-es erkély is tartozik. Elosztása: amerikai konyhás nappali + 1 hálószoba.

Ár: 18,9 M Ft.

Tomena Ildikó: +36-20/669-3903

Győr-Kisbácsán, a Pacsirta lakóparkban új építésű társasházi lakások eladók! Ez az 54 nm-es lakás a földszin-



ten található. Elosztása: amerikai konyhás nappali + 2 hálószoba. A nappaliból nyílik a nagyméretű, 6,8 nm-es terasz, melyhez 50 nm saját kert kapcsolódik.

Ár: 15,7 M Ft.

Budai Mónika: +36-30/640-8794

Győr déli határán, Kismegyerén új, modern kialakítású lakóparkban társas-



házi lakások eladók. Ez a 64 nm-es, két-erkélyes lakás a földszinten található. Elosztása: amerikai konyhás nappali + 3 hálószoba. A 3,9 nm-es és a 10,9 nm-es erkély is csendes belső udvarra néz. 82 nm saját kert tartozik a lakáshoz!

Ár: 21,8 M Ft.

Budai Mónika: +36-30/640-8794

Győr-Marcaltvárosban eladó ez a 60 nm-es, földszinti lakás. Az ingatlanban



amerikai konyhás nappali + 2 hálószoba került kialakításra. A nappaliból léphetünk a 4,5 nm-es teraszra, mely csendes belső udvarra néz.

Ár: 20,8 M Ft.

Venczel-Tóth Anita: +36-30/376-3718

Győr-Ménfőcsanakon, a Garan János utcában kínálok eladásra ezt az ízlésesen kialakított, sorházi lakást. Az ingatlan 2009-ben épült. A 64 nm-es, belső kétszintes házban a földszinten amerikai konyhás nappali, az emeleten két hálószoba és egy fürdőszoba kapott helyet. A lakáshoz 30 nm saját kert kapcsolódik.



Ár: 19,9 M Ft.

Budai Mónika: +36-30/640-8794

Győr-Szabadhegyen eladó ez a 81 nm-es lakás, a második emeleten. Elosztása kiváló: amerikai konyhás nappali + 3 hálószoba, háztartási helyiség. A



nappaliból léphetünk a nagyméretű, örök panorámával rendelkező, 35 nm-es erkélyre!

Ár: 33,6 M Ft.

Budai Mónika: +36-30/640-8794

Győr-Kisbácsán, a Pacsirta lakóparkban (Sztásdomb) földszinti, teraszos



és kertkapcsolatos, amerikai konyhás, nappali + 2 szobás, 64,52 nm-es lakás eladó, új építésű, 14 lakásos társasházban.

Ár: 18,9 M Ft.

Horváth Edina: +36-70/587-4020

Böjti egyszerűség

Ismét egy egyszerű, de elegáns és húsmentes receptsort hozott nekünk Nagy Eszter Creative Chef, ezúttal pedig Sárai Szabó Kelemen bencés szerzetest, a Széchenyi téri Szent Ignác bencés templom igazgatóját látta vendégül a műsorában.

Az atya a műsorban elmondta, soha nem főz, viszont amíg – 14 éves koráig – otthon lakott, édesanyja többször bevonta az otthoni teendőkbe, úgyhogy például hagymát kiválóan tud szeletelni. Elmesélte Eszter kérdésére pappá válásának különleges történetét is. Elárulta, a családja nem vallásos, meg sem volt keresztelve, 12 évesen azonban nagyon szerelmes lett a szomszéd kislányba, miatta ment el templomba, a lány ugyanis rendszeresen járt. A falusi pap kedvesen fogadta, így került közel a valláshoz. Megkeresztelkedett, majd kapott egy könyvet szerzetesekről, a kötetben pedig látott egy képet a Pannonhalmi Főapátságról. „Nagyon megtetszett, s elhatároztam, hogy oda jelentkezem iskolába. A szüleim kétségbeestek, de megnyugtattam őket, engedjenek csak el nyugodtan, nem lesz belőlem pap” - emlékszik vissza Sárai-Szabó Kelemen, akinek mégiscsak úgy alakult az élete, hogy érettségi után csatlakozott a szerzetesközösséghez.

Az adás premierjét pénteken, 19.30 órakor láthatják a Győr+ Televízió nézői, amit később a www.tv.gyorplusz.hu weboldalon is visszanezhetnek.

NAGY ESZTER
- CREATIVE CHEF -

SZÉLES húszület
www.szeleshus.hu

KONYHA PONT

FOKHAGYMA-KRÉMLEVES KRUMPLISZALMÁVAL

Aki ismer, tudja, hogy nem nagyon használok lisztet sűrítéshez, így ez sem a megszokott, klasszikus fokhagymakrémleves lesz. A hagymákat felszeleteljük és kevés olajon üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a fokhagymát, borsozzuk és felöntjük az alaplével. Fedő alatt az egészet addig főzzük, míg a hagymák teljesen meg nem puhultak, ekkor a hideg vajjal összeturmixoljuk. Utólag sózzuk és forró vízzel hígítjuk. A burgonyát hámozóval felszeleteljük, majd éles késsel gyufaszál-vastagságúra vágjuk és hideg vízben kiáztatjuk. A burgonyát sütés előtt jól lecsepegtetjük és forró olajban ropogósra sütjük. Levesbetétként kínáljuk.

SZÉLES húszület
szeleshus.hu

Vásárcsarnok
(emelet)

Schlichter Üzletház
(a vidéki buszpályaudvarnál)

Új
Ami csirkénél
termék!



1590.-
kg

Friss
Darált
Csirkehusok
Tartósan alacsony áron!

KAPROS-LAZACOS TÉSZTA

A tejszínt a zúzott fokhagymával, az aprított kaporral, kevés sóval és borssal összeforraljuk és néhány pillanatra a nagyon apróra vágott lazacot is beleforgatjuk. (Nem kell neki sok, hiszen apróra van vágva, nem szabad, hogy teljesen kiszáradjon!) Aki szereti a citrusos ízeket, csavarhat egy kevés lime-ot vagy citromot a szószba. A tejszínes-kapros-lazacos mártást egyszerűen összeforgatjuk a kifőtt tésztával és reszelt sajttal kínáljuk.

20 dkg lazacfilé • 1 marék kapor • 3 gerezd fokhagyma
10 dkg vaj • 3 dl habtejszín
• tészta • reszelt sajt ízlés szerint

FAHÉJAS GRÍZPUDING

5 db közepes fehérhagyma • 1-1,5 fej aprított fokhagyma (lehet kapni mélyhűtve, ha valaki nem szeretne bajlódni vele) • 0,5 liter alaplé • só, bors • 15-20 dkg vaj • 2 nagyobb burgonya

10 dkg kukoricadara • 2 dl habtejszín • 0,5 dl víz
• folyékony édesítő (ízlés szerint) • 1 tk. fahéj

A kukoricadarát a víz és habtejszín keverékében megfőzzük, ha kész, belekeverjük a fahéjat, az édesítőt és poharakba töltve, hideg helyre tesszük. Fogyasztás előtt tejszínhabbal vagy friss gyümölcscsel díszíthetjük.



FELHÍVÁS

Győr Megyei Jogú Város Önkormányzat Közgyűlésének 11/2013. (II. 22.) önkormányzati rendelete alapján „Kitaibel Pál Környezetvédelmi Emlékérem” díj adományozható – évente legfeljebb egy elismerésre javasolt részére –, annak a természetes, jogi személynek vagy jogi személyiséggel nem rendelkező gazdasági társaságnak, aki vagy amely Győr város környezetvédelméért kimagasló munkát végez.

A díj odaítélésére javaslatot tehetnek: Győr MJV polgármestere, Győr MJV önkormányzati képviselői, győri székhelyű civil szervezet a legfőbb szerve döntése alapján, valamint párt győri szervezete.

Az indoklással alátámasztott írásos jelöléseket legkésőbb 2017. április 15-ig kell eljuttatni a Polgármesteri Hivatal Településfejlesztési Főosztályához, Fűke Péter főosztályvezető részére. (9021 Győr, Városház tér 1.). A megadott határidőig a benyújtott javaslatnak tartalmaznia kell az elismerésre javasolt nevet vagy megnevezését, születési vagy alapítási helyét, foglalkozását vagy tevékenységi körét. Az elismerésre javasolt életútjának, munkásságának, teljesítményének, tevékenységének ismertetését, valamint az elismerés megjelölését és részletes indokolását. A díjat Győr Megyei Jogú Város polgármestere adományozza a Városstratégiai Bizottság javaslata alapján, 2017. június 5-i Környezetvédelmi Világnap alkalmából rendezett ünnepségen.



PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata pályázatot hirdet győri amatőr művészeti csoportok tevékenységének támogatására

A támogatásra fordítható keretösszeg: 10.000.000 Ft.

A pályázat célja: A városban magas színvonalon működő amatőr művészeti csoportok szakmai fejlesztésének támogatása, működési költségeikhez kiegészítő hozzájárulás nyújtása, mely elősegíti a különböző művészeti ágakat művelő öntevékeny csoportok értékteremtő alkotásainak és produkcióinak létrehozásával, azok bemutatásával a város kulturális életének gazdagítását.

Támogatás igényelhető:

- az amatőr művészeti csoport szakmai tevékenységének dologi kiadásaira,
- 2017. évben megvalósuló/megvalósítandó programok és rendezvények költségeire (anyagköltség, fellépések csoportos utazási költsége, terem, hang- és fénytechnikai eszközök bérleti díjai, szállítási költség stb.)
- működéshez szükséges eszközök vásárlására, fejlesztésére

Benyújtási határidő: **2017. március 31.**

(a postára adás utolsó napja)

A részletes pályázati felhívás és az adatlap letölthető a kultura.gyor.hu oldalról vagy személyesen átvethető a Kulturális Osztályon (9021 Győr, Városház tér 1., fszt. 43-as iroda). Információ: Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala Kulturális Osztály (tel.: 96/500-175 vagy 96/500-198, e-mail: kultura@gyor-ph.hu).

MÁRCIUS 18., SZOMBAT

DUNA TV
01:10 Sugarlandi hajtóvadászat ■ 03:00 Szelem a palackból... 03:30 Peru, Chile 05:50 Hagyték ■ 04:20 Pannon expressz ■ 04:50 Noé barátai 05:20 Lélek Boulevard ■ 05:45 Himnusz 05:50 Hajnali gondolatok 06:00 Rome Reports – Vatikáni híradó ■ 06:20 Világ-nézet ■ 06:55 Kenő (ism.) ■ 07:00 Híradó 07:25 Család-barát 09:00 Három férfi és egy kis hölgy ■ 10:45 A világörökség kincsei 11:00 Noé barátai 11:30 Térkép 12:00 Déli harangszó 12:02 Híradó 12:50 Kelet-Európa vadonjai 13:50 Hazajáró 14:20 Magyar Krónika 14:55 Szent Péter esernyője ■ 16:25 Tóth János ■ 17:00 Gasztroangyal ■ 18:00 Híradó 18:35 SzerencseSzombat ■ 19:30 A titkok könyvtára 3. – A Júdás-kehely átká ■ 21:05 Amikor a farkok csóválja ■ 22:40 Kenő ■ 22:50 Életben maradni ■

RTL KLUB
00:30 Odaát ■ 01:35 Gyertek át! ■ 02:50 Dögöltött akták ■ 04:10 Gálvölgyi-show ■ 04:40 Dallas ■ 05:20 Dallas ■ 06:00 Televíziós vásárlás 06:35 Kölyökklub ■ 09:40 Teleshop 10:40 Nyugi, Charlie! ■ 11:05 Nyugi, Charlie! ■ 11:35 Brandmánia ■ 12:05 Fitt Mánia ■ 12:35 Autogram ■ 13:10 Hazudj, ha tudsz! ■ 14:10 Hazudj, ha tudsz! ■ 15:15 Julie & Julia – Két nő, egy recept ■ 18:00 RTL Klub Híradó 18:50 Fókusz Plusz ■ 19:20 Narnia Krónikái – Az oroszlán, a boszorkány és a ruhásszekrény ■ 22:20 John Wick ■

TV2
03:15 Bukott angyalok ■ 04:00 Gyilkos sorok ■ 04:45 Csapdába csalsa ■ 05:15 Oltári szervezők ■ 06:00 Astro-Világ 07:00 Tv2 matiné 08:50 Maci Laci ■ 09:05 Tom és Jerry gyerekshow ■ 09:35 Trendmánia ■ 10:05 Babavilág ■ 10:40 Izes élet ■ 11:10 Danny Blue ■ 14:00 A Tudatfeletti ■ 11:45 Poggysz ■ 12:15 Széptők ■ 12:50 Monk – Flúgos nyomozó ■ 13:50 Gyilkos sorok ■ 14:55 Működő műkincsrablók ■ 16:55 Megtört szívek ■ 18:00 Tények 18:55 Hupikék törpikék 2. ■ 21:05 Indiana Jones és az utolsó keresztelőség ■ 23:45 A dolgok állása ■

VIASAT 3
05:05 Trendközelben 05:30 Zöld térben 05:55 Televíziós vásárlás 06:30 Will és Grace ■ 06:55 Will és Grace ■ 07:20 Jóbarátok ■ 07:45 Jóbarátok ■ 08:20 Stíluspárba Lakatos Márkkal 08:50 Stíluspárba Lakatos Márkkal 09:20 Stíluspárba Lakatos Márkkal 09:55 Stíluspárba Lakatos Márkkal 10:25 Stíluspárba Lakatos Márkkal 11:00 Szalonskicc 11:30 Monk – Flúgos nyomozó ■ 12:30 NCIS: Los Angeles ■ 13:25 NCIS: Los Angeles ■ 14:25 Castle ■ 15:20 Castle ■ 16:20 Csont nélkül ■ 17:15 Csont nélkül ■ 18:10 Rólkunk szől ■ 19:10 Zűrös viszonyok ■ 20:05 Zűrös viszonyok ■ 21:00 Anyád napja ■ 23:10 Az élet habzsolva jó ■

GYŐR+ TV
07:00 Híradó 07:20 Sporthírek 07:30 Creative chef 08:00 Híradó 08:25 Sporthírek 08:30 Zóoo+ 09:00 Híradó 09:25 Sporthírek 09:30 Civil kurázsiz 10:00 Hello Győr! 10:30 Képzőművészet 18:00 Credo 18:30 Creative chef 19:00 Győr7 19:45 Konkrét 20:00 Kulisszák mögött 20:30 Zóoo+ 21:00 Gázfróccs 21:30 Épitész 22:00 Győr7 22:45 Konkrét

MÁRCIUS 19., VASÁRNAP

DUNA TV
05:53 Reformáció hétről hétre 05:55 Rome Reports – Vatikáni híradó ■ 06:20 „Így szól az Úr!” ■ 06:25 A sokszínű vallás ■ 06:40 Luther reformációja ■ 06:55 Kenő ■ 07:00 Híradó 07:25 Család-barát 08:55 Isten kezében 09:25 Kereszt-Tények 09:30 Katolikus krónika ■ 10:00 Baptista ifjúsági műsor 10:05 Unitárius ifjúsági műsor 10:15 Református ifjúsági műsor 10:25 Reformáció hétről hétre 10:30 Református magazin 11:00 Unitárius istentisztelet 12:00 Déli harangszó 12:02 Híradó 12:50 Rűzs és selyem 13:20 Múzeumtúra ■ 13:55 Rosa, az esküvőszervező ■ 15:30 Címzett ismeretlen ■ 17:00 Hogy volt? 18:00 Híradó 18:35 Miss Fisher rejtélyes esetei ■ 19:35 Magyarország, szeretlek! 21:05 Kárvár ■ 22:00 Kenő ■ 22:05 A bennfentes ■

RTL KLUB
00:30 Az utolsó végig ■ 02:35 Dögöltött akták ■ 04:00 Narnia Krónikái – Az oroszlán, a boszorkány és a ruhásszekrény ■ 06:05 Fókusz Plusz ■ 06:30 Televíziós vásárlás 07:10 Kölyökklub ■ 09:40 BabaKalauz ■ 10:10 Teleshop 11:10 Spirit ■ 11:40 EgészségKalauz ■ 12:10 StílusKalauz ■ 12:45 Havazin ■ 13:15 XXI. század – a legendák velünk élnek ■ 13:45 Nevelésből elégséges ■ 14:15 A mi kis falunk ■ 15:15 Közben: 16:00 Hatoslottó-sorsolás 18:00 RTL Klub Híradó 18:50 A Karib-tenger kalózái – A világ végén ■ 22:30 A kezdet kezdete ■

TV2
04:30 Monk – Flúgos nyomozó ■ 05:15 Oltári szervezők ■ 06:00 Astro-Világ 07:00 Tv2 matiné 09:35 Maci Laci ■ 09:50 Tom és Jerry gyerekshow ■ 10:20 Tűsarok ■ 10:50 Stahl konyhája ■ 11:25 Több mint TestÖr ■ 11:55 SpeedZone ■ 12:30 Super Car ■ 13:00 Egészség Klinika ■ 13:35 A Miller család ■ 14:05 A Miller család ■ 14:30 Monk – Flúgos nyomozó ■ 15:30 Gyilkos sorok ■ 16:30 Micimacók: Tavaszkor Zsebibaaband ■ 18:00 Tények 18:55 Csizmas, a kándur! A három sántafajzat ■ 19:05 Jégkorszak 3. – A dínók hajnala 21:05 Féktelenül 2. ■ 23:40 Mint a kámför ■

VIASAT 3
01:05 Szalonskicc 01:40 Csont nélkül ■ 02:25 NCIS: Los Angeles ■ 03:15 Amerikai mesterszakács ■ 05:35 Will és Grace ■ 06:00 Televíziós vásárlás 06:35 Will és Grace ■ 07:00 Jóbarátok ■ 07:25 Jóbarátok ■ 07:55 Lakástalkshow 08:55 Zöld térben 09:20 Amerikai mesterszakács ■ 10:20 Amerikai mesterszakács ■ 11:20 Trendközelben 11:50 Monk – Flúgos nyomozó ■ 12:45 NCIS: Los Angeles ■ 13:45 Rólkunk szől ■ 14:40 Zűrös viszonyok ■ 15:35 Zűrös viszonyok ■ 16:35 Anyád napja ■ 18:40 Bolondok aranya ■ 21:00 Vakvágányok ■ 22:50 Bosszúszomj ■

GYŐR+ TV
07:00 35 év 08:00 Zóoo+ 08:30 Arrabona évszázadai 09:00 Üzleti negyed 09:30 Civil kurázsiz 10:00 Vény nélkül ■ 10:30 Képzőművészet 18:00 Győr7 18:45 Konkrét 19:00 Épitész 19:30 Hello Győr! 20:00 Kettesben 20:30 Kettesben 21:30 Hello Győr! 22:00 Győr7 22:45 Konkrét

MÁRCIUS 20., HÉTFŐ

DUNA TV
04:10 Pannon expressz ■ 04:40 Noé barátai ■ 05:15 Lélek Boulevard ■ 05:45 Himnusz 05:50 Hajnali gondolatok ■ 05:55 A múlt árnyékában ■ 06:55 Kenő ■ 07:00 Híradó 07:20 Roma Magazin 07:50 Domovina 08:20 Feketén-fehéren ■ 09:10 Végtelen szerelem ■ 10:00 Család-barát 11:35 Jamie 15 perces kajái Jamie 15 perces kajái 12:00 Déli harangszó 12:02 Híradó 12:50 Columbo: Két detektív, egy gyilkosság ■ 14:05 A világörökség kincsei 14:25 Erdészház Falkenauban ■ 15:20 A múlt árnyékában ■ 16:20 Charly, majom a családban ■ 17:10 Ridikül ■ 18:00 Híradó 18:35 Végtelen szerelem ■ 19:25 Maradj talpon! ■ 20:25 Kékfény ■ 21:25 Hawaii Five-0 ■ 22:05 Kenő ■ 22:15 SOKO – Alpei nyomozók ■ 23:05 Cogburn, a békebíró ■

RTL KLUB
00:35 Portré ■ 01:10 A halálraítelt ■ 03:30 Gálvölgyi-show ■ 04:05 Fókusz ■ 04:30 Story Extra ■ 04:55 Barátok közt ■ 05:25 Televíziós vásárlás 05:50 Jó reggelt, skacok! ■ 07:35 RTL Klub Híradó 08:05 Fókusz ■ 08:45 Magyarul Balóval 09:20 Asztro Show 10:25 Televíziós vásárlás 12:15 Fókusz Plusz ■ 12:55 Éjjel-nappal Budapest ■ 14:10 A kis menyasszony ■ 14:50 Szulejmán ■ 16:10 A Konyhafőnök ■ 17:25 Story Extra ■ 18:00 RTL Klub Híradó 19:00 Fókusz ■ 19:30 Éjjel-nappal Budapest ■ 20:55 Barátok közt ■ 21:30 Dr. Csont ■ 22:35 Gyilkos elmék ■ 23:30 RTL

TV2
02:10 Elit egység ■ 02:50 Doktor Rush ■ 03:30 Zsaruvér ■ 04:10 Égető szerelem ■ 04:35 A Miller család ■ 05:00 Csapdába csalsa ■ 05:25 Knight Rider ■ 06:15 Stahl konyhája ■ 06:20 Mokka ■ 09:00 Teleshop 10:45 Astro-Világ 12:00 Tények Délben ■ 12:30 NCIS: Los Angeles ■ 13:35 Walker, a texasi kopó ■ 14:40 Gyilkos sorok ■ 15:45 Ana három arca ■ 16:50 Fatmagül ■ 18:00 Tények 19:25 Annnyit ésszel, mint erővel! ■ 20:45 Egy más szemében ■ 22:10 Eszelős szerelem ■

VIASAT 3
07:15 Will és Grace ■ 07:40 Jóbarátok ■ 08:00 Jóbarátok ■ 08:30 Szívek szállodája ■ 09:25 Szívek szállodája ■ 10:20 Stíluspárba Lakatos Márkkal 10:55 Gordon Ramsay – A pokol konyhája ■ 11:50 Monk – Flúgos nyomozó ■ 12:50 Monk – Flúgos nyomozó ■ 13:50 NCIS – Tengerészeti helyszínelők ■ 14:45 NCIS – Tengerészeti helyszínelők ■ 15:40 Castle ■ 16:40 Castle ■ 17:35 Gordon Ramsay – A pokol konyhája ■ 18:35 Míg a halál el nem választ ■ 19:05 Az élet csajos oldala ■ 19:35 Az élet csajos oldala ■ 20:05 Stíluspárba Lakatos Márkkal 20:35 Két pasi – meg egy kicsi ■ 21:00 Lucifer ■ 22:00 Eszembontók ■ 23:05 Vakvágányon ■

GYŐR+ TV
07:00 Győr7 07:45 Konkrét 08:00 Vény nélkül ■ 08:30 Creative chef 09:00 Képzőművészet 19:00 Híradó 19:20 Sporthírek 19:30 Kulisszák mögött 20:00 Híradó 20:20 Sporthírek 20:30 Kulisszák mögött 21:00 Híradó 21:20 Sporthírek 21:30 Konkrét 21:45 Arrabona évszázadai 22:00 Híradó 22:20 Sporthírek 22:30 Zóoo+ 23:00 Híradó 23:20 Sporthírek

MÁRCIUS 21., KEDD

DUNA TV
03:20 Hagyték ■ 03:45 Noé barátai ■ 04:15 Ridikül ■ 05:05 Minden tudás ■ 05:25 Summa 05:45 Himnusz 05:50 Hajnali gondolatok ■ 05:55 A múlt árnyékában ■ 06:55 Kenő ■ 07:00 Híradó 07:20 Srpski Ekran 07:50 Unser Bildschirm 08:20 Feketén-fehéren ■ 09:10 Végtelen szerelem ■ 10:00 Család-barát ■ 11:35 Jamie 15 perces kajái 12:00 Déli harangszó 12:02 Híradó 12:50 Columbo: Régimódi gyilkosság ■ 14:20 Erdészház Falkenauban ■ 15:20 A múlt árnyékában ■ 16:15 Charly, majom a családban ■ 17:10 Ridikül ■ 18:00 Híradó 18:35 Végtelen szerelem ■ 19:25 Maradj talpon! ■ 20:25 Önkérték! ■ 21:25 Velvet Divatház ■ Velvet Divatház 22:10 Kenő ■ 22:20 Cédrusliget ■ 23:10 Nagyok 23:35 Reformáció hétről hétre 23:45 Kékfény ■

RTL KLUB
02:55 A hatalom hálójában ■ 04:05 Fókusz ■ 04:30 Story Extra ■ 04:55 Barátok közt ■ 05:25 Televíziós vásárlás 05:50 Jó reggelt, skacok! ■ 07:35 RTL Klub Híradó 08:05 Fókusz ■ 08:45 Magyarul Balóval 09:20 Asztro Show 10:25 Televíziós vásárlás 12:15 BabaKalauz ■ 12:55 Éjjel-nappal Budapest ■ 14:10 A kis menyasszony ■ 14:50 Szulejmán ■ 16:10 A Konyhafőnök ■ 17:25 Story Extra ■ 18:00 RTL Klub Híradó 19:00 Fókusz ■ 19:30 Éjjel-nappal Budapest ■ 20:55 Barátok közt ■ 21:30 Keresem a családom ■ 22:40 XXI. század – a legendák velünk élnek ■ 23:10 RTL Klub Híradó 23:45 Magyarul Ba-

TV2
00:15 Bűnös Chicago ■ 01:15 Tények Este 01:55 Teleshop 02:20 Halál testcsere ■ 03:00 BUEKI ■ 04:20 NCIS: Los Angeles ■ 05:00 Csapdába csalsa ■ 05:25 Knight Rider ■ 06:15 Stahl konyhája ■ 06:20 Mokka ■ 09:00 Teleshop 10:45 Astro-Világ 12:00 Tények Délben ■ 12:30 NCIS: Los Angeles ■ 13:35 Walker, a texasi kopó ■ 14:40 Gyilkos sorok ■ 15:45 Ana három arca ■ 16:50 Fatmagül ■ 18:00 Tények 19:25 Annnyit ésszel, mint erővel! ■ 20:45 Született szobalányok ■ 21:45 A szultána ■ 22:50 Sherlock és Watson ■ 23:50 Az indíték ■

VIASAT 3
07:15 Will és Grace ■ 07:40 Jóbarátok ■ 08:00 Jóbarátok ■ 08:30 Szívek szállodája ■ 09:25 Szívek szállodája ■ 10:20 Stíluspárba Lakatos Márkkal 10:55 Gordon Ramsay – A pokol konyhája ■ 11:50 Monk – Flúgos nyomozó ■ 12:50 Monk – Flúgos nyomozó ■ 13:50 NCIS – Tengerészeti helyszínelők ■ 14:45 NCIS – Tengerészeti helyszínelők ■ 15:40 Castle ■ 16:40 Castle ■ 17:35 Gordon Ramsay – A pokol konyhája ■ 18:35 Míg a halál el nem választ ■ 19:05 Az élet csajos oldala ■ 19:35 Az élet csajos oldala ■ 20:05 Stíluspárba Lakatos Márkkal 20:35 Két pasi – meg egy kicsi ■ 21:00 Flash – A Villám ■ 22:00 Flash – A Villám ■ 22:55 Az egymillió dolláros kéz ■

GYŐR+ TV
07:00 Híradó 07:20 Sporthírek 07:30 Kulisszák mögött 08:00 Híradó 08:20 Sporthírek 08:30 Zóoo+ 09:00 Híradó 09:20 Sporthírek 09:30 Konkrét 10:00 Képzőművészet 19:00 Híradó 19:20 Sporthírek 19:30 Hello Győr! 20:00 Híradó 20:20 Sporthírek 20:30 Hello Győr! 21:00 Híradó 21:20 Sporthírek 21:30 Épitész 22:00 Híradó 22:20 Sporthírek 22:30 Üzleti negyed 23:00 Híradó 23:20 Sporthírek

MÁRCIUS 22., SZERDA

DUNA TV
02:35 Hazajáró 03:00 Duna anxyz 03:20 Hagyték ■ 03:45 Noé barátai ■ 04:15 Ridikül ■ 05:05 Esély 05:25 Család és otthon 05:45 Himnusz 05:50 Hajnali gondolatok ■ 05:55 A múlt árnyékában ■ 06:55 Kenő ■ 07:00 Híradó 07:20 Hrvatska kronika 07:50 Ecranul nostru 08:20 Feketén-fehéren ■ 09:10 Végtelen szerelem ■ 10:00 Család-barát 11:35 Jamie 15 perces kajái 12:00 Déli harangszó 12:02 Híradó 12:50 Columbo: A szuperintelligens gyilkos csodje ■ 14:15 Erdészház Falkenauban ■ 15:15 A múlt árnyékában ■ 16:15 Charly, majom a családban ■ 17:10 Ridikül ■ 18:00 Híradó 18:35 Végtelen szerelem ■ 19:25 Maradj talpon! ■ 20:25 Skandináv lottó sorsolás ■ 20:35 Zsaruvér ■ 21:25 A fátalos hölgy ■ 22:15 Kenő ■ 22:25 Papírhald ■

RTL KLUB
03:00 Graceland – Ügynökjátszma ■ 03:30 Mi muzsikos lelkem ■ 04:05 Fókusz ■ 04:30 Story Extra ■ 04:55 Barátok közt ■ 05:25 Televíziós vásárlás 05:50 Jó reggelt, skacok! ■ 07:35 RTL Klub Híradó 08:05 Fókusz ■ 08:45 Magyarul Balóval 09:20 Asztro Show 10:25 Televíziós vásárlás 12:15 StílusKalauz ■ 12:55 Éjjel-nappal Budapest ■ 14:10 A kis menyasszony ■ 14:50 Szulejmán ■ 16:10 A Konyhafőnök ■ 17:25 Story Extra ■ 18:00 RTL Klub Híradó 19:00 Fókusz ■ 19:30 Éjjel-nappal Budapest ■ 20:55 Barátok közt ■ 21:30 Szulejmán ■ 22:40 Házon kívül ■ 23:10 RTL Klub Híradó 23:45 Magyarul Ba-

TV2
00:50 Tények Este 01:40 Teleshop 02:05 Monty Python: Az élet értelme ■ 03:45 Gyilkos sorok ■ 04:35 Csapdába csalsa ■ 05:00 Csapdába csalsa ■ 05:25 Knight Rider ■ 06:15 Stahl konyhája ■ 06:20 Mokka ■ 09:00 Teleshop 10:45 Astro-Világ 12:00 Tények Délben ■ 12:30 NCIS: Los Angeles ■ 13:35 Walker, a texasi kopó ■ 14:40 Gyilkos sorok ■ 15:45 Ana három arca ■ 16:50 Fatmagül ■ 18:00 Tények 19:25 Annnyit ésszel, mint erővel! ■ 20:45 Vigyázat, gyerekkel vagyok! ■ 22:00 Az ötödik elem ■

VIASAT 3
07:40 Jóbarátok ■ 08:00 Jóbarátok ■ 08:30 Szívek szállodája ■ 09:25 Szívek szállodája ■ 10:20 Stíluspárba Lakatos Márkkal 10:55 Gordon Ramsay – A pokol konyhája ■ 11:50 Monk – Flúgos nyomozó ■ 12:50 Monk – Flúgos nyomozó ■ 13:50 NCIS – Tengerészeti helyszínelők ■ 14:45 NCIS – Tengerészeti helyszínelők ■ 15:40 Castle ■ 16:40 Castle ■ 17:35 Gordon Ramsay – A pokol konyhája ■ 18:35 Míg a halál el nem választ ■ 19:05 Az élet csajos oldala ■ 19:35 Az élet csajos oldala ■ 20:05 Stíluspárba Lakatos Márkkal 20:35 Két pasi – meg egy kicsi ■ 21:00 Flash – A Villám ■ 22:00 Flash – A Villám ■ 22:55 Az egymillió dolláros kéz ■

GYŐR+ TV
07:00 Híradó 07:20 Sporthírek 07:30 Hello Győr! 08:00 Híradó 08:20 Sporthírek 08:30 Üzleti negyed 09:00 Híradó 09:20 Sporthírek 09:30 Konkrét 10:00 Képzőművészet 19:00 Híradó 19:20 Sporthírek 19:30 Zóoo+ 20:00 Híradó 20:20 Sporthírek 20:30 Zóoo+ 21:00 Híradó 21:20 Sporthírek 21:30 Konkrét 21:45 Made in Hungary 22:00 Híradó 22:20 Sporthírek 22:30 Épitész 23:00 Híradó 23:20 Sporthírek

MÁRCIUS 23., CSÜTÖRTÖK

MÁRCIUS 24., PÉNTEK

DUNA TV	
03:00 Hagyték	03:30 Noé barátai
04:05 Ridikül	05:00 Kárpát Expressz
05:20 MédiaKlikk	05:45 Himnusz
05:50 Hajnali gondolatok	05:55 A múlt árnyékában
06:55 Kenő	
07:00 Híradó	07:20 Slovenski Utrinki
07:50 Alpok-Duna-Adria	08:20 Fekete-fehéren
09:10 Végtelen szerelem	10:00 Család-barát
11:35 Jamie 15 perces kajái	12:00 Déli harangszó
12:02 Híradó	12:50 Columbo: Az ingyenc gyilkos
14:05 Erdész-ház Falkenauiban	15:05 A múlt árnyékában
16:05 Charly, majom a családban	16:50 Szerencse Híradó
17:10 Ridikül	18:00 Híradó
18:35 Végtelen szerelem	19:25 Maradj talpon!
20:30 Tóth János	21:00 A Bagi Nacsa Show
22:00 Kenő	22:05 Kvartett – A nagy négyes
23:45 Még kér a nép	

RTL KLUB	
00:25 Öregdiák nem vándiák	02:10 Elhagyott szoba 2. – Az első vágas
04:05 Fókusz	04:30 Story Extra
04:55 Barátok közt	05:30 Televíziós vásárlás
05:55 Jó reggelt, skacok!	07:35 RTL Klub Híradó
08:05 Fókusz	08:45 Magyarul Balóval
09:20 Asztro Show	10:25 Televíziós vásárlás
12:15 Havazin	12:55 Éjjel-nappal Budapest
14:10 A kis menyasszony	14:50 Szulejmán
16:10 A Konyhafőnök	17:25 Story Extra
18:00 RTL Klub Híradó	19:00 Fókusz
19:30 Éjjel-nappal Budapest	20:55 Barátok közt
21:30 A mi kis falunk	22:35 Cobra 11
23:40 RTL Klub Híradó	

TV2	
02:20 Teleshop	02:45 Emelt fővel: Magányos igazságszolgáltatás
04:15 Gyilkos sorok	05:00 Csapdába csálva
05:25 Knight Rider	06:15 Stahl konyhája
06:20 Mokka	09:00 Teleshop
10:45 Astro-Világ	12:00 Tények Délben
12:30 NCIS: Los Angeles	13:35 Walker, a texasi kopó
14:40 Gyilkos sorok	15:45 Ana három arca
16:50 Fatmagül	18:00 Tények
19:25 Annyit ésszel, mint erővel!	20:45 Detektív Bt. – A nyomozócsalád
22:00 NCIS – Tengerészeti helyszínelők	23:05 1/1 Azurák Csabával

VIASAT 3	
07:40 Jóbarátok	08:00 Jóbarátok
08:30 Szívek szállodája	09:25 Szívek szállodája
10:20 Stíluspár-baj Lakatos Márkkal	10:55 Gordon Ramsay – A pokol konyhája
11:50 Monk – Flúgos nyomozó	12:50 Monk – Flúgos nyomozó
13:50 NCIS – Tengerészeti helyszínelők	14:45 NCIS – Tengerészeti helyszínelők
15:40 Castle	16:40 Castle
17:35 Gordon Ramsay – A pokol konyhája	18:35 Míg a halál el nem választ
19:05 Az élet csajos oldala	19:35 Az élet csajos oldala
20:05 Stíluspár-baj Lakatos Márkkal	20:35 Két pasi – meg egy kicsi
21:00 Rendőrákademia 3. – Indul a kiképzés	22:50 Betty nővér

GYÖR+ TV	
07:00 Híradó	07:20 Sport hírek
07:30 Zooo+	08:00 Híradó
08:20 Sport hírek	08:30 Kulisszák mögött
09:00 Híradó	09:20 Sport hírek
09:30 Konkrét	10:00 Képzés
19:00 Híradó	19:20 Sport hírek
19:30 Vény nélkül	20:00 Híradó
20:20 Sport hírek	20:30 Vény nélkül
21:00 Híradó	21:20 Sport hírek
21:30 Gázfrócs	22:00 Híradó
22:20 Sport hírek	22:30 Hello Győr!
23:00 Híradó	23:20 Sport hírek

DUNA TV	
02:20 Hazajáró	02:50 Duna anxi
03:05 Hagyték	03:35 Noé barátai
04:10 Ridikül	05:05 Magyar gazda
05:25 Kék bolygó	05:45 Himnusz
05:50 Hajnali gondolatok	05:55 A múlt árnyékában
06:55 Kenő	
07:00 Híradó	07:20 Életkerék
07:50 Ot kontinens	08:20 Lola
09:10 Végtelen szerelem	10:00 Család-barát
11:35 Jamie 15 perces kajái	12:00 Déli harangszó
12:02 Híradó	12:50 Columbo: Az ingyenc gyilkos
14:05 A világörökség kincsei	14:25 Erdész-ház Falkenauiban
15:20 A múlt árnyékában	16:15 Charly, majom a családban
17:10 Ridikül	18:00 Híradó
18:35 Végtelen szerelem	19:25 Maradj talpon!
20:30 Csk színész és más semmi	21:25 A Prizik becsülete
23:30 Kenő	23:40 Szökés Alcatrazból

RTL KLUB	
01:30 A hatalom hálójában	02:45 A hatalom hálójában
04:05 Fókusz	04:30 Story Extra
04:55 Barátok közt	05:25 Televíziós vásárlás
05:50 Jó reggelt, skacok!	07:35 RTL Klub Híradó
08:05 Fókusz	08:45 Magyarul Balóval
09:20 Asztro Show	10:25 Televíziós vásárlás
12:15 EgészségKa-lauz	12:55 Éjjel-nappal Budapest
14:10 A kis menyasszony	14:50 Szulejmán
16:10 A Konyhafőnök	17:25 Story Extra
18:00 RTL Klub Híradó	19:00 Fókusz
19:30 Éjjel-nappal Budapest	20:55 Barátok közt
21:30 Gyertek át!	22:40 Play-back párbaj
23:20 RTL Klub Híradó	23:50 Magyarul Balóval

TV2	
00:35 Tények Este	01:25 Teleshop
01:50 Biztos zsákmány	03:15 Ügynöklista
03:55 Felejthetetlen	04:35 Csapdába csálva
05:00 Csapdába csálva	05:25 Knight Rider
06:15 Stahl konyhája	06:20 Mokka
09:00 Teleshop	10:45 Astro-Világ
12:00 Tények Délben	12:30 NCIS: Los Angeles
13:35 Walker, a texasi kopó	14:40 Gyilkos sorok
15:45 Ana három arca	16:50 Fatmagül
18:00 Tények	19:25 Annyit ésszel, mint erővel!
20:45 Rio	22:45 Hello Hollywood – Návai Anikóval
23:20 Az elveszett földje	

VIASAT 3	
07:40 Jóbarátok	08:00 Jóbarátok
08:30 Szívek szállodája	09:25 Szívek szállodája
10:20 Stíluspár-baj Lakatos Márkkal	10:55 Gordon Ramsay – A pokol konyhája
11:50 Monk – Flúgos nyomozó	12:50 Monk – Flúgos nyomozó
13:50 NCIS – Tengerészeti helyszínelők	14:45 NCIS – Tengerészeti helyszínelők
15:40 Castle	16:40 Castle
17:35 Gordon Ramsay – A pokol konyhája	18:35 Míg a halál el nem választ
19:05 Az élet csajos oldala	19:35 Az élet csajos oldala
20:05 Stíluspár-baj Lakatos Márkkal	20:35 Két pasi – meg egy kicsi
21:00 Fék nélkül	22:55 Rendőrákademia 3. – Indul a kiképzés

GYÖR+ TV	
07:00 Híradó	07:20 Sport hírek
07:30 Vény nélkül	08:00 Híradó
08:20 Sport hírek	08:30 Hello Győr!
09:00 Híradó	09:20 Sport hírek
09:30 Konkrét	10:00 Képzés
19:00 Híradó	19:20 Sport hírek
19:30 Üzleti negyed	20:00 Híradó
20:20 Sport hírek	20:30 Üzleti negyed
21:00 Híradó	21:20 Sport hírek
21:30 Konkrét	21:45 Arrabona év-századai
22:00 Híradó	22:20 Sport hírek
22:30 Vény nélkül	23:00 Híradó
23:20 Sport hírek	

Atom Anti sikeres és boldog

SZERZŐ: FÖLDVÁRI GABRIELLA
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

Emlékeznek még „Atom Antira”, a magyar cselgáncs első olimpiai bajnokára? Huszonöt év telt el a barcelonai siker óta és sok víz lefolyt azóta Paksnál a Dunán. Kovács Antal paksiként szerzett sport-sikereket, de a számos világ-, Európa- és hazai bajnoki címe mellett egyetemet végzett, a magyar olimpikek közül ő szerzett elsőként PhD fokozatot, ma pedig a Paksi Atomerőmű Zrt. kommunikációs igazgatója. A közelmúltban a Bencés Diákok Győri Egyesülete meghívásának eleget téve, tartott előadást az iskola dísztermében.

„A siker egyenlő a boldogsággal?” – ez volt a bencés szabadegyetemi előadásának a címe. Mi a válasza a feltett kérdésre?

Mindenki a boldogságot keresi. Sokan pedig a boldogságot a sikerrel azonosítják. Nézzük csak meg, mi lett egy-egy valóság-show-győztessel, akik pénzt, lakást, kocsit kaptak,



ma hol tartanak? Van, aki a zárt intézetben, van, aki a börtönben végezte, mert azt gondolták, övük a világ. Keresztény vagyok, ez az értékrend határozza meg a mindennapjaimat, és ennek köszönhetem a sikereimet is. A válasz tehát nem minden esetben egyértelmű.

Boldognak vagy sikeresnek vallja magát?
Sikeresnek gondolom magam, de egyben ez a siker boldogság is. Eufórikus érzés, amelyet mindhárom gyermekem születésénél és az olimpiai bajnoki cím elnyerésénél is éreztem. De egyetlen gyermekem születését se cserélném el az olimpiai bajnoki címért. Nyerhetünk bármit, pénzt vagy olimpiát, lehet a sikert hajhászni, de nekem az élet értelme a gyerek.

Miért érzi sikeresnek magát?
Azért, mert három jópofa gyermek édesapja lehetek, és van egy olyan szerető feleségem, akivel 14 éves korunk óta együtt vagyunk. Ha nagyon nem szurjuk el, akkor boldogságra vagyunk ítélve.

Mikor boldog?
Akár egy egyszerű pillanat is boldoggá tesz, például amikor esténként mesét olvasok a gyerekeknek, ők rám másznak, ficeregnek és hallgatják a mesét. Ilyenkor picit elhallgatok, és az jár a fejemben: na, ez a boldogság. Nálunk a családban egyébként nem téma, hogy olimpiai bajnok vagyok, nincsenek kirakva az érmeim, a kupáim, a díjaim. A 10 éves kislányom a harmadikos tankönyvből tudta meg, hogy édesapja egy olimpiai bajnok.

Sportol még?
Mindennap. Reggel fél hatkor kelek, hetente kétszer-háromszor dzsúdózom, a többi napokon kondizás, kardio, biciklizés és futás a program. Aztán jön a munka. Úgy próbálom alakítani az életem, hogy délután fél öt után a gyerekekkel foglalkozhassak. Aztán, majd amikor ők már lefeksznek, én dolgozom tovább.

Az Európai Bizottság jóváhagyta, hogy magyar állami támogatást kapjon a paksi atomerőmű bővítése. Sokan bírálják az újabb reaktorok beindítását. Ön, mint az atomerőmű kommunikációs igazgatója, hogyan győzné meg az ellenzőket?

A legjobb energia az, amit nem kell megtermelni. A mai életünk szükséges velejárója viszont a villamos energia. Ahogy fejlődünk, úgy lesz egyre többre szükségünk, és a kapacitások a következő tíz évben le fognak romlani, 5-6 ezer megawatt energia hiányzik a hazai rendszerből. Magyarország adottságait tekintve pedig nincs más alternatíva, csak az atomenergia-termelés. Én megújuló energia párti vagyok, ott-hon tíz éve hőszivattyú és napkollektor biztosítja az épület ellátását, de azt is tudom, ez az energiaforrás hosszú távon nem elég. Csak olyan ügy mellé állok, amiben hiszek. Hiszem, hogy szükség van a paksi erőmű bővítésére, azért, hogy a jövőben is elegendő energiája legyen az országnak. Tény, hogy jelenleg biztonságban van hazánk, hiszen egy tanteremnyi területen két évre elegendő üzemanyagunk van. Tehát ha bármi történne a világban, a paksi atomerő két évig el tudja látni energiával a magyar lakosságot, a közüzemeket, a kórházakat.



IMPERIAL
SUPPLY CHAIN SOLUTIONS

IMPERIAL Logistics Kft.
Győr legnagyobb
logisztikai központjába



Targoncavezetőket

keres azonnali kezdéssel.

- Elvárásaink:
- **VAN** jogosítványod elektromos targoncára (3324, 3312, 3313 tip. vagy 3332 tip.)?
 - **TUDSZ** pontos, precíz és megbízható lenni?
 - **VÁLLALNÁL** több műszakos munkarendet?
 - **TUDOD**, mi a be- és kitérő?
 - **TUDSZ** biztonságosan közlekedni?
 - **TUDSZ** kamionról le- és felpakolni?
 - **HASZNÁLTÁL** már szkenner?



ITT a helyed, légy a mi csapatunk tagja!

- Amit nyújtunk:
- **JUTTATUNK** Neked útiköltség-térítést 93%-ban
 - **JUTTATUNK** Neked prémiumot már a próbaidő alatt is
 - **JUTTATUNK** Neked Kézpénz Cafetériát a próbaidő alatt
 - **JUTTATUNK** Neked egyéni választással Cafetériát a próbaidő után
 - **JUTTATUNK** Neked munkaruhát vállalati tisztítással
 - **JUTTATUNK** Neked tiszta, rendezett munkakörnyezetet

Jelentkezz már holnap!

Munkavégzés helye: Győr, Tibormajori út 01136/42. Érd.: 96/900-169
Önéletrajzokat az alábbi e-mail címre várjuk: palyazat@imperial-international.com

IMPERIAL
SUPPLY CHAIN SOLUTIONS

IMPERIAL Logistics Kft.
Győr legnagyobb
logisztikai központjába



Raktári munkatársakat

keres azonnali kezdéssel.

- Elvárásaink:
- **VAN** tapasztalatod átcsomagolás területén?
 - **TUDSZ** pontos, precíz és megbízható lenni?
 - **VÁLLALNÁL** több műszakos munkarendet?
 - **TUDOD**, mit jelent az áruátvétel?
 - **TUDSZ** pontosan számolni és precízen összehasonlítani adatokat?
 - **LÁTTÁL** már göngyölegszortírozást típusonként?
 - **HASZNÁLTÁL** már szkenner?



ITT a helyed, légy a mi csapatunk tagja!

- Amit nyújtunk:
- **JUTTATUNK** Neked útiköltség-térítést 93%-ban
 - **JUTTATUNK** Neked prémiumot már a próbaidő alatt is
 - **JUTTATUNK** Neked Kézpénz Cafetériát a próbaidő alatt
 - **JUTTATUNK** Neked egyéni választással Cafetériát a próbaidő után
 - **JUTTATUNK** Neked munkaruhát vállalati tisztítással
 - **JUTTATUNK** Neked tiszta, rendezett munkakörnyezetet

Jelentkezz már holnap!

Munkavégzés helye: Győr, Tibormajori út 01136/42 Érd.: 96/900-169
Önéletrajzokat az alábbi e-mail címre várjuk: palyazat@imperial-international.com

**Megbízható
közös képviselőt
keres?**

Kedvező áron vállaljuk társasházak és
lakásszövetkezetek közös képviseletét
Kérjen árajánlatot : +36-30/921-87-80

AHAUS Ingatlankezelő Kft. 9022 Győr, Bajcsy-Zsilinszky u. 44
TÁRSASHÁZKEZELÉS | KÖZÖS-KÉPVISELET | INGATLANÜZEMELTETÉS

HAUS
www.ahaus.hu

SZENT ANNA UDVAR TÁRSASHÁZ GYŐRBEN A MÉCS L. UTCA ÉS A KISERDŐ KÖZÖTTI RÉSZEN



KÍNÁLATUNKBÓL:

lakás (m2)	szobák száma (db)	terasz/erkély (m2)	lakás ára (Ft)
42	1 + 1	3	14.500.000
43	1 + 1	13	15.900.000
56	2 + 1	9	19.900.000
64	1 + 2	8	21.900.000
68	1 + 3	9	22.900.000
73	2 + 2	5	24.900.000
86	2 + 2	38	33.500.000

Az árak az emelt szintű szerkesztéskész állapotra vonatkoznak.

A lakásokhoz folyosói privát tároló és zárt udvari parkoló is vásárolható!
A lakások CSOK 10 + 10 millió Ft kedvezménnyel is megvásárolhatók!

» www.facebook.com/szentannaudvar » szentannaudvar2017@gmail.com

C.T. & Partner Kft.
» Győr, Czuczor G. u. 18-24. » 06-96/335-805
» www.ctpartner.hu

BJB - System Kft.
» Győr, Bolyai F. u. 21. » 06-96/829-716
» www.bjb-system.eu

ÉRTÉKESÍTŐINK: » 06-30/348-8888 » 06-30/904-3488 » 06-20/852-8380

Garzonok
akár
9.900.000
Forinttól!

**2 szoba + háló
+ nagy erkély**
19.900.000
Forinttól!



Újra indult az „Arrabona évszázadai” című izgalmas műveltségi játék a Molnár Vid Bertalan Művelődési Központ és a Győr+ Média szervezésében. Negyedik forduló.

EYOF – I. téma

Készítette: Fehérné Beták Zsuzsa EYOF-projektkoordinátor

1. Az ókori olimpiát Nagy Theodosius császár Kr. e. 393-ban megszüntette. 2226 évvel később merült fel újra az olimpia megrendezésének gondolata. Ki az a görög költő, aki elsőként fogalmazta meg az újkori olimpia megrendezésének igényét, fontosságát?

- A. Jánisz Kúrosz
B. Konsztandinosz Kaváfisz
C. Panajótisz Szúcsosz

2. 1990-ben hívták életre az EYOF-ot annak érdekében, hogy lehetőséget biztosítson az ifjúsági korosztályos versenyzők számára az olimpiai játékok eszmeiségének, egyetemlegességének és szervezési rendjének megismerésére. Kinek a nevéhez fűződik?

- A. Jacques Rogge
B. Tomas Bach
C. Juan Antonio Samaranch

3. Hányadik olimpiai esemény lesz Magyarországon, a 2017-ben Győrben megrendezésre kerülő EYOF?

- A. 2.
B. 1.
C. 3.

4. A győri olimpiai eseményt számos program kíséri a versenyszámok mellett, ezt jelöli az EYOF mozaikszó „F” betűje. Minek a rövidítése ez?

- A. Festival
B. Foundation
C. Federation

5. Győr ismert szimbólumát 1594-ben állították a Dunakapu térre széljelzőként a törökök. A szimbólumban megjelenő állat lett a 2017-es győri EYOF kabalaállata. Mi ez?

- A. Csirke
B. Kakas
C. Tojás

6. Az olimpiai mozgalmak mindig választanak egy eszmét az aktuális eseményhez, melyre fel szeretnék hívni a figyelmet. A 2017-es győri EYOF eszméje a kabalafigura nevében is megbújik (angolul). Mi ez az eszme?

- A. Tiszta játék
B. Győzelem
C. Ölelés

7. A NOB 9 sportágat ír elő kötelezően az EYOF-ot rendező ország számára, így Győr a 10. sportágat maga választotta. Melyik ez?

- A. Kézilabda
B. Vízilabda
C. Kajak-kenu

8. Magyar minta is mutatja azt, hogy az EYOF hatékonyan készíti fel a sportolókat az olimpiai részvételre. Ki az a magyar sportoló, aki az EYOF-on és az olimpiai játékokon is szerzett aranyérmet?

- A. Gyurta Dániel
B. Risztov Éva
C. Kiss Gergő

9. Az ifjúsági korosztály számára két-évente rendeznek európai olimpiai eseményt, és hasonlóan a felnőtt korosztályhoz, szintén van nyári és téli változata. Mely városban rendezik meg 2017-ben a téli EYOF-ot?

- A. Trabzon
B. Erzurum
C. Bursa

10. 2017-ben adják át az új multisport-komplexumot, a volt GYAC-pálya területén, Győrben. Az épülő atlétikapálya mennyi néző befogadására lesz alkalmas?

A. 1100
B. 1300
C. 1500

11. A győri EYOF szervezőbizottsága közel 15 önkéntes feladatkörrel tervez, hogy a multisport-rendezvény feladatait hatékonyan ellássák. Mi lesz az NOC-asszisztensek feladata?

- A. Csapatkísérők
B. Egészségügyi ellátás segítése
C. Doppingvizsgálati asszisztencia

12. Magyarország is tagja az EOC-nak (European Olympic Committees), mely szervezet tagországaiból érkeznek Győrbe a versenyzők 2017-es EYOF-ra? Hány tagországa van az EOC-nak?

- A. 20
B. 30
C. 50

13. 2010-ben Győr elnyerte a „Legsportosabb város” díját, azóta is számos nemzetközi versenynek adott otthont, melynek szervezési tapasztalatait kiválóan kamatoztathatja a győri EYOF rendezése során. A felsoroltak közül mely rendezvényt tartották Győrben?

- A. XII. Serdülő Judo VK
B. U19 női röplabda Európa-bajnokság
C. Női kosárlabda-világbajnokság

13+1. Az új Aqua Sportközpontban a nemzetközi szabályoknak megfelelő medencével várják az úszószám ifjú versenyzőit Győrbe. Milyen hosszú a versenymedence?

- A. 50 méter
B. 100 méter
C. 75 méter

Az Atlas nem csak a fej hordozója



Ön tudta, hogy a legelső nyakcsigolya – az ATLAS – a legtöbb embernél tartósan el van mozdulva? Ez a körülmény egész sor testi és szellemi zavart okozhat. 25 éve egy svájci bioenergetikus, dr. Rene-Claudius Schümperli dolgozta ki és szabadalmaztatta módszerét, amelyet 30 országban több mint 300 Atlasprof



specialista alkalmazza. Az Atlas a fej-, nyak-, gerinc-, és csípő egyensúlyát meghatározó első nyaki csigolya. Az eredmény tartós, mert az Atlas az anatómiailag korrekt helyére kerül. A technika egyedülálló, természetes, nem orvostudományi módszer, nem gyakorol hatást a csigolyatestre, nem manuálterápia és nem csontkovácsolás. A módszer neve AtlasProfilax®. A gépi vibrációs masszázss speciális pontokon fellazítja a nyaki izmokat és szalagokat. A szervezet öngyógyító, regeneráló mechanizmusának köszönhetően indul be a javulás. Magyarországon 8 Atlasprof® specialista van aki alkalmazza a metódust. Dr. Varga Imre az egyikjük, akinek több mint öt éve az AtlasProfilax® vibrációs masszázs után, az addig évek óta fennálló panaszai, mint derékfájás, nyaki- és vállfájdalom, szédülés és fejfájás rövidebb-hosszabb idő alatt megszűntek.

Dr. Varga Imre **INGYENES** ismertető előadást tart Győrben 2017. február 24-én (pénteken) 17 órakor a Nemzetközi Kereskedelmi Központban, az első emeleti teremben. (Szent István út 10/A, az IBIS Hotel mellett). Minden érdeklődőt szeretettel vár.

TÁRSASHÁZI KÖNYVELÉSI PROGRAM GYORSAN EGYSZERŰEN



+3630 606 3565
invert@invert.hu
www.invert.hu



Invert Kft. - Net-h@z
Társasházi könyvelési és ügyviteli rendszer
Társasházi információs portál

Artonline (2012) Az újkori olimpiai játékok szimbólumai, EYOF Győr 2017 hivatalos honlap: gyor2017.hu, olimpia.hu, Győr hivatalos honlapja: gyor.hu, Látogatóközpont Győr, Generációk Háza, gyorisalon.hu

A természeti környezet, gazdaság kérdéssor megoldókulcsa: 1. C, 2. C, 3. A, 4. C, 5. A, 6. A, 7. C, 8. A, 9. A, 10. B, 11. A, 12. C, 13. C, 13+1. B

A játékosok a megfejtéseket március 28-ig adhatják le a győri Látogatóközpontban (Baross út) kihelyezett gyűjtőláda.



Álláshirdetés

A Győr-Szol Zrt. Vagyongazdálkodási Üzletága felvételt hirdet az alábbi munkakör betöltésére:

Úszómester

Feladat:

A Magyar Vilmos Uszodában úszómesteri feladatok ellátása.

Feltétel:

érettség • büntetlen előélet, cselekvőképesség • jó kommunikációs készség • szociális érzékenység • együttműködési és konfliktuskezelési készség • pontosság

Előnyt jelent:

• uszodamesteri és vízi-mentő képzés • úszómesteri gyakorlat

Jelentkezési határidő:

2017. április 10.

Fényképes szakmai önéletrajzát a következő címre várjuk: Győr-Szol Zrt. Munka-Bérügyi Osztály, 9024 Győr, Orgona utca 10., vagy munkaugy@gyorszol.hu. A borítékra kérjük, írja rá, illetve az e-mail tárgyában tüntesse fel az „úszómester” jelírt.

Balesetveszélyes fát vágtak ki

A Győr-Szol Zrt., a városi faállomány kezelőjeként, nagy figyelmet fordít a balesetveszélyt jelentő fák feltérképezésére. Az elmúlt időszak széles időjárása különösen aktuálissá tette a fák egészségi állapotát vizsgáló, aprólé-



kos munkát. A monitoring tevékenység során az erre szakosodott mérnök szakemberek szemrevételezik a fák egészségi állapotát, majd speciális, a fatörzsben keltett hang terjedési sebességének műszeres vizsgálatával meghatározzák a fa szöveti felépítését. A mért értékből következtetni lehet a fák egészségi állapotára, kiszűrhetők a belülről odvas, üreges vagy gombás faegyedek.

A Győr-Szol Zrt. kérésére a közelmúltban ilyen vizsgálat történt Győrben, a Zechmeister utcában, a Petőfi híd és a Bécsi kapu tér között, a lakóingatlanok melletti fasoron. Az itt élő 34 darab osterfa a házak közelsége miatt minél inkább a fény felé törekedve, az út irányába dől, ugyanakkor a mindenképpen szükséges útjavítások és a közműfejlesztések miatt gyökérük környezete sem háborítatlan. Mindezek a tényezők gyengítik a fák életképességét. A speciális vizsgálatot az egész fasoron elvégezték. A mért adatok feldolgozása során már a helyszínen egyértelművé vált, hogy a fasorban található egyik fa annyira előregegett és elkorhadt, hogy az bármikor kidőlhet, ezért az élet- és balesetvédelmi szempontok miatt a Győr-Szol Zrt. azonnal megszervezte a fa kivágását. A kijelölt fát nagy óvatossággal, fentről lefelé haladva vágták ki a szakemberek.

A balesetveszély miatti fakivágás nem egyedi eset, többször csak ez a megoldás adódik a veszélyes helyzet megszüntetésére, ugyanakkor a városban éves szinten 1200 darab fát ültetnek a megfelelő levegőminőség védelme fenntartása érdekében. A faültetvények során minden helyszínen figyelembe veszik az élőhely adta lehetőségeket, így például villanyvezeték alá alacsonyabb növésű fák ültetését tervezi a Győr-Szol. Az előrelátó faállomány-kezelésnek köszönhetően, a városi faállomány egyre több, és egyre jobb állapotú fasorból áll.

Príma

Akció: 2017. március 17–23.

Az üzletekben március 17-én kóstoltatóval várjuk kedves vásárlóinkat!

Darnói Tanyasi májas 300 g
1330 Ft/kg

399 Ft/db



Pecsenyekacsa „A” minőségű 1 kg

799 Ft/kg



Pecsenyekacsa máj 790 Ft
Pecsenyekacsa nyak 219 Ft
Pecsenyekacsa farhát 109 Ft

Csirkecomb farrésszel 1 kg

299 Ft/kg



Helyben készített, juhbélbe töltött grillkolbász 1 kg



1099 Ft/kg

Farmer tejföl 20%-os, 330 g,
603,03 Ft/kg

199 Ft/db



Magyaróvári ömlesztett sajt 1 kg
999 Ft/kg



Pur mosogató 900 g,
443,33 Ft/kg

399 Ft/db



Ajándéksomag készítését vállaljuk!
Üzletünkben telefonkártya egyenleg feltöltés is igénybe vehető!

Üzleteink:

CBA Kismegyer Győr, Mohi u. 9.
Príma Győr, Ifjúság körút 36.
Príma Győr, Új Élet u. 19.
Príma Győrzámoly, Ancsali u.
Príma Győrújbarát, Széchenyi körút 18.
CBA Delikát Győr, Árpád út 51.
CBA Delikát Győr, Mónus Illés u. 24/b.
CBA Delikát Győr, Szigethy Attila út 80.

Pályázati felhívás

Bérleti jogviszony útján történő hasznosításra

A Győr-Szol Zrt. pályázati felhívást tesz közzé a kizárólagos tulajdonát képező, Győr belterület 6838. helyrajzi számon nyilvántartott, természetben a Győr, Stelczer L. u. 1. szám alatt található Delikát Ház bérleti jogviszony útján történő hasznosítására.

A pályázati felhívás beszerezhető személyesen, a Győr-Szol Zrt. Győr, Orgona u. 10. szám alatti székhelyén, a Vagyongazdálkodási Üzletágnál, vagy igényelhető elektronikus formában a vagyongazdalkeszes@gyorszol.hu e-mail címen, illetve elérhető a www.gyorszol.hu weboldalon.



ÁLLÁS

Pénteken megjelenő hetilap 1 napos terjesztésére keresünk munkatársakat. Jelenkezni lakcím és telefonszám megadásával, az ugyintezes@laphir.hu e-mail címen lehet.

Kézi autósosóba keresünk fiatal, dinamikus, tapasztalattal rendelkező kollégát, azonnali kezdéssel. Tel.: 06-70/450-2282.

Otthon végezhető, válogató, szerelő, utómunkáló feladatra várom, elsősorban nyugdíjasok jelentkezését. Érd.: 06-70/601-8005.

Kerti munkára keresünk becsületes embert Ménfőcsanakra. Érdeklődi a reggeli-esti órákban. Tel.: 06-96/810-749.

CNC gépkezelőket, forgácsolókat, villamosmérnököket, kovácsüzembe fémipari szakmunkásokat, repedésvizsgálókat és géplakatosokat keresünk. Magas kereseti lehetőség! Tel.: 06-70/941-0185; 06-70/941-0994; e-mail: hegeszto2016@gmail.com

Azonnali kezdéssel győri gépipari cég munkavállalókat keres az alábbi feladatokkal: **Betanított munka**, hengerfejek megmunkálása, és **CNC esztergályos, marós és köszörűs** tapasztalattal – egyedi alkatrészek gyártása. Hosszú távú, megbízható munkalehetőség. Érdeklődni munkanapokon 8-16 óra között: 96/511-003, 06-30/266-4549 (ingyen hívható).

Németországi bár keres felszolgálóhölgyeket! Szállás biztosított, kiutazásban segítünk. Érdeklődni a 00-49/152-1021-4056 vagy 06-70/593-6282 telefonszámon.

SZOLGÁLTATÁS

Tetők javítása, készítése, kémények felújítása, bádogos és lapos tetők, szigetelési munkák készítése. 06-30/355-6991

Lomtalanítást vállalok padlástól a pincéig, ingyenes elszállítás. Hívjon bizalommal! 06-70/707-5812; 06-20/996-7268.

Mindenmű kárpitozást vállalok ingyenes felméréssel, vidéken is. Tel.: 06-20/239-9198.

KÉPKERETEZÉS festmény, fotó, tabló, kézimunka, puzzle, tükör, kepekretgyor.com FB. Képkereztetés Győr **Bécsikapu Galéria & Anno 1992** Győr, Király utca 1. Tel.: 06-20/365-8804.

Vállalkozásunk vállalja új és régi építési családi házak és lakások villanyszerelését. Tel.: +36-20/982-0435.

Lomtalanítást vállalok ingyen. Tel.: 06-30/212-4830 vagy 06-20/551-3865.

Sírkő felújítás, csiszolás, helyreállítás, betüvés garanciával. Nyugdíjasoknak kedvezmény! +36-30/906-1025

Udvarok, járdák, kocsibeállók, garázsbejárók térburkolati kivitelezését garanciával, gépi földmunkát vállalunk. 06-30/695-4930

Lomtalanítást vállalunk, igény szerint, ingyen elszállítjuk felesleges holmiját pincéjéből, padlásáról, lakásából, illetve udvaráról. Hívjon bizalommal! Non-stop tel.: 06-70/675-0654.

Fűnyírás, kaszálás, sövényvágás, fakivágás, gyökérkivétel, farnetszés, kertészás, bozótirtás! 06-30/403-6810; 96/826-322.

MOZGÁSGYÓGYÁSZATI! FIZIKAI FÁJDALMAK, SÉRÜLÉSEK, ZSIBBADÁSOK, GERINCBAJOK, IZOMSORVADÁS, GYÓGYKEZELÉSE Samodai +36-30/754-3112 www.egeszseg-ovo.hu

Villanyszerelést és villanybojler javítását vállalom Győrben és környékén. Tel.: 06-70/384-6557.

Hívjon bizalommal! Teljes körű lomtalanítást vállalok. Tárolóját, garázsát kitakarítom. Felelegessé vált holmiját ingyen elszállítom. **Stuka Tibor: 06-30/217-0848.**

Költöztetés, fuvarozás, lomtalanítás, bútort, műszaki termékek szállítása kedvező áron, 2900 Ft-tól! Telefon: 06-30/542-0720.

EGYÉB

KÉSZPÉNZÉRT magas áron antik bútort, festményt, Herendi porcelánt, eozinos Zsolnayt, kristályokat, ezüst tárgyakat, ékszert, régi órákat, könyveket, dísz tárgyakat, hagyatékot vásárolunk. **Hívjon bizalommal! 06-70/640-5101** Kérésre díjtalanul házhoz megyünk!

Baráti társaság kapust keres hétfőnkénti műviyes labdarúgáshoz. Érd.: 06-30/9015-808.

Szép-kártyáját beváltom, átveszem. Érdeklődni: 06-70/427-4243-as telefonszámon.

Vásárolok festményeket, porcelánokat, ezüsttárgyakat, órákat, régi bútorokat, hagyatékot! Németh Csaba: 06-20/937-9671.

SZÉP-KÁRTYA, Erzsébet-utalvány elfogadása, beváltása. Nádorvárosban lakás kiadó. 06-70/564-2280

Bélyeget, képeslapot, pénzt, kitüntetést (náci, Waffen-SS is), jelvényt, könyvet, egyéb régiséget vásárol magánygyűjtő. Pál István. Tel.: 06-20/947-3928.

INGATLAN

Bem téren 87 nm-es lakás, saját kertrezzel eladó. 27.790.000 Ft. 06-70/940-4046

Radnóti utcában 1,5 szobás, erkélyes, felújított téglalakás eladó. 14.490.000 Ft. 06-70/633-5250

LAKÁSCSERE

Belvárosi, 2 + fél szobás, 72 nm-es, határozatlan bérleti idejű lakást ki-sebbre cserelnék. Belvárosi központi fűtés előny. +36-20/806-0446

GYÖRSZOL

Érd.: 06-96/505-000.

Nádorvárosi, 1 szobás, 40 nm-es, komfortos, határozott bérleti szerződéses lakást cserélne 1 + 2 fél, 2+fél, vagy 3 szobás bérleményre. (Hirdetésszám: 301.)

Belvárosi, 1 szoba, 29 nm-es, gázfűtéses, határozott bérleti szerződéses, felújított lakást cserélne 1+fél, 2 szobás, gázfűtéses győri bérleményre. Újvárosi kivételével. (Hirdetésszám: 304.)

József Attila-lakótelepi, 2 szobás, 49 nm-es, távfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses, felújított lakást cserélne 1 vagy 1+fél szobás, 36-43 nm-es, határozatlan bérleti szerződéses, nádorvárosi, adyvárosi vagy marcalvárosi bérleményre, értékkülönbözettel. (Hirdetésszám: 305.)

Belvárosi, 2 szobás, 50 nm-es, gázfűtéses, határozott bérleti szerződéses, csendes helyen lévő lakást cserélne 1+2 fél, 2 és fél vagy 3 szobás, erkélyes, határozatlan, határozott bérleti szerződéses bérleményre. Sziget, Újváros kizárva. (Hirdetésszám: 307.)

József Attila-lakótelepi, 2 szobás, 49 nm-es, távfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélne hasonló vagy picivel kisebb, határozatlan bérleti szerződéses bérleményre Belváros, Nádorváros, esetleg Gyárváros területére. (Hirdetésszám: 308.)

Marcalvárosi, 2 szobás, 53 nm-es, összkomfortos, határozatlan, távfűtéses lakást cserélne Marcalváros I-II, adyvárosi 49-53 nm-es, 2-3 szobás, erkélyes, határozatlan idejű, összkomfortos lakásra. Sziget, Újváros, Marcalváros I., Bán A. utca kizárva. (Hirdetésszám: 600.)

ÉPÍTŐANYAG

NÁLUNK OLCSÓBBI! YTONG falazóelemek; SILKA hanggátló téglák; MULTIPOR

belső oldali hőszigetelő lapok. YTONG-iroda: Győr, Bácsai út 148/E. Telefon: 96/331-395 YTONG-raktár: Győr, Fehérvári út 75. Tel.: 96/417-957; Mobil: 30/9588-852 **www.y-tong.hu**

KÖNNYED VISELET SZABADBAN ÉS BELTÉRBE!

FÉNYRE SÖTÉTEDŐ SZEMÜVEGLENCSE AJÁNDÉK TRENDI SZEMÜVEGKERETTEL már **39.500 Ft-ért**

Gold Optika
Győr, Arany J. u. 32-34.
(Raiffeisen bank mellett)
Telefon: 96/519-868, 30/846-26-71

KERESEK KERESEK

regi fényképezőgépet, filmfelvétel, vetítőt, objektívet **JÓ ÁRON.**

KÉSZPÉNZZEL fizetek!

Elérhetőség: +36-70/6353975

MÁRCIUSI AKCIÓ

a Glamour Szépségszalonban
Kálvária út 23.

Páli Barbara műkörmös 30/955-4551
Széplaki Angéla fodrász 20/278-3820

Mindkét szolgáltatást igénybe véve **20% kedvezmény!**

FEMOL AUTÓUDVAR
Győr, Fehérvári út 79. **96/519-300 30/9015-808**

Bizományos értékesítés RÖVID HATÁRIDŐVEL, TÁROLÁSI DÍJ NÉLKÜL!

HITELÜGYINTÉZÉS Készpénzes autófelvásárlás

ELAVULT A GÁZKAZÁNJA, FŰTÉSI RENDSZERE?

KONDENZÁCIÓS gázkészülékek beépítésével akár **20-40% ENERGIAMEGTAKARÍTÁS**

- fűtőkorszerűsítés
- helyszíni felmérés
- teljes körű ügyintézés
- gázkészülékcsere

rövid határidővel, akár egy nap alatt

BOSCH ARISTON IMMERGAS márkaszerviz

Mester-Gáz Szerviz • 9022 Győr, Újkapu u. 3. • Nyitva: H-P 7:30-16:00
Tel.: +36-20/239-9898 és +36-96/335-443 • www.mestergaz.hu

interieq ABLAK-AJTÓ

Ablakok bukó-nyíló Winkhaus vasalattal, 1 kW üveggel

600x600 mm:	br. 12.870 Ft
900x600 mm:	br. 18.500 Ft
900x1500 mm:	br. 27.500 Ft
1200x1500 mm:	br. 31.000 Ft
1500x1500 mm:	br. 34.900 Ft

PASSZÍV HÁZNAK MEGFELELŐ ABLAKOK IS!

Bejárati ajtó 5 pontos zárral 59.000 Ft-tól!

Nyitva: h-p. 8-16 h • Tel.: 30/902-8391 • 96/950-938
Győr, Richter J. u. 9. • Vámoszabadi, Jedlik Á. u. 10. • ckvablak@gmail.com
www.ablakkell.com



Közel 50 éves szakmai tapasztalat

Napi Menük

Megbízhatóság, minőség

Rendezvények

Modern környezet

Elérhetőségek: www.uzoldfa.hu www.facebook.com/zoldfa.etterem 9024 Győr, Hunyadi utca 2. 06-96/550-240

Összetartó csapat: Győrben játszik a női kézilabda-válogatott

SZERZŐ: NAGY ROLAND

FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Hétfőtől Győrben edzőtáborozik a magyar női kézilabda-válogatott. Kim Rasmussen csapata a Magvassy Mihály Sportcsarnokban készül, majd pénteken barátságos mérkőzésen lép pályára Horvátország ellen az Audi Arénában.

A szövetségi kapitány ezúttal Győrbe hívta a már megszokott összetartásra a válogatott keret tagjait. A szlovákok

gyakorlás közben néha olyan érzése volt mintha egy tíz évvel ezelőtti ETO-edzésen lenne. A támadásvariációknál az akkori klubbárral, Görbicz Anitával váltották egymást irányítóban. „Átfutott az agyamon, hogy most hol is vagyok éppen és melyik évben, abszolút „dejavu” érzés volt, akkoriban minden tréning itt volt, és a meccseket is ebben a csarnokban játszottuk. A Magvassyban nőttem fel, itt lett belőlem NB I-es játékos, és most ezen a helyen edzek a válogatottal, ahova hosszú idő után hívtak meg újra, fura, felemelő érzés. A hideg kiráz, annyi

szép emlék jut eszembe erről a helyről. Itthon lenni a legjobb dolog a világon.” A decemberi németországi világbajnoksáig vezető úton Pálos-Bognár Barbarára komoly feladat hárulhat, hiszen a Ferencváros irányítójára, Szucsánszki Zitára hosszú ideig nem számíthat a szövetségi kapitány. „Még nem tudom, hogy pontosan miben számít rám a szakmai stáb, nyilván azért vagyok itt, hogy a kapitány megnézze, a csapat hasznára lehetek-e. Keményen dolgozom, igyekszem kiharcolni a helyem a csapatban, tudom, hogy ez nem lesz egyszerű, hiszen rengeteg tehetséges fiatal van, akik bekerülhetnek a keretbe.”

Az első győri edzés végén egy másik volt ETO-kedvencet, a jelenleg a Ferencvárosban játszó Kovacsics Anikót arról is kérdeztük, hogy milyen lenne, ha a mindkét magyar klub bejutna a Bajnokok Ligája Final4-ba. „Nagyon büszke lennék rá, ha az ETO-val együtt a Fradi is ott lenne a budapesti négyes döntőben. Erre minden esélye megvan a klubnak, hiszen az utóbbi időben remek meccseket játszottunk a BL-ben és a bajnokságban is. A neheze még csak most jön, az egyenes kieséses szakaszban, itt magamtól is jobb játékot várok.” A válogatottal a vb-részvé-



Pálos-Bognár Barbara nyolc év után tért vissza a válogatottba



Kim Rasmussen szövetségi kapitány idén már harmadszor hívta össze a válogatott keretet

elleni júniusi vb-selejtezős párharc és a decemberi világbajnokság ugyan még messze van, de a szakmai stáb minden alkalmat megragad, hogy együtt készülhessen a csapat. A válogatott keretben öt Audi ETO-játékos kapott helyet, Kiss Éva, Görbicz Anita, Bódi Bernadett, Puhálák Szidónia és Tomori Zsuzsanna. Utóbbi két kézilabdázó sérülés után tért vissza, és játszik egyre jobb formában. Több régi győri ismerős is feltűnt a Magvassy-csarnokban a nemzeti csapat tréningjén. Pálos-Bognár Barbara pályafutása is Győrből indult. A jelenleg a Budaörs együttesét erősítő játékos bajnoki címet ünnepelhetett az ETO-val, majd pályafutását más magyar kluboknál folytatta, sőt Dániában is légióskodott. Az irányító azt mondja, a



Napi két edzéssel készülnek a lányok a Horvátország elleni mérkőzésre

tel a volt győri játékos célja, szerinte ezt mindenképpen kiharcolja majd a csapat Szlovákia ellen júniusban, utána pedig lesz idő felkészülni a decemberi megmérettetésre. „A keret tagjai remek közösséget alkotnak, megértjük egymást játék közben és a pályán kívül is. Munka persze van még bőven. Néha olyanok vagyunk, akik bármilyen csapatot képesek legyőzni, néha pedig jön egy olyan nap, amikor beleszaladhatunk nem várt vereségbe. Ezen kell változtatnunk. A válogatottban belső posztokon számít rám a kapitány, én pedig élvezem a lehetőséget. A Szlovákia elleni selejtezőn mi vagyunk az esélyesebbek, de az Európa-bajnokság is megmutatta, hogy lebecsülni egyetlen ellenfelet sem szabad.”

Bekerült a válogatott 22 fős keretébe, mégsem vesz részt a nemzeti együttes összetartásán Szucsánszki Zita. A Ferencváros csapatkapitánya már januárban egy interjúban azt mondta, hogy a nyáron szülési szabadságra készül. A játékos Kim Rasmussennel egyeztetve úgy határozott, hogy a teljes vb-felkészülést kihagyja, helyette az MTK-s Termány Rita vesz részt az edzőtáborban.

A Horvátország elleni barátságos mérkőzés március 17-én, pénteken 18 órakor kezdődik az Audi Arénában. Belépőket a jegymester.hu internetes oldalon válthatnak a szurkolók.

Üzent a bajnok: Élvezzétek az EYOF minden pillanatát!

A Magyar Olimpiai Bizottság Késely Ajnát tüntette ki idén a Nők a Sportban Junior-díjjal. A Kőbánya SC olimpikonja a magyar úszósport egyik nagy reménysége, aki a riói ötkarikás játékokon a magyar csapat legfiatalabbja volt, és csak az olimpia után töltötte be 15. életévét. Ajna 2016-os éve kiemelkedő volt, a hazai rendezésű junior Európa-bajnokságon 4 arany- és egy ezüstérmet szerzett, valamint váltókban is begyűjtött egy első és egy második helyet. A londoni felnőtt Európa-bajnokságon tagja volt az aranyérmet nyert 4x200-as női gyorsváltónak. A riói olimpián a pontszerző, 6. helyen végzett ugyanezzel a csapattal. Késely Ajna már 2015-ben is sorra nyerte a korosztályos világversenyeket, ő lett a tbiliszi EYOF legeredményesebb sportolója 4 aranyéremmel. „Nagyon boldog vagyok, hogy az Olimpiai Bizottság így ismer-te el az elmúlt évben mutatott teljesítményemet. Úgy érzem, sokat számított, hogy mindössze 14 évesen bekerültem az olimpiai csapatba. Sokan megérdemelték volna ezt a díjat, szerencsére rengeteg tehetséges sportoló van Magyarországon” – mondta Késely Ajna alig néhány órával a keddi

ünnepélyes átadást követően, amikor telefonon értük el. „Már most érzem, hogy mekkora motiváció ez a díj nekem, éppen edzésről jövök és – kis túlzással élve – szinte szárnyaltam.” Késely Ajna az Európai Ifjúsági Olimpiai

könnyezve búcsúztam el az ott megismert sportolóktól, akkor tudatosult bennem, hogy ilyen esemény az életben csak egyszer adódik. Amellett, hogy sikeresen szerepeltem, rengeteg embert ismertem meg, barátsá-

piai falu is. Az EYOF nyilván kisebb rendezvény, de tökéletesen visszaadja az olimpia hangulatát.”

A fiatal bajnok Győrben is gyakran versenyez, és az elmúlt években nagyon megkedvelte a várost és az uszodát. „Győrrel csak pozitív élmények jutnak eszembe. Az Aqua Sportközpontban sikerült megúsznom az olimpiai A szintet 400 méter gyorsan. Emlekszem, egyedül rajtoltam el és az összes néző rám figyelt, mindenki nekem szurkolt. Köszönöm, hogy ennyien segítettek.” Késely Ajna az olimpia után 2017-ben újabb fontos versenyre készül, szeretne bizonyítani a világ-bajnokságon. Üzent a győri EYOF versenyzőinek is. „Én soha nem fogom elfelejteni a két évvel ezelőtti ifjúsági olimpiát. Nem csak a versenyek maradtak meg az emlékek között, hanem a többi program is, tényleg egy óriási, nagyon jó hangulatú fesztivál az egész. A versenyzőknek azt üzenem, élvezzék az EYOF minden pillanatát, ne izguljanak, legyenek nyugodtak, és jönnek az eredmények is. Én azon a héten a budapesti világ-bajnokságon leszek, de közben szurkolok a mieinknek. Sok sikert mindenkinek, hajrá magyarok!”



Késely Ajna a díjat Borkai Zsolttól és Regőczy Krisztinától vette át

Fesztiválok történetének legsikeresebb magyar versenyzője, két évvel ezelőtt Tbilisziben négyszer állhatott a dobogó tetején. Azóta olimpián is járt, így tapasztalatból mondja, hogy miben hasonlít a két esemény. „Éltre szóló élmény volt az ifjúsági olimpia,

gok alakultak ki olyanokkal, akikkel még biztosan találkozunk a felnőtt versenyeken is. A riói olimpiai részvétellel pedig egy álmom vált valóra. A két esemény egy sportoló számára szinte mindenben megegyezik, ugyanolyan hangulatúak a versenyek és az olim-

2017. április 1., 15 óra

GRUNDFOS
TATABÁNYA
VS
SC Magdeburg

Audi Aréna Győr

tippmix Pro **JAKO** **GRUNDFOS** **Tatabánya**
Megyei Jogi Város

ehfTV.com **FIND US ON**
eurohandball.com **facebook**

ÖNTSD FORMÁBA A JÖVŐD!

Közel 1300 munkavállalót foglalkoztató győri telephelyünk bővítéséhez keressük leendő kollégánkat az alábbi munkakörbe:

Villamos karbantartó

Feladatok, amiben számítunk Önre:

- A termelő gépek, berendezések üzemképességének biztosítása
- Hibajavítások, PM és TPM karbantartások végrehajtása
- Éves karbantartásokban történő részvétel

A pozíció betöltéséhez szükséges feltételek:

- Erőáramú villanyszerelői középfokú (esetleg technikus) végzettség
- Legalább három év termelő vállalatnál szerzett tapasztalat
- Jó villamos rajzolvadási készség (PLC vezérlések ismerete előny)
- Önálló munkavégzés képessége

Amit kínálunk:

- Versenyképes bérezés, választható bérén kívüli juttatási rendszer
- Teljesítményalapú prémium, karácsonyi bónusz
- Stabil, hosszú távú és megbízható munkahely

Jelentkezését várjuk:

magyar nyelvű fényképes önéletrajz elküldésével az alábbi elérhetőségekre:

Salamon-Koczor Katalin, HR Specialista – Toborzás
katalin.koczor@nemak.com
NEMAK Győr Kft., 9027 Győr – Ipari Park, Nyírfák sor
www.ontsdformaba.hu

Cutler-életmódnapló – 6. rész: Étrend-kiegészítők

SZERZŐ: IVÁN GÁBOR
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

Előző alkalommal (a február 24-én megjelent Győr+ Hetilapban – a szerk.) elosztattuk a tévhiteket a táplálék-kiegészítőkkel kapcsolatban. Megtudtuk, nem ártalmasak, s hogy manapság fogyasztásuk miért indokolt az átlagos hétköznapi életvitel során is, a sportolók életében pedig nélkülözhetetlenek komoly célok esetén. Most a teljesség igénye nélkül nézzük meg részletesebben, mik is ezek a korábban már említett táplálék-kiegészítők, melyeket a Cutler Életmód Program során is használunk.

A legkedveltebb étrend-kiegészítők az aminosavakból felépülő proteinek, tehát a fehérjék, amelyek az izomregeneráció legfontosabb elemei. A hétköznapi izomzathoz is elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű és minőségű fehérje bevitel, a testépítésnek pedig ez az egyik alappillére. Ha a testedzés esetén a normál étkezések mellé nem fogyasztanánk fehérjét, semmilyen látható eredményt nem érünk el. A sportolók számára a fehérjeturmixok megoldást jelentenek a fehérje nagyobb mennyiségű bevitelére, hiszen például reggel sokkal könnyebb meginni, mint megenni fél kiló marhahúst. Nem beszélve arról, hogy míg a fehérjeturmix (egy tejsavó-izolátum) emésztési ideje kb. 20 perc, addig fél kiló marhahús esetén ez – egyéntől függően – 6–12 óra is lehet. Különböző fehérjetípusok vannak, például szója-, tojás- vagy kiváló minőségű tejsavófehérjék.

Sokan kezdenek azért testépítésbe, mert előnytelen, zavaróan vékony alkatuk van. Ők azonban nem tudnak eredményeket elérni, ha nincsen rajtuk olyan tömeg, mely izommá alakítható. Számukra jelentenek gyors és hatékony megoldást az edzés után elfogyasztott tömegnö-



A legkedveltebb étrend-kiegészítő a proteinturmix

velők, melyek esetében a magas szénhidráttartalom mellé alacsony fehérjetartalom párosul. Velük ellentétben a masszívabb természetes testfelépítéssel rendelkezők számára a tömegnövelők a szénhidrátdús étkezés mellett akár hízást is eredményezhetnek, így mindig egyéni igényekhez kell igazítani használatukat.

A kreatin javítja az izomzat energiaellátottságát, fokozza az aminosavak beépülését az izomzatba, növeli az izomtömeget, valamint drámai erő- és teljesítménynövekedést eredményez.

Az aminosavakat a természetes étrendből alig viszunk be, melyek edzések esetében az izomregeneráció fokozását, az izomleépülés gátlását és a lassú, de folyamatos minőségi izom felépülését tennék lehetővé.

A zsírégetőknek két alaptípusuk van. A termogén zsírégetők stimulánsok, növelik a szervezet alap energiaellátását. Lehetséges mellékhatásai a túlzott izgalom, a magas pulzusszám és vérnyomás, az alvási panaszok. A nem termogén zsírégetők a karnitin bázisúak, melyek széles körben elterjedtek, biztonságosak és nagyon hatékonyak. A karnitin egy biztonságos, táplálékban is jelen lévő, illetve a testünkben, bizonyos mennyiségben aminosavakból termelődő tápanyag, melynek döntő szerepe van a zsír bontásában és a szervezetünk energiatermelésében. Emellett segíti a normális szív működést, megakadályozza a tejsav felhalmozódását az izmokban, javítja azok oxigénellátását, így növeli az állóképességet és késlelteti a fáradtságot, növeli az edzés hatékonyságát.

A legutóbbi alkalommal szó esett arról is, hogy mai világunkban az élelmiszeripari termékekből kevés mikroelem, ásványi anyag és vitamin jut szervezetünkbe. Éppen ezért nem csak sportolás esetén, hanem átlagos életvitel mellett is erősen javallott a multivitaminok szedése és ezzel a szükséges pótlás biztosítása.



Tisztelt Támogatóink, kedves szülők!

Adójának 1%-a idén is felajánlható közhasznú célokra. Járuljon hozzá Ön is a férfi kézilabda utánpótlás neveléséhez!

Győri Férfi Kézilabdáért Közhasznú Alapítvány
adószáma: 18217524-1-08

Támogatásáért előre is köszönetet mondunk.



ÖNTSD FORMÁBA A JÖVŐD!



Közel 1300 munkavállalót foglalkoztató győri telephelyünk szerszámműüzemének bővítéséhez keressük leendő kollégáinkat az alábbi munkakörökbe:

CNC forgácsoló Szerszámkészítő

Feladatok, amiben számítunk Önre:

- Szerszámműzemi feladatok végrehajtása a Nemak irányelveinek megfelelően, szerszám alkatrészek marása, megmunkálása

A pozíciók betöltéséhez szükséges feltételek:

- Szakirányú középfokú végzettség (szakiskolai vagy szakmunkás bizonyítvány vagy OKJ szakképesítés)
- Legalább 3-5 év releváns szakmai tapasztalat
- Egyedi alkatrészek gyártásának, műveleti sorrendjének ismerete
- Önálló munkavégzés képessége
- Kis sorozatgyártásban, egyedi gyártásban való jártasság
- Műszaki rajz ismerete, rajzolás

Amit kínálunk:

- Versenyképes bérezés, választható bérén kívüli juttatási rendszer
- Teljesítményalapú prémium, karácsonyi bónusz
- Stabil, hosszú távú és megbízható munkahely

Jelentkezését várjuk:

magyar nyelvű fényképes önéletrajz elküldésével az alábbi elérhetőségekre:

Salamon-Koczor Katalin, HR Specialista – Toborzás
katalin.koczor@nemak.com
NEMAK Győr Kft., 9027 Győr – Ipari Park, Nyírfák sor
www.ontsdformaba.hu



Sakkversenyre várják a diákokat

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület március 30-án rendezi a II. Fabula Kupa Diák Sakk Csapatversenyt a Győri Tánc- és Képzőművészeti Iskolában. A megmérettetés ötfordulós svájci rendszerű egyéni verseny, két csoportban csapatértékeléssel, 2x15 perc játékidővel, és számítógépes párosítással. Az A csoportban az alsó tagozatosok, a B csoportban pedig a felsősök és a középiskolások indulhatnak. A szervezők március 24-ig várják a nevezéseket a angeli.istvan@malta.hu e-mail címen és a +36-30/576-5774-es telefonszámon.

EHF-kupa: karnyújtásnyira a továbbjutás

A Grundfos Tatabánya KC férfi kézilabdacsapata Győrben játssza hazai EHF Kupa-mérkőzéseit. A kék-fehérek eddigi mindkét találkozójukat megnyerték az Audi Arénában, és legutóbb Dániában is legyőzték a Koldingot. Vlado Matic vezetőedző csapatának így reális esélye van arra, hogy a nemzetközi kupában a legjobb nyolc közé jusson. Ezt erősítette meg Kontra Zsolt is, a csapat technikai vezetője. „Még soha nem jutottunk el a csoportkörig az EHF-kupában, ezért idén ezt tűztük ki elsőleges célként. A csapat közben minden várakozást felülmúlt. A Kolding elleni sikerünkkel a továbbjutásunk már több mint remény, ha Izraelben legyőznénk a Maccabit, biztos a legjobb nyolc között

folytathatnánk, sőt a Magdeburg ellen, a csoportelsőségért játszhatnánk április elsején, az Audi Arénában.”



A klub elnöke, Marosi László szerint is közel vannak az újabb bravúrhoz a fiúk. „Amikor bejutottunk a csoportkörbe, úgy ítéltük meg, hogy a Magdeburg és a Kolding a két favorit. Most viszont ott tartunk, hogy továbbjuthatunk. Egyelőre a bajnokságban, az EHF-kupában, és a Magyar Kupában is versenyben vagyunk. Tudjuk, hogy a sikerek nem jönnek maguktól, egyre nehezebb feladatok várnak ránk.”

Négy forduló után a C csoportban a Magdeburg vezet 7 ponttal, a Tatabánya követi a németeket 6-tal, a Koldingnak 3 pontja van, a Maccabi Tel-Aviv még nem szerzett pontot. A Tatabánya március 25-én Izraelben lép pályára, majd április 1-jén 15 órakor a Magdeburgot fogadja az Audi Arénában.

Megjelent „Az én Mágusom Verebes József”

A legtöbb futballrajongó úgy véli, már mindent tud Verebes Józsefről, a Győri Rába ETO-t és az MTK csapatát egyaránt bajnoki címig vezető mesteredzőről, aki a magyar válogatottat is irányította. Ezt a tévhitet szándékozik cáfolni lánya, Verebes Krisztina, aki édesapja halálának évfordulójára „Az én Mágusom” címmel érdekes kötetet lepte meg a labdarúgás szerelmeseit. A szurkolók által Mágussá keresztelt sikerkovács a nyolcvanas években valószínűs futballforradalmat csinált hazánkban, és látványos támadójátékkal kápráztatta el a sportág rajongóit. A kiváló szakvezető lánya, Krisztina könyvében megszólaltatja édesapja egykori játékosait és kollégáit, felidéri a Mágus karrierjének csúcs- és mélypontjait, egyúttal több tévhitet is eloszlat a győri szurkolók számára életre szóló élményt jelentő futball-lázt „alkotó” kiváló szakemberről. A nagy érdeklődéssel várt győri könyvbemutatóra március 20-án, hétfőn 17 órakor kerül sor a Dr. Kovács Pál Megyei Könyvtár és Községi Tér Központi Könyvtárának klubhelyiségében, a győri Vásárcsarnok szomszédságában, a Herman Ottó u. 22. szám alatt. A rendezvényen a Mágus lányával, a kötet szerzőjével, Verebes Krisztinával beszélget Pálfalvi Gábor rádiós újságíró, a hajdani győri sikersorozatot megörökítő Futball-láz című könyv szerzője, a Magyar Sportújságírók Szövetségének alelnöke. A könyvbemutató helyszínén, ahol jelen lesznek a Verebes-korszak labdarúgói és vezetői is, az érdeklődők megvásárolhatják „Az én Mágusom Verebes József” című kötetet is, a szerző pedig dedikálja művét.

2017. március 16. csütörtök – március 22. szerda

PENNY
MARKET

Okos megoldás Tárolás a családnak!

Gyűjtse a hűségpontokat, és szerezze meg a kiváló minőségű CURVER

tároló dobozokat!



Pontgyűjtés: január 5. és április 19. között.
Beváltás: január 5. és május 3. között.

Részletek üzleteinkben.

Sissy Trappista sajt*
kerek, kg



Csak most!

1239 Ft/kg

1 DB TERMÉKÉRT
+5 PONT

Salty X-Cut Chips
hagymás-tejfölös,
sajtos-tejfölös
90 g, 1100 Ft/kg



-37%

159 Ft

99 Ft/db

2 DB TERMÉKÉRT
+1 PONT

Ariel mosópor, mosógél,
kapszula*
mosópor, 2-féle,
5,25 kg, 635 Ft/kg
mosógél, 2-féle,
4,55 liter, 733 Ft/liter
kapszula, 2-féle,
50 db, 67 Ft/db



Csak most!

3333 Ft/db

1 DB TERMÉKÉRT
+12 PONT

Darling száraz
kutyaeledel
hús + zöldség
7,5 kg, 267 Ft/kg



-28%

2799 Ft

1999 Ft

1 DB TERMÉKÉRT
+8 PONT

www.penny.hu **ZSENI ÁR**

Ájnlátunk 2017. március 16. és március 22. között a Penny Market győri üzletében érvényes! *A csillaggal jelölt árúclkek nem állandó termékek kínálatunknak, ezért előfordulhat, hogy az akció kezdete után rövid időn belül elfogynak. Amennyiben gondos tervezésünk ellenére a termék az akció vége előtt elfogyna, felvilágosításért kérjük, forduljon az üzletvezetőhöz. A nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk. Az árak forintban, áfával együtt értendők. Kiszámlázás csak a háztartásokban szokásos mennyiségben. Szívés megértésüket köszönjük!



gyorinemzetiszinhas



gyoriszinhas

NAGYSZÍNHÁZ

17. p	Édes életek	19.00	Gárdonyi
18. szo	Édes életek	15.00	bérletszünet
	Édes életek	19.00	Kisfaludy
19. v	Beatles.hu	15.00	bérletszünet
	Beatles.hu	19.00	bérletszünet
21. k	Édes életek	17.00	Czuczor
22. sze	Traviata	17.00	Radnóti
23. cs	Édes életek	19.00	Déryné
24. p	Édes életek	19.00	Földes
25. szo	Édes életek	19.00	Csengery
26. v	A muzsika hangja	19.00	bérletszünet

KISFALUDY TEREM

17. p	Csoda	19.00	Földes „C”
18. szo	A Pál utcai fiúk	11.00	bérletszünet
	Csoda	19.00	Csengery „C”
19. v	A Pál utcai fiúk	11.00	bérletszünet
25. szo	Arany	15.00	Bemutató
26. v	Semmi pánik!	15.00	Betlen „F”

ELÉRHETŐSÉGEINK

SZERVEZÉS

telefon: 36 96 314 800

e-mail: szervezes@gyoriszinhas.hu

A PÉNZTÁR NYITVA TARTÁSA

keddtől péntekig 10.00–18.00



jegy.hu

otp Travel

ÁLLÁSHIRDETÉS

A Győri Nemzeti Színház pályázatot hirdet **VILÁGOSÍTÓ** munkakör betöltésére. Pályázati feltételek olvashatók a www.gyoriszinhas.hu, www.gyor.hu honlapokon, illetve a Színház portáján.