



Iparkörnyezet
Kisbörzsöny
A jövő Győrben épül

gyorplusz

gyorplusz.hu

HETILAP

VII. évfolyam 2. szám / 2017. január 13., péntek / Megjelenik 60.700 példányban

Közel 300 férőhelyes parkolólemez is épül

Modern piactér

Cikkünk a 3. oldalon



**AKCIÓ
BIZTONSÁG**

**KOMPLETT
riasztórendszer**

3 év után az ügyfél
tulajdonába
kerül!!

0 Ft!

Távfelügyelet
már 2500 Ft
nettó
havidíjtól

Üzlet
családi ház
társas-
és panellakás

Vagyonvédelmi
felmérés
0 Ft!

Ajándék
minden
új ügyfélnek.
Őn választhat!

Az akció részleteiről érdeklődjön
vagyonvédelmi tanácsadóinknál!

A Kisalföld legnagyobb
távfelügyelete
a BIZTONSÁG
garanciája.

securitypatent.hu
+ 36 90 203 22 22

FOGADÓÓRA. Takács Tímea önkormányzati képviselő január 19-én, csütörtökön 16–17 óráig fogadóórát tart, a Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatalának ménfőcsanaki lakossági információs irodájában (Ménfőcsanak, Szentáti utca 4.).

ÁLLÁSHIRDETÉS. A Közterület Felügyelet és Mezei Őrszolgálat Győr pályázatot hirdet, határozatlan időre szóló közterület-felügyelői munkakör betöltésére. A pályázati felhívás teljes szövege az onkormanyzat.gyor.hu „pályázatok” menüpontjának „álláspályázatok” almenüpontjában olvasható.

Büféüzemeltetőt keresnek

A Vaskakas Bábszínház pályázatot hirdet a Vaskakas Művészeti Központ (9022 Győr, Czuczor G. u. 17.) büféjének február 1-től történő üzemeltetésére. A részletes pályázati kiírás és az ahhoz kapcsolódó dokumentumok letölthetők a Vaskakas Bábszínház, valamint Győr Megyei Jogú Város Önkormányzatának honlapjáról, illetve személyesen átvehetők a Vaskakas Bábszínházban.



A lovagkirály Győrben található hermáját a minden évben megrendezett Szent László napokon hordozzák körbe a Belvárosban



Szent László-év kezdődött

Az emlékévet a lovagkirály trónra lépésének 940., szentté avatásának 825. évfordulója alkalmából hirdették meg.

Dr. Veres András győri megyés püspök, a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia elnöke, hivatalában fogadta a Nemzetpolitikai Államtitkárság által meghirdetett Szent László-év tanácsadó testületét, akik az erre az évre meghirdetett Szent László-év ünnepélyes megnyitásával és méltó lebonyolításával kapcsolatban kérték Veres András püspök és a Magyar Katolikus Egyház együttműködését. Veres András örömmel vette a kezdeménye-

zést, és felajánlotta együttműködését a Szent László-év lebonyolításához. Megállapodtak, hogy az ünnepi év megnyitó eseményére Győrben, február 18-án, központi eseményre pedig június 26–27-én kerül sor.

A programsorozat célja, hogy széles körben megismertessék az uralkodó életét és tevékenységét. A programok között szerepel vándorkiállítás, tudományos konferencia, különféle pályázatok, versenyek, gyermektáborok, sportversenyek szervezése, valamint tervezik a Szent László-énekeskönyv újrakiadását és terjesztését.

- **TAVASSZAL INDULÓ, 60 ÓRÁS LAKOSSÁGI ANGOL ÉS NÉMET TANFOLYAMOK**
- **ÖSD, EURO, ECL, TársalkODÓ, GazdálKODÓ, Zöld út** nyelvizsga-felkészítés csoportban és magánbérletes rendszerben
- **Külföldi és belföldi munkavállalást elősegítő német kurzusok**
- **TOEFL és IELTS felkészítők külföldi tanulmányokhoz folyamatosan**
- **Svéd, spanyol, francia, olasz, orosz kurzusok több szinten**
- **Fordítások szakképzett fordítók által**



FORDÍTÁS: +36-30/628-3070
AKKREDITÁLT NYELVIZSGAHELY
NMH SZAM: E-000451/2014

ANGOL, NÉMET: +36-30/986-2800
ÚJLATIN ÉS OROSZ SZEKCIÓ: +36-30/520-1895

WWW.HATOS.HU



CÉGAUTÓBÉRLET

TELJES KÖRŰ SZOLGÁLTATÁSSAL
SZEMÉLYAUTÓK KEDVEZMÉNYES NETTÓ ÁRON!

KOMPLETT CSOMAG (flottakezelés):
• Biztosítás kárügyintézés • Servizelés-, javítás-ügyintézés • Gumiabroncsok cseréje, tárolása • Cseregépkocsi • Üzemanyagkártya

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

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



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. Hirdetésfeladás: 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: terjesztas@laphir.hu. ISSN 2062-7912



Parkolólemezzel újul meg a Vásárcsarnok és bővül az ipari park is

SZERZŐ: PAPP ZSOLT

LÁTVÁNYTERV: FODOR BALÁZS,
SALLAI KRISZTIÁN

A címben szereplő fejlesztések csak kiragadott példák azok közül, amelyek a közeljövőben sikeres győri pályázatok révén valósulnak meg városunkban.

A Herman Ottó utcai Vásárcsarnok felújítása régóta napirenden van, hiszen az épület megérett a teljes körű

részletesen 2016. október 28-i és december 2-i számunkban írtunk).

„Győr a 2014–2020-as uniós tervezési időszakban több mint 21 milliárd forintot használhat fel. Olyan célokat foglalmaztunk meg, amelyek Győr fejlődését hosszú távon szolgálják, és olyan projektcélokat jelöltünk meg, melyek az élet szinte minden területén segítik a város gyarapodását” – foglalmazott lapunknak Borkai Zsolt polgármester. Hozzátette, az önkormányzat egyelőre sikerrel veszi az akadályo-

kat, amely elsősorban a gondos előkészítő munkának köszönhető. A polgármester emlékeztetett arra is, hogy a szóban forgó területekre az önkormányzat jelentős saját forrást is felhasznál, miközben a kormányzat karácsony előtt határozott egy újabb másfél milliárd forintos állami támogatásról (részletek a múlt heti számunkban).

„A projektek valóban széles spektrumot fognak át, például a Vásárcsarnok felújítása nem csak a környéken élőket érinti pozitívan, de a piacra járó győriekeket, a termelőket és a kereskedőket is” – emelte ki Fekete Dávid. A pénzügyekért felelős alpolgármester elmondta, szintén a város lakóinak széles körét érinti, hogy folytatódhat az újavárosi szociális városrehabilitáció. Az 500 millió forintos EU-s és állami forrás segítségével a Kossuth u. 32., Kossuth u. 40., illetve a Bercsényi liget 41. és 43. számú épületek közös használatú helyiségei újulnak meg, a homlokzatok és a tető felújítása mellett a nyílászárók cseréjével.

A gazdaság továbbfejlesztését szolgálja egy másik nyertes pályázat, amelynek révén tovább bővíülhet a 191 hektáros Győri Nemzetközi Ipari Park, amely napjainkra százszázalékosan beépült. Az 1,1 milliárd forintos támogatással bíró projekt keretében 2018 májusáig délnyugati irányba, a Tatai út és a sashegyi hulladékkezelő közötti területtel bővítik az ipari övezetet, teljes közművesítéssel és a szükséges úthálózat kiépítésével. Az önkormányzat emellett a 81. sz. főút–Tatai út–József A. út meglévő körforgalmú csomópontjának, valamint a Tatai útnak a körforgalom és a Hecsei út közötti szakaszára irányuló kapacitásbővítést is tervezi.

Az infrastruktúra fejlesztése egyébként folyamatos a városban, elég csak a szintén sikeres pályázat révén megvalósult Bercsényi ligeti útfejlesztésekre, a Szövetség utca átépítésére, az Iparcsatorna szervízútjának Puskás Tivadar úti kikötésére gondolni, de

említhetjük a Radnóti utca 1-es útra való kikötését, amelyre új közbeszerzést ír ki a város, vagy épp a Szauter út 82-es úti körforgalmának tervezett turbó körforgalommá alakítását, a Nagy Imre út és

Szent Imre út közötti szakasz útpályabővítését említeni (ezekről 2016. november 11-i számunkban közöltünk összefoglalót).

A gazdaságélénkítéshez egyébként hozzájárul az a projekt is, amely a város és a gazdasági élet szereplőinek összefogásával valósul meg: a foglalkoztatási paktum hatékony megoldásokat keres a meglévő problémákra, köztük a városban tapasztalható munkaerőhiányra is. (A paktum céljait 2016. november 25-én mutattuk be.)

Egyes elemeit külön-külön ugyan csak érintettük már korábban, de érdemes rögzíteni, hogy a források lehívásánál az önkormányzat jelentős mértékben gondolt az intézményhálózatának továbbfejlesztésére is, amely ráadásul minden korosztályt érint, hiszen óvodák (Szövetség úti Bóbita Tagóvoda, Erzsébet Ligeti Óvoda), bölcsődék (Türr István u., Báthori u.), rendelők (Kör téri, Tihanyi úti) és szociális intézmények (Család- és Gyermekegészségügyi Központ Lajta úti irodája, Otthon úti demensellátó központ) is megújulnak.



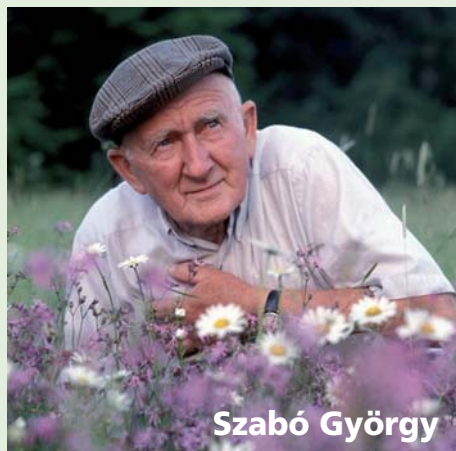
átalakításra, és a területen a parkolási gondok is állandósultak. Minderre az önkormányzat pályázata kínál megoldást, amely kétmilliárd forintos támogatást nyert a Terület- és Településfejlesztési Operatív Programból. A 2019-ig tartó projekt során egy, a csarnokkal közvetlen kapcsolatban álló 250-280 férőhelyes parkolólemezt is építenek. A csarnok teljes átépítése révén a piac megfelel majd a huszonegyedik századi követelményeknek, korszerű technikával, akadálymentes megoldásokkal, ahol a termelők és a vásárlók számára is komfortos, rendezett környezetben találhatnak majd gazdára a portékák. A parkolólemez a környező utcákban állandósult parkolási problémákra adhat megoldást, a piacra érkezők kényelmesen juthatnak át a vásártérbe, míg a csarnok mellett új zöldövezet is kialakul. A Vásárcsarnok kapcsán már említett parkolási problémák a Belvárosban is megfigyelhetők, ennek orvoslására szolgál a Teleki utca–Árpád út csomópontjába tervezett 200 férőhelyes parkolóház (erről



A parkolási gondokra is megoldást kínál a nagyszabású átalakítás

www.gymskik.hu

KAMARAI AJÁNLO

„GYÓGYNÖVÉNYEKEL
AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSÉRT”

Szabó György

Szeretettel meghívjuk a Kamarai Szalon rendezvényére 2017. január 23-án, hétfőn 17 órára. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött, amelyet a koordinacio@gymskik.hu e-mail címen várunk. Jelentkezéseket önkéntes kamarai tagjainkat előtérbe helyezve, beérkezési sorrendben fogadjuk el.

HÁZKEZELŐI
FÓRUM

Hitelkonstrukcióval támogatott lakóépületek energetikai felújításairól: január 24., kedd.



Kézműipari Tagozati Bál

január 28.

Turisztikai Szakma Bálja

február 18.

Még lehet jelentkezni!

Bővebb információ:

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

www.youtube.com/

kamarapr

www.facebook.com/gymskik

2017: Jönnek a brüsszeli milliárdok

SZERZŐ: ZOMBAI-KOVÁCS ÁKOS

Az elmúlt év a pályázatokról szólt, 2017-ben viszont már a kifizetések és a beruházások megvalósítása kerül a középpontba. Idén kifizetési dömping várható, a projektek megvalósításával párhuzamosan felgyorsulnak az előleg- és a végkifizetések is. A megyei fejlesztések miniszteri biztosa szerint Győrbe is sok brüsszeli forrás érkezhet.

„Magyarországon a rendelkezésre álló uniós keret 83 százalékára már beérkeztek a támogatási kérelmek, miközben Szlovákiában ez mindössze 50 százalék” – mondta Simon Róbert Balázs győri országgyűlési képviselő, miniszteri biztos. Eddig 316 pályázati felhívás jelent meg, 7.205 milliárd forint értékben, ezekre 77.501 projekt érkezett be, több mint 8.000 milliárd forint értékben. A cél, hogy tavaszra a teljes, 8.900 milliárd forintos keretet meg-

hirdessék, a legtöbb kiírás pedig márciusig megjelenjen. Kiderült, a GINOP, vagyis a Gazdaságfejlesztési és Innovációs Operatív Program lehet a legnépszerűbb, ennek keretösszegét több mint 2.430 milliárd forintba emelte a kormány. 17 új pályázati felhívásról is döntés született, melyek a foglalkoztatás további javítását szolgálhatják. „A győri önkormányzat és a vállalkozások nagyon aktívak voltak és jól pályáztak már az előző uniós ciklusban is, bízom benne, hogy most is minél több nyertes, helyi pályázatról számolhatunk be a következő hónapokban” – emelte ki a politikus és hozzáfűzte, idén a brüsszeli támogatások révén reális lehet a 4-5 százalékos GDP-növekedés, mivel a vállalkozások 2017-től jutnak hozzá a jelentősebb uniós pénzekhez. „A hazai és az uniós forrásoknak köszönhetően, a magyar gazdaság talpra állt az elmúlt években és tartós növekedést produkál, ezt erősíthetik az idén Magyarországra érkező brüsszeli milliárdok” – zárta szavait a megyei fejlesztések miniszteri biztosa.

Megmozgatta az országot a Széchenyi-egyetem pályázata

Az építőmérnökök esztétikája

Az idei tanévben már 4. alkalommal rendezte meg a Közlekedés-építési Tanszék – a Szerkezetépítési és Geotechnikai Tanszékkel együttműködve – az „Építőmérnöki létesítmények” című fotópályázatát. A pályázat célja, hogy felhívja a középiskolások, az érdeklődők figyelmét az építőmérnöki szakma szépségeire, a győri szakmai képzés területeire, értékeire. A pályázatra az egész országból érkeztek fotók, az egyetem hallgatói mellett a leendő egyetemisták, ma még középiskolások is nagy számban pályáztak.

45 középiskolás diák és építőmérnök hallgató nevezett 144 fo-



Fotó: Németh Dávid

tóval, ami az előző évekhez képest is magas szám. Érkeztek pályaművek Szegedről, Békéscsábáról, Miskolcra, Székesfehé-

várról, Budapestről és Veszprémből is – mondta el dr. Makó Emeke egyetemi docens, a Közlekedésépítési Tanszék vezetője.

Az osztrákok követik a magyar adócsökkentést?

Ha nem is hangoztatják az osztrákok, hogy a magyar társaságiadó-csökkentés hatására, de pénzügyi kormányzatuk erősen fontolgatja: 25-ről 20 százalékra mérsékli ezt az adóformát. Az intézkedéssel serkenteni akarják az Ausztriában befektetéseket. A pénzügyminisztérium adóosztályának vezetője egy konferencián már fel is vetette ezt a lehetőséget – derül ki a szervuszaustria.hu honlapról.

Utoljára 2005-ben csökkentették a társasági adót, és akkor az intézkedés nagyon sok új céget vonzott Ausztriába, közli a honlap a lehetséges intézkedés hatásait. Ha Ausztria nem lép, lemarad a többi európai országtól, osztották meg félelmeiket nyugati szomszédaink. Svájcban az adókulcs akár 15 százalék alá is mehet, Írországban és Cipruson már most 12,5 százalék a társasági adó.

A magyarországi adócsökkenés ugyancsak előnyösebb feltételeket teremt a vállalkozóknak, mint az osztrák pénzügyi közeg. A magyar kormány nem titkolt célja, hogy a januártól érvényes adóváltozások következtében, egyre több világcég telepszik le vagy bővíti Magyarországon. Ez a tendencia jótékonyan érintheti Győrt és környékét, hiszen Magyarországnak ez a vidéke a legalkalmasabb az innovatív tőke fogadására. Ha ehhez hozzáteszük, hogy az önkormányzat múlt év végi döntése nyomán 2018-tól tovább csökken – 1,8 százalékról 1,6 százalékra – az iparüzési adó mértéke a városban, biztosra vehetjük, hogy a már most is vonzó gazdasági környezet még több befektetést és beruházást generálhat. Szinte egyedüli hátrányt a munkaerőhiány jelent ebben a régióban.

Milliókat takarít meg az egyetem az uniós támogatással

SZERZŐ: KOLOSZÁR TAMÁS
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Két pályázat keretében 810 millió forintot fordíthat a Széchenyi István Egyetem energetikai korszerűsítésre. A munkák tavasszal kezdődnek, s eredményként az egyetem évente több millió forintot takaríthat meg a fűtési költségen – jelentette be Kara Ákos, Győr országgyűlési képviselője, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium államtitkára, a pénteken tartott sajtótájékoztatón.

A fejlesztésekből az Apáczai Csere János Kar és a mosonmagyaróvári Mezőgazdaság- és Élelmiszertudományi Kar is részesül, ezzel is jelezni kívánjuk, hogy az integráció keretében hozánk került intézmények a komplex egyetem részei – hangsúlyozta Földesi Péter rektor.

Kara Ákos arról beszélt, hogy az egyetemen a fejlődés töretlen, jelenleg is épül a kollégium, a 810 millió fo-

rintos energetikai korszerűsítések pedig tavasszal megkezdődnek.



Az egyik pályázaton 130 millió forintot nyert az egyetem. Ennek keretében napelemeket helyeznek el az Apáczai- és a mosonmagyaróvári kar sportsarnokain, valamint a labor

épületén. Az Apáczai-karon 38, a labor épületén 461, míg a mosonmagyaróvári karon 192 darab napelemet helyeznek el, eleget téve a pályázat célkitűzésének, hogy környezetbarát, megújuló energia bevonásával járuljanak hozzá az üvegházhatású gázok kibocsátásának csökkentéséhez.

A másik pályázaton 680 millió forintot nyert az egyetem. A pénzből az igazgatási épület, az E és a jogi épület teljes energetikai korszerűsítésére futja. Nyílászárókat cserélnek, külső homlokzati falakat szigetelnek, fűtési rendszereket korszerűsítene, lámpatesteket cserélnek, s itt is lesznek napelemek.

A pályázatok keretében elnyert támogatás 90 százalékát az Európai Unió, tíz százalékát pedig a magyar kormány adja.

Földesi Péter rektor köszönetet mondott Kara Ákosnak azért, hogy újabb pályázati források érkeznek Győrbe, s úgy fogalmazott, a korszerűsítés után megtakarított tízmilliókat a humán erőforrásra fordíthatják, ami sokkal hasznosabb, mintha fűtésre és energiára költenék.



Rádás decemberi

KEDVEZMÉNY

januárban!

MINDEN
gyermek, női és férfi
RUHÁZATRA
engedmény

40%

Benetton Shop & Outlet az ETO Parkban



UNITED COLORS
OF BENETTON.

Faragott táblán jelennek meg a hírek

SZERZŐ: FÖLDVÁRI GABRIELLA
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

A Sárásiai Baráti Közössége úgy döntött, mivel nem mindenkinek van számítógépe, felállít egy hírmondótáblát az Írisz és a Hortenzia utca kereszteződésénél, amelyen a környéken élők elolvashatják a legfontosabb, őket érintő híreket.

A vörösfenyő faanyagot a sárási Takács-Schermann család adományozta, a táblát Németh Balázs szabadhegyi faragómester készítette. A művész elmondta, nyáron, a sárási napokon mutatta be munkáit, ekkor érkezett a felkérés a hirdetőtáblára. A népművész 1990 óta él Győrben családjával, szereti a várost, s mivel Győr befogadta, gondolta, most viszonyozhatja ezt, így adományként készítette a táblát. Az alkotás két méter magas, 1,2 méter széles, az oszlopokon székely kapu ornamentikával, a tetején Sárási Hírmondó felirattal. Két oldalról két galamb látható, mintha a híreket hoznák.

Németh Balázs Erdélyben, a Szamos partján nevelkedett, gyermekkorában ismerkedett meg a fával édesapja asztalosműhelyében. 17 évesen vesztette el apját, azt követően önfejlesztéssel sajátította el az asztalosmesterséget, a faragást. Először bútorokat készített, majd a népművészet felé fordult, és 1986-ban elvégezte a Kolozsvári Népművészeti Iskolát. Az élet később Győrbe sodorta, ahol már csak hobbiaként művelte a fá-



val való foglalatosságot. Szobrokat készített hársfából, virágokat cseresznyefából, autómaketteket dióból, juharból. A hársból faragott házi oltárára a legbüszkébb, amelyet Máriával, Józseffel és a kis Jézussal ábrázolt. Repülőket, hajómodelleket is készített méretarányosan vagy változó méretben, 20 cm-től az egyméteresig. Érdekességnek számít a Rába Steiger méretarányos modellje, melyet egy szintén méretarányos kamion szállít, vagy a Rába 15-ös kistraktor valóságos modellje.

A lakását is saját készítésű bútorokkal és tárgyakkal rendezte be, található benne például kecskerágógöy-kérből kifaragott állólámpa és reneszánsz mintázatú falióra is. A Mónus Illés Utcai Tagóvodát 60-80 centiméteres mesefiguráival ajándékozta meg, amelyek az intézmény termeit, folyosóit díszítik. Németh Balázs szívesen készítene egyedi bútorokat, különféle maketteket, a tervek a fejében már készen állnak, a megvalósításuk az egészségi állapotától függ.

Szabadfogas: „Ha fázol, vedd el egy kabátot!”

SZERZŐ: GY. P.

FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Az országos kezdeményezéshez Győr is csatlakozott, így egyre több helyen található úgynevezett szabadfogas, amelyre a rászorulóknak szánt ruhákat akaszthatja bárki, aki segíteni szeretne a nagy hidegben.

A Szabadfogas elnevezésű akció civil kezdeményezés, amely gyorsan országossá nőtte ki magát. Természetesen elért Győrbe is, mottója pedig a következő: „Ha fázol, vedd el egy kabátot, ha nem szeretnéd, hogy mások fázzanak, tedd ide egyet!”

Tehát, aki segíteni szeretne, nem kell mást tennie, mint kiválogatni a feleslegessé vált kabátjait, meleg pulóvereit, sálait, sapkáit, kesztyűit és elvinni azokra a helyekre, ahol már találhatóak fogasok. Akinek pedig meleg ruhára lenne szüksége, bátran akaszsa le a leginkább megfelelőt!

Győrben többen csatlakoztak a kezdeményezéshez: gyűjtenek a Kosuth utca 12-es szám előtt, a vasútállomásnál, ahová tucatnyi kabátot vittek a Fidelitas helyi tagjai is. Ugyancsak rengeteg kabát gyűlt össze a



Győri Nemzeti Színház főbejáratánál, ahová a színház munkatársain kívül civilek is vittek fogasokat és ruhaneműket. Ezeket éjszakára beviszik a teátrum dolgozói az aulába, hogy rendezett körülmények várják a kabátért ér-

kezőket. Az extrém hidegre való tekintettel, a Szent Mór Perjelség és a Czuczor Gergely Bencés Gimnázium diákjai a héten forró teát osztottak a Széchenyi téren, és ők is csatlakoztak a Szabadfogas mozgalomhoz.

„Mindenkin segítünk”

Mindenkin tudnak segíteni, aki elfogadja – mondta a Győr+ kérdésére Sütő Csaba, a Hajléktalanokat Segítő Szolgálat vezetője.

A hajléktalanok többsége nagy túlélő, a kemény fagyokra is próbálnak minden évben felkészülni. Olyan sátrakat, bódékat tákolnak össze, ahol kibírhadják a mínuszokat is. Nem mindenki akar ugyanis bemenni a szállókra, persze a téli krízisidőszakban nő a szolgálattal együttműködők száma, az ilyen extrém hidegben pedig főleg. Sütő Csaba hangsúlyozta, senkit nem küldenek el, aki segítségre szorul, a Szarvas utcai Krízisközpontban és a líkócsi telephelyen is pótágyak és matracok sorakoznak.

A szakember kéri a lakosság segítségét is, aki bajba jutott, az utcán éjszakázó embert lát, jelezze azt. A szolgálat együttműködik a rendőrséggel és a mentőkkel, és 24 órában hívhatóak a hajléktalanokat ellátók a 96/512-300-as telefonszámon. A szociális munkások egyébként mindennap róják az utcákat és Győr peremterületeit, minden utcán előről tudnak. Aki hajthatatlan, hogy szállóra menjen, annak visznek forró teát és élelmiszert is.

INGYENES FELNŐTTOKTATÁS!



győri műszaki szakképzési centrum

2017 januárjában többféle, OKJ-s szakmai végzettséget adó oktatásra várja 16–99 éves korig a jelentkezőket!

A képzési kínálatról, a jelentkezés feltételeiről információ a www.gymszc.hu weboldalon, a Győri Műszaki Szakképzési Centrum facebook oldalán található, és a 06-20/357-6365 telefonszámon kérhető.

Élj a lehetőséggel!

ÖNNEK ÉPÜL a Corner Rezidencia

Győrben, a Töltésszer utcában, a Rába Quelle Élményfürdő mellett, a Belváros közelében **32 lakással** és **3 üzlettel** új társasház épül.

A prémium minőségű lakások **2016 októbertől** lekötethetők, akár **CSOK**-kal is.

Átadás:
2017. december



Lakások:
a **38 m²**-es garzontól
akár **100 m²**-ig

Hívjon
MOST!
+36 30
3488 888

www.ctpartner.hu

Jégről mentettek a tűzoltók és a speciális mentők



SZERZŐ: HAVASSY ANNA KATALIN
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

Vízbe szakadt ember megmentését gyakorolták Győrben a katasztrófavédelem, a speciális mentők és az országos mentőszolgálat munkatársai. Hasznos tanácsokat is kaptunk, de a legfontosabb: a természetes vizeken még mindig tilos csúszkálni, korcsolyázni!

A Győr-Moson-Sopron Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság szervezte azt a jégről mentési gyakorlatot az újárósi tavaknál, ahol a szituáció szerint egy jégen korcsolyázó ember alatt beszakadt a jég, s a tűzoltók szabályszerűen, a megfelelő szakfelszereléseket használva, mentették ki: létrával és kö-

telekkel, hason fekvé, hogy súlyuk minél nagyobb felületen osztdjon el, kötélbiztosítással hozták ki a bajba kerültet. A speciális mentők egy drónt is bevetettek, ami a kötelet juttatta el a lék szélébe kapaszkodott búvárhoz és így kézi erővel a partra tudták vontatni. Végül az önmentés technikáját is bemutatta Mátis Csaba, a speciális mentők vezetője.

A gyakorlat során ismertették a legfontosabb szabályokat is, amelyre Galumba Lajos alezredes, megyei tűzoltósági főfelügyelő és Beke Zoltán alezredes, megyei polgári védelmi főfelügyelő hívta fel a figyelmet.

Fontos, hogy a jégre lépés előtt vizsgáljuk meg annak minőségét. A legbiztonságosabb a jól átlátszó, homogén állapotú jég. Sűrű hótakaró alatt a jég vékonyabb, mint a hómentes helyeken. Legalább 10-12 cm-es

jégtakaró szükséges a biztonságos téli jeges sportoláshoz. A jég a tavakon, nyílt vizeken soha nem egyforma vastag, ezért ne kíséreljünk meg rajta átkelni. Lényeges, hogy soha ne egyedül menjünk a jégre kikapcsolódni!

Fontos a ruházat helyes megválasztása is! Testhez simuló több rétegű, lehetőleg kis nedvzívó tulajdonságú (termo, orkán, pamut) ruhákat válasszunk. Ezek lassan engedik át a vizet, így ha vízbe esünk, nem nagy súllyal húznak le, és lassabban hűl ki a testünk. A jégen nyugodtan és egyenletesen lépkedjünk, ha elesünk, könnyebben beszakad a jég. Síbottal vagy bottal ellenőrizzük az előttünk lévő jég vastagságát, szilárdságát.

Amennyiben beszakadtunk, igyekezzünk megőrizni nyugalmunkat! Karjainkat nyújtjuk oldalra és dőlünk egy kicsit előre, hogy minél nagyobb felületen érintkezzünk a jég felszínével. Próbáljuk megakadályozni, hogy fejünk és kezeink a jég alá kerüljenek. Igyekezzünk, hogy felfeküdve a víz felszínére, a jégtáblára visszajutva – továbbra is fekvé – a part felé kússzunk!

Ha észreveszünk jégbe szakadt embert, ne menjünk közvetlenül a lék szélére! Nyújtsunk oda valamit a bajbajutottnak – létra, deszkalap, kötél, faág, levetett ruhadarab egyik felét... – ha lehet, minél nagyobb felületet lefedve. Ha sikerül a mentés, vegyük le a vizes ruhadarabokat, és adjunk rá szárazat, takarjuk be. Kísérjük meleg helyre, adjunk neki meleg italt és csak fokozatosan melegítsük vissza a szervezetet. Baj esetén azonnal hívjuk a 105-ös vagy 112-es segélyhívó számot, hogy a segítség a leghamarabb megérkezzen. De ami ennél is fontosabb, hogy kizárólag megfelelő jégvastagság esetén és csak az erre kijelölt helyen merészkedjünk a jégre.



ZENÉS-TÁNCOS PÓTSZILVESZTER A PÓDIUM ÉTTEREMBEN

2017. január 20.

18 órától

éljük át újra

a szilveszteri parti
hangulatát!

Welcome pezsgő
3 fogásos vacsora
1 pohár pálinka

Zene, tánc éjfélig!
Az est folyamán
Szilasi Lajos zenél.

Részvételi díj: 6000 Ft/fő

Pódium  ÉTTEREM

GYŐR, BUDAI ÚT 4-6.

ASZTALFOGLALÁS:

+36 96 547 770

sales@hotelfamulus.hu

Barátságról, hősiességről és becsületességről mesél az új ifjúsági darab

SZERZŐ: ZOLJÁNSZKY ALEXANDRA
FOTÓ: FEHÉR ALEXANDRA

Molnár Ferenc klasszikusát mutatja be a Győri Nemzeti Színház, a világhírűvé vált magyar regény, vagyis A Pál utcai fiúk színpadi változatát láthatjuk szombattól a Kisfaludy Teremben, a Vill-Korr Sulibérlet keretében.

Az 1889 márciusában, Budapesten játszódó regényt elsőként 1907-ben, a Tanulók Lapja című ifjúsági folyóirat közölte folytatásonként. Az azóta diadalut bejárt remekművet szinte az egész világ megismerte, rengeteg nyelvre lefordították, Magyarországon pedig általános iskolai kötelező olvasmánnyá tették. A mű által közvetített értékek, mint a barátság, a hősiesség és a becsületesség örök érvényűek, főszereplői pedig, Nemecsek Ernő, Boka János, Ács Feri és Geréb Dezső fogalommal váltak, ahogy a gittgyelet, az einstand és a grund szavak is.

A győri színpadi adaptációt Kszel Attila készítette regényhűen. „Ugyanazok érvényesek ma is, mint a 19. század végén: a fiatalok bandáznak, s a közös célok fogják össze a különböző társaságokat. Követtem cselekményben, hangulatban, stílusban, amit a szerző leírt. A Vill-Korr Sulibérlet egyik célja, hogy segítse az iskolai oktatást, szeretném, ha a gyerekek, akik látják, kedvet kapnának az olvasáshoz” – árulta el a rendező,

A Pál utcai hősök új területe a Kisfaludy Terem



és azt is hozzátette, az évtizedek óta kötelező olvasmányt felnőtként is érdemes újraolvasni, hiszen felismerhetjük a gyerektörténetbe bújtatott történet több rétegét: például, hogy a gyerekek háborúsdit, demokráciát játszanak, szavaznak a Monarchiában, ahol egy császár vezette az országot.

A győri színpadi változatot Molnár Ferenc örökösei is jóváhagyták. Kszel Attila számos leíró részt megtartott a regényből, olyan módon, hogy a szerzőt mesélőként hozza be a színpadra. A könyv egyes részleteit Forgács Péter olvassa fel.

A Pál utcai társaságot és a vörösingeseket nagyrészt a színház stúdiói alakítják, s mellettük feltűnnek a darabban a teátrum népszerű színészei, mint például a Kossuth-díjas Bede-Fazekas Csaba, Fehér Ákos, Kovács Gergely, Agócs Judit, Áts Gyula és Posonyi Takács László. Utóbbi színész Rác tanár urat alakítja. Elmondta, A Pál utcai fiúkkal olyan morális értékeket lehet megmutatni a fiataloknak, amikkel a „youtube-generáció” talán kicsit könnyebben boldogul az életben. „Mindent megteszünk, hogy legalább annyira lekössük őket, mint a különféle effektekkel teltűzdelte filmek, számítógépes játékok. „Itt másfél-két méterről csak embereket fognak látni, akik valamiért harcolnak, és ha már egymás szemébe nem is, legalább a színészek szemébe belenézhetnek” – utalt arra, miért is lehet vonzó a színház a fiataloknak is.

Győr Megyei Jogú Város
Önkormányzata
tisztelettel meghívja Önt

A MAGYAR KULTÚRA NAPJA
ünnepi rendezvényre

2017. január 19-én,
17 órára a Richter Terembe
(Győr, Aradi vértanúk útja 16.)

Köszöntőt mond
és a Győr Közművelődéséért, valamint
a Győr Művészetéért díjakat átadja

Radnóti Ákos
Győr Megyei Jogú Város alpolgármestere.

Ünnepi műsor

GYŐRI ZSINAGÓGA
2017. január 21.
szombat 19:00
Belépő: 2500 Ft

Dés András fotó: Jókuti György

Lukács Miklós fotó: Raffay Zsófia

ZSINAGÓGAJAZZ
Dés András trió koncertje
Vendég: Lukács Miklós cimbalomművész

DÉS ANDRÁS TRIÓ
Fenyvesi Márton – gitár, ifj. Tóth István – gitár, Dés András – ütőhangszerek

Jegy vásárolható: elővételben 2016. december 21-től az Esterházy-palotában.
Helyszínen: koncert előtt 18 órától.

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

I ♥ GYŐR



VÉNY NÉLKÜL

Adás minden csütörtökön,
a Híradó után

MŰHELY-EST lesz január 18-án 17 órától a Zichy-palotában (Győr, Liszt Ferenc u. 20.). Közreműködnek: Borbély János, Gülch Csaba, Juhász Attila, Juhász Renáta Rózsa, Komálovics Zoltán, Néma Judit, Pátkai Tivadar, Pusztai Zoltán, Schneider Éva, Szentirmai Mária, Varga Zoltán, Vér Georgina Mirtill. Vendégek: Jász Attila Tatáról, Vida Gergely Dunaszerdahelyről. In memoriam Herceg Árpád – Herceg Árpád verseit Farkas Krisztián olvassa fel. Közreműködnek: Nemes-Jeles Judit fuvalaművész és Stummer Márton gitárművész. Műsorvezető: Pottyondy Nóra. Házigazda: Villányi László főszerkesztő.

3/4/5 címmel a Győri Filharmonikus Zenekar művészei adnak kamarakonzertet a zsinagógában (Győr, Kossuth u. 5.) január 15-én 16 órakor. Művészeti vezető: Berkes Kálmán. Műsor: J. S. Bach: d-moll orgona trió-szonáta, BWV 527 (oboán, klarinéton és fagotton), F. C. Homilius: B-dúr kürtkvartett, op. 38, Ránki Gy.: Pentaerophonía. A hangverseny a Flesch-bérlet része.

A programokról részletesen a győri Látogatóközpontban érdeklődhet (Baross G. út 21., 96/311-771, 336-817, gyor@tourinform.hu).
A programajánlóba szánt híreket, meghívókat a kulturaliskinalo@gyorplusz.hu címre várjuk!

A MAGYAR KULTÚRA HETE A RÓMER MŰZEUMBAN. Január 17-én 16.30-tól Tájportrék ecsettel – Pápai Emese művészettörténész előadása lesz a Patkó Imre-gyűjteményben (Széchenyi tér 4.). Január 18-án 16 órától A magyar hangosfilm plakátjai 1931–1944 című kiállítást mutatja be Fekete Dávid alpolgármester. 17 órától Fülöp Szabolcs tart ugyanott tárlatbemutatót. 19-én 18 órától pedig Grászli Bernadett művészettörténész mutatja be a kiállítást. (Nefelejcs köz 3.)



PROGRAMkínáló

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: FÖLDVÁRI GABRIELLA



A MAGYAR KULTÚRA HETE – rendezvény-sorozat a megyei könyvtárban. Január 17-én 17 órakor a Központi Könyvtárban (Herman O. út 22.) Bennünk ring a világ (versek, prózák, képek) címmel a Győri Antológia és Művészeti Alkotó Közösség ünnepi estjét nézhetik meg, Csáky Anna vezetésével. Felolvasnak: az antológiaközösség tagjai. Január 18-án 17 órakor a Kisfaludy-könyvtárban (Baross út 4.) a budapesti Szabad Ötletek Színháza előadásában az Örkenységek című groteszk irodalmi műsort nézhetik meg. Január 20-án 17 órakor a Gyárvárosi Községi Házban (Külső-Árpád út 6–8.) az „Írók írói” című felolvasóest és beszélgetés részesei lehetnek. Vendégek: Benkő László, Tőke Péter Miklós, Vehofsics Erzsébet.

Audi
Hungaria

PROGRAMMANGEBOT | PROGRAMAJÁNLO

A rovatot az Audi Hungaria Motor Kft. támogatja

KORBFLECHTEN für Anfänger und Fortgeschrittene im Haus der Generationen (Győr, Aradi vértanúk útja 23.) am Samstag, den 14. Januar von 8-18 Uhr. Geleitet wird der Kurs von Korbflechtmeister Judák Ambrus und Korbflechterin Pokorádi Ágnes. Eine Voranmeldung ist erforderlich. Termine: an jedem 2. Samstag des Monats von 8.00-18.00 Uhr (14.1., 11.2., 11.3., 15.4., 13.5., 10.6.).



PANNONHALMER WEINREGION Winzerei-tags Kellereibesichtigung Nach dem in der Pannonhalmer Hauptabtei abgehaltenen St.Johannes-Tag-Weinsegen ist die Feier des Weinpatrons St.Vince Tradition, welche die Weinregion wiederaufleben und verstärken möchte. Neben der Abteikellerei machen 2017 auch andere Player der Pannonhalmer Weinregion Veranstaltungen bekannt, für den 20., 21. und 22. Januar stehen Weinverkostungen und appetitanregende Häppchen auf dem Programm. Details und Anmeldung auf der Webseite www.borpromo.hu

GYŐRER HOCHZEITSAUSSTELLUNG am 21. und 22. Januar. 2017 wird bereits zum 23. mal vom Győrer Kunst- und Festivalzentrum die Hochzeitsausstellung für Eheschließende organisiert, sie zeigt die aktuellen Hochzeitstrends und die breite Palette der Hochzeitsdienstleistungen. Während der Ausstellung ist das Standesamt geöffnet, so dass Paare auch vor Ort ihren Hochzeitstermin reservieren können. Auch die mit der Zeremonie verbundene Administration kann vor Ort erledigt werden. Geöffnet an beiden Tagen von 10 Uhr bis 18 Uhr.



A mellékletet a Hatós és Társa Nyelviskola Kft. fordította



RÓMER FLÓRIS
Művészeti és Történeti
Múzeum, Győr
nyitott színes eleven

„SZÁZ ÉVE
SLÁGEREK”

*Málek
Andrea*

ESTJE

2017. JANUÁR 23. 19:00

ESTERHÁZY-PALOTA

A MAGYAR
HANGOSFILM
PLAKÁTJAI
1931-1944

2016. NOVEMBER 4.
2017. MÁRCIUS 31.
MAGYAR ISPIRÁCIÓ
NEFELEJCS KÖZ 3.

EGY KIÁLLÍTÁS – EGY KONCERT

Felcsendülnek Eisemann Mihály, Zerkovitz Béla,
Fényes Szabolcs, Seress Rezső világklasszikusai!

■ Zongorán közreműködik: Juhász Attila

■ Belépőjegy: 1200 Ft, amely érvényes a filmplakát kiállítás
megtekintésére is a kiállítás látogatási ideje alatt bármikor
■ Jegyek január 10-től válthatók az Esterházy-palotában

Felkészít: Gráczli Bernadett igazgató Tel.: +36 96 322 695 A programváltozás jogát fenntartjuk. I ♥ GYŐR

A MAGYAR KULTÚRA HETE

A Rómer Múzeumban 2017. január 17–22.

január

17. 16:30–17:30 TÁJPORTRÉK ECSETTEL — PATKÓ IMRE GYŰJTEMÉNY

18. 16:00–17:00

19. 17:00–18:00 A MAGYAR HANGOSFILM PLAKÁTJAI 1931–1944
18:00–19:00 TÁRLATBEMUTATÓK

21. 10:00–11:30 NYOLC ÉVTIZED LAKÓÉPÜLETEI
TÁRLATBEMUTATÁS HARTMANN GERGŐ ÉPÍTÉSZ ELŐADÁSÁBAN

15:00–17:00 BORULJUNK FEHÉRBE!
ROFUSZ KINGA ILLUSZTRÁTOR KIÁLLÍTÁSA
KAPITÁNY ÉS NARANCSSAL A FARSANGON
KREATÍV FOGLALKOZÁS

19:00–20:30 ZSINAGOGAJAZZ — DÉS ANDRÁS TRIÓ KONCERTJE
FENYVESI MÁRTON – GITÁR, IFJ. TÓTH ISTVÁN – GITÁR,
DÉS ANDRÁS – ÜTŐHANGSZEREK,
VENDÉG – LUKÁCS MIKLÓS CIMBALOMMŰVÉSZ

21:00–23:00 TÁNC HÁZ A RÓMER-HÁZBAN
NÉMETH DÉNES ÉS ZENEKARA

22. 10:00–11:00 A MAGYAR HANGOSFILM PLAKÁTJAI 1931–1944
TÁRLATBEMUTATÁS

16:00–17:30 HÍRES MAGYAR SZOBRÁSZOK
TÁRLATVEZETÉS

19:00–20:30 JUTALOMJÁTÉK
FILMVETÍTÉS A RÓMER-HÁZBAN



Felkészít: Gráczli Bernadett igazgató www.romer.hu 96/322 695
A programváltozás jogát fenntartjuk.

ADJ
ÉLMÉNYT!

THE EMMY AWARD WINNER

**EDVIN
MARTON**
& HIS BAND

Audi Aréna Győr
2017. február 11. 19:00
Vendég: NAGY BALÁZS színművész
Jegyinfo: www.jegy.hu





Nyereményjáték

Válaszolj kérdésünkre a Facebookon (facebook.com/gyorplusz) és nyerd meg a

TELJES TESTMASSÁZS

a Lajta u. 1. szám alatt található Szépségkuckó Szalonba. Masször: Takács Miklós +36-20/252-0393

VÉNY nélkül



Szerkeszti:
Dr. Dézsiné Szentés Veronika

A sportsérülésekről

A köznyelv porcleválásnak ismeri az ízületekben található porcgyűrűk (meniscusok) sérülését, amely nemcsak a profi, hanem a hobbi-sportolókat egyaránt érintheti.

Térdsérülések

A térdízületben két porcgyűrű található, amelyek kollagéntrostokból, kötőszövetből és közéjük beépülő porcsejtekből állnak. Ezek a gyűrűk, a combcsont és a sípcsont felszínei között helyezkednek el, biztosítva azok pontos, stabil illeszkedését. A térd-sérülések jelentős részében ezek a gyűrűk sérülnek, általában mozgás közben, valamilyen hirtelen, rossz mozdulat során. Tipikus esete ennek például, amikor a talp letapad, a térd behajlik, az egész test és a térd kifelé fordul. A károsodást okozhatja még túlterhelés, helytelen terhelés és nem megfelelő eszközhasználat.

Előfordulhat az is, hogy a porc károsodása nem egyszeri sérülés következménye, hanem ismétlődő traumák hozzák létre.

A hobbi- és a profi sportolók egyaránt veszélyeztetettek

Sportsérülések esetében az érintettek egyik nagy csoportja a fiatal, aktív, gyakran profi szinten sportolók, a másik pedig a 35-40 év körüli szabadidős sportokat végző korosztály. Az egyes mozgásformák közül különösen azok a sportok veszélyesek, melyeknél a térdre csavaró erők hatnak, mivel minden esetben csavaró mozdulat okozza a porcgyűrű szakadását. Ilyen például a kézilabda, a labdarúgás, a tenisz, a squash, a pingpong. Mindennapi életünkben a lépcsőzés, közlekedési eszközről történő leszállás, egye-

netlen terepen történő járás során jelentkezhetnek nagyobb gyakorisággal ilyen típusú sérülések.

Tünetek

A porcsérülés legjellemzőbb tünete a mozgáskorlátozottság. Ha a sérült porc beakad, a térdízület hajlított helyzetbe kerül, amelyből nem lehet kinyújtani. Másik leggyakoribb panasz a fájdalom, amely terhelésre, mozgásra, a lábszár ki- és befelé forgatásakor jelentkezik. Az ízület nyomásérzékeny, a térd instabillá válik. Akut porcsérülés esetén, amennyiben a szalagok és az ízületi tok belső felszínét borító savós hártya is sérül, vérömleny keletkezik.

A sérülés ellátása

Porcsérülések esetében műtéti beavatkozásra van szükség, amelyet manapság arthroscopiával (műtétek elvégzésére is alkalmas ízületi tükrözés) végeznek, melynek során eltávolítják vagy viszszavarrják a sérült porcot. Nagyon fontos, hogy a porcgyűrűk szakadását időben ellássák, mert ennek elmulasztása

tartós fájdalom kialakulásához és az ízületi porc károsodásához is vezethet. Ha elmulasztjuk, hogy időben szakorvoshoz forduljunk, akkor lassabb felépülésre számíthatunk, illetve azt is kockáztatjuk, hogy nem következik be teljes gyógyulás, és nem térhetünk vissza eredeti életvitelünkhöz, legyen az a sportolás vagy akár a mindennapi munkavégzés.

Rehabilitáció

Annak érdekében, hogy az ízület a lehető leghamarabb újra panaszmentesen működjön, szakmai felügyelettel kísért rehabilitációra van szükség, amelynek két alappillére van, az egyik az aktív fájdalomcsillapítás-terápia, másik pedig a funkcionális gyógytorna. Az aktív fájdalomcsillapítás-terápia kiválóan alkalmas a műtét előtti kezelésre és a műtét utáni felépülés elősegítésére is. A térdízület esetében kellő hangsúlyt kell fektetni az izomzat erősítésére is, mivel az jelentős szerepet játszik az ízület stabilizálásában.



RÖVIDEN

A gyulladásos góccokról

Sokan nem is gondolják, hogy a fog, mandula, epehólyag vagy prosztata gyulladásos gócként szerepelhet és állhat számos betegség hátterében. A gócfertőzés lényege ugyanis az, hogy a vérkeringésbe jutó baktériumok toxinjai sokszor egészen távoli szervekben okoznak gyulladást vagy egyéb lappangó, elhúzódó problémát, ráadásul már egy egészen enyhe fertőzés is aktiválhatja a lappangó gócot. A melléküreg idült gyulladása is jelenthet gócot, ezek közül leggyakoribb az arcüreggyulladás, de az idült középfülgyulladás is gyakori. Ha a kezelőorvos indokoltnak tartja, érdemes góckutatást végeztetni, amely többnyire fogászati szűrésre, fül-orr-gégészeti vizsgálatra, orr-melléküreg-röntgenre, mellkasröntgenre, hasi ultrahangra és nőgyógyászati szűrésre terjed ki.

Maradjon szellemileg fitt!

A szellemileg éberek bizonyítottan hosszabb életre számíthatnak. Ezenkívül jobban érzik magukat, elégedettebbek, s környezetük megbecsülését is élvezik. Gyors memóriavesztést okoznak az alkohol, a kábítószer, a gyógyszerfüggőség, a zavart pajzsmirigyhormon-termelés, de a krónikus stressz, tartós alváshiány és a depresszió is. A fizikai tétlenség, a „szellemi mozgáshiány” is okozója lehet (pl. az állandó tévzés). Memóriánk karbantartására fogyasszunk bőségesen lecitint, fokhagymát, ginzenget, vitaminokat és nyomelemeket. Gyakoroljuk játékosan az emlékeztetést, fejtsünk rejtvényt. Hasonló hatású a lendületes séta, ami a keringést fokozza.



A HÓNAP ORVOSI TÉMÁJA

Szerző:
Dr. Jávor László főorvos,
neurológus szakorvos



Mitől zsibbadhatnak a végtagok?

A zsibbadás az egyik leggyakoribb panasz, amellyel orvoshoz fordulunk. Pontos leírása nehéz, mégis elengedhetetlen, hogy jellegét minél jobban körülhatároljuk, mert a legfontosabb segítséget ez jelenti az orvosnak, hogy rátaláljon a kiváltó okra. A zsibbadást a betegek általában olyan érzéshez hasonlítják, mintha a bőrt sok apró tűvel szurkálnák, vagy hangyák szaladgálnának a bőr alatt. Leggyakrabban végtagjaink zsibbadhatnak, de testfelületünk bármely részén jelentkezhet zsibbadás.

Mi válthatja ki a zsibbadást?

A háttérben mindig valamilyen idegrendszeri eltérést kell keresnünk, amelynek számos kiváltó oka lehet. A tünet egyoldali fennállása az idegrendszer központi részének zavarára utalhat. Ha egyoldali, de rohamszerű, rövid ideig tart és spontán múlik, akkor átmeneti agyi véráramlási zavar is állhat a háttérben. Gyakran olyan belgyógyászati betegségek állnak a háttérben, amelyek elsődlegesen nem az ideg-

JÓ TUDNI

Fontos, hogy a páciens a „minden ok nélkül kialakuló” zsibbadást ne bagatellizálja! Bár gyakran nem található organikus betegség (a panasz akár 50 százalékban lelki eredetű) a zsibbadások háttérben, a tünet akár komoly betegség kialakulását is jelezheti!

„A zsibbadást a betegek általában olyan érzéshez hasonlítják, mintha a bőrt sok apró tűvel szurkálnák, vagy hangyák szaladgálnának a bőr alatt.”

rendszer bántalmát okozzák. Az anyagcsereszavarok legtöbbször csökkent kalcium- vagy magnéziumszintet okoznak.

Polyneuropathia

Ha valamennyi végtag distalis (a test középvonalától távol eső) része, leggyakrabban zokni- illetve kesz-

tyűszerű elrendeződésben érintett, az bármely okból kialakult polyneuropathiára (sokidegi bántalomra) utalhat. A polyneuropathia, vagyis a perifériás idegek károsodása szintén számos okból kialakulhat. Leggyakrabban cukorbetegség, alkoholizmus, rosszindulatú daganat, pajzsmirigy-rendellenesség okozzák. Szá-





A gerincet és/vagy a gerincvelőt károsító kórfolyamatok

A gerincet és/vagy a gerincvelőt károsító kórfolyamatok esetén a zsibbadás jól lokalizálható az idegrendszer szegmentális (szelvényezett) tagolódásának eredményeképpen. A gerincvelő kórállapotai közül leggyakrabban porckorongsérv oki szerepe igazolódik. A porckorongsérv helye tapasztalt vizsgáló számára akár már a zsibbadás és a társuló tünetek lokalizációja alapján megállapítható. Előfordul, hogy a gerincízületek betegségének, fájdalomnak következtében kialakuló izomtónus fokozódása okoz idegbántalmakat.

Az idegrendszer gyulladásos betegségei

Az idegrendszer különböző gyulladásos betegségei gyakran jelentkezhetnek zsibbadással és az érzékelés zavarával (paraesthesiával). Ilyen többgócú gyulladásos autoimmun betegség például a sclerosis multiplex. A Guillain-Barré-szindróma típusos első tünete a szimmetrikusan jelentkező, főként a láb és kéz ujjai-ban kezdődő, majd fokozatosan a test felé terjedő zsibbadás lehet.

Alagútszindróma

A környéki idegek egy része a testünk bizonyos részein úgynevezett „alagutakban” fut, melyeket izmok, inak és csontok alakítanak ki. Amennyiben ezek az alagutak valamilyen ok miatt szűkülnek, a bennük haladó ideg nyomás alá kerül, így érzékszavar, köztük zsibbadás is kialakulhat. Ezeket a betegségeket alagútszindrómának nevezzük, és mind a felső, mind az alsó végtagon kialakulhatnak. Leggyakrabban közülük a carpalis alagútszindróma, amely a csukló magasságától kezdődően okoz – többek között – zsibbadást a kezekben.

mos táplálkozási hiányállapot is a környéki idegek károsodását okozhatja: B-vitamin- és/vagy folsavhiány, idült emésztőszervi betegségek, a tápanyagok felszívódásának zavara miatt. Többféle ipari vegyi anyag és gyógyszer is okozhat polyneuropathiát: kemoterápiás szerek, arzén, ólom, higany.

NÉGY ORVOSGENERÁCIÓ TAPASZTALATAI ALAPJÁN

Dr. Dézsi
MagneQ10[®]
RÁGÓTABLETTA

Jó szívvel ajánljuk!



**Laktóz-
MENTES**
termék!



4 hatóanyag 1 tablettában

Ez nem csak egy magnéziumtabletta!
30 év felett szinte mindenkinek ajánlható!
Cukorbeteg is biztonságosan szedhetik!



Keresse a **gyógyszertárakban** vagy a **www.drdezsi.hu** webáruházban
INGYENES házhozszállítással!

A rágótabletta nem gyógyszer! Nem helyettesíti a mindennapos kiegyensúlyozott táplálkozást!
Panaszos egyén esetén nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot és nem váltható ki vele a szakemberek által előírt gyógyszeres kezelés!

23. ESKÜVŐI KIÁLLÍTÁS

2017. JANUÁR 21-22.

ZICHY-PALOTA, GYŐR,
LISZT FERENC U. 20.

WWW.MUFEGYOR.HU
WWW.GYOR.HU



Győri Művészeti
& Fesztivalközpont

GYŐR+MÉDIA

ESKÜVŐI



*Barokk
Bál*

2017.
február 18.
19.00

Győri Művészeti
& Fesztivalközpont

www.mufegyor.hu
www.gyor.hu

GLADIATOR, A KARIB-TENGER KALÓZAI,
EREDET, CSILLAGOK KÖZÖTT,
BATMAN, DA VINCI KÓD.

GOLDEN GLOBE WINNING
GUEST STAR:
LISA GERRARD
THE PERFORMER AND
CO-COMPOSER OF GLADIATOR

Hans Zimmer
LEGNAGYOBB FILMZENÉI
ÉLŐBEN!

HOLLYWOOD
GYŐR

FEBRUÁR 12. 15:00
ÉS 19:00 **GYŐRI NEMZETI SZÍNHÁZ**

KÖZREMŰKÖDIK A BUDAPESTI MONARCHIA SZIMFONIKUS ZENEKAR VEZÉNYEL: **WERNER GÁBOR**

JÉGYEK KAPHATÓK: A HELYSZÍNEEN, A GYŐRI BALETT JEGYPÉNZTÁRÁBAN (TEL.: 96/520-600/174 M), A GYŐR + MÉDIA BAROSS ÚTI PAVILONJÁBAN (TEL.: +36-20/334-7071), A LÁTOGATÓKÖZPONT GYŐR BAROSS ÚTI IRODÁJÁBAN, VALAMINT A WWW.JEGY.HU OLDALON.

GYŐR+MÉDIA

Marcalváros

I-en, központi helyen, eladó ez az 55 nm-es, 3. emeleti lakás. Elosztása: 2 szoba + hall. A lakáshoz erkély is tartozik. A konyhában új, befordított bútor található, a szobák laminált parkettásak, a többi helyiség járólapos.



Ár: 13,5 M Ft.

Tomena Ildikó: +36-20/669-3903

Győrújbarát és Győr-Ménfőcsanak határán épül ez a 20 lakásos társas-



ház. Ez a lakás 61 nm-es, első emeleti, melyhez tartozik egy 5 nm-es erkély is. Elosztását tekintve tökéletes egy család részére is, mert a 2 szobán kívül egy tágas nappali is helyet kapott. 30-as PoroTherm téglából épül, 3 rétegű nyílászárókkal és 15 cm szigeteléssel. Az ingatlant 10 + 10-es CSOK-ra is meg lehet vásárolni. Az ár tartalmaz egy zárt gépkocsibeállót is. Kulcsrakészen is kérhető, így az ára: 17,5 M Ft. Várható átadás: 2017. december.

Ár: 16 M Ft.

Búza Tímea: +36-70/425-5590

Győr-Kisbácsán, a Pacsirta lakóparkban (Szitásdomb), 85,19 nm-es, nap-



pali + 3 szobás ikerház eladó, háztartási helyiséggel, fedett terasszal. Az ikerházak 1200 nm-es telken épülnek, 30-as téglából, 10 cm hőszigeteléssel, műanyag nyílászárókkal. Fűtésről kondenzációs kazán gondoskodik, padlófűtéssel.

Ár: 26,9 M Ft.

Horváth Edina: +36-70/587-4020

Tudta? Marcalvárosban újra indul az építkezés!

TÉGLALAKÁSOK BOMBA ÁRON!

29 nm + 4,5 nm erkély = 9,9 M Ft

43 nm (1+1 szoba) = 13,8 M Ft

60 nm (1+2 szoba) = 20,8 M Ft

Az árak emelt szintű fűtéskészen értendők!

Budai Mónika

+36-30/640-8794



Győr-Kisbácsán, a Pacsirta lakóparkban, 15 lakásos társasházban eladásra kínálok ezt az 54 nm-es, 2 szoba + nappalis, emeleti, erkélyes



(6,8 nm) lakást. Elosztása miatt kiváló lehet azoknak a családoknak, akik a 2 gyerekes CSOKOT szeretnék igényelni, melyben teljes körű ügyintézővel állunk rendelkezésére!

Ár: 15,7 M Ft.

Tomena Ildikó: +36-20/669-3903

Győr egyik legnépszerűbb lakóparkjában, a Pacsirta lakóparkban új építésű társasházi lakások eladók. A 45 nm-es lakás az első emeleten találha-



tó. Elosztása: amerikai konyhás nappali + 1 hálószoba. A nappaliból nyílik az 5 nm-es terasz. Délnyugati tájolásának köszönhetően, rendkívül világos, a rezsiköltség a téli hónapokban sem lesz magas.

Ár: 13,8 M Ft.

Budai Mónika: +36-30/640-8794

6. Győr egyik legnépszerűbb lakóparkjában, a Pacsirta lakóparkban



új építésű ikerházi lakások eladók. A 70 nm-es házhoz tartozó telekrész 400 nm. Elosztása: amerikai konyhás nappali + 3 hálószoba. Nagyméretű, 12 nm-es terasz tartozik hozzá! Kiváló minőség, megbízható kivitelezés! Az ár fűtéskész állapotra vonatkozik! Kulcsrakész ár: 23,99 M Ft!

Ár: 21,9 M Ft.

Budai Mónika: +36-30/640-8794

Győr-Kisbácsán, a Pacsirta lakóparkban, 15 lakásos, új építésű társasházban eladó földszinti, 66,52 nm-es, nap-



pali + 2 szobás lakás nagy terasszal. Az ablakokhoz ezüst színű, alumínium, lamellás, korszerű, időtálló redőny készül! Ajándék gépkocsibeálló!

Ár: 19,4 M Ft.

Horváth Edina: +36-70/587-4020

Győr-Ménfőcsanak egyik kedvelt utcájában, eladásra kínálok ezt a 108 nm-es, belső kétszintes, új építésű ikerhá-



zat. Az ingatlanhoz 384 nm-es zöld terület és 10 nm-es terasz is tartozik!

Ár: 31,9 M Ft.

Tomena Ildikó: +36-20/669-3903

Győr-Pinnyéden, új építésű, 6 lakásos társasházban amerikai konyhás



nappali + 3 szobás, 74,34 nm-es, első emeleti lakás eladó 4,32 nm terasszal. A lakás két garzonná alakítható, befektetésnek is kiváló! MOST ajándék gépkocsibeállót kap lakása mellé!

Ár: 22,9 M Ft.

Horváth Edina: +36-70/587-4020

Győr-Szigetben családias hangulatú, új építésű, 3 lakásos társasházban eladó ez az 1. emeleti, 63,66 nm-es la-



kás, 12,52 nm erkéllyel és közös udvarhasználat. Elosztása: amerikai konyhás nappali + 2 szoba, de a válaszfalakon még módosíthat!

Ár: 20,9 M Ft.

Venczel-Tóth Anita: +36-30/376-3718

JANUÁR 14., SZOMBAT

DUNA TV
00:15 Behálózva ■ 01:50 Az én '56-om ■ 02:00 A gyanú árnyékában ■ 03:50 Hagyaték ■ 04:20 Zegzugos történetek 04:50 Noé barátai 05:15 Lélek Boulevard ■ 05:45 Himnusz 05:50 Hajnali gondolatok 06:00 Rome Reports – Vatikáni híradó 06:25 Magyar történelmi arcképcsarnok 06:55 Kenő ■ 07:00 Híradó 07:25 Család-barát 09:05 Katona-blues ■ 10:50 Noé barátai 11:25 Térkép 12:00 Déli harangszó 12:02 Híradó 12:50 Izzórkék 13:30 Kelet-Európa vadonjai 14:25 Szerelmes földrajz 15:00 Magyar Krónika ■ 15:30 Sok hűség semmiért ■ 17:00 Gasztróan-gyal ■ 18:00 Híradó 18:35 SzerencseSombat ■ 19:30 A Dal 2017 ■ 21:40 A Dal – Kulissza 22:05 Kenő ■ 22:10 Amerikai gengszter ■

RTL KLUB
00:20 Irány Dakar – Africa Race 00:30 Odaát ■ 01:15 Odaát ■ 02:00 Odaát ■ 03:00 CSI: Miami helyszínelők ■ 04:15 Tűzön-vízen ■ 04:55 Tűzön-vízen Éles bevetés ■ 05:40 Na végre, itt a nyár! ■ 06:10 Televíziós vásárlás 06:40 Kölyökklub ■ 09:30 Teleshop 10:20 Nyugi, Charlie! ■ 10:40 Fitt Mánia ■ 11:10 Autogram ■ 11:45 Árvíz ■ 15:45 Made in America ■ 18:00 RTL Klub Híradó 18:50 Fókusz Plusz ■ 19:15 Zöld Lámpás ■ 21:25 Úszó erdő ■ 23:30 Irány Dakar – Africa Race 23:45 Temetetlen múlt ■

TV2
03:05 Bukott angyalok ■ 03:50 Walker, a texasi kopó ■ 04:35 Négy férfi, egy eset ■ 04:55 Négy férfi, egy eset ■ 05:15 Oltári szervezők ■ 06:00 Astro-Világ 07:00 Tv2 matiné 09:35 Maci Laci ■ 10:05 Tom és Jerry gyerek-show ■ 10:35 Trendmánia ■ 11:05 Babavilág ■ 11:35 Az Év Háziaszonya ■ 12:05 Poggyász 12:35 A Miller család ■ 13:05 Tarzan ■ 14:05 Gyilkos sorok ■ 15:10 Gyilkos sorok ■ 16:15 Madagaszkár 2. ■ 18:00 Tények 18:55 Az ördög jobb és bal keze ■ 21:25 Utódomra ütok ■ 23:25 Mud ■

VIASAT 3
02:10 Carrie naplója ■ 02:55 Szívek szállodája ■ 05:55 Televíziós vásárlás 06:25 Will és Grace ■ 06:55 Will és Grace ■ 07:20 Jóbarátok ■ 07:55 Jóbarátok ■ 08:25 Amerikai mesterszakács ■ 09:20 Amerikai mesterszakács ■ 10:20 Akadémia Itália ■ 10:50 Szalonskicc 11:25 Monk – Flúgos nyomozó ■ 12:25 Monk – Flúgos nyomozó ■ 13:20 NCIS: Los Angeles ■ 14:15 NCIS: Los Angeles ■ 15:15 Castle ■ 16:10 Castle ■ 17:10 Supergirl ■ 18:10 Supergirl ■ 19:10 Zűrös viszonyok ■ 20:05 Zűrös viszonyok ■ 21:00 Kisanyám – Avagy mostantól minden más ■ 23:30 Ejjeli féreg ■

GYŐR+ TV
07:00 Híradó 07:20 Sport hírek 07:30 Gázfróccs 08:00 Híradó 08:25 Sport hírek 08:30 Creative chef 09:00 Híradó 09:25 Sport hírek 09:30 Konk-rét 09:45 Bankvilág 10:00 Hello Győr! 10:30 Képzőművészet 18:00 Civil kurázi 18:30 Vény nélkül ■ 19:00 Győr+ 19:45 Konk-rét 20:00 Gázfróccs 20:30 Kulisszák mögött 21:00 Építetek 21:30 Creative chef 22:00 Győr+ 22:45 Konk-rét ■

JANUÁR 15., VASÁRNAP

DUNA TV
05:15 Lélek Boulevard ■ 05:45 Himnusz 05:50 Hajnali gondolatok 05:53 Reformáció hétről hétre 05:55 Rome Reports – Vatikáni híradó ■ 06:20 „Igy szól az Úr!” 06:25 Református riportok ■ 06:55 Kenő ■ 07:00 Híradó 07:25 Család-barát 09:00 Isten kezében ■ 09:25 Kereszt-Tények 09:35 Katolikus krónika ■ 10:05 Új nemzedék ■ 10:30 Unitárius magazin 11:00 Evangélikus riportok 11:30 Mai hitvallások 12:00 Déli harangszó 12:02 Híradó 12:50 Rűzs és selyem 13:20 A világörökség kincsei 13:40 Nápolyban kezdődött ■ 15:20 Kalotaszegi madonna ■ 17:00 Hogy volt!? 18:00 Híradó 18:35 Miss Fisher rejtélyes esetei ■ 19:35 Magyarország, szeretlek! 21:05 Kárvávar ■ 22:00 Kenő ■ 22:05 Válogatott gyilkosok ■

RTL KLUB
04:20 Tűzön-vízen ■ 05:00 Tűzön-vízen ■ 05:45 Na végre, itt a nyár! ■ 06:10 Televíziós vásárlás 06:45 Kölyökklub ■ 09:35 BabaKalauz ■ 10:00 Teleshop 10:50 A Muzsika TV bemutatja ■ 11:15 EgészségKalauz ■ 11:45 StílusKalauz ■ 12:15 Hava-lin 12:50 XXI. század – a legendák velünk élnek ■ 13:20 Házon kívül ■ 13:55 Nevelésből elégséges ■ 14:20 Dallas ■ 15:25 Menekülés a győzelembe ■ Közben: 16:00 Hatoslottó-sorsolás 18:00 RTL Klub Híradó 18:50 Salt ügynök ■ 20:45 Batman: Kezdődik ■ 23:30 Irány Dakar – Africa Race 23:45 Portré ■

TV2
03:35 Lángoló Chicago ■ 04:15 Lángoló Chicago ■ 04:55 A Miller család ■ 05:15 Oltári szervezők ■ 06:00 Astro-Világ 07:00 Tv2 matiné 09:40 Maci Laci ■ 10:10 Tom és Jerry gyerek-show ■ 10:40 Nagy Vagy, Auchan kupa! ■ 11:10 Tűsarok ■ 11:40 Több mint Testőr ■ 12:10 SpeedZone ■ 12:40 Super Car ■ 13:10 Falfor-gatók ■ 13:40 A Miller család ■ 14:10 Tarzan ■ 15:10 Gyilkos sorok ■ 16:15 Úton hazafelé ■ 18:00 Tények 18:55 Jurassic Park 2. – Az elvesztett világ ■ 21:25 Üvegtrisz 2. – 23:50 Szemben a sötétséggel ■

VIASAT 3
02:20 NCIS: Los Angeles ■ 03:10 Amerikai mesterszakács ■ 03:55 Amerikai mesterszakács ■ 05:30 Televíziós vásárlás 06:00 Akadémia Itália ■ 06:30 Will és Grace ■ 06:55 Will és Grace ■ 07:20 Jóbarátok ■ 07:50 Jóbarátok ■ 08:20 Amerikai mesterszakács ■ 09:10 Amerikai mesterszakács ■ 10:10 Top Forma ■ 10:40 Monk – Flúgos nyomozó ■ 11:40 Monk – Flúgos nyomozó ■ 12:35 Castle ■ 13:30 Castle ■ 14:30 Zűrös viszonyok ■ 15:30 Zűrös viszonyok ■ 16:25 Hajrá csajok 3. ■ 18:30 Kisanyám – Avagy mostantól minden más ■ 21:00 Csak egy kis pánik ■ 23:10 Égető bizonyíték ■

GYŐR+ TV
07:00 Civil kurázi 07:30 Zooo+ 08:00 Civil kurázi 08:30 Test-lélek-szemlel 10:30 Képzőművészet 18:00 Győr+ 18:45 Made in Hungary 19:00 Üzleti negyed 19:30 Hello Győr! 20:00 Zooo+ 20:30 Nyugdíjas Egyetem 21:30 Gázfróccs 22:00 Győr+ 22:45 Konk-rét ■

JANUÁR 16., HÉTFŐ

DUNA TV
04:05 Duna anxyz 04:25 Zegzugos történetek 04:50 Noé barátai 05:20 Lélek Boulevard ■ 05:45 Himnusz 05:50 Hajnali gondolatok 06:05 Vég-telen szerelem ■ 06:55 Kenő ■ 07:00 Híradó 07:25 Roma Magazin 07:55 Domovina 08:25 Feketén-fehéren ■ 09:15 Elfeledett szerelem ■ 10:00 Család-barát 11:35 Jamie 15 perces kajái 12:00 Déli harangszó 12:02 Híradó 12:50 Columbo: Columbo a panno-tikumban ■ 14:30 A császársg kincse ■ 15:30 Elfeledett szerelem ■ 16:20 Charly, majom a családban ■ 17:10 Ridikül ■ 18:00 Híradó 18:35 Vég-telen szerelem ■ 19:25 Maradj talpon! ■ 20:25 Kékfény ■ 21:25 Hawaii Five-0 ■ 22:10 Kenő ■ 22:20 SOKO – Alpesi nyomozók ■ 23:10 Coogan blöffje ■

RTL KLUB
04:35 Story Extra ■ 05:00 Barátok közt ■ 05:30 Televíziós vásárlás 05:55 Jó reggelt, skacok! ■ 07:35 RTL Klub Híradó 08:05 Fókusz ■ 08:40 Magyarul Balóval 09:15 Asztro Show 10:20 Televíziós vásárlás 12:00 Fókusz Plusz ■ 12:30 Story Extra ■ 12:55 Éjjel-nappal Budapest ■ 14:05 Szívek doktora ■ 15:10 A kis menyasszony ■ 16:15 Szulejmán ■ 17:25 Story Extra ■ 18:00 RTL Klub Híradó 19:00 Fókusz ■ 19:30 Éjjel-nappal Budapest ■ 20:50 Barátok közt ■ 21:25 Dr. Csont ■ 22:30 Glades – Tengerparti gyilkosságok ■ 23:30 RTL Klub Híradó ■

TV2
02:40 Franklin és Bash ■ 03:20 Franklin és Bash ■ 04:00 Mennyei tippék ■ 04:20 Mennyei tippék ■ 04:45 A Miller család ■ 05:10 Csap-dába csalsa ■ 05:35 Az uralkodónő ■ 06:20 Mokka ■ 09:00 Ékszer TV 10:45 Astro-Világ 12:00 Tények Dél-ben ■ 12:30 Knight Rider ■ 13:35 Walker, a texasi kopó ■ 14:40 Magánnyomozók ■ 15:45 Ana három arca ■ 16:50 Megtört szívek ■ 18:00 Tények 19:25 Az 50 milliós játszma ■ 20:40 A szultána ■ 21:15 Jack Ryan: Árnyékügynök ■ 23:40 Bűnös Chicag-o ■

VIASAT 3
06:50 Will és Grace ■ 07:15 Jóbarátok ■ 07:40 Jóbarátok ■ 08:05 Chuck ■ 09:00 Chuck ■ 09:55 Szívek szállodája ■ 10:50 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 Az élet csajos oldala ■ 19:05 Az élet csajos oldala ■ 19:35 Nyugi, Charlie! ■ 20:05 Két pasi – meg egy kicsi ■ 20:30 Két pasi – meg egy kicsi ■ 21:00 Betépvé ■ 23:30 Lakástalkshow ■

GYŐR+ TV
07:00 Győr+ 07:45 Konk-rét 08:00 Üzleti negyed 08:30 Nyugdíjas Egyetem 09:00 Civil kurázi 09:30 Kulisszák mögött 10:00 Képzőművészet 19:00 Híradó 19:20 Sport hírek 19:30 Üzleti negyed 20:00 Híradó 20:20 Sport hírek 20:30 Kulisszák mögött 21:00 Híradó 21:20 Sport hírek 21:30 Konk-rét 21:45 Made in Hungary 22:00 Híradó 22:20 Sport hírek 22:30 Civil kurázi 23:00 Híradó 23:20 Sport hírek ■

JANUÁR 17., KEDD

DUNA TV
05:15 Lélek Boulevard ■ 05:45 Himnusz 05:50 Hajnali gondolatok 06:05 Vég-telen szerelem ■ 06:55 Kenő ■ 07:00 Híradó 07:25 Srpski Ekran – feliratos 07:55 Unser Bildschirm – feliratos 08:25 Feketén-fehéren ■ 09:15 Elfeledett szerelem ■ 10:00 Család-barát ■ 11:35 Jamie 15 perces kajái 12:00 Déli harangszó 12:02 Híradó 12:50 Columbo: Columbo a világörökség Portugáliában 14:30 A császársg kincse ■ 15:30 Elfeledett szerelem ■ 16:20 Charly, majom a családban ■ 17:10 Ridikül ■ 18:00 Híradó 18:35 Vég-telen szerelem ■ 19:25 Maradj talpon! ■ 20:25 Önök kérték! ■ 21:25 Velvet Divatház ■ 22:10 Kenő ■ 22:20 Grand Hotel ■ 23:10 Nagyok ■ 23:35 Reformáció hétről hétre 23:50 Kékfény ■

RTL KLUB
05:55 Jó reggelt, skacok! ■ 07:35 RTL Klub Híradó 08:05 Fókusz ■ 08:40 Magyarul Balóval 09:15 Asztro Show 10:20 Televíziós vásárlás 12:15 BabaKalauz ■ 12:55 Éjjel-nappal Budapest ■ 14:05 Szívek doktora Cow-boyok és regényhősök ■ 15:10 A kis menyasszony ■ 15:40 A kis menyasszony ■ 16:15 Szulejmán ■ 17:25 Story Extra ■ 18:00 RTL Klub Híradó 19:00 Fókusz ■ 19:30 Éjjel-nappal Budapest ■ 20:50 Barátok közt ■ 21:25 Castle ■ 22:30 XXI. század – a legendák velünk élnek ■ 23:55 RTL Klub Híradó 23:25 Magyarul Balóval ■

TV2
01:35 Teleshop 02:00 Haláli testcse-re ■ 02:40 Felejtethetetlen ■ 03:25 Balfékek ■ 03:50 Walker, a texasi kopó ■ 04:40 Csapdába csalsa ■ 05:05 Sportos 05:10 Csapdába csalsa ■ 05:35 Az uralkodónő ■ 06:20 Mokka ■ 09:00 Ékszer TV 10:45 Astro-Világ 12:00 Tények Délben ■ 12:30 Knight Rider ■ 13:35 Walker, a texasi kopó ■ 14:40 Magánnyomozók ■ 15:45 Ana három arca ■ 16:50 Megtört szívek ■ 18:00 Tények 19:25 Az 50 milliós játszma ■ 20:40 A szultána ■ 21:15 Euro túra ■ 23:30 Sherlock és Watson ■

VIASAT 3
06:50 Will és Grace ■ 07:15 Jóbarátok ■ 07:40 Jóbarátok ■ 08:05 Chuck ■ 09:00 Chuck ■ 09:55 Szívek szállodája ■ 10:50 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 Háromszoros halál ■ 16:40 Castle ■ 17:35 Gordon Ramsay – A pokol konyhája ■ 18:35 Az élet csajos oldala ■ 19:05 Született szinglik ■ 19:35 Nyugi, Charlie! ■ 20:05 Két pasi – meg egy kicsi ■ 20:30 Két pasi – meg egy kicsi ■ 21:00 Hullámtörők ■ 23:55 Lakástalkshow ■

GYŐR+ TV
07:00 Híradó 07:20 Sport hírek 07:30 Üzleti negyed 08:00 Híradó 08:20 Sport hírek 08:30 Kulisszák mögött 09:00 Híradó 09:20 Sport hírek 09:30 Konk-rét 10:00 Képzőművészet 19:00 Híradó 19:20 Sport hírek 19:30 Hello Győr! 20:00 Híradó 20:20 Sport hírek 20:30 Építetek 21:00 Híradó 21:20 Sport hírek 21:30 Hello Győr! 22:00 Híradó 22:20 Sport hírek 22:30 Credo 23:00 Híradó 23:20 Sport hírek ■

JANUÁR 18., SZERDA

DUNA TV
06:05 Vég-telen szerelem ■ 06:55 Kenő ■ 07:00 Híradó 07:25 Hrvatska kronika – feliratos 07:55 Ecranul nostru – feliratos 08:25 Feketén-fehéren 09:15 Elfeledett szerelem ■ 10:00 Család-barát ■ 11:35 Jamie 15 perces kajái 12:00 Déli harangszó 12:02 Híradó 12:50 Columbo: Gylkosság a műtőasztalon ■ 14:05 Világörökség Portugáliában 14:30 A császársg kincse ■ 15:30 Elfeledett szerelem ■ 16:20 Charly, majom a családban ■ 17:10 Ridikül ■ 18:00 Híradó 18:35 Vég-telen szerelem ■ 19:25 Maradj talpon! ■ 20:25 Skandináv lottó sorsolás ■ 20:30 Zsaruvér ■ 21:20 Brit követi jelentések, 1956 21:30 A fehér királyné ■ 22:30 Kenő ■ 22:40 A rejtélyes XX. század ■ 23:10 Az ötös számú vágóhíd ■

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

TV2
00:30 Tények Este 01:20 Sportos 01:25 Teleshop 01:50 Lora ■ 03:50 Walker, a texasi kopó ■ 04:40 Csapdába csalsa ■ 05:05 Sportos 05:10 Csapdába csalsa ■ 05:35 Az uralkodónő ■ 06:20 Mokka ■ 09:00 Ékszer TV 10:45 Astro-Világ 12:00 Tények Délben ■ 12:30 Knight Rider ■ 13:35 Walker, a texasi kopó ■ 14:40 Magánnyomozók ■ 15:45 Ana három arca ■ 16:50 Megtört szívek ■ 18:00 Tények 19:25 Az 50 milliós játszma ■ 20:40 A szultána ■ 21:15 X-Men – Az első ■

VIASAT 3
06:50 Will és Grace ■ 07:15 Jóbarátok ■ 07:40 Jóbarátok Lottóörület ■ 08:05 Chuck ■ 09:00 Chuck ■ 09:55 Szívek szállodája ■ 10:50 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 A szemtanú ■ 17:35 Gordon Ramsay – A pokol konyhája ■ 18:35 Született szinglik ■ 19:05 Született szinglik ■ 19:35 Nyugi, Charlie! ■ 20:05 Két pasi – meg egy kicsi ■ 20:30 Két pasi – meg egy kicsi ■ 21:00 Az örömapa ■ 23:20 Lakástalkshow ■

GYŐR+ TV
07:00 Híradó 07:20 Sport hírek 07:30 Credo 08:00 Híradó 08:20 Sport hírek 08:30 Hello Győr! 09:00 Híradó 09:20 Sport hírek 09:30 Konk-rét 10:00 Képzőművészet 19:00 Híradó 19:20 Sport hírek 19:30 Zooo+ 20:00 Híradó 20:20 Sport hírek 20:30 Zooo+ 21:00 Híradó 21:20 Sport hírek 21:30 Konk-rét 21:45 Made in Hungary 22:00 Híradó 22:20 Sport hírek 22:30 Creative chef 23:00 Híradó 23:20 Sport hírek ■

JANUÁR 19., CSÜTÖRTÖK

DUNA TV

03:05 Magyar történelmi arcképcsarnok **03:35** Duna anxyz **03:55** Hagyományok **04:25** Zegzugos történetek **04:50** Noé barátai **05:20** Lélek Boulevard **05:45** Himnusz **05:50** Hajnali gondolatok **06:05** Végtelen szerelem **06:55** Kenő **07:00** Híradó **07:25** Rondo **08:25** Feketén-fehéren **09:15** Elfeledett szerelem **10:00** Család-barát **11:35** Jamie 15 perces kajái **12:00** Déli harangszó **12:02** Híradó **12:50** Columbo **14:05** A császárság kincse **15:10** Elfeledett szerelem **16:00** Charly, majom a családban **16:50** Szerencse Híradó **17:10** Ridikül **18:00** Híradó **18:35** Végtelen szerelem **19:25** Maradj talpon! **20:25** Fábry **21:50** Munkaügyek **22:15** Kenő **22:25** Párosban a városban

RTL KLUB

04:05 Fókusz **04:35** Story Extra **05:00** Barátok közt **05:30** Televíziós vásárlás **05:55** Jó reggelt, skacok! **07:35** RTL Klub Híradó **08:05** Fókusz **08:40** Magyarul Balóval **09:15** Asztro Show **10:20** Televíziós vásárlás **12:15** Havazin **12:55** Éjjel-nappal Budapest **14:05** Szívek doktora **15:10** A kis menyasszony **15:40** A kis menyasszony **16:15** Szulejmán **17:25** Story Extra **18:00** RTL Klub Híradó **19:00** Fókusz **19:30** Éjjel-nappal Budapest **20:50** Barátok közt **21:25** Váltótársak **22:30** CSI: A helyszínelők **23:30** RTL Klub Híradó

TV2

04:00 Rebecca bírónő **04:25** Walker, a texasi kopó **05:10** Csapdába csalva **05:35** Az uralkodónő **06:20** Mokka **09:00** Ékszer TV **10:45** Astro-Világ **12:00** Tények Délben **12:30** Knight Rider **13:35** Walker, a texasi kopó **14:40** Magánnyomozók **15:45** Ana három arca **16:50** Megtört szívek **18:00** Tények **19:25** Az 50 milliós játszma **20:40** A szultána **21:15** NCIS: Los Angeles **22:20** 1/1 Azurák Csabával **23:20** Spiler TV bemutatja: Premier League – Összefoglaló **23:50** Tények Este

VIASAT 3

07:15 Jóbarátok **07:40** Jóbarátok **08:05** Chuck **09:00** Chuck **09:55** Szívek szállodája **10:50** Gordon Ramsay – A pokol konyhája **11:50** Monk – Flúgos nyomozó **12:50** Monk – Flúgos nyomozó Mr. Monk és a földrengés **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** Született szinglik **19:05** Született szinglik **19:35** Nyugi, Charlie! **20:05** Két pasi – meg egy kicsi **20:30** Két pasi – meg egy kicsi **21:00** Észbontók **22:10** Lakástalkshow **23:10** CBGB

GYŐR+ TV

07:00 Híradó **07:20** Sport hírek **07:30** Creative chef **08:00** Híradó **08:20** Sport hírek **08:30** Hello Győr! **09:00** Híradó **09:20** Sport hírek **09:30** Konkrét **10:00** Képűjság **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** Éptech **22:00** Híradó **22:20** Sport hírek **22:30** Kamarai magazin **22:45** Irány a buli **23:00** Híradó **23:20** Sport hírek

JANUÁR 20., PÉNTEK

DUNA TV

03:00 Az utolsó napnyugta **04:50** Noé barátai **05:20** Lélek Boulevard **05:45** Himnusz **05:50** Hajnali gondolatok **06:05** Végtelen szerelem **06:55** Kenő **07:00** Híradó **07:25** Piamende **07:55** Öt kontinens **08:25** Feketén-fehéren **09:10** Elfeledett szerelem **10:00** Család-barát **11:35** Jamie 15 perces kajái **12:00** Déli harangszó **12:02** Híradó **12:50** Columbo: Kettős ütés **14:00** Világörökség Portugáliában **14:25** A császárság kincse **15:30** Elfeledett szerelem **16:20** Charly, majom a családban **17:10** Ridikül **18:00** Híradó **18:35** Végtelen szerelem **19:25** Maradj talpon! **20:25** Superman 4. – A sötétség hatalma **21:50** Kenő **22:05** Tíz kicsi indián **23:45** A detektív és a doktor

RTL KLUB

05:00 Barátok közt **05:30** Televíziós vásárlás **05:55** Jó reggelt, skacok! **07:35** RTL Klub Híradó **08:05** Fókusz **08:40** Magyarul Balóval **09:15** Asztro Show **10:20** Televíziós vásárlás **12:15** EgészségKalausz **12:55** Éjjel-nappal Budapest **14:05** Szívek doktora **15:10** A kis menyasszony **15:45** A kis menyasszony **16:15** Szulejmán **17:25** Story Extra **18:00** RTL Klub Híradó **19:00** Fókusz **19:30** Éjjel-nappal Budapest **20:50** Barátok közt **21:25** Halálos fegyver **22:20** Gyilkos elmék **23:20** RTL Klub Híradó **23:50** Magyarul Balóval

TV2

03:00 Ügynöklista **03:40** Walker, a texasi kopó **04:25** Csapdába csalva **04:50** Rebecca bírónő **05:10** Csapdába csalva **05:35** Az uralkodónő **06:20** Mokka **09:00** Ékszer TV **10:45** Astro-Világ **12:00** Tények Délben **12:30** Knight Rider **13:35** Walker, a texasi kopó **14:40** Magánnyomozók **15:45** Ana három arca **16:50** Megtört szívek **18:00** Tények **19:25** Az 50 milliós játszma **20:40** A szultána **21:00** Die Hard 3. – Az élet mindig drága **23:45** A férjem védelmében

VIASAT 3

06:25 Will és Grace **06:50** Will és Grace **07:15** Jóbarátok **07:40** Jóbarátok **08:05** Chuck **09:00** Chuck **09:55** Szívek szállodája **10:50** 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** Született szinglik **19:05** Született szinglik **19:35** Nyugi, Charlie! **20:05** Két pasi – meg egy kicsi **20:30** Két pasi – meg egy kicsi **21:00** Végso állomás 3. **22:55** War

GYŐR+ TV

07:00 Híradó **07:20** Sport hírek **07:30** Vény nélkül **08:00** Híradó **08:20** Sport hírek **08:30** Civil kurzási **09:00** Híradó **09:20** Sport hírek **09:30** Konkrét **10:00** Képűjság **19:00** Híradó **19:20** Sport hírek **19:30** Creative chef **20:00** Híradó **20:20** Sport hírek **20:30** Creative chef **21:00** Híradó **21:20** Sport hírek **21:30** Konkrét **21:45** Bankvilág **22:00** Híradó **22:20** Sport hírek **22:30** Arrabona évszázadai **23:00** Híradó **23:20** Sport hírek

Szakács Anna asztrológus 2017-es horoszkópja

Mit ígérnek a csillagok?

KOS III. 21-IV. 20.

Az év eleje sok kérdést vet fel, érdemes párral minél előbb rendezni ezeket, ne maradjanak megválaszolatlan félreértések. A tavasz nagyon sok szép pillanatot hoz az Önök számára, rengeteg energiájuk van, felszabadultnak érezhetik magukat. Az őszi hónapok közül az október kiemelkedő, gyönyörű utazásokban is lehet részükhöz. Boldogsággal zárul az év, érzelmeiket megerősíti mindez, új terveket szöhetnek.

BIKA IV. 21-V. 20.

Az év nagy álmokkal, tervezéssel kezdődik, ha nincs párjuk, még a szerelem is Önökre talál. Hangolódjanak erre, tegyék félre most kishitűségüket. A pozitív gondolkodás most mindenképp segít Önöknek. Március a megvalósítások ideje. Májusra a teljes harmónia uralja életüket. Ősszel utazásokban lehet részükhöz, a szeptember erre a legalkalmasabb. Az év vége nagy boldogságban telik.

IKREK V. 21-VI. 21.

Év elején rendezzék a vitás kérdéseket párukkal, induljon tiszta lappal az év. A február sok változást hoz, és a pörgő eseményeket Önök nagyon is élvezik. Ha egyedül lennének még, találkozhatnak a szerelmmel, ami még izgalmasabbá teszi ezt az időszakot. Az augusztus utazással kecsegtet. Szeptemberben rendezzenek minden félreértést a munkahelyükön. Az évet boldogan, békességben zárhatják, akár egy szép utazással.

RÁK VI. 22-VII. 22.

Az év első hónapjai az Önök számára is meglepetésként szolgálnak, merjenek álmodozni, tervezni. Márciusban ne bonyolítsák túl helyzetüket. Az április, akár egy szép utazás által, de elmélyítheti kapcsolatukat. Nyáron figyeljenek munkájukra is. Szeptemberben álljanak meg kicsit, tervezzenek tudatosan. Az év vége még inkább elmélyíti kapcsolatukat.

OROSZLÁN VII. 23-VIII. 22.

Év elején gondolják végig, mit szeretnének idén elérni, min kellene változtatniuk, hogy boldogabbak legyenek, illetve, ha egyedül vannak, akkor hogyan vonzzanak be új kapcsolatot életükbe. Ideje kicsit megújulniuk, ez márciusra meg is hozza a gyümölcst. Áprilisban dobják fel a mindennapokat, tervezzenek olyan eseményeket, amikre már régóta vágytak. Szeptember az együtt töltött idők hónapja, október az utazásé. December az elvonulás ideje, romantikázzanak párukkal.

SZŰZ VIII. 23-IX. 22.

Év elején rendezzenek minden apró félreértést, de lelkiükben is tegyenek rendet. Ha ezzel indítják az évet, a várt eredmény munkájukban sem marad el. Márciusra egyre erősebbé válik kapcsolatuk. A május meghozza a stabilitást, a boldogságot kapcsolatukba, akár egy gyönyörű utazás is megszépíti életüket. Minden ötletet jegyezzenek fel októberben a későbbiekre nézve. Gyermekkálás is boldogga teheti Önöket.

MÉRLEG IX. 23-X. 22.

Az év eleje meghozza azokat a változásokat életükben, amikre régóta vártak, ne ijedjenek meg ettől. Márciusban ideje rendet rakni érzelmeikben, így juthatnak előbbre életükben. Májusra, ha kiiktatják a féltékenységet, megtalálják stabilitásukat, munkájukban és lelkükben egyaránt. Rátalálhatnak a szerelme is, ha még nincs párjuk. Szeptember az utazások ideje, használják ki lehetőségeiket. Október izgalmas időszak, beszélgessenek sokat párukkal.

SKORPIÓ X. 23-XI. 21.

Pozitívan indul az év minden szempontból, ha nincs még párjuk, szinte nem is kell tenniük semmit, bekúszik életükbe a szerelem. Márciusban figyeljenek jobban, rendezzék félreértéseiket minél előbb. Ha párukkal nem jutnak közös nevezőre, szakítás lehet a vége. Gondolják át, mit szeretnének igazán. Június hozza el a harmóniát életükbe. Novemberben utazással töltődjenek fel, élvezzék az életet. Az év vége meghozza a várt békét, vigyázzanak rá.

NYILAS XI. 22-XII. 21.

Év elején erősítsék meg kapcsolatukat, tervezzenek együtt párukkal. Minden úgy alakul, ahogyan szeretnék. Április meghozza a változásokat, amik már időszerűek voltak. Május az apróbb előrelépések ideje, tervezzenek meg mindent. Októberben szép utazás is vár Önökre. Ha még nincs párjuk, év végén tartsák nyitva a szemüket, nem tudják kikerülni a szerelmet, de talán nem is akarják.

BAK XII. 22-I. 20.

Merjenek év elején tervezni, minden lehetőséget meglesz, hogy meg is tudják valósítani a terveket. Ha nincs kapcsolatuk, tartogató pozitív meglepetéseket az évkezdés. Márciusban foglalkozzanak többet lelkükkel, ideje felszabadítani magukat a kishitűségtől és a berögzült dologtól. Májusra rendeződik sok minden, kapcsolatuk megszilárdul, ideje a beszélgetéseknek. Kérüljék októberben a félreértéseket, nem lenne jót sem munkájuknak, sem kapcsolataiknak. November és december végre a nyugalom két hónapja lesz.

VÍZöntő I. 21-II. 19.

Rendezzék terveiket az év elején, ne csúszzanak olyan félreértésekbe, amiknek nagyrészt a bizonytalanság az oka. Február kizökkenti Önöket a megszokásból, akár egy új szerelem is jöhet életükbe. A tavasz is hoz újdonságokat. Augusztus utazással kecsegtet, akár egy különleges helyszínnel. Szeptemberben álljanak meg, gondolják végig az elmúlt időszak eseményeit. November, és december izgalmas, romantikus eseményeket hoz.

HALAK II. 20-III. 20.

Pozitívan indul az év, összhangba kerülnek párukkal. Használják ki ezt az időszakot, merjenek boldognak lenni. Így, ha március hoz is némi félreértést, sokkal könnyebben tudják azt rendezni. Június ismét meghozza a harmóniát életük minden területére. Nyáron egy utazás még inkább elmélyítheti kapcsolatukat. Szeptemberben beszéljenek meg mindent párukkal, munkatársaikkal. Év végére lassítsanak kicsit, bízzanak párukkban és önmagukban is, élvezzék az életet.

Továbbra is gyűjtik a fenyőfákat

A Győr-Szol Zrt. koordinálásában gyűjtik a városban a karácsonyfákat. A lakossági igényeknek megfelelően, a szolgáltató a megszokottakon túl további helyszíneket jelölt ki, így összesen 94 fenyőgyűjtő hely van a városban. A cég munkatársai az ingyenesen használható depókat rendszeresen ürítik.

Sokan vízkeresztkor és az azt követő napokban dobta ki a fenyőfát. Ebben az időszakban az összmenyiség közel fele érkezik a depókba. A fák nagyrészt a szolgáltató által kijelölt gyűjtőhelyekre kerültek, ugyanakkor hagytak fenyőfát a parkokban és tettek a szelektív szigetek mellé is. A Győr-Szol Zrt. ismételten kéri, hogy a volt karácsonyfát a kijelölt fenyőgyűjtő helyekre vigyék. Ezek listája lapunk múlt heti számában és a www.gyorszol.hu weboldalon olvasható. A város köztisztaságának fenntartásában jelentős többletmunkát és pluszkiadást jelent a nem a gyűjtőhelyeken hagyott fák összeszedése.



Az összegyűjtött 35-40 ezer fenyőt a komposzt-előállítás egyik alapanyagaként hasznosítják, tehát fontos, hogy a fákon ne maradjon dekoráció. Ezek eltávolítása ugyancsak plusz erőforrást igényel.

A GYHG Győri Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft. közszolgáltatási, hulladék-

szállítási működési területén a családi házas övezetekben, illetve a bio hulladékgyűjtővel rendelkező ingatlanok esetében a díszek nélküli fenyőfa apróra aprítva a barna fedeles kukában is elhelyezhető. A volt karácsonyfák a díszek nélkül, a jogosultság igazolása után a győri hulladékdudvarokba is beszállíthatók.

Félidőben a lakossági parkolóbérlet-váltás

Félidőben tart a lakossági parkolóbérletek vásárlása, megújítása. A tapasztalatok azt mutatják, a kiváltás megkönnyítését szolgáló intézkedések eredményesek voltak, a Győr-Szol Zrt. ügyfélszolgálatain nem volt jelentős sorban állás.

Mint ismeretes, azok a jogosultak, akik az előző évben rendelkeztek lakossági parkolóbérlettel, és a korábbiakhoz képest semmilyen, a bérletet érintő változás nem történt az adataikban, az új bérletet postai kézbesítéssel is kérhetik. Erről a lehetőségről mindazok levelet kaptak, akik december 31-ig érvényes lakossági parkolóbérlettel rendelkeztek. A levél tartalmazott egy igénylőlapot is. A lehetőséggel eddig több mint 400 jogosult élt, így ennyivel kevesebben keresték fel az ügyfélszolgálati irodákat. A postai kézbesítést még mindig lehet kérni, az említett adatlapot kell aláírni, majd visszajuttatni

a Győr-Szol Zrt.-hez. A postai kézbesítés díja 1.500 forint, melyet a bérlet átvételkor, annak árával együtt kell megfizetni. Az éves lakossági parkolóbérlet díja változatlanul 3.900 forint. Természetesen, aki az utárvétellel járó pluszkiadást megfizetni nem kívánja, az személyesen is kiválthatja a bérletet. Azoknak, akik nem rendelkeztek engedéllyel, vagy időközben valamely adatuk megváltozott, továbbra is csak személyesen intézhetik az éves lakossági bérlet kiváltását, a szükséges igazolások bemutatását követően.

A személyes ügyintézés gyorsítása érdekében megnyílik a lehetőség az ügyfélszolgálati irodákban a bankkártyás fizetésre az ügyintézőknél is a Jókai utcában és az Orgona utcában. A bérletkiváltás pontos feltételeiről a www.gyorszol.hu oldalon található részletes tájékoztató.

Vigyázzanak, nehogy elfagyjon a vízmérő!

Aszélösségesen hideg időjárás miatt száz-as nagyságrendben érkeztek a segélykérő hívások a Pannon-Víz diszpécser-szolgálatára. Legtöbbször elegendő volt szakszerű tanácsokkal ellátni a fogyasztókat, így a belső vezetéken keletkezett jégdugókat ki tudták olvasztani. Sajnos 122 esetben már csak a vízmérő elfagyását állapították meg a kitérő ügyeltesek – tudtuk meg Tóth Lászlótól, a Pannon-Víz Zrt. diszpécser-szolgálatának vezetőjétől, aki szerint száz-as nagyságrendben lehetnek vízvezeték-elfagyások a lakatlan ingatlanokban, hétvégi házakban.

A meteorológiai előrejelzések szerint enyhülés várható, az elfagyott vezetékek rövidesen kiolvadnak. A napokban a víz-aknák környékén feltörhet a víz, vagy akár a lezárt lakásajtók mögül is elkez-

het kifelé csordogálni. A további károk megelőzése érdekében javasolják a szakemberek, ellenőrizték a lakatlan épületeket. Ha a vízcsapokat kinyitva nem folyik a víz és a vízmérő üvege még nem repedt el, akkor még van remény: kimelegíthető a vezeték. A vízmérőt vagy a műanyag csöveket viszont ne melegítsék közvetlenül, el fog repedni. Hatásos lehet, ha a vízakna vagy a helyiség légterét melegítik. Ha a vízmérő üvege már szilánkosra tört, akkor menthetetlenül elfagyott, ki kell cserélni. A fagyott vízmérőket a 96/311-753-as telefonszámon jelenthetik be, a vízmérő cseréjének díja húszezer forint.

Tóth László elmondta, lakatlan ingatlanoknál érdemes meggondolni, hogy azonnal cseréltetik-e a vízmérőt. Bizton-



Fotó: Borsi Viktória

ságosabb megoldás, ha egyelőre megelőzik a további károkat, és a mérőcserét későbbre halasztják. Nem érdemes kockáztatni, hogy februárban esetleg újból elfagyjon a kicserélt vízmérőjük. Ha lezárt lakásból vagy családi házból kifolyó vizet látnak, és nem tudják elérni a tulajdonost, akkor a katasztrófavédelem segítségét kérhetik.

Akció: 2017. január 13–19.

Sertéslapocka
1 kg
749 Ft/kg

Sertés zsírszalonna 699 Ft/kg
KOCSONYÁNAK VALÓ
húsrészek kaphatók!

Sertés első köröm 599 Ft/kg

Csirkecomb farrésszel 1 kg
Áfa-csökkentés! 399 Ft helyett
299 Ft/kg

Pecsenyekacsa „A” minőségű
Áfa-csökkentés! 899 Ft helyett
749 Ft/kg

Magyar tojás 10 db, „M” méretű
54–60 g
Áfa-csökkentés! 359 Ft helyett
302 Ft/db

Magyar PET friss tej
2,8%, 1 l
Áfa-csökkentés!
199 Ft helyett
179 Ft/db

Pick Békebeli füstölt, kötözött sonka 1 kg
2390 Ft helyett
1149 Ft/kg

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

Üzleteink:
CBA Kismegyer Győr, Mohi u. 9.
Prima Győr, Ifjúság körút 36.
Prima Győr, Új Élet u. 19.
Prima Győrzámoly, Ancsali u.
Prima 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.

ÁLLÁS

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

Azonnali kezdéssel győri gépipari cég munkavállalókat keres az alábbi feladatokkal:

Betanított munka hengerfejek minőségi ellenőrzése, valamint

CNC esztérgályos és marós tapasztalattal – egyedi alkatrészek gyártása. Hosszú távú, megbízható munkalehetőség. Érdeklődni munkanapokon 8-16 óra között: 06-96/511-003, 06-30/266-4549 (ingyen hívható)

CNC-gépkezelőket, forgácsolókat, darusokat, autófényezőket, üzemeltető villanyszerelőket, géplakatosokat, targoncásokat, kovácsokat keresünk, Győri munkahelyre. Tel.: 06-70/941-0185; 06-70/941-0994; e-mail: hegeszto2016@gmail.com

SZOLGÁLTATÁS

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

Villanyszerelés, tanácsadás rövid határidővel Győrben és környékén. Tel.: 06-20/402-6657.

Szobafestés, mázolás, tapétázás, laminált padló lerakása, tisztasági festések, homlokzat festés és gipszkarton rendszerek kivitelezése. Tel.: 06-70/245-8931.

Lomtalanítást vállalkozunk padlástól a pincéig, ingyenes elszállítással. Hívjon bizalommal. 06-70/707-5812

Gipszkartonszerelést vállalkozunk. Telefonszám: 06-20/960-5292.

Autókölcsonzés, kárpittisztítógép-bérlés

kedvező árakon! 06-20/543-5240 www.gyorcolconzes.gpor-tal.hu

Festést, kőművesmunkát, burkolást, külső szigetelést vállalkozunk. Tel.: 06-20/546-1450.

Tetőfedést, tetőjavítást, bádgozást, lapostető-szigetelést, falak javítását, festését, garanciával, engedménnyel vállalkozunk. Tel.: 06-30/376-2712.

Mindenmű kárpitotást vállalkozunk ingyenes felméréssel, vidéken is. Tel.: 06-20/239-9198.

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

Villanyszerelő vállalkozunk Győrben és környékén. Tel.: 06-70/384-6557.

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

Költöztetés, fuvarozás, lomtalanítás, bútor, műszaki termék szállítása kedvező áron, 2900 Ft-tól! Telefonszám: 06-30/542-0720

OKTATÁS

MASSZŐRKÉPZÉS Indul Győrben, 3nyelvű, munkavállalásra alkalmas oklevéllel, január 22-től. Svéd frissítő masszáz: 39.000 Ft Nyirokmasszázs: 42.000 Ft Reflex talpmasszázs: 42.000 Ft részletfizetés + kedvezmények Tel.: 06-70/369-8655. www.studiumiroda.hu Fnyisz: 00777/2012

EGYÉB

FOTÓTANFOLYAM Ha jó fotókat akarsz készíteni, itt a helyed! **JANUÁR VÉGÉN INDUL!** 06-70/286-3665

Gázkazán, gázbojler, öntvényradiátorok, műanyag redőny, felütpelenkák, járóke- ret, fürdőülők eladók. +36-30/302-6149

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

KÉSZPÉNZÉRT magas áron antik bútort, festményt, herendi porcelánt, ezinos Zsolnayt, kristályokat, ezüsttárgyakat, ékszert, régi órákat, könyveket, dísztárgyakat, hagyatékot vásárolunk. **Hívjon bizalommal! 06-70/640-5101**

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

Vásárolok festményeket, porcelánokat, ezüsttárgyakat, órákat, régi bútorokat, hagyatékot! Németh Csaba: +36-20/937-9671.

INGATLAN

Lakás kiadó! Győr, Szent István út 47., 4. emelet, 60 nm. Tel.: 96/686-814; 06-20/248-4442.

Szent István úton, 2 szobás, egyedi fűtéses téglalakás eladó. 13.490.000 Ft. 06-30/561-9881

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

Gyárvarosban, felújított, egyedi gázfűtéses garzonlakás eladó. Tároló és parkolási lehetőség az udvarban. 11.900.000 Ft. Tel.: 06-20/545-2192.

Győr-Belvárosban, kétszoba-hallos, távfűtéses, első emeleti téglalakás eladó. +36-20/243-3965

Nádorvárosban téglalakás, Bükkfürdőn apartman kiadó vagy eladó SZÉP KÁRTYAÉRT is. +36-30/302-6149.

LAKÁSCSERE

GYÖRSZOL
Érd.: 06-96/511-420.

Belvárosi, 1 szobás, 39 nm-es, összkomfortos, határozott bérleti szerződéses lakást cserélne 60-80 nm-es, 3-4 szobás, határozott-határozatlan idejű bérleményre. Belváros, Bercsényi liget előnyben. (Hirdetésszám: 587.)

Újvárosi, 2 szobás, 41 nm-es, gázfűtéses, téglalapúterben lévő, határozott bérleti szerződéses lakást cserélne 20-30 nm-es, határozatlan bérleti szerződéses lakásra. Újváros kizárva. (Hirdetésszám: 262.)

Szabadhegyi, 1 szobás, 41 nm-es, parkettas, szilárd tüzelésű, határozott bérleti szerződéses lakást cserélne adyvárosi, marcalvárosi, 1 + fél vagy 2 szobás bérleményre. (Hirdetésszám: 263.)

Szigeti, 52 nm-es, 2 szoba + hallos, erkélyes, távfűtéses, határozatlan idejű bérleti szerződéses lakást cserélne 36 nm-es, 1 szobás, szigeti, belvárosi, nádorvárosi lakásra. (Hirdetésszám: 268.)

Szigeti, 2 szobás, 44 nm-es, félkomfortos, téglalapúterű, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélne 2-3 szobás, 50-60 nm-es, szigeti vagy újvárosi határozatlan bérleti szerződéses lakásra. (Hirdetésszám: 274.)

Gyárvarosi, 2 szobás, 54 nm-es, gázfűtéses, határozott bérleti szerződéses, téglalapúterben lévő lakást cserélne 1 szobás, 36-42 nm-es, belvárosi, szigeti vagy gyárvarosi bérleményre. (Hirdetésszám: 275.)

ÉPÍTŐANYAG

NÁLUNK OLCSÓBB!

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

Szemészorvosi szemvizsgálat!

50% KEDVEZMÉNY

ÉVINDÍTÓ KEDVEZMÉNYEK

Egyfókuszú, Eyezen és Varilux multifokális szemüveglencsére

Gold Optika

Győr, Arany J. u. 32-34. (Raiffeisen bank mellett)

Telefon: 96/519-868, 30/846-26-71

Az akció január 1-31-ig tart, a részletekről érdeklődjön üzletünkben!

KORMÁNYBŐRÖZÉS

SZEMÉLY- és TEHERAUTÓRA

Telefonszám: 70/942-8045

FEMOL AUTÓUDVAR

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

Bizományos értékesítés RÖVID HATÁRIDŐVEL, TÁROLÁSI DÍJ NÉLKÜL!

HITELÜGYINTÉZÉS Kézpénzes autófelvásárlás

KERESEK KEBESEK

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

KÉSZPÉNZZEL fizetek!

Elérhetőség: +36-70/6353975

Nóra Masszázs Stúdió

Takács Nóra

Okleveles masször

+36 30 409 1507

Győr

Bajcsy-Zsilinszky u.7.

Taoista Tai Chi

harmónia, egyensúly, egészség

Új kezdő csoport indul!

jan. 25. (szerda) 18:30

Gárdonyi Géza Iskola tornaterme

www.taoistataichi.hu

Szülinapozz a Füles Bástyában!

SZÖVEG ÉS FOTÓ: XANTUS-ÁLLATKERT

Jó hír a télen született fiatal állatrajongóknak! Bár a rossz időjárás miatt novemberből márciusig az állatkertben szünetelnek a szülinapi rendezvények, de van másik lehetőség! Tartsd a szülinapod a Füles Bástyában!

Olyan gyerekeknek ajánljuk az állatkerti születésnapot, akik szeretik a különleges hüllőket is, és játékos formában okosodni is szeretnék a születésnapjukon.

A Füles Bástya az állatkert belvárosi terráriumháza, amely a régi várból fennmaradt kazamatarendszer egy kis darabkája. Oázis, ahol a szülinaposok a kétórás rendezvény alatt testközelben is találkozhatnak néhány állattal. Simogathatnak csótányt, kiderül milyen állat az agáma, és előbújik egy kis királypityon is. A bátrabbak a „kezüikkel” etethetik a doktorhalakat, megnézhetik, milyen mozdulatlan a kajmán, és hogyan szorgoskodnak a hangyák. Fiúk, lányok egyaránt találhatnak maguknak kedvenc állatot, hiszen nem csak akvárium- és terráriumlakókkal találkozhatnak, néhány emlős is tarkítja a kínálatot. Ha megismerték az állatokat, a szülinapos begyűjti a többiektől az ajándékokat, és elfújja tortáján a gyertyákat. A tortával, ropogtatnivalóval bevitt sok energiát azonban le kell „dolgozni”, így a maradék időben a Füles Bástya átalakul, és előtérbe kerülnek a játékok az ünnepségen részt vevő 8–15 gyerek számára. A játékok során több ügyességi feladatot oldanak



meg a gyerekek, amivel újabb ismereteket szerezhetnek az állatokról, azok életéről.

Felejthetetlen élményben lesz része azoknak, akik ezt a helyszínt választják a szülinapi rendezvény lebonyolítására. Ha már elmúlt a szülinapod, ne búsulj, az állatkert és a Füles Bástya továbbra is színes programokkal vár!

Születésnappal kapcsolatos információk:

www.fulesbastya.hu

Rendezvényekkel kapcsolatos információk:

www.zoogyor.com

VADRA ÚSZÓISKOLA

Úszótanév kezdése

a győri uszodákban minden korosztálynak
(bébi, óvodás, gyermek, diák, felnőtt, vízitorna)
kezdőknek és haladóknak

Az úszófoglalkozások a győri Aqua- Magyar Vilmos-, Móra- és Sátoros Uszodában zajlanak.

Időpontok: hétfőtől péntekig 16:00–20:00 között uszodánként különböző beosztásban.

Részletek a honlapon: www.vidrauszoiskola.hu

Beiratkozás: 2017. január 13-án, pénteken a győri Sátoros Fedett Uszodában 15:00–18:00 között.

Érdeklődés, jelentkezés:
Rákosfalvy Ferenc 06-30/272-2064
Kovács Aliz 06-70/947-9409

ÚSZÁS
erő, egészség,
edzettség

Szeretettel várunk minden régi és új tanítványunkat!

EL PASO
táncstudio

JANUÁRBAN INDUL Kezdőknek

ÓVODÁSOKNAK	Dátum	Nap	Időpont
Társastánc	01.17	Kedd	15:30
Balett	01.20	Péntek	15:15
GYEREKEKNEK			
Társastánc	01.17	Kedd	16:30
Latin 4 Girls	01.17	Kedd	16:30
TANULÓKNAK			
Társastánc	01.19	Csütörtök	15:00
FELNŐTTEKNEK			
Társastánc	01.22	Vasárnap	15:00
Társastánc	02.06	Hétfő	19:00
L.A. Salsa	01.17	Kedd	20:45
Kizomba	01.18	Szerda	18:45
Felnőtt balett	01.20	Péntek	19:30
Argentin Tangó	02.05	Vasárnap	20:15

További információ és jelentkezés:
www.elpaso.hu | centrum@elpaso.hu | +36 20 922 9009

Győrben folytatják a legnagyobb sztárok

SZERZŐ: NAGY ROLAND

FOTÓ: GYORIETOKC.HU

Rövid karácsonyi szünet után már a két ünnep között bajnoki meccset játszott az Audi ETO női kézilabdacsapata, amely az új évben is folytatta sikersorozatát. Ambros Martín együttese januárban eddig a Mosonmagyaróvárt, majd a Fehérvár KC-t is legyőzte, így tizenegy NB I-es találkozójaból tizenegyet nyert és magabiztosan vezeti a tabellát. Az év első hazai bajnoki mérkőzése után szurkolói ankét-ra várta a drukkeréket a klub. Dr. Bartha Csaba elnök elmondta, attól függ, hogy hány játékost, hogy a lejáró szerződésű kézilabdázók, Görbicz, Tomori és Kiss Éva közül kikkel sikerül megegyezni a folytatásról. A csapatkapitány Görbicz Anita azt mondta, tárgyalásban áll a klubbal, nincs szándékában befejezni pályafutását, és biztos benne, hogy megállapodnak a folytatásról. Ha a vezetőedzőn múlik, a szakmai munka is folyamatos lehet az ETO-nál, ugyanis szívesen meghosszabbítaná 2018-ban lejáró kontraktusát Ambros Martín is. Az már korábban kiderült, négy klasszis továbbra is Győrben képviseli el pályafutását. A norvég kapus, Kari Aalvik Grimsbø már a decemberi Európa-bajnokság előtt meghosszabbította nyáron lejáró kontraktusát, most további játékosok csatlakoztak hozzá. „Örömmel jelenthetem be, hogy Grimsbø után Nycke Groot, Yvette Broch, Bódi Bernadett és Jana Knedlikova is elkötelezte magát klubunk felé. Nem kérdés, hogy mindannyian kiemelkedőt nyújtanak saját posztjukon, és örülök, hogy a következő szezonokban is láthatjuk őket a Győri Audi ETO KC csapatában” – nyilatkozta dr. Bartha Csaba, a klub elnöke.

A svédországi kézilabda Európa-bajnokság legértékesebb játékosának megválasztott holland Nycke Groot két évet írt alá. „Nagyon boldog vagyok, hogy sikerült megállapodnunk. Győrben igazán remek a közösség, itt minden adott a sikerek-

hez. Sokat jelent nekem Ambros Martín és az a munka, amit vele együtt végzünk napról napra, ez is egy érv volt a hosszabbítás mellett. Most, hogy elrendeztük a jövőt illető kérdéseket, csak arra kell koncentrálnunk, hogy idén is elérjük céljainkat.” Honfitársa, az Eb-n a legjobb beállónak megválasztott Yvette Broch újabb három évre kötelezte el magát az ETO-hoz. „Nehéz szavakba önteni az érzést. Legutóbb talán az előző szerződésemmel aláírásakor éreztem magam ugyanígy. Szeretek Győrben játszani és nagyon jó itt élni is. Az elnök úr által felv-

küzdhetünk csapattársaimmal, és el is érjük azokat.” Szintén hosszabbított a csapattal a cseh Jana Knedlikova is. A szélső számára is fontos volt a stabilitás, ami a Győri Audi ETO KC csapatát jellemzi, ő két éves hosszabbításról egyezett meg a klubbal. „Minden feltétel adott Győrben az eredményességhez, és az egyéni fejlődésemhez is. Remek csapattársakkal szerepelhetek együtt, és biztosra veszem, hogy ez igaz lesz a következő szezonokban is. Minden tőlem telhetőet megteszek, hogy megháláljam a bizalmat, és hogy elérjük kitűzött céljainkat” –



Yvette Broch, Nycke Groot, Kari Grimsbø, dr. Bartha Csaba, Jana Knedlikova és Bódi Bernadett a szerződések aláírása után

zolt jövőképe, a csapat összeállítása és a magas szintű szakmai munka mind-mind biztosított Győrben, így könnyedén meg tudtuk egyezni.” A Győri Audi ETO KC és a magyar női kézilabda-válogatott jobbszélsőjének, Bódi Bernadettnek nem volt kérdéses a hosszabbítás. „Korrekt ajánlatot kaptam a csapatomtól, így mivel én is jól érzem magam, nem kellett sokat gondolkodni, és két évet vállaltam ismét. Egy olyan közösség tagja lehetek, amely pozitív, előretekintő és sikerorientált. Reményeim szerint a következő szezonokban is a legmagasabb célokért

mondta Jana Knedlikova is. A Győri Audi ETO KC csapata a legmagasabb célokért küzd, ezért további tárgyalásokat folytat a jövő szezon csapataráról. „Terveink között szerepel a keret további megerősítése, szeretnénk a következő szezonokban is minden fronton a csúcsra érni. Célunk, hogy Győrben a jövőben is egy olyan csapat legyen, amely öregbíti hírnökét, kiszolgálja népes és nagyszerű szurkolótáborunkat, és természetesen győzelemre esélyes minden versenysorozatban” – nyilatkozta dr. Bartha Csaba elnök.

A kézilabda-szövetség főtámogatója lett az Audi

Javier Sabaté szövetségi kapitány és a magyar szövetség vezetősége is a csoportból való továbbjutást várja el a magyar válogatottól a franciaországi férfi kézilabda-világ bajnokságon.

A spanyol szakember kiemelte, nem volt sok idő a felkészülésre, de jól összeállt a csapat, remek a hangulat, a fiatalok és a rutinos játékosok kiváló egységet alkotnak. A kapitány szerint a vb-n fontos, hogy az együttes, meccsről meccsre haladjon előre, és jusson tovább a csoportból. „Az első szakaszban öt találkozó van, ami azt is jelenti, hogy nem kell idegeskedni egy vereségtől, de ünnepelni sem szabad, ha megnyerünk egy meccset” – hangsúlyozta Sabaté, hozzátéve, hogy a válogatottnak van önbizalma, és ő is bízik a játékosokban. A jobbszélső Harsányi Gergely elárulta, hogy rengeteg taktikai elemet gyakoroltak a felkészülés során, ezeket szeretnék jól használni a vi-

lág bajnokságon. „Az volt a kérés felénk, hogy egyre stabilabb játékot mutassunk. Azt gondolom, jó úton haladunk felé.”

Kocsis Máté, az MKSZ elnöke bejelentette, hogy 2017. január 1-jétől az Audi és a MOL-csoport a szövetség főtámogatója lett. „Az Audi 16 személyautóval kiemelt támogatója lehet a kézilabdának, és reméljük, hogy ezzel a flottá-

val – melyhez még 2 VW kisbusz is tartozik – mi is hozzájárulhatunk a csapat újabb sikereihez és kiemelkedő eredményeinek eléréséhez. Erre rögtön kiváló alkalom nyílik a franciaországi VB során, melyhez sok sikert és győzelmeket kívánunk a csapatnak” – mondta Mátrabérci Sándor, a Porsche Hungaria Audi márkaigazgatója. „A kézilabdaspor-

tot immár több mint egy évtizede támogatjuk, hiszen 2005 óta főszponzorai vagyunk a Győri Audi ETO KC női kézilabdacsapatának, akikkel számos nemzetközi sikert ünnepelhettünk az elmúlt 11 évben. A Magyar Kézilabda Szövetség támogatásával szeretnénk nemzeti válogatottjainkat is világraszóló sikerekhez segíteni” – mondta Lőre Péter, az Audi Hungaria Zrt. kommunikációért és kormánykapcsolatokért felelős vezetője. Az Audi és a Magyar Kézilabda Szövetség közötti megállapodás egy évre szól, de mindkét fél hosszú távú együttműködés kialakítását tekinti céljának. A világ bajnokság szerdán este kezdődött Párizsban, a magyar együttes pénteken, Rouenban játssza első csoportmérkőzését. A vb-n a C csoportban sorrendben a német, a horvát, a chilei, a szaúd-arábiai és a fehérorosz válogatott lesz a mieink ellenfele.



Lőre Péter, Nagy László és Mátrabérci Sándor a főtámogató Audi logójával ellátott új mezeket mutatják

A tokiói olimpián is indulna a győri bajnok

SZERZŐ: NAGY ROLAND
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

Győrben kezdte a felkészülést a versenyszezonra Fazekas-Zur Krisztina. A Graboplast VSE kétszeres olimpiai bajnok kajakosa úgy érzi, kemény, de sikeres éven van túl, és 2017-re is komoly tervei vannak. Győr után Ausztriában folytatja az edzéseket, majd családjával hazautazik az Amerikai Egyesült Államokba.

Fazekas-Zur Krisztinával kissé szokatlan környezetben találkoztunk, ugyanis férje és edzője, Rami Zur vezetésével, az Aqua Sportcentrumban tréningezett, itt csobbant vízbe. Természetesen nem csak úszás szerepelt a felkészülési programban, bár a kétszeres olimpiai bajnok boldog volt, hogy nem kell hajóban vízre szállnia. „Nagyon hideg van, így örülök, hogy főként olyan feladatokat kell végeznünk, amihez nem muszáj a szabadban lenni. A futás mellett heti négy alkalommal jövünk az uszodába, de a konditerem és az evezőgép is segít a felkészülésben. Ausztriában sífutó tréningeket végzünk, majd utazunk vissza az Egyesült Államokba, ahol más hajóba ülhetek.” Fazekas-Zur Krisztina a londoni ötkarikás játékokon ezüstér-

mes kajak négyes három tagjával, Pámann Dániellel, Tóth Dáviddal és Kulifai Tamással edzett Győrben, és készült arra, hogy eredményes éve legyen. Azt mondja, tavaly nagyon meg kellett küzdeni, hogy ott lehessen az olimpián, de végül aranyérmet ünnepelhetett Rióban, a 2012-es londoni játékok után másodszor. „Kudarcokkal tarkított nehéz év van mögöttem. Úgy emlékszem 2016-ra, hogy nagyon stresszes volt, de szerencsére a végén minden jól alakult, bekerültem a kajak négyesbe, és olimpiai bajnok lettem, egy hajóban Szabó Gabriellával, Kozák Danutával és Csipes Tamarával. Boldog vagyok, hogy sikerült, amit elterveztem. Életem két olimpiája nagyon különböző volt. 2012-ben, Londonban 20 év után nyert újra magyar négyes, akkor úgy mentünk ki a játékokra, hogy nyerhetünk, de ez nem elvárás tőlünk. Rióba már úgy utaztunk, hogy mindenképpen aranyérmet vártak az egységünktől, és mi is csak ezzel az eredménnyel lettünk volna elégedettek.” A győztes egység ebben az évben biztosan nem ül össze, hiszen az ötszörös aranyérmes Kozák Danuta gyermeket vár. A győri kajakos úgy látja, van esély arra, hogy később a bajnokok újra egy csapatot alkotnak. „Kell egy lazább idény, ha négyéves periódusban gondolkodom, és folytatni akarom a tokiói öt-

karikás játékokig. Természetesen sikerekre törekszem, de nem akarom túlfeszíteni a húrt. Jövőre csapatba szeretnék kerülni, ez az elsődleges cél. Szerintem összeülhet újra az aranyérmes négyes, bár Magyaror-

életre hívott Bajnokok Útja Alapítványra is sok időt fordít. „Az alapítványt 2013-ban indítottuk útjára, és azóta sok pozitív visszajelzést kaptunk. Gyerekeknek szóló programunk alapja az olimpiai eszme, a mentora-



Fazekas-Zur Krisztina úszóedzéssel kezdte a felkészülést a szezonra

szágon szerencsére komoly versenyhelyzet van a sportágban, így jöhetnek a helyünkre tehetséges fiatalok.” Az olimpiai bajnokkal családja is itt volt Győrben. Férje és kisfia, Noah is élvezte az életet a városban. Krisztina a sport mellett több más dologgal is foglalkozik, egyebek mellett az általa

ink is olimpiakon sportolók, akik igyekeznek segíteni a fiataloknak abban, hogy célokat állítsanak fel, és megmutatják, hogyan lehet ezeket elérni. A program az Egyesült Államokban, Kaliforniában is elindul, a sport mellett élvezem az ilyen kihívásokat is” – tette hozzá végül.



Gangl Edina, Sastin Marianna és Jakabos Zsuzsanna is versenyzett Rióban

Kőbe vésett dicsőség

Három névvel bővült a Bercsényi Miklós-középiskola dicsőségfala. Az oktatási intézményben lassan már négy évtizedes hagyomány, hogy azoknak az olimpiákonknak a neveit, akik egykor az iskola tanulói voltak, márványkőbe vésik. Az ötlet 1980-ból, a mesteredző Vén Lajostól származik. A riói olimpián a hölgyek vitték tovább a bercsényisek jó hírét, így hétfőtől összesen már 40 olimpiakon szerepel az büszkeségfalón. A nyári ötkarikás játékokon a magyar színeket képviselő sportolók közül a vízilabda-válogatott kapusa, Gangl Edina, és a birkózó Sastin Marianna is az iskola diákja volt, az úszó Jakabos Zsuzsanna pedig jelenleg is a Bercsényiben tanul. Az ünnepélyes táblaavatás után a sportolók élménybeszámolóra várták az intézmény diákjait.

Pályán a Gyirmót és az ETO

A volt NB I-es gólkirály Simon Attila, valamint Filkor Attila is távozik a Gyirmót FC Győr labdarúgócsapatából. Szekeres Adriánra, Balogh Bélára, Nagy Sándorra és Horváth Adriánra nem számít a szakmai stáb. Sallói Dániel viszatér egyesült államokbeli csapatához, a Sporting Kansas City-hez. Urbányi István vezetőedző együttese szombaton már felkészülési mérkőzést játszik Dorogon 12 órától, majd január 18-án az NB II-es Mosonmagyaróvárt fogadja 14.30-kor. A Gyirmót részt vesz 21-én és 22-én az Alcufer Kupa-Horváth Ferenc Emléktornán és edzőmeccsen lép pályára 25-én a fővárosban, a Budapest Honvéd ellen. A csapat edzőtáborba utazik Novigradba, ahol címvédőként lép pályára az Istria Winter Cup elnevezésű tornán. Az NB III-ban jelenleg 3. helyen álló ETO FC Győr játékoskerete is változik. A zöld-fehéreknek

folytatja az Érdről érkező középpályás Csizmadia Zoltán. Marad az ETO-nál a kapus Kunsági Roland, és a remek formában játszó



csatár, Szabó Lukas is. A győriek első hazai felkészülési mérkőzésüket január 24-én játsszák 13 órától a Szolnok ellen, majd 26-án a Csákvárt fogadják. Január 31-én a szlovákiai Bős, február 1-jén a Mosonmagyaróvár, és a Sarmorin látogat az ETO-hoz.



Fotó: Kocsis Péter

Horgászok segítettek

Százötvenezer forinttal támogatta a Sporthorgász Egyesületek Győr-Moson-Sopron Megyei Szövetsége a horgászcsaládban nevelkedő, koraszülött Bertalan Vilike orvosi kezelését. A családnak nagy segítséget jelentő támogatást a szövetség nevében Nagy Csaba adta át karácsony előtt, aki elmondta, a szövetség a jövőben is figyelemmel kíséri a kisfiú fejlődését.

Cutler-életmód – újratöltve!

SZERZŐ: IVÁN GÁBOR

A korábbi, nagy sikerre való tekintettel, múlt szombaton ismét útjára indult a győri Cutler Fitness életmódváltó programja, amely a teljes, egészséges élethez szükséges változtatásokhoz ad segítséget. A fő cél, hogy a rendszeres sport és a helyes táplálkozás a jelentkezők életének állandó részévé váljon.

A program 12 hétig tart és 3-4 hetes ciklusokból épül fel. Minden ciklus első hetében három napon keresztül szakavatott edzőkkel sajátítható el az edzőteremben található gépek helyes használata, valamint a személyre szabott edzés-terv, mely a saját test és határok megismerését és a kitűzött egyéni célok elérését szolgálja. Az ezt követő 2-3 hét önálló, a tanultak szerinti edzésekkel telik.

A projekt részeként, hétvégenként elméleti oktatásokon megtanítják a résztvevőket a helyes táplálkozásra, s ezt közös főzéssel-sütéssel teszik még érthetőbbé és élvezhetőbbé. Az edzéselmélet háttere, a gyakorlati részének helyes

kivitelezése, valamint a táplálékkiégésítő és vitaminok megfelelő használata, mind-mind témája lesz a hétvégi oktatásoknak.

Hétről hétre 8 edző és oktató foglalkozik a jelentkezőkkel, köztük olyan kiemelkedő és a fitness világában sokak által ismert nevek, mint Freimann Sándor, a program megálmodója, illetve Vörös Zoltán, WABBA világbajnok.

Az életmódváltó programra a korábbihoz képest közel háromszor annyian, több mint nyolcvan jelentkezték, köztük a cikk szerzője is. Mindenkinél más a cél: van, aki fogyni s formálódni, van, aki izmot gyarapítani kíván.

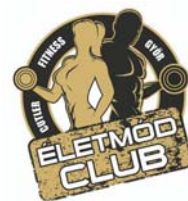
Az első találkozást indody testösszetétel-mérésekkel kezdtük, melynek köszönhetően megtudhattuk, milyen állapotban van szervezetünk. Mindezt olyan komoly részletességgel, hogy lábanként, karonként, és a törzsre vonatkozóan is kaptunk hasznos adatokat a szokásos testsúly és BMI testömegindex mellett: testzsír és -izomszázalék, zsír- és izomtömeg, csonttömeg, derék-csőarány, sejten belüli és kívüli

folyadék-mennyiség és mindezek mennyire térnek el a normálistól, illetőleg mely testrészünk „problémás”.

Ezek alapján könnyebben megítható, hogy kinek milyen mértékben van szüksége zsírtömegcsökkentésre vagy -növelésre, és hogy javasolt-e izomtömeget gyarapítani és mennyit, így pontosabban összerakható az étrendbeli és a mozgásbeli stratégia.

A mérés után következett az „előtte” fotók elkészítése, így a program végén láthatjuk majd, mit is hozott a 12 aktív hét.

Ahogy az előző programnál tette kollégánóm, hétről hétre, a program aktív résztvevőjeként, közvetítem majd a történeteket én is, és azt, hogy nyolcvanad magammal hogyan ismerjük meg saját határainkat, és azokon túl lendülve, újabb és újabb lépcsőfokra érkezve, hogyan indulunk el a fejlődés útján. Egy biztos, nem lesz könnyű. Változni a legnehezebb, de hittel és akarattal sikerülhet. Remélem, így lesz!



2017. január 12. csütörtök – január 18. szerda



**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.

Karát szalámi
csemege, paprikás
400 g, 2748 Ft/kg

1 DB TERMÉKÉRT
+3 PONT
12345678



-15%
1299 Ft 1099 Ft/db

Nescafé 3in1
kávéspecialitás
7 x 17,5 g
2441 Ft/kg

1 CS. TERMÉKÉRT
+1 PONT
12345678



-33%
449 Ft 299 Ft/cs.

Maggi alap*

bolognai spagetti, 60 g, 4317 Ft/kg
mexikói chilis bab, milánói makaróni, 55 g, 4709 Ft/kg
tejszínes négysajtos csirkemell, 29 g, 8931 Ft/kg
2 in 1 roston sült csirke fűszervajjal, 35 g, 7400 Ft/kg

1 DB TERMÉKÉRT
+1 PONT
12345678

Csak most!

259 Ft/db



Persil mosópor, mosógél, kapszula*

mosópor, 2-fele, 4,9 kg, 653 Ft/kg, 70 mosás
mosógél, 2-fele, 5,11 liter, 626 Ft/liter, 70 mosás
duo kapszula, 2-fele, 54 db, 59 Ft/db, 54 mosás

1 DB TERMÉKÉRT
+10 PONT
12345678

Csak most!

3199 Ft/db



www.penny.hu **ZSENI ÁR**

Aláíratunk 2017. január 12. és január 18. között a Penny Market győri üzleteiben érvényes! *A csillaggal jelölt árucikkek 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. Kiszolgálás csak a háztartásokban szokásos mennyiségben. Szíves megértésüket köszönjük!



Molnár Ferenc

A Pál utcai fiúk

színmű két részben → rendező: Kszel Attila

Posonyi Takács László Fehér Ákos Kovács Gergely Pongrácz Barnabás Márkus Krisztián
 Bede-Fazekas Csaba Agócs Judit Áts Gyula Györgyi József Bródy Norbert Kszel Attila
 Homlok Bertalan Forgács Ádám Vlasich Máté Somogyi István Domján Ákos
 Fischbach Kardos Baranyai Barna Járny Máttyás Molnár Róbert Kocziha Barna
 Balaskó Bese Csuta Rita

színpadra alkalmazta Kszel Attila vizuális effekt / díszlet Kovács Attila jelmez Gloria von Berg
 zenei munkatárs Kertes Anna mozgás Fehér Ákos sűgő Jakab Anita ügyelő Kocsis Richárd
 rendezőasszisztens Hegedűs Ildikó

bemutató: 2017. január 14. 15.00 óra

A VILL-KORR SULIBÉLET
ELŐADÁSA



gyorinemzetiszinhas



gyoriszinhas

NAGYSZÍNHÁZ

13. p	Doktor Zsivágó	19.00	Földes
14. szo	Doktor Zsivágó	19.00	Somlai
15. v	Beatles.hu	15.00	bérletszünet
	Beatles.hu	19.00	bérletszünet
17. k	Rómeó és Júlia – Győri Balett	17.00	Czuczor
19. cs	Doktor Zsivágó	19.00	Déryné
20. p	Doktor Zsivágó	19.00	Gárdonyi
21. szo	Doktor Zsivágó	15.00	bérletszünet
	Doktor Zsivágó	19.00	Csengery
22. v	Doktor Zsivágó	15.00	Sipka
	Doktor Zsivágó	19.00	bérletszünet

KISFALUDY TEREM

14. szo	A Pál utcai fiúk	15.00	Bemutató
17. k	Semmi pánik!	17.00	Gáti „F”
18. sze	Semmi pánik!	19.00	Lelkes „E”
20. p	A Pál utcai fiúk	11.00	Sulibérlet „F”
21. szo	A Pál utcai fiúk	11.00	bérletszünet
22. v	A Pál utcai fiúk	11.00	bérletszünet

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