



Az ősz legmozgalmasabb hétvégéje következik

Ízek, táncok, hagyományok

Programajánló a 12. oldalon



A legjobb
ajánlatot kapja
a Patenttől!

**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 30 203 22 22



Közel 50 éves szakmai tapasztalat Napi Menük Megbízhatóság, minőség Rendezvények Modern környezet

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

Legyél Te is határvadász!

Aki szeretne, az most jelentkezhet a Készenléti Rendőrség Határvadász Bevetési Osztályainak állományába, mint járőrtárs. Ehhez elengedhetetlen, hogy betöltse a 18. életévét, rendelkezzen érettségivel és magyar állampolgár legyen, továbbá megfeleljen a felvételi követelményeknek. A felvételt nyert pályázók 6 hónapos időtartamú moduláris képzésben vesznek részt, amelyet követően – sikeres vizsga esetén – ör-járőrtárs rész-szakképesítést (OKJ 51861 03) szereznek. A képzés első két hónapjában munkaviszonyban állnak, majd a második hónap végén – sikeres modulzáró vizsga esetén – a Készenléti Rendőrség hivatásos állományába, 12 hónap próbaidő kikötésével nevezik ki őket. A hivatásos állományú járőrtársak a Határvadász Bevetési Osztályok feladatainak ellátásában vesznek majd részt. Ha tehát érdeklő a hivatás, a szolgálat és a karrier, jelentkezzen határvadásznak! További információk és jelentkezés a www.police.hu/hatarvadasz-kepzes címen érhető el.

Major Viki lépéseit segítették

Félmillió forintot ajánlott fel, s ezzel nyerte meg a licitet Borsodi László, a Borsodi Műhely Kft. tulajdonosa augusztus végén. A jótékonyági árverés civil kezdeményezésre indult, s tartott egy hónapon át Major Viktória gyógyulásáért. A kislány hat évvel ezelőtt, koraszülöttként jött világra. A császármetszés során enyhe oxigénhiány lépett fel, ami az agy mozgásközpontját érintette. Mára, a folyamatos fejlesztésnek köszönhetően, segítséggel tud sétálni, de rengeteget kell még haladnia a teljesebb élet felé. A terápia folytatása azonban anyagilag megterhelő a kislány családja számára, ez az összeg hatalmas segítséget jelent számukra. A licitet a Lurkó Alapítvány bonyolította, ők utalják el az összeget, a kislányt kezelő budapesti Borsóház Nemzetközi Intenzív Terápiás Központnak is.

Borsodi László a segítségnyújtás élménye mellett egy, az Audi ETO KC által felajánlott ajándécsomaggal gazdagodott, melyet kisorsol a cég dolgozói között.



Viki édesanyjával és testvérével



Célba értek!

Idén is sikerrel zárult a 14. alkalommal megrendezett jótékonyági kerékpártúra a Győr-Táplánypuszta útvonalon. A kerékpártúra fővédnöke és egyik ötletgazdája Kara Ákos országgyűlési képviselő, államtitkár volt, védnökei pedig Harcsás Judit és Nagy Balázs. A rendezvény célja a közös mozgás örömein túl a környék szociális intézményeiben élők életének megismerése, valamint a szociális érzékenység felébresztése a fiatalokban. A túrán

28 iskola és a Széchenyi István Egyetem több mint 400 diákja tekerett együtt. A rendezvény bevételéből részesül a Piroth Alapítvány, a Bokréta Nyugdíjas Klub Táplánypuszta, a Mindszentpusztai Mit tehetnék Érted? Autista Otthon Alapítvány, a Répce és a Lepke utcai Idősek Klubja. Kara Ákos elárulta, az önkéntes szervező csapattal megbeszéltek, hogy jövőre 15. alkalommal is mindenképpen megvalósítják a jótékonyági tekerést.

- **ŐSZEL INDULÓ, 60 ÓRÁS LAKOSSÁGI ANGOL ÉS NÉMET TANFOLYAMOK**
- Irodai kommunikációs német nyelvtanfolyam B1/B2 szinten okt. 6-tól
- Új típusú INTERAKTÍV német nyelvtanfolyam kezdő szinten szept. 26-tól
- ÖSD, EURO, ECL, Társalkodó nyelvvizsga-felkészítés csoportban és magánbérletes rendszerben
- Külföldi és belföldi munkavállalást elősegítő német kurzusok kezdő szinten
- TOEFL és IELTS felkészítő külföldi tanulmányokhoz folyamatosan
- Svéd, spanyol, francia, olasz, orosz kurzusok több szinten
- Fordítások szakképzett fordítók által



FORDÍTÁS: +36-30/628-3070
AKKREDITÁLT NYELVVIZSGAHELY
NMH SZÁM: E-000451/2014

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

WWW.HATOS.HU

Fogadóóra Szabó Jenő önkormányzati képviselő szeptember 20-án, kedden 15–16 óra között fogadóórát tart, a Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala ménfőcsanakai lakossági információs irodán. (Ménfőcsanak, Szentári u. 4. sz.)

Örmény Függetlenségi Nap

Győr Megyei Jogú Város Örmény Nemzetiségi Önkormányzata szeptember 16-án 19 órától tartja ünnepi megemlékezését az Örmény Függetlenségi Nap alkalmából, székhelyén (9021 Győr, Liszt Ferenc u. 1.). A rendezvényen művészek színvonalas elő-

adása, versfelolvasás teszi az alkalomhoz illővé, valamint a résztvevők ízelítőt kaphatnak az örmény gasztronómia ízeiből is. A rendezvény ingyenes, melyre az Örmény Nemzetiségi Önkormányzat szeretettel vár minden kedves érdeklődőt!



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: terjesztes@laphir.hu. ISSN 2062-7912





Vérgázelemző készülékre gyűjtünk a gyermekosztálynak

Fussunk össze 6 milliót!

SZERZŐ: GY. P.

FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Gyermekek életéért futhat mindenki a XII. Győri Sport- és Egészségnapon, aki csatlakozik a Győr+ Média jótékonyági akciójához. Médiaszociális csoportunk a városi önkormányzat és cégek, vállalkozók segítségével egy 6 millió forintba kerülő, vérgázelemző készülékre gyűjt, melyet a kórház gyermekosztályának ajándékoz.

Három kilométeres futásra hívjuk a győrieket szeptember 24-én a Barátság parkba. Regisztrálni fél kilenctől lehet. A megtett kilométerek és a résztvevők száma alapján a cégek különböző mértékben járulnak hozzá a vérgázelemző készülék árához. A helyszínen a Lurkó Alapítvány gyűjtőládáiba készpénzt is dobhatnak a segíteni szándékozók, de már önmagával a futással is gyakorlatilag anyagilag járulnak hozzá a gyűjtéshez. A város önkormányzata szintén szívesen áldoz a nemes célra. A rendezvény tehát kétszeresen is az egészséget szolgálja: a forintban kifejezett, megtett kilométerek a kórházban gyógyuló betegek kezeléséhez teremtenek jobb feltételeket, a mozgás pedig saját egészségünk megőrzését, jó közérzetünket segíti elő.

Dr. Ruszinkó Viktória, a Petz Aladár Megyei Kórház Gyermekgyógyászati Szakmacsoportjának vezető főorvosa elmondta: a Győr+ Média által felajánlott készülék a szervezet sav-bázis egyensúlyának megállapítására alkalmas paramétereket mér, így a vér oxigén- és szén-dioxid-tartalmát, de a kálium-, a nátrium- és a vércukorszintet, valamint a hemoglobin és a hematokrit értékeket is mutatja.

Ezeknek az értékeknek a megállapítása, nyomon követése azért elengedhetetlenül fontos, mert bizonyos paraméterek alatt a sejtek elhalnak. Vérgázelemző készüléke ugyan most is van az osztálynak, ám az már nehezen működik, tudtuk meg a főorvostól.

A Gyermekgyógyászati Szakmacsoport összesen 83 ágyon gyógyítja a betegeket. 46 ágya van a gyermek- és csecsemőosztálynak, 18 a koraszülött osztálynak, a gyermekintenzívnek hat, a többin a gyermekgyógyászat és a gyermeksebészet betegei feksze-

is van esélye az életben maradásra. A 26–27. héten világra jött újszülöttek életkilátásai pedig már kifejezetten jók.

Rengeteget javult a korai táplálás lehetősége, a gyógyszereket a testméretnek megfelelő finom készülékekkel a lehető legpontosabban lehet bejuttatni a betegek szervezetébe. Ma már az is igen ritka, hogy az oxigénkezelés szövődményeiből eredő szemműtétekre legyen szükség. A megfelelő légzés megteremtéséhez az úgynevezett felületaktív anyagokat használják, s nem túl gyakran fordul elő, hogy a légzést segítő sűrített levegőt tovább kell dúsítani oxigénnel.

A kórtermekben láttunk kenguruzó szülőket. Ez a módszer úgy néz ki, hogy az erre a célra kialakított fekhelyen elhelyezkedik a szülő, mintha napozna a strandon, a csecsemőt pedig a mellkasára teszik. Ez nem csak a mentális kapcsolat erősítését szolgálja, hanem hozzájárul ahhoz is, hogy a csecsemő megismerje, megszokja édesanyja, édesapja bőrflóráját.

A Petz Aladár-kórház Gyermekgyógyászati Szakcsoportja három éve jelentős, mintegy 210 millió forintos műszer- és eszközfejlesztést kapott. Korszerű berendezések segítik tehát a gyógyító munkát. A műszerek azonban gyorsan amortizálódnak, pótlásukhoz, újak beszerzéséhez szükség van a társadalmi összefogásra.

Erre akar példát mutatni a Győr+ Média, ezért hívja jótékonyági futásra mindazokat, akik segíteni szeretnének.

Ma már egy 24 hetes terhesség után született babának is van esélye

nek. Ezenkívül szakambulanciái rendelkezésére fogadják a kis betegeket.

A szülők számára nagyon fontos, hogy éjjel-nappal együtt lehetnek gyermekeikkel a kórházban. Ez valamelyes bonyolítja ugyan az orvosok és a nővérek feladatait, de megnyugvás a szülőnek és a beteg gyermeknek egyaránt.

Dr. Ruszinkó Viktória a koraszülött osztályt is megmutatja. Az utóbbi évtizedben ez a szakterület hatalmas eredményeket ért el. Ma már egy 24 hetes terhesség után megszületett babának

Nem vicc, nem játék

Az ORFK hatalmas lendülettel kezdett bele a határvadász-toborzásba, amely az egész országra kiterjed. Háromezer frissen felszerelt járőrtársat szeretnének a soraikban tudni a program végére. Sokan legyintenek, és azt hiszik, az egész csak vicc. Holott se nem vicc, se nem játék. A határok és hazánk megvédéséről van szó, amelyet a politika éppen eleget hangoztat mindenhol. Most, hogy a határzárnak, a rendőröknek és a katonáknak köszönhetően, már nem találkozunk a vasúttálmánson, a 14-es főúton, a városban illegális határátlépőkkel, valahogy a rendőrökről és a katonákról is kevesebb szó esik. Pedig innen Győrből is mennek le a határra egyenruhások, és védik az országot. Teszik, amire felelősek, erőn felül is, olyan körülmények között, amit a természet és az élet diktál nekik a kerítés mellett. „Ez a dolguk!” – zárják rövidre sokan, ha szóba kerülnek. Tény, a haza és az emberek védelme a feladatuk, de elég sok mindent megtettek már ezért, eljött az idő, hogy segítsünk nekik, hogy többen legyenek. Eljött az idő, hogy aki már bizonyított a határszakaszon, egy kicsit fellélegezhesen, többet lehessen a családjával, a szeretteivel. Most azokon a sor, akik eddig akartak, de valahogy nem tudtak mit tenni a hazáért! Akik álmodozva néztek az amerikai hősökről szóló filmeket, most megtehetik, hogy egyenruhát húzzanak. Nem kapnak szuper-erőt, nem lesznek reflektorfényben, nem lesz csillogás és pompa. Ott kell lenniük a határ mellett esőben, sárban, fagyban és hőségben is. Helyt kell állni, emberként és rendőrként is. Cserébe – magyar szinten – magas fizetést, biztos munkahelyet és bajtársiságot biztosítanak. Az állampolgárok részéről a megbecsülést csak remélhetjük. Légy határvadász, de azt tudd: ez nem vicc és nem játék!

Havassy Anna Katalin

enterprise
europe
networkGyőr-Ménfőcsanak Megyei
Kormányhivatala Győr városi kirendeltsége
Enterprise Europe Network Győr**Minden, amit a külpiacon
jutáshoz tudni érdemes!****Nyílt Nap Győr, október 12.**

Témák:

- A hálózat szolgáltatásai.
- Ingyenes nemzetközi üzleti adatbázis.
- Magyar vállalkozóként Ausztriában az attasé- és az adótanácsadó szemével.
- Tanácsadások, négy szemközt a szakértőkkel.



„Nemzetközi menedzsmen-
női vállalkozóként” –
beszélgetés Polyák Lilla
színművésszel

Bővebb információ, jelentkezés:
www.gymskik.hu/eennyiltnap2016

Győr-Ménfőcsanak Megyei Kormányhivatala

Enterprise Europe Network

Magyar Nemzeti Vállalkozásfejlesztési Hálózat



www.gymskik.hu

KAMARAI AJÁNLÓ

- Nyelvek Európai Napja – versenyfelhívás



- Az emberi kapcsolatok rejtelmei a Kamarai Salonban.
- Dr. Vértés András a Munkaügyi Klubban!

Jó tudni

- Változott a Munkavédelmi Törvény!
- Módosult az EKÁER, a 3,5 tonna alatti járművekre vonatkozóan.

Bővebb információ:

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

www.facebook.com/gymskik

A Dana világszerte a magas minőségű hajtáslánc, tömítés és hócserélő rendszerek gyártásában

Újabb autóiipari beruházás, kétszáz új munkahely

SZERZŐ: KOLOSZÁR TAMÁS
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

**Az amerikai Dana vállalat-
csoport 15 milliárd forintos
új beruházást indít 2017 ele-
jén Győrött – jelentette be
Sziijártó Péter külügyminiszter Buda-
pesten.**

Az amerikai cég ezzel a beruházással 200 új munkahelyet hoz létre Győrött 2020-ig, a magyar kormány a beruházást 2,9 milliárd forinttal támogatja.

A Dana Hungary Gyártó Kft.-t 2005-ben alapították. Fő tevékenysége a gépjárműalkatrész-nagykereskedeleme, de többek között gépjármű-karosszéria, pótkocsigyártással, egyéb elektronikus, villamos vezeték, kábel gyártásával, közúti jármű, járműmotor alkatrészeinek gyártásával is foglalkozik. A vállalat 2005-ben létrehozott első csarnoka az „Off-Highway” divízióhoz tartozik, mezőgazdasági és ipari nagyjárművek hajtó- és futóműveinek összeszerelésével foglalkozik.

2006 nyarán megkezdődött a Dana Hungary Kft. második csarnokának megépítése, amely a „Power Technologies” divízióhoz tartozik, s gépjárművek olajhűtőinek előállítására a fő tevékenysége. 2010 végén döntés született a korábban külső szolgáltató által kezelt tartalék alkatrész disztribúciós központ Magyarországra telepítésére, a Dana Hungary Kft. 3. üzletágaként. Az új telephely kialakítása 2011-ben kezdődött, a tevékenységet a társaság

2012-ben kezdte meg. A győri nyitást egy globális értékesítési hálózat felépítésének első lépéseként szánták. A 6 ezer négyzetméteres létesítmény teljes kapacitással 2012. február 1-től mű-

2020-ig. Az új győri gyár ívelt kúpkerék hajtás egységeket állít majd elő.

A Dana világszerte a magas minőségű hajtáslánc, tömítés és hócserélő rendszerek gyártásában



Az amerikai cég a negyedik gyárát építi fel a városban

ködi. Az alkatrészek elsősorban belga, magyar, olasz és spanyol gyárakból érkeznek és itt osztják el őket a különböző európai szolgáltató és elosztó központokba.

Az új telephely a vállalat negyedik gyára lesz Győrben. A tervek szerint az építkezés 2017 első negyedévében kezdődik. A vállalat mintegy 46 millió eurót fektet be az új gyáregység felépítése során, és a várakozások szerint 200 új munkahelyet hoz létre

ban, amelyek javítják a hagyományos és az alternatívenergia-hajtású járművek hatékonyságát és teljesítményét is. Az 1904-ben Maumee-ben, Ohio-ban alapított vállalat több mint 23 ezer munkatársat foglalkoztat hat kontinens 25 országában. 2015-ben a Dana 6,1 milliárd amerikai dollár árbevételt ért el. A Forbes Magazine 2016-ban ismét az Egyesült Államok 100 legmegbízhatóbb vállalata közé választotta a Danát.

**LICIT**

Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata szeptember 29-én licit útján értékesíti:

- Győr, Külső vasút sor; zártkerti művelésből kivett terület; hrsz: 45539/2; teleknagyság: 2475 m²; kikiáltási ár: 3.000.000 Ft + 27% ÁFA.
- Győr, Dózsa sor; mocsár; hrsz: 20729/2; teleknagyság: 662 m²; kikiáltási ár: 480.000 Ft.

Licit útján haszonbérbe adja:

- Győr, külterületi szántók; hrsz: 0612/66; 0612/68; 0612/69; 0612/71; terület: 5427 m². Ak: 9,44; kikiáltási ár: 1.000 Ft/Ak/év + ÁFA.

A hirdetések a Polgármesteri Hivatal Vagyongazdálkodási Osztályán (Győr, Városház tér 1. Telefon: 96/500-239), valamint az interneten (www.gyor.hu Önkormányzat/Vagyonhasznosítási felhívás) tekinthetők meg.

Tisztelt Győri Választópolgár!

Magyarország köztársasági elnöke országos népszavazást tűzött ki 2016. október 2-ára. A népszavazásra feltett kérdés: „Akarja-e, hogy az Európai Unió az Országgyűlés hozzájárulása nélkül is előírhasssa, nem magyar állampolgárok Magyarországra történő kötelező betelepítését?”

A szavazás napján reggel 6 órától este 19 óráig lehet szavazni abban a szavazókörben, amelyben a választó szerepel a névjegyzékben. A szavazóköri névjegyzékbe történő felvételtől a választók 2016. augusztus 16-ig tájékoztatást kaptak a Nemzeti Választási Irodától.

A szavazóköri névjegyzékben szereplő választópolgár személyesen szavazhat. A szavazás napján a lakcímétől távol tartózkodó választópolgár, belföldön az általa megjelölt településen átjelentkezéssel, külföldön Magyarország külképviseletein adhatja le szavazatát.

Átjelentkezést 2016. szeptember 30-án (péntek) 16 óráig, a külképviseleti névjegyzékbe vételt 2016. szeptember 24-én (szombat) 16 óráig lehet kérni a www.valasztas.hu oldalon, illetve levélben vagy személyesen a Győr Megyei Jogú Város Helyi Választási Irodán (cím: 9021 Győr, Honvéd liget 1.).

A mozgásában egészségi állapota, fogyatékosága vagy fogva tartása miatt gátolt választópolgár, meghatalmazott útján vagy levélben, az ok megjelölésével mozgóurna iránti kérelmet nyújthat be legkésőbb 2016. szeptember 30-án (pénteken) 16 óráig a Győr Megyei Jogú Város Helyi Választási Irodához, a szavazás napján 15 óráig pedig a szavazatszámlláló bizottsághoz. A kérelemnek tartalmaznia kell a választópolgár nevét, születési nevét, születési helyét, anyja nevét, személyi azonosítóját. Ha átjelentkezéssel szavazó választópolgár igényel mozgóurnát, a kérelemnek tartalmaznia kell azt a címet, ahova a mozgóurna kiszállítását kéri. Mozgóurna iránti kérelem letölthető a Győr Megyei Jogú Város Helyi Választási Iroda honlapjáról az onkormanyzat.gyor.hu oldalon a Népszavazás 2016/Nyomtatványok fül alatt.

A szavazat leadására azt követően kerülhet sor, ha a szavazatszámlláló bizottság megállapította a választópolgár személyazonosságát és személyi azonosítóját vagy lakcímét, és szerepel a névjegyzékben.

A személyazonosság igazolására alkalmas:

- magyar hatóság által kiállított érvényes személyazonosító igazolvány (személyi igazolvány, régi könyvecske formátumú személyi)
- magyar hatóság által kiállított érvényes ideiglenes személyazonosító igazolvány
- magyar hatóság által kiállított érvényes vezetői engedély
- magyar hatóság által kiállított érvényes útlevél

A személyi azonosító igazolására alkalmas:

- személyi azonosítót igazoló hatósági igazolvány (lakcímkártya)
- hatósági bizonyítvány, illetőleg igazolás a személyi azonosító jelről

A lakcím igazolására alkalmas:

- lakcímet igazoló hatósági igazolvány
- régi könyvecske formátumú személyazonosító igazolvány, amennyiben a lakcímet tartalmazza

Győr, 2016. szeptember 15.

Tisztelettel:

Dr. Lipovits Szilárd

Helyi Választási Iroda vezetője

Kara Ákos: Ez a népszavazás nemzeti ügy

A magyar baloldali pártok bevándorlás-pártiak és Magyarország jövőjét veszélyeztetik, a Fidesz viszont határozott nemet mond a brüsszeli kötelező kvótára, ezért fontos, hogy október másodikán sokan ott legyünk a népszavazáson és nemmel szavazzunk – jelentette ki Kara Ákos győri országgyűlési képviselő, a Fidesz megyei elnöke hétfőn reggel tartott sajtótájékoztatóján, a Kodály Zoltán utcai posta előtt felállított találkozási pontnál.

Megtudtuk, lesz olyan nap Győrben, amikor 12 találkozási pontnál várják az embereket, hogy személyesen is érvelni tudjanak a részvétel fontosságáról és arról, hogy miért fontos nemmel szavazni.

Kérdésre válaszolva Kara Ákos kifejtette, szerinte azért bevándorlás-pártiak a magyar baloldali pártok, így a DK, az Együtt, az MSZP és a PM, mert abban bíznak, ha Brüsszel bevándorlókat telepít Magyarországra, ők majd rájuk szavaznak. Ebben azonban súlyosan tévednek, mert a nyugat-európai példák azt mutatják, a bevándorlók végül saját pártokat alapítanak.

Brüsszel akarata szerint a következő két évben tízezrek, végül családtagokkal együtt akár több százezer integrálhatatlan ember kerülhet Magyarországra. A veszély elkerülésének egyetlen módja van, ha október másodikán a szavazófülkében nemet mon-



dunk – fogalmazott Kara Ákos, aki azt is hozzátette: családapaként azt gondolja, ez a népszavazás nem pártügy, hanem nemzeti ügy, amely Magyarország jövőjéről szól. Ezen a népszavazáson egyértelmű és határozott nemet kell mondani a szavazófülkében.

Lakossági fórum a kötelező betelepítési kvóta ellen indított népszavazásról

Simon Róbert Balázs és **Kara Ákos** győri országgyűlési képviselők lakossági fórumot tartanak az október 2-i népszavazásról.

A lakossági fórum előadója:
dr. Nagy István, államtitkár

Időpont:
2016. szeptember 22. (csütörtök), 18.00 óra

Helyszín:
Győr-Moson-Sopron Megyei Kormányhivatal díszterme (Árpád út 32.)

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

2016. október 2-án dönthetünk arról, hogy van-e joga az Európai Uniónak olyan személyeket – illegális bevándorlókat – Magyarországra erőszakolni, akiket hazánk nem akar befogadni. Az október 2-ai népszavazás Magyarország jövőjéről szól.

A **TORLAND** BEMUTATJA



ÁKOS
MÉG EGYSZER
TURNÉ
2016
Audi Aréna Győr
GYŐR
OKTÓBER
8.

Mediapartner:
GYŐR TITEL

TURNÉZÁRÓ
NAGYKONCERT

nyelvi partner:
jegy.hu

Győr - Média Pavilon (Borcsa G. u.)
Látogatóközpont / Tourinform Győr (Borcsa G. u. 21/23.)
Jegyek kaphatók az InterTicket országos hálózaton.

www.torland.hu www.borcsa.hu www.gyorcity.hu www.zalabocsi.hu

Kutatás-fejlesztési központot épít a Delta-Tech az ipari parkban

SZERZŐ: KOLOSZÁR TAMÁS
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

Huszonegy évvel ezelőtt három mérnök Balassagyarmaton egy garázsban kezdett el dolgozni, ma három városban van irodájuk, Győrben, az ipari parkban pedig megkezdték kutatás-fejlesztési központjuk megépítését. A több mint hétszázmillió forintos beruházás alapkövetelését szerdán tartották a Győri Ipari Parkban.



Magyar sikertörténet a Delta-Tech Mérnöki Iroda Kft. Egy garászból indulva jutottak el húsz év után oda, hogy saját kutatás-fejlesztési központot építsenek. Győrön kívül van irodájuk Balassagyarmaton és Bátorfyerenyén is. Összesen 73 embert alkalmaznak, az új győri K+F központban tizenöt dol-

goznak majd, a létszám később tovább növekszik. Az egyedi berendezések tervezésével és szerelésével foglalkozó cég ügyvezető igazgatója az alapkövetésen úgy fogalmazott, sikerük titka abban rejlik, hogy új és innovatív gépeket terveztek és gyártottak, ügyfeleik ugyanis kizárólag erre vevők.

A győri K+F központ felépítése nagy lépés ahhoz, hogy Európa meghatározó gépgyártója lehessünk – vázolta nagyszabású céljait Oravec Tibor. Elmondta azt is, a vállalkozás ötvözi a világszínvonalú szakmai tudást a magyar kreativitással. Az eddig leggyártott gépeknek és innovatív elképzeléseknek köszönhetően, vevői között tudhat olyan nagy cégeket, mint az Audi, Bosch, Continental, Johnson Electric, Kienle-Spiess, Mahle, Opel, Suzuki, Valeo vagy a ZF. Megrendelőik elsősorban az autó- és az elektronikai iparból kerülnek ki, de a cég képviseli magát a műanyag- és fémfeldolgozó-, az energetikai és a vegyiparban is. Gépsoraik már Európán kívül Oroszországban, Mexikóban, Kínában és Brazíliában is működnek.

A nagy nemzetközi cégek mellett Győrnek fontosak a kis- és közepes vállalkozások is – hangsúlyozta az ünnepségen Simon Róbert Balázs győri országgyűlési képviselő, aki beszélt arról is, hogy a most kezdődő 713 millió forintos beruházáshoz a Delta-Tech 253 millió forintot nyert a Gazdaságfejlesztési és Innovációs Operatív Program pályázaton. Ez azt szolgálja, hogy támogassa azokat a magyar tulajdonú vállalkozásokat, amelyek jelentős szellemi hozzáadott értéket tartalmazó, piacképes termékeket, szolgáltatásokat és technológiákat fejlesztenek ki.

Las Vegas-i hangulat a Casino Win Győrben

Csütörtökön megnyitotta kapuit a Casino Win Győr. A Plazában, az egykori bowlingpálya helyén hamisítatlan Las Vegas-i hangulat várja a játékos kedvű embereket.

Rá sem lehet ismerni az épületre. Modern stílusban átépítették, ultramodern belsőt kapott, nem csak Las Vegas-i a hangulat, hanem huszonegyedik századi is. A villogó fények, a rengeteg játék 850 négyzetméteren, valóban lenyűgöző látványt nyújt. Egész évben nullától 24 óráig, vagyis folyamatosan, egyetlen percnyi szünet nélkül nyitva tartunk, várjuk a győrieket és mindazokat, akik a városba érkeznek – magyarázza Zámbo István, a Casino Win Győr stratégiai vezetője.

Közel kétszáz pénznerő automatán játszhatnak a vendégek, kísérhetik meg a szerencsét. Huszonekét gépen euróval lehet játszani, a nyereményt is euróban dobja ki. Harminc úgynevezett élő játékhely is rendelkezésre áll. Két rulettasztal mellett három kártyasztalnál is lehet játszani black

jack-et, punto banco-t és pókert.

A pénznerő automaták az ország legszélesebb kínálatát vonultatják fel – fogalmaz Zámbo István, s elmondja azt is, három darab V.I.P.-gép is található a kaszinóban, amelyek jövőbe mutató technikát kínálnak. A négyesintű jackpot akár óránként kínál nyerési lehetőséget tízezres, százezres, több százezres és milliós kategóriában. A kaszinót üzemeltető társaság több mint 90 munkahelyet teremtett régióinkban, és ez az állomány még bővülni fog.

A kaszinóban természetesen bár is működik, hogy a vendég minél otthonosabban érezhesse magát. Lehetőség van csak látogatóvendégként is érkezni, körülnézni, emellett a bárpultnál rengeteg italkülönlegességet szokatlanul alacsony áron fogyasztható. A kaszinót csak 18. életévüket betöltött személyek látogathatják. Első alkalommal személyi igazolványt és lakcímkártyát kérnek, az igazolás után mindenki kap egy belépőkártyát, amelyet a további látogatásokkor elég már felmutatni. (x)



Vágánybővítés városi pénzből

SZERZŐ: K. T.

FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Hivatalosan is átadták a Győri Nemzetközi Ipari Park vágányának bővítését. Az új szakasszal már az Audi kettes számú logisztikai központja is tudja használni a vasúti közlekedést. A fejlesztést teljes egészében a győri önkormányzat finanszírozta, az 550 méter hosszú vasúti pálya kiépítése, 450 millió forintba került. A hétfői eseményen elhangzott, januárban megkezdődhet az ipari park területének további bővítése.

Fekete Dávid alpolgármester és Görög Tibor, a Nemzetközi Ipari Park igazgatója vágta át a nemzeti szalagot a kibővített vasúti vágány átadásán. Szükség volt a fejlesztésre, ugyanis az Audi Hungaria Motor Kft. logisztikai centruma a kétszeresére nőtt.

„Az iparvágányon már hónapok óta szállítják az árut, naponta négy-öt, de esetenként hat szerelvény is közlekedik” – fogalmazott Görög Tibor, aki kiemelte azt is, az iparvágány megépítése azért is fontos volt, mert ezzel tehermentesíteni tudják Győrt a teherforgalom egy részétől. A kamionok a logisztikai centrumba szállítják az alkatrészeket, ott lepakolják, majd az iparvágányán keresztül jut el az Audiba.

Az iparvágány 550 méteres szakasza kiváló minőségű és időre elkészült. A leágazást az Audi Hungaria Motor Kft. már egész nyáron használta.

Győr számára az ipari park stratégiai fontosságú, ezért a 450 millió forintos beruházást teljes egészében a város finanszírozta.



Az 550 méter hosszú leágazást már használja az Audi

„Az elmúlt időszakban nagyon sok fejlesztést tudunk végrehajtani, amely elsősorban a város gazdasági infrastruktúráját érintette, nagyon sok utat újítottunk fel és igyekszünk az ipari park környékén is olyan beruházásokat elvégezni, amelyek az ott működő vál-

lalkozásokat segíti” – mondta el Fekete Dávid alpolgármester. Hangsúlyozta azt is, az ipari parkban már nincs hely, ezért a jövő évben megkezdődhet az ipari park területének bővítése, hogy újabb vállalkozások találhassanak otthonra Győrben.

BUSCH-HUNGÁRIA MB

A Busch Hungária Kft. a németországi
BPW csoport tagja



A SIKERT ÖNTJÜK FORMÁBA



A Győri Ipari Parkban található **Busch-Hungária Kft. Magyarország legnagyobb vasöntődéje**, több európai járműgyártó elismert partnere, a németországi BPW csoport tagja.

Vállalatunk az elmúlt időszakban eddig 40 millió euró összértékű beruházást valósított meg, amellyel kapacitásunk megtöbbszöröződött. A beruházás eredményeképpen, nemcsak a vevői körünket sikerült bővíteni, hanem **munkatársaink számát is folyamatosan növeltük és növelni is fogjuk.**

- Ha Ön szellemi területen szeretne elhelyezkedni...
- Ha Ön fizikai területen szeretne elhelyezkedni...
- Ha Ön fémipari végzettséggel rendelkezik...
- Ha Ön gyártóüzemi gyakorlattal rendelkezik...
- Ha bizonytalannak érzi a munkahelyét...
- Ha Ön szeretne egy fiatal csapathoz tartozni...
- Ha Ön szereti a kihívásokat...

VÁRJUK SZAKEMBEREK ÉS PÁLYAKEZDŐK JELENTKEZÉSÉT!

JELENTKEZZEN!

Tel.:

06-96/624-916

e-mail:

human@busch-hungaria.hu



9027 Győr, Martin u. 1.

06-96/624-916

human@busch-hungaria.hu

www.busch-hungaria.hu

Hefele a bazilikában

SZERZŐ: FÖLDVÁRI GABRIELLA

A győri székesegyház Mária-kápolnája, a Szent István-főoltár és a szószek tervezése, kivitelezése is a 300 éve született Hefele Menyhért keze munkáját dicséri. A neves építész, bútortervező tiszteletére kiállítás nyílt a bazilikában, kedden délelőtt. Veres András megyés püspök köszöntőjében felidézte, ő egy évtizeden keresztül „Hefele-milióben” élt a szombathelyi püspöki palotában.

A kiállítást dr. Zsámbéky Monika művészettörténész nyitotta meg, elmondta a Savaria Múzeum tíz tablón keresztül mutatja be Melchior Hefele (1716–1794), az osztrák építész, bútortervező sokoldalú művész életét és munkásságát. Győrben ő építette át a székesegyházat, Zichy Ferenc felkérésére. 1767-ben először a Mária-kápolnát alakította ki, hogy a Szűzanya kegyképének új márványoltára legyen, majd ő tervezte és készítette el a főoltárt, Szent István vértanúnak, a város védőszentjének tiszteletére a Szent István-oltárt, valamint a figyelemfelkeltő szószéket. A tárlat november 5-ig tekinthető meg.

A Pókember és Barbi is szerepel a Diótörőben

SZERZŐ: FÖLDVÁRI GABRIELLA

FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Huszonegyedik századi Diótörő táncjátékot álmodott színpadra a Győri Balett előadásában ifj. Harangozó Gyula, Kosuth-díjas koreográfus. A Pókember, Barbi és egy robot is táncolnak, a Diótörő herceg pedig egy videojátékon keresztül védi meg az Egér királytól Klárát – mindezt ötezer ember előtt.

A Győri Balett decemberre tervezett nagyszabású produkciójának sajtótájékoztatóján Kiss János, a társulat igazgatója kihangsúlyozta, a felelősségük óriási, hiszen egy nemzetközi színvonalú produkciót kell egy több mint ötezer ember befogadására alkalmas térben színpadra állítani úgy, hogy az igazi színházi előadást nyújtson.

Ifj. Harangozó Gyula korábban Bécsben már megrendezte a Diótörőt, ezúttal azonban a Győri Balettre szabva készítette a koreográfiát, új helyszínen, díszlettel és jelmezekben lesz látható a táncjáték. Ugyanazt az élményt szeretnénk adni a közönségnek a Diótörőmmel, melyet a darab keletkezésekor az alkotók szántak nézőiknek – emelte ki. A klasszikus Diótörő történetében a realitás és az álomvilág követik egymást.

Így lesz ez most is, de a darab első felében a mai, 21. századi karácsonyi vendégséget idézi meg. A Győri Balett tár-

Fekete Dávid alpolgármester hangsúlyozta: az Audi Aréna egy multifunkcionális épület, a különbö-



sulata mellett a moszkvai Bolsoj Balett szólistái, valamint a Győri Tánc- és Képzőművészeti Iskola növendékei és artistái is szerepet kapnak.

A díszlettervező Dmitrij Simkin, aki modern módszereket alkalmazva, az aréna méreteihez, körülményeihez igazodva, 3D-s vetítéssel, világítással dolgozik. A jelmeztervező Velich Rita, papíron már elkészítette a jelmezeket, melyeket be is mutattak a sajtótájékoztatón.

zó sportágak mellett a kultúra is nagy szerepet kap az intézményben. A városvezetés örömmel vette a balett kezdeményezését, hiszen a Diótörő bemutatása méltó előadás lesz az adventi időszakban, Győrben.

A darabot december 10-én 18 órakor mutatják be az Audi Arénában, majd Debrecenben és Veszprémben is színpadra kerül. Jegyek már kaphatók.




KEZDŐ TÁNCANFOLYAMOK SZEPTEMBERBEN

GYEREKEKNEK	
09.19. 16:30 H TÁRSASTÁNC	
09.20. 15:30 H TÁNCÉLŐKÉSZÍTŐ	
09.20. 16:30 H LATIN4KIDS	
09.20. 16:30 H ROCK 'N' ROLL	
09.22. 16:45 H BALETT	
09.22. 15:00 H TANULÓ TÁRSASTÁNC	
FELNŐTTEKNEK	
09.19. 20:30 H TÁRSASTÁNC	
11.06. 16:45 H TÁRSASTÁNC	
09.21. 20:30 H SALSA & KIZOMBA	
09.18. 20:15 H ARGENTIN TANGO	
FITNESS	
17:45 HÉTFŐ LATIN FITNESS	
17:45 & 19:15 KEDD LATIN 4 LADIES	
08:30 SZERDA & 17:15 VAS. EVERYBODYBALETT	
18:15 SZERDA ZUMBA	
18:00 CSÜT. FELNŐTT BALETT	
16:00 VAS. TRX & GYMSTICK	

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS JELENTKEZÉS:
WWW.ELPASO.HU | CENTRUM@ELPASO.HU | +3620/922-9009

Farsang mesterre emlékeztek

SZERZŐ: FÖLDVÁRI GABRIELLA

FOTÓ: MARCALI GÁBOR

Számos tisztelő, barát, tanítvány gyűlt össze Győrben, a Napóleon-házban pénteken este, hogy Farsang Sándor halálának első évfordulóján kiállítással emlékezzenek meg a művészről. A tárlatot az egykori tanítvány, Tolnay Imre képzőművész nyitotta meg, aki kiemelte, többek mellett ő is részben neki köszönheti, hogy a művészet újtára lépett. Tolnay Imre méltatva Farsang mestert, elmondta, városunkba költözve sok mindennel foglalkozott: a Győri Grafikai Műhely egyik alapítója, a győri képzőművészeti szakképzés egyik megteremtője, a Művészeti Alap megyei képviselője volt. A Győri Képzőművészeti Kör egyik igazi közösséget teremtő vezetője, a Kovács Margit Kézműves Iskola, majd a Győri Tánc- és Képzőművészeti Szakközépiskola tanára volt évtizedekig. Elmélyült szakmai felkészültséget, virtuóz rajzi és festői tudást és nagy klasszikus műveltséget hozott magával. A festészet és a hagyományos sokszorosító grafika technikáinak alapos ismerőjeként, művelőjeként mel-

tán vívott ki nagy tiszteletet szakmai és nem szakmai berkekben egyaránt. A tárlaton láthatjuk a 70-es években készült festményeit éppúgy, mint az újabbakat, és azt az utolsó képét is, melyen halála előtt dolgozott, és már nem tudott befejezni.



A tárlat október 9-ig, hétfő kivételével naponta 10 és 18 óra között látogatható.



BEATLES.HU

ZENÉS
ÁMOKFUTÁS
KÉT RÉSZBEN

OKTÓBER 30. 15.00 ÉS 19.00 ÓRA

NAGYSZÍNHÁZ

Dátum	Előadás	Kezdés	Bérlet
17. szo	Mágnás Miska	19.00	bérletszünet
18. v	Beatles.hu	17.00	bérletszünet
24. szo	Farkasok és bárányok	19.00	Premier
25. v	Farkasok és bárányok	15.00	Betlen

KISFALUDY TEREM

Dátum	Előadás	Kezdés	Bérlet
16. p	Primadonnák	19.00	bérletszünet

ELÉRHETŐSÉGEINK

SZERVEZÉS

telefon: 36 96 314 800

e-mail: szervezes@gyoriszinhasz.hu

A PÉNZTÁR NYITVA TARTÁSA

hétfőtől-péntekig 09.00-17.00



A muzsika hangja

zene: **Richard Rodgers**
dalszövegek: **Oscar Hammerstein II**
szövegkönyv: **Howard Lindsay és Russel Crouse**

Készült Maria Augusta Trapp
„The Trapp Family Singers” elgondolása alapján.
fordítók: **Bátki Mibály és Fábri Péter**
rendező: **Szűcs Gábor**

október 2. 17.00

Az előadás a R&H Theatricals Europe engedélyével jött létre.
Fábri Péter dalszövegei a Proscenium Szerzői Ügynökség Kft.
engedélyével kerültek felhasználásra.



Megújult
Czuczor és Radnóti
bérleteinkről érdeklődjön
a szervezési osztályon!

A Győri Nemzeti Színház pályázatot hirdet
DÍSZLETFESTŐ és **RENDEZŐASSZISZTENS**
munkakör betöltésére.
Pályázati feltételek olvashatók a
www.gyoriszinhasz.hu, www.gyor.hu
honlapokon, illetve a Színház portáján.

Pure Fashion újratöltve

A fiatalság nem csak bolondság, hanem csupa kétség és útkeresés is: a kamaszdó lányok az önbizalmat gyakran pótolják az önmagukból való ki- és levetkőzéssel, pedig ennél sokkal többet érdemelnének, hiszen mindegyikük szép és értékes. Többek között ez utóbbira igyekszik rávilágítani a Pure Fashion divatmisszió, mely 2014 végén Győrben is elindult.

A kezdeményezés az Amerikai Egyesült Államokból indult, és a program keresztény értékrenden nyugszik. Teret, eszközöket, illetve megtartó közösséget nyújt a lányoknak, hogy felfedezhessék női hivatásuk szépségét, és az azzal járó felelősséget is a társadalomban.

Az egy hónapban egyszeri, szombati találkozás különböző tematikákra épül fel. Míg az első év felöleli az egészséges életmód, külső-belső szépség, önismeret, kommunikáció és etikett; divat, stílus, egyediség témáit, a második év a már-már érett lányok jövőképeinek kialakításában vállal fontos szerepet.

A csoportba minden 14–16 éves lányt várnak. Jelentkezés a gyor@pure-fashion.hu e-mail címen, illetve a Pure Fashion helyi vezető koordinátoránál, Csikós Évánál: +36-30/849 6867.

Zenés beszélgetések a magyar rockzene alapító atyjaival

Rock a Rómer körül

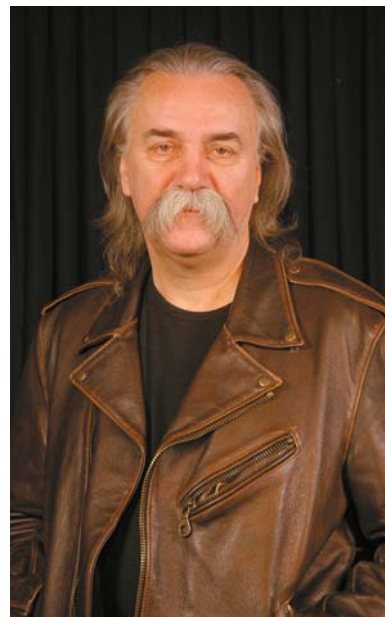
SZERZŐ: KOLOSZÁR TAMÁS
FOTÓ: SAJTÓFOTÓ

Különleges, új sorozattal indul az ősz a győri Rómer Házban: ezúttal arra kapunk bizonyítékot a nagy elődöktől, hogy a rock örök és elpusztíthatatlan. Első alkalommal, szeptember 21-én a P. Mobil vezetője, Schuster Lóránt érkezik a házba. A sorozat házigazdája Rozsonits Tamás rockzenei szakíró, a Moby Dick együttes egykori dobosa, a Mobil Rádió Budapest főszerkesztője lesz.

A Rómer Házban szeptembertől havonta vendégül látnak a hazai rockzene alapító atyjai közül egy-egy kiemelkedő egyéniséget, akiknek pályafutását áttekintve, bepillantást nyerhetünk a rock kulisszatitkaiba. A beszélgetéseket eddig soha nem, vagy csak ritkán látott filmbejátszásokkal, hangfelvételekkel teszik még érdekesebbé a szervezők, sok esetben a vendégek is meglepetést okozva.

Szeptember 21-én Schuster Lóránt, a P. Mobil alapítója érkezik a Ró-

mer Házba. Lóránt a magyar rockélet egyik legmeghatározóbb szereplője: 1973. május 1. óta a P. Mobil élén töretlenül teszi a dolgát, és megalkuvást nem ismerve, zenekarát ma szinte az egyetlen hiteles rock-csoporttá tette a hazai mezőnyben.



Október 19-én Török Ádám, az első kereszties lovag, illetve az utolsó mohikánok egyike, a Mini együttes vezetője idézi fel a hatvanas évek végének hippis-szellemét, amikor a balatoni nyarak tényleg a szeretetről, a jó bulikról, az autóstoppokról, a borozgatásról, a szeretkezésekről és a jó zenéről szóltak. November 16-án a hazai rockzene egyik alapító atyja, a friss 70 éves Frenreisz Károly beszél többek között arról, hogy a Metró sikerei után mi motiválta hazánk első supergruppa, a Locomotiv GT együttes megalapítására. Zenei kísérletező kedvét mi sem bizonyítja jobban, mint az a tény, hogy 1979-ben egy trió formációt hozott létre, az Új Skorpiót, ehhez hasonlót azóta sem mert rajta kívül megkísérelni senki idehaza. December 14-én Nagy Feró lesz a vendég. A Beatrice legendás frontembere szintén idén ünnepelte a 70. születésnapját, de aktivitását bárki megirigyelhetné: folyamatosan koncertezik a zenekarával, filmeket forgat, máig közkedvelt média-személyiség.

Bővebb információ: www.romer.hu

GOTO86

VISSZA A MÚLTBA

RETRO SZÁMÍTÓGÉP KIÁLLÍTÁS ÉS JÁTSZÓHÁZ

2016. Szeptember 24.

RÓMER HÁZ - GYŐR

NAPKÖZBEN A BELÉPÉS
INGYENES
ESTI BULI
500 FT

EBÉSZ NAPOS
JÁTSZÓHÁZ
KIÁLLÍTÁS
VERSENYEK
ESTI BULI

Délétől egészen estig nyúlhatitek az Amigákat, C64-eket, NES-eket, SNES-eket, Atarikat és még sok-sok más típust. Gyere le hozzánk és légy újra gyermek, vagy ismerd meg milyen gépeken nőttek fel a szüleid!

A játszóház mellett kiállításra kerül több érdekes, egyedi vagy ritka számítógép, amelyeket kiegészít jó pár kvarcjáték is

Ha úgy érzed, te vagy a legjobb gamer a környéken, akkor tied lehet egy eredeti, teljesen felszerelt, játékkal ellátott **NES (Nintendo) konzol!** Ha pedig a tudásod nagyobb, nem a kezűgyességed, akkor a "Ki mit tud" játékban egy **GameBoy Advance-t** nyerhetsz

A néon, a pálmafák, a bajusz, mind fontos kelléke egy igazi retrowave bulinak, így a napot ezzel koronázzuk meg. Ebben hazánk egyik legismertebb és legnépszerűbb synthwave producer DJ-je lesz segítségünkre,

az este további részében pedig
Neon Chase
Dj Mesterházy
Gordon

<https://www.facebook.com/Lazerpunk>

<https://www.facebook.com/got086/>

https://www.instagram.com/got_086/

#GOT086

RÓMER FLÓRIS
Művészeti és Történelmi
Múzeum, Győr
nyitott színes eleven

KULTURÁLIS KALANDOZÁS SOROZAT

SAN FRANCISCO UTCÁI

SÁSDI LILLA ÚTIBESZÁMOLÓJA

Esterházy-palota | 9021 Győr, Király u. 17.

2016. szeptember 20. kedd, 17.00 óra

Belépés: díjtalan



Sok jó pálinkafőzde van Magyarországon, de a jók között is vannak legjobbak

Pálinkaversenyekről szóló hírek kapcsán rendszeresen felmerül a kérdés, hogy kik azok, akik a nevezett mintákat minősítik, milyen minősítési sztenderdek alapján, lehet-e befolyásolni a versenyeredményeket, megbízható-e a végeredmény, azaz bátran és „becsukott szemmel” vehetjük-e le a polcokról az aranyérmes vagy Champion Díjas pálinkákat?

Nézzünk egy kicsit a verseny kulisszái mögé, hogy az érdeklődők számára világos legyen a minősítési rendszer. A beérkezett pálinkaminták még a verseny megkezdése előtt véletlenszerűen generált négy számjegyből álló sorszámot kapnak, és így kerülnek ki az általában 24 főből álló bírálói csapat elé. Erre azért van szükség, mert a minősítők nem tudhatják, kinek a pálinkáját kóstolják.

Minden minta első körben három bíráló asztalára kerül, akik a szervezésnek köszönhetően, azt sem tudják, hogy kikkel együtt minősítik az adott mintát.

Amennyiben a három bíráló ítélete megegyezik (kizárás, bronz-ezüst-arany minősítés) úgy nincs további teendő az adott pálinkával, azaz vagy valamilyen technológiai hiba miatt nem minősíthető, vagy érmes besorolást

2016. június 21. napján az Országház Felsőházi Termében került megrendezésre a Pálinka Nemzeti Tanács és a Földművelésügyi Minisztérium Eredetvédelmért Felelős Helyettes Államtitkársága szervezésében a 2016. évi Pálinka Országkóstoló keretein belül lebonyolított Országos Pálinka- és Törkölypálinkaverseny eredményhirdetési gálája. A díjakat kereskedelmi pálinkafőzdek képviselői a verseny fővédnökétől, Fazekas Sándor földművelésügyi minisztertől vehették át.

kap. Olyan esetekben, ahol a három bírálói vélemény nem egyezik meg, az adott pálinka visszakerül további két bíráló asztalára és két újabb minősítést kap.

Ebben az esetben a legmagasabb és a legalacsonyabb pontszámú értékelés kiesik a rendszerből, és három megmaradt minősítés alapján születik meg eredmény. Vannak olyan kivé-

teles esetek, amikor még a visszakóstolás után sem dönthető el egyértelműen a pálinka besorolása. Ilyenkor kap szerepet az úgynevezett csúcstsűri, ahol három nagyon komoly tapasztalattal rendelkező szakember elé kerül a pálinka, akik kóstolás után konszenzusra kell, hogy jussanak, azaz egy végső döntést kell meghozniuk.

Amikor a minták mindegyike megkapta a megérdemelt osztályzatát, olyankor jön a következő izgalmas teendő: a Champion Díjak odaítélése.

Ez kategóriánként külön – pl. alma, szilva, cseresznye, törköly, érlelt, ágyas, vadgyümölcs stb. – az aranyérmes pálinkák közül kerül kiválasztásra. Így lesz valamelyik remekmű például az év Champion Díjas kajsziarack-pálinkája.

Ezen díjak odaítélése után már „csak” egyetlen rendkívül nehéz feladata van a teljes bírálói körnek, mégpedig Magyarország Legjobb Pálinkájának megválasztása a Champion Díjjal jutalmazott csúcspálinkák közül.

Ennek a minősítési rendszernek köszönhetően, rendkívül megbízható eredmények születnek, a befolyásolás lehetősége kizárt, így a vásárlók is bátran hagyatkozhatnak a képzett bírálók felelős véleményére.

Az idei évről néhány Champion Díj eredmény a teljesség igénye nélkül:

- **1 Csepp Pálinkaház** – Penyigei Szilvapálinka
- **Brill Pálinkaház** – Kékfrankos Szőlőpálinka
- **Árpád Pálinka** – Kisüsti Feketecseresznye-pálinka
- **Árpád Pálinka** – Vadász Kőkénypálinka
- **Árpád Pálinka** – Irsai Olivér Szőlőpálinka
- **Nobilis Pálinkafarm** – Kajsziarack-pálinka (2015)
- **Nobilis Pálinkafarm** – Feketeribizli pálinka
- **Nobilis Pálinkafarm** – Ágyas Meggy-pálinka
- **Pannonhalmi Pálinkárium** – Málnapálinka
- **Schiszler Pálinkaház** – Madárberkenye-pálinka
- **Zimek Pálinkamanufaktúra** – Meggy-pálinka

Szerző: Király Pálinkárium

MAGYARORSZÁG
**LEGJOBB
PÁLINKÁJA**
2016
csak nálunk!

**PRÉMIUM
PIROS VILMOSKÖRTE
PÁLINKA**



**ÁRPÁD
PÁLINKA**

Péntek és szombat este
élőben zenél a **HOPPÁRÉ!**

**PÁLINKA
TERASZ**

SZEPTEMBER 16–18.

2 cl:
299 Ft

MAGYAR TERMÉK NAGYDÍJ 2016
Szicsek Cigánymeggy
pálinka most
a legolcsóbban!

ÁRPÁD PÁLINKA
MATHEUS PÁLINKA
SZICSEK PÁLINKA
MAGNA CUM LAUDE
MÁCUM
MAXMÁCUM
MAGYAR WHISKY



**KIRÁLY
Pálinkárium
Hungarikum**

GYŐR, KIRÁLY U. 17.
TELEFON: +36 (30) 529-9105

Audi Hungaria



PROGRAMMANGEBOT | PROGRAMAJÁNLÓ

A rovatot az Audi Hungaria Motor Kft. támogatja

www.gyorplusz.hu



BEIM ERNTESEGEN AM WOCHENENDE präsentieren zahlreiche Produzenten und Aussteller ihr Portfolio, unter anderem Gärtner, Gemüse-Früchte Erzeuger und Verarbeiter, Bioerzeuger, Bäcker und Floristen. Auf dem in Blumenschmuck gekleideten Széchenyi Platz wird es neben der Messe ausserdem Musikvorstellungen und Fachvorträge geben.

GYŐRER SCHALLPLATTENBÖRSE am 18. September von 10:00-17:00 Uhr im Rómer Ház, Teleki László u. 21. Musikliebhaber haben bei der 2. Győri Schallplattenbörse Gelegenheit unter tausenden von traditionellen Vinyl- und CD-Scheiben auszuwählen, zu stöbern und zu forschen.

Moldawisches Tanzhaus. Die **CSEREFABAND** hält ein moldawisches Tanzhaus verbunden mit Tanzunterricht in Győr ab. Alle Interessierten sind am Freitag, den 23. September, ab 20 Uhr herzlich im Arany János Bildungshaus (9021 Győr, Révai u. 5.) willkommen.



Die Besucher des **GYŐRI PÁLINKAFESTIVALS** haben die Möglichkeit 300 verschiedene Schnapssorten auszuprobieren. Bei den auf dem Dunakapu Platz aufgestellten Holzhäuschen können die Interessierten unmittelbar mit den Palinkabrauereimeistern und Fachleuten neben angenehmen Bühnenproduktionen plaudern.

ANTIQUITÄTENMARKT am 18. September von 07:00 bis 14:00 auf dem Tarsay úter Marktplatz. Möbel, Teppiche, Schmuck, Fotos, Postkarten, alte Geldscheine, Münzen, Spiele und Zierobjekte warten auf die Fans von alten Sachen.

A mellékletet a Hatos és Társas Nyelviskola Kft. fordította

Terményáldás
Győr, 2016. szeptember 17-18.
Széchenyi tér

Magyar Hagyományok Fesztiválja
2016. szeptember 16-18.

Magyar néptánc népzene ünnepe Győrben
2016. szeptember 16-18.
HELYSZÍN: Dunakapu 9R

IX. Győri Palinkafesztivál
2016. szeptember 16-18.
HELYSZÍN: Dunakapu 9R

Terményáldás
2016. szeptember 17-18.
HELYSZÍN: Széchenyi tér





VÉNY NÉLKÜL

Adás minden csütörtökön,
a Híradó után

MÁGA ZOLTÁN hegedűművész a budapesti Primarius Szimfonikus Zenekarral ad jótékony-sági koncertet szeptember 17-én 19 óra 30-kor, a győri székesegyházban. A Hangok és hangok klasszikus zenei fesztivállal egy hónapon keresztül gyűjt adományokat a Kárpát-medencében a művész.

Győr-Kismegyeren **CSALÁDI NAPRA** várják a környéken élőket az iskola udvarában szeptember 17-én 9 és 22 óra között. A programok között lesz játszóház, bohócműsor, önvédelmi és kutyás bemutató, zene, tánc, tombola.

A Kulturális Örökség Napjai keretében Győrben **EZERARCÚ MŰEM-LÉK** címmel az Esterházy-palotában lesznek ingyenes előadások szeptember 18-án, vasárnap. 15 órától az Esterházy-palota műemléképületének bemutatása kezdődik, 15.30-tól A magyar műemlékvédelem Rómer-től Forsterig címmel Csécs Teréz könyvtáros, 17 órától Xántus János világöröksége címmel Grászli Bernadett művészettörténész tart előadást.



KULTURÁLIS kínáló

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: FÖLDVÁRI GABRIELLA

PINNYÉDI NYÁRBÚCSÚZTATÓ lesz szeptember 17-én 16 órától, a Pinnyédi Művelődési Házban. A műsorban fellép többek között Ódor Kristóf zenész-énekes és Kiss Diána Magdolna, bemutatkoznak helyi amatőr csoportok, valamint gulyásparti, légvár, kézműves foglalkozás, játszóház, focimeccs várja a kilátogatókat.

KORTÁRS TEXTILMŰVÉSZET címmel nyílik kiállítás a Magyar Ispitában szeptember 17-én 17 órakor. A tárlatot Andrej Augustin és Martin Augustin képzőművészek nyitják meg. A kiállítás október 16-ig, hétfő kivételével 10 és 18 óra között várja a látogatókat.

A 375 éves győri Loyolai Szent Ignác bencés templom művészettörténeti jelentőségű értékeit ismerhetik meg az érdeklődők az **ARS SACRA FESZTIVÁL** keretében, szeptember 17-én 15 órakor. Előadó: N. Mészáros Júlia művészettörténész.



RÉGISÉGVÁSÁR lesz szeptember 18-án 7 és 14 óra között a Tarcsay úti piacon. Bútorok, szőnyegek, ékszerek, fotók, képeslapok, régi pénzek, érmek, játékok, dísz tárgyak várják a régi tárgyak kedvelőit.

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!

Minőség
és olcsó árak most
az **OUTLET
BENETONBAN**

-40%
-60%

ETO PARK GYŐR

Legújabb őszi-téli
gyermek, női
DIVATÁRU



APB
Arrabona PrivátBankár

ERSTE
Investment

**Nem elégedett az alacsony banki kamatokkal?
Befektetései nem jól alakultak? Akkor forduljon hozzánk bizalommal!
Segítünk kialakítani egyénre szabott portfólióját!**

Elérhető befektetési termékek:

- Állampapírok, tőkegarantált alapok forgalmazása
- Részvény, kötvény, ingatlan és egyéb befektetési alapok
- Forintos és eurós vállalati kötvények
- Hazai vagy külföldi részvények
- Devizapiaci kereskedés, fedezeti ügyletek
- Online kereskedési platformok

Arrabona Privátbankár Kft.
Erste Befektetési Zrt. független ügynöke
9022 Győr, Széchenyi tér 7.
+36-96/950-950
www.aprivatbankar.hu | info@privatbankar.hu



Mit kezdünk a kerti hulladékkal?

SZERZŐ: PAPP ZSOLT
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

A legtöbben eltüzelik, még akkor is, ha ezzel szabályt sértenek, ami súlyos pénzbírságot is maga után vonhat. Cikkünkben kiderül, mikor és hol égethetünk szabályosan, és mit kezdhetünk még az összegyűlt avarral, gallyakkal, nyesedékkel.

A kerti hulladék égetésének szabályait a győri önkormányzat a környezetvédelemlről szóló 63/2003. (XII.19.) számú rendeletben szabályozza, amelynek értelmében a szervezett háztartási hulladékcsillításba bekapcsolt területeken tilos az égetés. Kivétel ez alól április és október hónapokban Bácsa, Gyirmót, Gyórszentiván, Jancsifalu, Kismegyer, Likócs, Ménfőcsanak, Pinnyéd, Révfalu, Sárás, Sziget és Újváros városrészek; illetve Gyárvaros területe a Stadion, a Tompa, a Toldi és a Nagysándor János utca négyzetes lakótömbjei kivételével; Szabadhegy területe a Jereváni utca, Erfurti út, Soproni utca, Szőnyi Márton út kivételével; Nádorváros területén a magas beépítésű területek által körbezárt családi házas lakóövezetekben, valamint Adyváros területén a Tihanyi Á. út–Mester utca–Török István utca–Szigethy A. út–Fehérvári út által határolt családi házas lakóövezetekben – tájékoztatta lapunkat dr. Horváth Tamás. A győri polgármesteri hivatal igazgatási osztályának vezetője arra is felhívta a figyelmet, hogy az égetésre az engedélyezett területeken is csak akkor kerülhet sor, ha az saját telken belül a szomszédos telken lévő épületektől tíz méternél, saját telken lévő épülettől öt méternél nagyobb távolságra történik. Az égetést 18 év feletti személy szelcsendes időben, 8 és 17 óra között végezheti. Égetni száraz avart és

kerti hulladékot lehet úgy, hogy az személyi biztonságot nem veszélyeztethet, vagyoni és környezeti kárt nem okozhat, a keletkező hő és füst a környezetben levő növényeket nem károsíthatja, és nem zavarhatja a környező ingatlanok használatát. A tüzet felügyelet nélkül hagyni tilos, őrzéséről, terjedésének megakadályozásáról és ve-



szély esetén annak eloltásáról az égetést végző köteles gondoskodni és az ehhez szükséges anyagokat és eszközöket a helyszínen tartani.

Felvetődik a kérdés, amennyiben tehát nincs lehetőségünk az égetésre, mit kezdhetünk a kerti hulladékkal? A hulladékgazdálkodási rendszert működtető GYHG Nonprofit Kft. több lehetőséget is kínál a zöldhulladék elhelyezésére. Családi házas övezetekben a két kuka közül a heti rendszerességgel üríthető barna fedeles szolgál a biológiailag lebomló hulladékok gyűjtésére. Belekerülhet többek között ételmaradék, gyümölcsbőr és csutka, zöldségmaradék, tojáshéj, kávézacc, eldobható pelenka, falevél és a lenyírt fű. Mivel ezt a szolgáltató komposztálja, fontos, hogy egyéb anyagok – például műanyagok, fémek – ne kerülje-

nek bele. A fás szárú növényi részek elhelyezésére a hét győri hulladékudvar is lehetőséget kínál, elérhetőségükről a www.gyhg.hu weboldalon tájékozódhatunk. A Győr-Szol Zrt. által üzemeltetett győri köztemetőben szintén van lehetőségünk a sírokról lekerülő hervadt virágok, elszáradt növényi részek elkülönített elhelyezésére.

érdemes aprítanunk. A már kész, érett komposzt összeesik, barna színű és szagtalan, így az könnyen lapátolható, porhanyós, földszerű anyag. Minőségét még tovább finomíthatjuk rostálással. A komposztanyagot a talajon körülbelül egy cm vastagon kell szétteríteni, majd óvatosan bedolgozni.

A komposztálóba a kerti hulladék és a nyers konyhai hulladékok, ételmaradékok mellett mértékkel még papírtörülközők, papírgurigák, kartondobozok darabjait, fahamut is tehetünk. A tehéntől, kecskétől, disznótól, birkától, csirkétől és lótlól származó trágya is nagyszerűen használható, viszont húsevő állatok ürülékét, köztük a kutyáét és a macskáét nem célszerű beletenni, mert kórokozókat tartalmazhat, amelyek nem mindig pusztulnak el a komposztban hőjétől. A komposztba nem kerülhetnek impregnált fahulladékok, magvas gyomok, a gyomok gyökerei, beteg növényi részek, hús, csont és főzött konyhai hulladék sem.

A hulladékégetéssel kapcsolatban a Győr-Moson-Sopron Megyei Kormányhivatal Győri Járási Hivatal illetékességi területéhez tartozó települések esetében postai úton a 9023 Győr, Buda u. 5. sz. alatti címre, elektronikusan a hiva-

Hogyan komposztáljunk?

Akik saját kerttel rendelkeznek, maguk is komposztálhatnak, így nem csak a kerti hulladék elhelyezése lesz megoldott, de a talajunkat is feljavíthatjuk vele. A Győr-Szol Zrt. szakembereinek tanácsai szerint elsőként gyűjtünk össze annyi barna és zöld hozzávalót, amennyit csak tudunk. A barna hozzávalók száraz, kemény, magas széntartalmú anyagok, mint a gallyak, száraz levelek. A zöld hulladékok friss, lágy, nedvdús, nitrogénben gazdag anyagok, mint a frissen vágott fű, de ide tartoznak az ételmaradékok is. Az alapanyagok kisebb darabokban gyorsabban lebomlanak, ezért

Többféle lehetőség közül választhatunk a zöldhulladék elhelyezésére

tal.gyor@gyor.gov.hu e-mail címen, illetve hivatali munkaidőben a 96/795-054 telefonszámon lehet bejelentést tenni. A Kormányhivatal Környezetvédelmi és Természetvédelmi Főosztálya, valamint a Győri Tűzoltóság tanácsaival a témát jövő heti számunkban folytatjuk.



CÉGAUTÓBÉRLET
TELJES KÖRŰ SZOLGÁLTATÁSSAL
SZEMÉLYAUTÓK KEDVEZMÉNYES NETTÓ ÁRON!

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

BÁZISCSOMAG
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

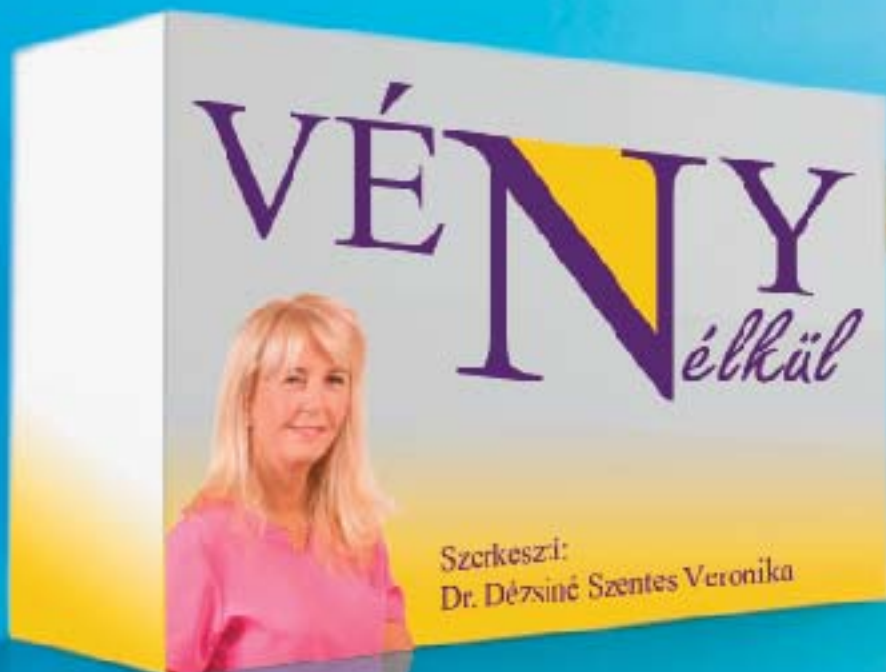
ÉPFU AUTÓMOSÓ

Mindennemű gépjármű és munkagép kézi alsó- és motormosása

A TÖKÉLETES MEGOLDÁS



36-20/952-2938
Fehérvári út 80. (bejárat a Zöld utca felől)



A hajhullás okai

A haj folyamatosan megújul, bizonyos időszakokban, főként ősszel és tavasszal intenzívebb hullást is tapasztalhatunk. Hormonális változások, stressz és bizonyos betegségek hatására is növekedhet az elhullott hajszálak mennyisége.

Mitől alakul ki?

Átlagosan napi 100 elvesztett hajszál még nem ad okot aggodalomra. Probléma akkor jelentkezik, ha az elvesztett hajszálak helyén nem nő újabb, így a hajkorona folyamatos csökkenése következik be. Nők körében, a menopauza időszakát követően gyakori jelenség a hajszálak elvékonyodása, melynek következtében a korábbi dús hajkorona tömege jelentősen csökken. A hajhullást nagymértékben befolyásolják örökletes tényezők is, de okozhatják bizonyos betegségek, például pajzsmirigy- vagy anyagcsere-problémák és nőgyógyászati panaszok is. A hajvesztés gyógyszer mellékhatásaként is jelentkezhet, de háttérben a szervezetben zajló gyulladós folyamatok, akár fog-, vagy ínygyulladás

is állhatnak. Vitamin- és ásványianyaghiány, illetve a fejbőrt érintő gombás fertőzés is nagyfokú hajvesztéssel járhat.

Kivizsgálás szükséges

A fokozott hajhullást kiváltó tényezők felderítésének fontos állomása a haj és a fejbőr vizsgálata, azonban épp ilyen lényeges a beteg kikérdezése. Ha külsőleg nem látható gyulladásra, fertőzésre, egyéb eltérésre utaló jel, a páciensről kapott információk is segíthetik a diagnózis felállításának menetét. A panaszok átbeszélése során derülhet fény arra, hogy a beteg épp egy stresszesebb időszakon van túl, esetleg a hajhullás összeköthető egy intenzív fogyókúra program megkezdésével. Ezek után, amennyiben szükséges, a további vizsgálatok célirányosan végezhetők el. A hajhullás okairól vérvizsgálat és a hajszál mikroszkópos elemzése is sokat elárulhat.

Egyénre szabott terápia

A hajhullás kezelése minden esetben a kiváltó okok függvényében

valósul meg. Történhet gyógyszeres úton, különböző készítmények segítségével. A bőrgyógyászati vizsgálat alapján a szakorvos minden esetben a számunkra legoptimálisabb terápia alkalmazását javasolja. A kezelés sikeressége szintén egyénfüggő, bizonyos esetekben, például öröklött hajlam esetén a folyamat rendszerint csak lelassítható. A gyógyszerek szedése, stressz, vagy hajkárosodások – hajfestékek, hajvasaló, a haj túl szoros és gyakori összefogása – következtében fellépő hajhullás rendszerint a kiváltó okok elhagyásával megszűnik, bizonyos idő elteltével a haj ismét dússá válik. A szülés után jelentkező hajvesztés természetes folyamat, ha egyéb elváltozás nincs a háttérben, a panaszok rendszerint két-három hónapon belül rendeződnek. Amennyiben a hajhullás háttérben hormonális eltérés gyanúja merül fel, a kezelés a szükséges endokrinológiai vizsgálatok elvégzésével határozható meg.

Több hónapos kezelés szükséges

A haj ciklusokban nő. Az első szakasz az anagén, amikor a hajhagymák felszerkennek, és a hajszálak nőni kezdenek. A második a katagén, amikor a haj nyugalmi állapotban van, majd ezt követi a harmadik, telogén szakasz, amikor kihullik. Mivel a hajszálak életciklusa átlagosan 3 hónap, ezért minden hajkezelést minimum 4-5 hónapig szükséges végezni, mert az eredmények igazán csak ekkor lesznek láthatók és dokumentálhatók.

RÖVIDEN

Mit kell tudni a rheumatoid arthritisről?

A rheumatoid arthritis egy gyulladós kórkép, amelynek során a beteg immunrendszere megtámadja egyebek mellett az ízületet borító porcot. A betegnél így idővel megjelennek az idősebb korban gyakori, kopásos eredetű fájdalmakhoz hasonló panaszok: az ízületek duzzanata, majd bekövetkezik azok deformitása. Már fiatalabb korban is kialakulhat, általában 30-50 év között jelenik meg, nőknél gyakoribban. A mai korszerű készítményekkel már a betegség következményeként korábban gyakran jelentkező mozgáskorlátozottság is kivédhető. A gyógyszerek mellett a kezelésben fontos szerepe van az életmódnak is, egy friss kutatás szerint a normál testsúly elérése és a dohányzás elhagyása is segíthet.



A narancsbőr kialakulásának okai

A narancsbőr – cellulitisz – általában a nők combján és fenekén jelentkező, narancshéjra emlékeztető képződmény, amelyet a bőr alatt lerakódott zsír okoz. A cellulitist a kollagén rostok mellett elhelyezkedő zsírlerakódás okozza. Ha a rostok megfeszülnek, a zsíros rész megnő és kitüremkedik. Tévhit, hogy a sovány nőknek nem lehet narancsbőrük. A genetika meghatározza sorsunkat, ha anyáknak volt narancsbőrre, valószínűleg nekünk is lesz. További rizikófaktorok még a várandósság alatti hormonális változások és a korosodás. A helyes étrend és a mozgás még nem szünteti meg a narancsbőrt, de javíthat a bőr állapotán és az izomtónuson. Az aerobik gyakorlatok és az erőedzés kombinációja, a kocogás és a séta izomépítő és zsírétető hatású. Segíthet, ha nem száradunk ki és kerüljük a szénhidrátokban gazdag ételeket.



A HÓNAP ORVOSI TÉMÁJA

Szerző:

Dr. Radics Juditpszichiáter, pszichoterapeuta,
alvászakértő főorvos

Hipochondria

– csakugyan létezik képzelt betegség?

Általános orvosi szabály, hogy testi panasz, tünet fellépése esetén a kivizsgálás nélkülözhetetlen. Ha a panasz mögött szervi eltérés tárható fel, úgy annak kezelésbe vétele, gyógykezelése a megoldás. De lehetséges-e, hogy a legkörültekintőbb orvosi vizsgálatok sem tudnak kézzelfogható szervi eltérést, betegséget igazolni bizonyos panaszok hátterében? Igen, ilyen esetek léteznek.

Lelki okok a háttérben

Előfordulhat ugyanis, hogy bár a vizsgálatok negatív eredménnyel zárulnak, a panasz, tünet mégis folyamatosan fennáll. Ez részben lehet ijesztő, részben zavaró, részben tisztázatlan voltából adódóan, szorongást, aggo-

dalmat generálhat –, ami teljesen érthető. Bár ezek a vizsgálatokkal nem igazolhatók, a testi panaszok leggyakrabban a szívre és a gyomor-bél-

„Statistikai tény, hogy azok az emberek, akik odafigyelnek testük jelzéseire, panaszaikkal pedig minél hamarabb orvoshoz fordulnak, jobb egészségnek és magasabb életkornak örvendenek, mint akik könnyedén veszik tüneteiket.”

rendszerre lokalizálódnak. Ilyen típusú tünet lehet a fejfájás vagy egyéb fájdalomszindrómák, mint például a gerinc-izületi fájdalmak egy része. Heves szívdobogás, zavaróan érezhető, kellemetlen szívverés-érzés (palpitáció-érzés), váratlan leizzadás, bizonytalan gyomorpanaszok, időszaki, megmagyarázhatatlan székletproblémák, puffadás, hasmenés a betegek leggyakoribb panaszai. Ebben az esetben felvetődik annak lehetősége, hogy a panaszok hátterében a stressz, lelki ok, pszichés tényező áll, és okozója a kellemetlen érzéseknek.

Az idegrendszer fontos szerepet játszik

Hogyan okozhat a stressz, a kimerülés testi – szomatikus – tüneteket? Nagyon fontos, hogy a kiegyensúlyozott testi és lelki működésekért – a szervezet homeosztázisáért – felelős úgynevezett vegetatív idegrendszer két alkotó része, az aktivitásért felelős szimpatikus, és a pihenésért, a regenerálódásért felelős paraszimpatikus idegrendszeri rész működése egymással egyensúlyban legyen. Abban az esetben, ha a túlhajszoltság, a túlfeszített életvitel nem ad módot a regenerálódásra, az esetben felborul az egyensúly a két funkció között, és ebben az esetben jelentkezhetnek a kellemetlen, ijesztő testi tünetek. Sőt, még az is előfordulhat, hogy a vegetatív idegrendszer tartósan fennálló egyensúlyzavara az idő előrehaladtával ténylegesen kóros és maradandó elváltozásokhoz vezet, ilyen



Gyógyászati segédeszközök használata

Gyógyászati segédeszközök kiegészítő használata nem csupán biztonságos, hanem lerövidíthetik a gyógyulás idejét, megkönnyíthetik kórházi vagy akár a házi betegápolást. Lehetnek járást, helyváltoztatást segítő eszközök: botok, többlábú botok, mankók, járókeretek, rollátorok, kerekesszékek.

A hónaljmankó nem csak az alsó végtag terhelésének csökkentésére szolgál, hanem gyakorlatilag az érintett alsó végtagot helyettesíti. A könyökmankó pedig a járás stabilizálására, az alsó végtag terhelésének csökkentésére szolgál. A járóbotok sérült láb részleges tehermentesítésére, valamint a mozgáskoordinációs zavaroknál a járóképesség javítására szolgálnak. Bal- és jobbkezes kivitelben is léteznek. A járás stabilizálásának eszköze, használható egy, vagy egyszerre a két tábot is. Célszerű állítható magasságú botot választani, mert ha a bot alacsonyan vagy épp ellenkezőleg, túl magasan van beállítva, akkor nem tölti be megfelelően a funkcióját. A bot végén található gumi szerepe a csúszásmentes tapadás biztosítása. Az egyensúlyzavarral küszködő pácienseknek nem javasolt a bot használata, ilyen esetben inkább járókeretet érdemes választani. A járókeretet a járás biztonságának fokozására használjuk, nehezen mozgó betegeknek, műtét után a mobilizáció kezdetén nyújt nagy segítséget. A rollátor kerekkel van felszerelve. Hasznos segítség a bevásárlásnál is, hiszen a kosarában kisebb csomag is szállítható. (5-6 kg.) A vázszerkezetre szerelt ülőke hosszabb járás után pihenési lehetőséget biztosít, a fékek pedig a biztonságot növelik. Létezik összecukható változata is, egyszerűbbé téve a tárolását, valamint némely változat járóbottartóval is rendelkezik. A kerekesszékek a betegek helyváltoztatására, közlekedésére szolgáló eszközök. Lehetnek kézi és elektromos meghajtásúak, szobai, illetve utcai kivitelben, használatuk esetén fontos az akadálymentes környezet.

JÓ TUDNI

A depresszió szerepe

Fontos még hangsúlyozni, hogy a rossz kedélyállapot – kiemelten a depresszió –, fokozottan hajlamosít nem csupán testi panaszok és tünetek megjelenésére, de fokozott önmegfigyelésre is. Így előfordul, hogy éppen ebből adódóan a meglévő testi panaszokat a depressziós, kedélyzavarral küzdő ember nem csupán kínzóan éli meg, de szinte hihetetlen számára, hogy vizsgálati eredményei negatívak, nem találják a panaszok okát, és orvostól orvosig járva keresi a gyógyszert orvoslásukra. Ilyen esetben a hangulatzavar gyógykezelése az első lépés a gyógyulás irányában. Természetesen, testi vizsgálatok itt sem mellőzhetőek!



lehet például a magasvérnyomás-betegség. Ezért nagyon fontos a szervezet energiaháztartásának egyensúlyára törekedni, vagy ha kibillenések elő is fordulnak – hiszen nyilván, ez kiküszöbölhetetlen –, amint lehetséges, pótolni kell az energiaháziányt.

Az egészséges életmód segít

Ezt persze mondani, tanácsolni lényegesen egyszerűbb, mint a gyakorlatban kivitelezni. Hiszen például sokan dolgoznak 3-4 műszakban, a legváltozatosabb munkarendi beosztásban, amikor a szabadnapok hétköznapra esnek, a munkaidő az éjszakába, és a családtagok eltérő időpontban rendelkeznek szabadidővel. A megszokottság ugyancsak nem szokott annak kedvezni, hogy többet sétáljunk, sportolni kezdünk, vagy leg-

alább a kerékpárt elővegyük, pedig muszáj megtenni. A megelőzésnél nincs hasznosabb dolog. A kutyajajdonosok például – több oknál fogva is – általában jobb egészségnek örvendenek, mint a kutyát nem tartók, részben amiatt is, hogy a kötelező kutyasétáltatás óhatatlanul több mozgással jár. Az elegendő alvás szerepe pedig nem hangsúlyozható eléggé. Az alvás alatt olyan regenerálódást, épülést elősegítő anyagok képződnek, melyek igen jelentős szereppel bírnak az egészség megőrzése szempontjából. Az alváshiány testi tüneteket is provokálhat, de olyan lelki tünetek – mint az ingerlékenység, türelmetlenség, koncentrációs nehézségek – azonnal érezhetőkké válhatnak, mihelyst kevesebbet alszunk személyes igényeinknél.

WOLF

ORVOSI MŰSZER, KÖTSZER
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ
KÉNYELMI ÉS GYÓGYLÁBBELI

Gyógyászati segédeszközök széles választékban vény nélkül



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



27. Őszirózsza Fesztivál

Ingyenes

2016.
09.25.

www.gyoribaloldal.hu

14:00
Gyermekprogramok

14:45
Sebestyén Tamás és a Három Grácia

15:30
Winner's Elements hip-hop fellépés

16:15
KÖZKÍVÁNATRA: SZABYEST

17:00
Politikusok a színpadon:

- Molnár Gyula, az MSZP elnöke
- Gógös Zoltán, az MSZP elnökhelyettese
- Eredics Imre, az MSZP Győr és Környéke Szervezetének elnöke

18:00
Soltész Rezső koncertje

19:00
Utcabál a Beat Bulls zenekarral

A Vásárcsarnok előtti téren (Győr, Herman Ottó u. 22.)

A programokat az **mszp** szervezi és rendezi.

Felkészítő és kiadó: MSZP Győr és Környéke Szervezete



Szeretettel meghívjuk az V. Vámoszabadi Halvesztiválra és az Európai Polgárok Első Testvérvárosi Találkozására!

Szeptember 24. Vámoszabadi Horgászút (Temető utca)

12.30 Ünnepélyes megnyitó, köszöntők.
Bemutatkoznak a halétel-készítő verseny résztvevői, ebéd

13.00 NAV PÉNZÜGYŐR ZENEKAR

14.00 Borostyán Nyugdíjas-Kórus és a Vámoszabadi Tagiskola tanuló

14.45 HIDRO-PLÁNE

16.00 A halétel-készítő verseny eredményhirdetése

17.00 APNOE koncert

18.30 UNITED electro -Pély Barna

19.40 LÁNGOLÓ ÖRDÖGÖK tűzzsonglőr show

20.00 ESTI EGYENLEG

22.00 RETRO DISZKÓ facebook.com/Vámoszabadi Halvesztivál

kézműves sarok - Ijászat - kézműves vásár - arcfestés - szalmabála játszótér



Co-funded by the Europe for Citizens Programme of the European Union



Olvafák és pálmák

különböző méretekben kedvező áron eladók

Megtekinthető:
9027 Győr,
Ipari Park,
Tibormajori út 13.

Telefonszám
+36-30/474-1377

Időpont egyeztetés
hétfő-péntek 8-16,
szombat 8-12 óráig

KUTATÓK ÉJSZAKÁJA

2016. Szeptember 30., 18-24 ÓRÁIG

OLIMPIA EGYKOR ÉS MOST

10:00-24:00 „MAGYAR SPORTOLÓK - SPORTOLÓ MAGYAROK” c. vándorkiállítás

14:00-24:00 OLIMPIA-TÖRTÉNETI KIÁLLÍTÁS - Olimpiai relikviák és érdekességek a múltból és a jelenből

18:00 órától MOBILIS-SZE FUTÓVERSENY
Helyszín: Aranypart töltés
Regisztráció: <http://mobilis-gyor.hu/kutatok-ejszakaja-2016-olimpi-egykor-es-most>

18:00-22:00 BARKÁCSOLÁS - Készíts kurgli bugrit!
18:00-24:00 SPORTOLJ ROBOTOKKAL - kocka torna

18:30-18:45 ASZTROFOTÓ kiállítás megnyitója
19:00-19:45 ÖT KONTINENS CSILLAGAI - Ladányi Tamás amatőr csillagász és asztrofotós előadása
20:00-21:00 Bemutatkozik a SZEnergie és a SZENavis csapata
21:00-21:45 AZ ÓLIMPIAI LÁNG NYOMÁBAN - kísérleti bemutató
22:00-22:45 ATLÉTIKUS FIZIKUS - kísérleti bemutató

mobilis interaktív kiállítási központ

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

MOZGÁSBAN A TUDOMÁNY!

XIII ARRABONA FUTÓFESZTIVÁL ŐSZI SPORT- ÉS EGÉSZSÉGNAP

2016. SZEPTEMBER 24. – GYŐR BARÁTSÁG SPORTPARK

FUSSUNK ÖSSZE 6 MILLIÓT!

3 KM FUTÁS

JÓTÉKONYSÁGI FUTÁS A GYŐR+ MÉDIÁVAL A GYŐRI KÓRHÁZ
GYERMEKOSZTÁLYÁNAK JAVÁRA EGY VÉRGÁZELEMZŐ KÉSZÜLÉKÉRT.

NEVEZÉS 8:30–9:45 a helyszínen

10:00	Futóverseny rajtja	
	Hugoo futás	600 m
	Jótekonysági futás	3 km
	Arrabona futás	6 km

CENTERPÁLYA PROGRAMJA

A centerpálya programjain részt vevő első 300 érkező
Aesthetica Orvosi Központ ajándécsomagot kap!

10.30–11.00	BURNITUP! fitness workout – Siki Brigitta & Töreki Andrea
11.05–11.45	BOX Team
11.50–12.20	Zumba – Nagy Diána
12.25–12.55	Funkcionális köredzés – Gazdag Zsuzsanna
13.00–13.30	Alakformáló – Dub Hajnalka
13.35–14.15	Capoeira aerobik – Czani Balázs & Töltősi Evelin
14.20–14.50	HOT IRON – Barti Péter & Barti Olivér (A helyek korlátozottak, a helyszínen regisztráció szükséges!)
14.55–15.25	Dinamikus gerinctréning – Csákvári Eszter
15.30	TOMBOLASORSOLÁS

EGYÉB PROGRAMOK A PARK TERÜLETÉN

Családi 10 próba nyereségért
Mászófal
Egészségi állapotfelmérés
Győri sportegyesületek bemutatkozása
MOBILIS Interaktív Kiállítási Központ
Teqball
Body&mind-foglalkozások
Yakuza Fitness
Lézerharc

Eső esetén a park területére tervezett programok elmaradnak!



Részletes program letölthető a www.gyor.hu oldalról.
Győr Megyei Jogú Város, Sport Osztály – 9021 Győr, Városház tér 1. Tel.: 96/500-220
A rendezvényen mindenki saját felelősségére vesz részt!





PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata a tulajdonában lévő, nem lakás célú helyiségeit, bérleti díjra történő nyílt pályáztatással, hirdetmények útján bérbbe adja.

Részletes hirdetmények a Polgármesteri Hivatal 9021 Győr, Honvéd liget 1. sz. alatti épület hirdetőtábláján (üvegfalon), a Győr-Szol Zrt. központjában (9024 Győr, Orgona u. 10.), valamint a www.gyor.hu honlapon Vagyonhasznosítási felhívás menüpontban tekinthetők meg szeptember 16-tól október 7-ig, ahonnan a pályázati nyomtatványok is letölthetők.

Érdeklődni és jelentkezni lehet: Polgármesteri Hivatal (9021 Győr, Városház tér 1. Gazdálkodási Főosztály Vagyongazdálkodási Osztályán, ügyfélfogadási időben vagy telefonon, a 96/500-236-os és a 96/500-277-es számon.

Részletes ismertetés a pályázati hirdetményekben található.

A pályázati ajánlatok beérkezésének határideje: **október 7., 12 óra**

A pályázati tárgyalás helye:
**Városháza, Győr, Városház tér 1.
Alagsor 8. terem**



JAVASLATTÉTELI FELHÍVÁS

Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata a 11/2013. (II. 22.) önkormányzati rendelet alapján „Győr Közművelődéséért” és „Győr Művészetéért” díjakat adományoz.

„Győr Közművelődéséért” díj annak a személynek vagy közművelődési feladatot ellátó közösségnek adományozható, aki vagy amely Győrben a közművelődés vagy a kultúra területén végzett kiemelkedő munkájával, környezetében megbecsülést szerez.

„Győr Művészetéért” díj azon egyéni alkotónak vagy alkotó közösségnek adományozható, aki vagy amely a város művészeti életében végzett kiemelkedő munkájával környezetében megbecsülést szerez, vagy a város hírnevét gyarapítja.

Évente együttesen legfeljebb három elismerésre javasolt részére adományozhatók a díjak.

A kitüntetettek emléktárgyat, díszes oklevelet kapnak és pénzjutalomban részesülnek.

A díjak átadására a 2017. január 22-i magyar kultúra napja alkalmából rendezett ünnepségen kerül sor.

Az elismerés adományozására javaslatot tehet a polgármester, a Közgyűlésben mandátummal rendelkező önkormányzati képviselő, győri székhelyű civil szervezet, a legfőbb szerv döntése alapján, valamint pártgyőri szervezete azzal, hogy elismerési fajtánként és alkalmanként legfeljebb egy jelöltet ajánlhatnak.

Javaslatot tehet továbbá a Közgyűlés illetékes bi-

zottsága, a Polgármesteri Hivatal illetékes szervezeti egysége, az önkormányzat fenntartásában vagy működtetésében lévő intézmény, valamint Győrben működő művészeti csoport.

A benyújtott javaslatnak tartalmaznia kell az elismerésre javasolt nevet vagy megnevezését, születési vagy alapítási helyét és idejét, lakcímét vagy székhelyét, foglalkozását vagy tevékenységi körét, életútjának, munkásságának, teljesítményének, tevékenységének ismertetését, valamint az elismerés megjelölését és részletes indoklását.

Az írásba foglalt javaslatokat Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala Kulturális és Sport Főosztályának vezetőjéhez kell benyújtani személyesen vagy postai úton (9021 Győr, Városház tér 1., fszt. 58-as iroda).

Beérkezési határidő: **2016. október 21., 12 óra**

Az előkészítés és a döntés során csak a javaslatlétre megjelölt határidőig beérkezett és a megjelölt tartalmi elemeket tartalmazó javaslat vehető figyelembe.

A javaslatlétellel kapcsolatos részletes információ kérhető: Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatalának Kulturális Osztályán személyesen (Győr, Városház tér 1., fszt. 54-es iroda), valamint telefonon a 96/500-198-as számon. A vonatkozó önkormányzati rendelet, a javaslatlételi felhívás, valamint a javaslatlétet benyújtását segítő adatlap letölthető a www.gyor.hu internetes oldalról.

Beruházó: Orientik Kft.

SZABADHEGY, Panoráma Lakópark
48–116 nm-es lakások már lekötethetők a beruházónál!

3 rétegű üvegezés

CSOK igényelhető!

Csendes, zöldövezet



Várható kezdés: 2016. IV. negyedév
Várható átadás: 2017. IV. negyedév

Érdeklődni: 06-20/269-3234, 06-20/966-1750 • gyor@orientik.hu • orientik.hu

Belépés ingyenes! www.egysegsziv.hu

ÉLJ A SZÍVEDBEN!

Előadás a spiritualitás jegyében,
meditációs technikákkal és
Sri Chinmoy zenéjével a Kék Virág együttes
előadásában.



„... merülj lényed
mélyére és fedezd fel a
béke, öröm
és szeretet világát...”

Sri Chinmoy

koncert időpontja:
2016.09.19., 18 óra

**előadás
és tanfolyam:**
2016.09.20., 18 óra

Információ: +36 06-70-978-9952

Leier Irodaház Győr, Hunyadi u. 14.

**NE KOCKÁZTASSUK
MAGYARORSZÁG JÖVŐJÉT!**

**SZAVAZZUNK
NEMMEL!**

OKTÓBER 2.

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Fókapusztit kapott Venczel-Kovács Zoltán

Még vasárnapig Győrben állomásozik a Magyar Nemzeti Nagycirkusz, az ország legnagyobb utazó cirkusza, amely különleges, elsőként a városunkban bemutatott fókaszámmal is készült a közönségnek. Meglátogattuk a társulatot Venczel-Kovács Zoltánnal, a Győri Nemzeti Színház művészeivel, aki imádja az állatokat, és lelkesen ölelte, pusziolta, etette a tengeri ragadozókat. A színész, amikor csak teheti, állatok közelében van: korábban lovagolt és 22 hónapos gyermekét igyekszik megismertetni minden állatfajjal. Hisz az állatterápiában is. Mindezt bizonyította az is, hogy cseppet sem zavarta a fókáktól vizes öltözéke, halszagú keze, s hogy arcát még zsiráfbausz is megcsiklandozta.

Az ifj. Richter József vezette cirkuszban kiderült, az idomárok családtagként kezelik az állatokat, és a lehető legnagyobb figyelmet kapják a színpad mögött is. A fókák köszönnek, válaszolnak, integetnek, labdázhatnak, táncolnak, mindezt temérdek mennyiségű szardíniáért cserébe. A



kaliforniai oroszlánfóka igen ritka errefelé, bárkivel barátkoznak, és soha nem felejtik el, amit egyszer megtanultak. Mike, Paul és Murdock jó csapatot alkotnak, több nyelven értenek, tehát reagálnak a spanyol származású gazdáik kérésére is.

Beruházó: Orientál Kft.

PRÉMIUM kategóriás vízvárosi lakások már 10.004.000 forinttól lekötethetők a beruházónál!

A+ kategória

3 rétegű üvegezés

Lift

CSOK igényelhető!



Építkezés kezdete: 2016 07. hó
Várható átadás: 2017 3. negyedév

Érdeklődni: 06-20/269-3234 • gyor@orientik.hu • orientalkft.hu

Parking day, avagy mire jó a parkoló?

Az Európai Mobilitási Hét keretén belül rendezik meg az I. Győri Parkoló Napot szeptember 22-én a Zechmeister utcai parkolóöbölben. Az esemény célja megmutatni, mennyi mindent lehet csinálni egy parkolóban, ha ott nem autók parkolnak, hiszen éppen autómentes nap van. Lehet például pihenni, kávézni, koktélozni, sportolni, fát ültetni, megismerni az alternatív közlekedési lehetőségeket, találkozni a város élsportolóival, beszélgetni, jótékonykodni és bicajozni Hugoival, a 2017-es győri Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál kabalafigurájával. Csak néhány a programok közül: fotózás az Audi ETO KC játékosaival, beszélgetés Görbicz Anitával, gyorsasági felmérés, bemutató gyakorlatok az ETO FC edzőivel, TRX edzések Tömböly Dávid edzővel, aki a Spartan Race-világbajnokságra készül, vidám szakállvágás és fodrászbemutatók Baranyai Fredyvel és baba-mama torna a Gézengúz Alapítvánnyal. A nap bevételét számukra, a születési károsultakért tevékenykedő intézmény javára ajánlják fel a szervezők, az összegből sporteszközöket vásárolhat a Gézengúz.

Ismét bővült az állatkert Afrika kifutója

KÉP ÉS SZÖVEG: XANTUS-ÁLLATKERT

A nagy népszerűségnek örvendő Afrika kifutónk ismét újabb területet kapott. Kis erdős résszel egészült ki, így a félénkebb szitatungák is csatlakozhattak az ott élő állatokhoz. A szitatunga félig vízi életmódot folytató antilop, amely hosszú patáival a mocsaras, ingoványos talajon való mozgáshoz alkalmazkodott. A bikák és a tehének jelentős mértékben eltérnek egymástól. A bikák szürkésbarnák vagy sötét csokoládébarnák, a nőstények fénylő rozsdavörösek vagy gesztenyebarnák. Mindkét nemnél megfigyelhetők világos színű csíkok a hátán és a testoldalon.

Az összeengedés, az első találkozások mindig izgalmas pillanatokat okoznak a gondozóknak, figyelni, hogy a „beköltözők” és az ott lakók hogyan reagálnak egymásra. Ez most harmonikusan történt, a csapat egyelőre ismerkedik környezetével és új lakótársaival. Hétfégetől már az állatkert látogatói is megcsodálhatták őket, a komótosan sétáló zsiráfok, vágató zebra és a hatalmas füves területen legelésző antilopok mellett.

A 2013-ban átadott, másfél hektáros Afrika kifutónkban bőven akad hely a szavannai állatok képviselőinek számára. Az itt élő zebra és jávorantilopok mellé, az új lakók érkezésének sora Solongóval, a zsiráfikával kezdődött,

aki Csehországból érkezett. Őt a zsiráfok követték név szerint: N'Dogo, Fokke és Jasper, később beköltöztek a fekete ló antilopok, és végül egy egész csapat fakó ló antiloppal és két vörös



Szürke csacsilány is született

bivallyal, majd a most átköltöző szitatungákkal lett teljes a jelenlegi létszám.

További híreink, hogy nagy örömről számolunk, szombat reggel gyönyörűsége új lakót kapott az állatkertünk, egy szürke csacsilány született. A jövevény, a szeretett öreg kancánk harmadik csikójaként látta meg a napvilágot, és a patásokhoz híven, egy-két óra múlva már vidáman ügetett anyja mellett a kifutóban.

EURÓPAIMOBILITÁSIHÉT

2016. SZEPTEMBER 16–22.

GYŐR

2016. SZEPTEMBER 16. PÉNTEK

HELYSZÍN: VÁROSHÁZ TÉR

09.00-ig „Legtrendibb kerékpáros” verseny végső nevezési határideje

06.00–09.00-ig Kerékpáros reggeli

14.00–00.00 „BuSZtorizó” játékos verseny

14.00–16.30 Ikarus 55-ös („faros”) nosztalgia-buszjárat indul a Városházától

16.30–19.00 Üzemlátogatás az ÉNYKK Buda utcai autóbusz-telephelyén az előre regisztrált érdeklődők részére (regisztráció: www.enykk.hu)

23.30–02.00 „Éjszakai buszjárat” (menetrend: www.enykk.hu)

00.00–24.00 Egész napos jegy nélküli utazási lehetőség az ÉNYKK helyi buszjára

2016. SZEPTEMBER 17. SZOMBAT

9.00 IX. Ravazd–Tényő PEPPE Időfutam és Gyerek Kerékpárverseny (Ravazd–Tényő)

10.00–17.00 ÉNYKK buszos „relikviák” vására: régi és új busztáblák, menetrendek, egyéb különlegességek (Megyeház tér)

23.30–02.00 „Éjszakai buszjárat” (menetrend: www.enykk.hu)

2016. SZEPTEMBER 18. VASÁRNAP

HELYSZÍN: NEFELEJCS KÖZ/TELEKI U. (NK), RÓMER HÁZ (RH), RADÓ-SZIGET (RSZ)

14.00–17.00 GyőrBike stand és ingyenes kerékpár-kölcsönzési lehetőség, bérletvásárlási akció (NK)

14.00–16.00 „Én a biciklim meg + 1 fő” Kerékpáros fotózás vidám díszletek között (NK)

14.00–15.00 Kerékpáros szabadulós verseny (NK)

15.30–16.00 „Kerékpárral a vörös szőnyegen” divatbemutató (NK)

16.00–17.00 Kerékpáros felvonulás (NK-RSZ) Az első 200 regisztráló ajándék GyőrBike pólót kap

17.00–17.20 Légtornász-bemutató (RSZ)

17.20–17.40 Díjátadók (BuSZtorizó játék győztese. Kerékpáros szabadulós verseny győztese. Legtrendibb kerékpáros verseny győztese. GyőrBike eredményhirdetés) (RSZ)

2016. SZEPTEMBER 22. CSÜTÖRTÖK

HELYSZÍN: BELVÁROS, ZECHMEISTER UTCAI PARKOLÓBÓL

08.00–18.30 „PARKING DAY” – I. Győri Parkolónap program – Avagy mire jó a parkoló?

8:00–18:00 Egész napos sportprogramok profi edzők és elit sportolók részvételével.

Ingyenes kerékpárdefekt-javítás profi szerelőkkel.

Grillezés. Barista-és Mixersuli-bemutatók, kóstolók.

Vidám szakállvágás a bátor jelentkezőknek és még sok-sok különleges program vár minden érdeklődő kicsit és nagyot.

18:00–18:30 Bicajozás Hugoval a 2017 EYOF helyszínére, ahol rövid bemutató keretében ismerhetjük meg a jövő évi olimpiára épülő sportlétesítményeket.



Ésszerű közlekedés. Hatékony gazdaság.

www.emh.gov.hu



I ♥ GYŐR

A rendezvény Győr Megyei Jogú Város Önkormányzatának támogatásával valósul meg.



NEMZETI FEJLESZTÉSI
MINISZTERIUM



keret
kulturális és szabadidős egyesület

MAGYAR
KERÉKPÁROS KLUB



Győr Révfalu kedvelt utcájában épül ez a minden igényt kielégítő, magas műszaki tartalommal rendelkező társasház. Ez a 65 nm-es lakás



a földszinten helyezkedik el. Elosztása amerikai konyhás nappali + 2 hálószoba. A nappaliból nyílik a nagyméretű 11,43 nm-es terasz, melyhez saját használatú kert kapcsolódik. CSOK igényelhető, valamint a telekhányad Áfáját (kb. 700.000 Ft) visszaigényelheti, mely csökkenti a vételárát! Várható átadás: 2016. ősz.

Ár: 25,2 M Ft

Érd: Budai Mónika 06-30/640-8794

Győr-Kisbácsán, a Pacsirta lakókertben 14 lakásos társasházban lakások 39-60 nm-ig eladóak. Megvételre kínálok ezt az első emeleti,



49,87 nm-es lakást, mely 8,5 nm-es erkéllyel teszi még kényelmesebbé a mindennapokat. Az ingatlan modern, minimál stílusú társasházban kerül kivitelezésre, mely tágas nappalival, és két felszobával rendelkezik. Gépkocsibeállók 500.000 Ft-ért vásárolhatóak. Igényeljen vissza ÁFÁ-t, mi mindenben segítünk!

Ár: 14,9 M Ft

Érd: Hencz Andrea 06-20/553-8749

Szabadhegy közkedvelt részén új építésű, 62 nm-es, második emeleti lakás eladó! A lakás elosztásában amerikai konyhás nappali, étke-



ző, két szoba. 3 M Ft-ért garázs és 650.000 Ft-ért gépkocsibeállót is vásárolható! Az átadás, emelt szintű fűtőkészlet 2017. őszén várható. Lehetőség van kulcsrakész befizetésre is! A társasházban 48 és 117 m²-es lakások közül választhat!

Ár: 20,7 M Ft

Érd: Horváth Edina 06-70/587-4020

GYŐR-NÁDORVÁROS

Győr-Nádorváros központi részén, liftes társasházban, minden extrával ellátott lakások 43-70 nm-ig eladók BOMBA ÁRON! CSÖKKENTSE ÁFÁVAL A VÉTELÁRÁT! 2017. TAVASZI ÁTADÁSSAL. Pl.: 61 nm + 5 nm erkély 23,1 M Ft-ért!

ÉRDEKLŐDJÖN NÁLAM: Hencz Andrea 06-20/553-8749.

Győr-Szabadhegy kertvárosi részén sorházak eladóak! A 72 nm-es ingatlan elosztása rendkívül praktikus. Elosztása amerikai konyhás



nappali + 2 nagyméretű hálószoba. A nappaliból nyílik a 14,45 nm-es terasz. Nem kell bajlódni a kerítésépítéssel, a kert füvesítésével, hiszen a vételár ezeket is tartalmazza. 58 nm saját kert tartozik az ingatlanokhoz! Ne feledkezzen meg az ÁFA-visszaigénylésről sem, mert ezzel még jelentősen (kb. 500.000-600.000 Ft) csökken az ingatlan ára!

Ár: 25,3M Ft

Érd: Budai Mónika 06-30/640-8794

Győr-Gyárvárosban eladásra kínálok ezt az 54 nm-es, 2 szobás téglalakást! A lakás előnyös adottsága, hogy 4 szintes ház magasföldszintjén található! Pár éve a burkolatok, illetve a bejárati ajtó ki lett cserélve! A nyílászárók műanyagok, jó állapotúak, egyedi gázfűtés van a lakásban! A lakáshoz saját tároló tartozik! Ajánlom azoknak, akik családi házas környezetben keresik új otthonukat!

Ár: 13,5 M Ft

Érd: Tomena Ildikó 06-20/669-3903

Győr-Ménfőcsanakon kínálok eladásra ezt az 59 nm-es, 2 szoba + nappalis, 1. emeleti lakást! A társasházra magas szintű kivitelezés jellemző!



A nyílászárók háromrétegűek, a fűtést egy szuper Bosch kondenzációs kazán fogja biztosítani, mely kétkörös (padló+radiátor)! A lakás emelt szintű fűtőkészlet állapotban kerül átadásra, 2016. október végén!

Ár: 17,9 M Ft

Érd: Tomena Ildikó 06-20/669-3903

A Pacsirta lakóparkban, új építésű társasházban lakások eladóak. 40, 60 és 82 nm-es lakások közül választhat a földszinten kert-



kapcsolattal. Ez a 60,34 nm-es lakás az első emeleten található. Elosztása: amerikai konyhás nappali mellett kialakításra került 2 hálószoba. A nappaliból közelíthető meg a 7,11 nm-es erkély.

Ár: 17,7 M Ft

Érd: Budai Mónika 06-30/640-8794

Indul a második ütem! Ha lemaradt az előző ütem első emeleti lakásairól, vagy földszinten kertkapcsolatos lakást szeretne, itt a lehetőség! Még szabadon választhat!



Győr-Szabadhegy új építésű részén épül ez a 33 lakásos, liftes társasház. 39 és 107 nm alapterületű lakások közül választhat a földszinten kertkapcsolattal! Ez a 46 nm-es lakás a földszinten található, elosztása kiváló, amerikai konyhás nappali + 1 hálószoba. A nappaliból a 7,59 nm-es teraszra léphetünk. A lakáshoz 44 nm-es saját kert kapcsolódik!

Ár: 17,5 M Ft

Érd: Budai Mónika 06-30/640-8794

Győrszentiván csendes részén, 1400 nm-es telken felújított, jó állapotú, 110 nm-es családi ház eladó. Elosztása: 3 szoba, tágas konyha étkezővel, zuhanyzós fürdőszoba és WC helyiség. Az udvarról megközelíthető két gépkocsinak alkalmas zárt garázs, valamint egy pince is, ami kiválóan alkalmas tárolásra. A burkolatok újszerűek, kerámia és laminált lapos. A fürdőszoba teljesen felújított, modern zuhanykabinnal szerelt, és a beltéri ajtókat is újjakra cserélték.

Ár: 20,9 M Ft

Érd: Venczel-Tóth Anita 06-30/376-3718

Víziváros új építésű, dinamikusan fejlődő részén épül ez a modern, minden igényt kielégítő, liftes társasház, melyben 43,8 nm-76,3



nm-es lakások és egy 107 nm-es penthouse-leköthető! Ennek a földszinti lakásnak az alapterülete 44,7 nm + 6,5 nm terasszal és kb. 30 nm saját használatú kertkapcsolattal. Elosztását tekintve amerikai konyhás nappali + 1 szoba, fürdőszoba WC-vel, de a válaszfalakon még változtathat.

Ár: 16,99 M Ft

Érd: Venczel-Tóth Anita 0630/376-3718

Győrújfalun csendes utcájában eladó egy 92 nm-es ikerház. CSOK igényelhető! A ház elosztása amerikai konyhás nappali + 3 hálószoba, valamint gardrób. Az ikerház 450 nm telken kerül felépítésre, saroktelken, ezért nincs szolgalmi út, mindkét ház utcafrontól megközelíthető. Fűtése kondenzációs gázkazánal történik, alapvetően radiátoros fűtéssel, de van lehetőség padlófűtés kiépítésére is. Ha csendes, családbarát környéken szeretne élni, ez a megfelelő választás! A ház kiválóan alkalmas fiatal pároknak, és nagyobb családok számára is. Az ár emelt szintű fűtőkészlet ár, de van lehetőség kulcsrakész befizetésre is. Várható átadás: 2017. tavasz.

Ár: 24,9 M Ft

Érd: Budai Mónika 06-30/640-8794

Földszinti, 60,11 nm-es, kertkapcsolatos lakás eladó a Pacsirta lakóparkban, Kisbácsán, új építésű 6 lakásos társasházban! A



lakás elosztásában amerikai konyhás nappali + 2 szoba, fürdőszoba kapott helyet. A lakáshoz tartozik 10 m² terasz és 380 m² zöldterület! Gépkocsibeállót 500.000 Ft-ért vásárolhat. Az átadás emelt szintű fűtőkészlet történi, 2017. februárban. A kert ára + 1.000.000 Ft!

Ár: 17,99 M Ft

Érd: Horváth Edina 06-70/587-4020



E-osztály kombinált üzemanyag-fogyasztás: 3,9-6,3 l/100 km
kombinált CO₂-kibocsátás: 102-144 g/km.

Az új E-osztály.
Intelligens mestermű.

Lízingelje mindössze
5,49%-os
kamattal

www.mercedes-benz.hu

* Az ajánlat 2016. december 31-ig vagy visszavonásig érvényes. A Mercedes-Benz Financial Services pénzügyi szolgáltatója a Budapest Autófinanszírozási Zrt. (1138. Budapest, Váci út 193., Eng. sz.: ÁPTF 281/1977). Jelen finanszírozást igénybe vehető ügyfélkör: fogyasztónak nem minősülő magánszemélyek, egyéni vállalkozók, társas vállalkozások. Az ajánlat minden új Mercedes-Benz és smart személygépkocsi vásárlásához igénybe vett, a Budapest Autófinanszírozási Zrt.-vel kötött forintalapú, referencia kamatlábhoz kötött változó kamatozású, nyílt, vagy zárt végű pénzügyi lízingszerződés esetén, legalább 20% önerő megfizetése mellett, 24-84 hónapos futamidőre érvényes. A finanszírozott gépjárműre casco biztosítás kötése szükséges. Ez a hirdetés nem minősül a Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény 6:64§-ban megjelölt, szerződéskötés létesítésére vonatkozó ajánlatnak, a jelen kötelező erő nélküli jognyilatkozat kizárólag tájékoztató jellegű és a hivatkozott termék egyes jellemzőit tartalmazza, a teljesség igénye nélkül. A Budapest Autó a finanszírozást a mindenkorai bírálat alapján nyújtja. Az Ügyféltájékoztató és a finanszírozás további feltételei elérhetők a www.budapestauto.hu valamint a www.mercedes-benz.hu honlapokon. Fogyasztónak minősülő ügyfelek a Mercedes-Benz márkakereskedésekben kaphatnak finanszírozási tájékoztatást.



Mercedes-Benz
The best or nothing.



Autentik Motor-Car Kft.
9012 Győr Mérföldkő út 1. Tel.: (+36) 96/556-270
www.mercedes.autentik.hu

VÉGLEGES LÉZERES
SZŐRTELENÍTÉS

1+1+1
AKCIÓ
OKTÓBERI
GLAMOUR
KUPONNAL!

AESTHETICA
ORVOSI
KÖZPONT

ORBÁN ADRIENN
A GYŐRI AUDI ETO KC
JÁTÉKOSÁNAK AJÁNLÁSÁVAL

AESTHETICA ORVOSI KÖZPONT
9024 GYŐR, HUNYADI UTCA 14-16.
LEIER CITY CENTER

www.aesthetica.hu

Az AKCIÓ 2016. október 9-ig tart!

Rendelkezésre áll a távhőszolgáltató

Bár a szeptember eleji, nyárt idéző időjárás még keveseknek juttatja eszébe a fűtési szezon közeledtét, a Győr-Szol Zrt. Távhőszolgáltatói Igazgatósága készen áll a lakások fűtésének megkezdésére.

A jogszabályok és közszolgáltatási szerződések szerint a szolgáltató szeptember 15-e és a következő év május 15-e között áll a felhasználók rendelkezésére, mely időszakban a felhasználók arra hatalmazták fel a társaságot, hogy az időjárástól függően indítsa, illetve leállítsa a fűtést. A fűtést ebben a periódusban akkor indítja el a szolgáltató, ha a külső hőmérséklet napi középértéke – az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése szerint – előreláthatólag nem haladja meg a +10 fokot, illetőleg három egymást követő napon a +12 fokot.

Az ettől eltérő fűtést (indítást, leállítást) a lakóközösség közös képviselője írásban kezdeményezhet, és erre akkor kerül sor, ha a hőközpontról vagy a hőközponton belül külön fűtési hőcserélő blokkról el látott felhasználók legalább 70 százaléka ezt kéri.

Elszíneződött a győrszentiváni víz, dolgoznak a megoldáson

SZÖVEG: PANNON-VÍZ

Győrszentiván keleti területein – a Páskom utca és a vasút közti körzetben – vízhálózat-öblítési munkák miatt ingadozhat a víznyomás és elszíneződhet az ivóvíz. A körzetben az utóbbi napokban elszíneződött ivóvízzel találkozhattak fogyasztóink, ezt igyekszünk megelőzni egy átfogó vízhálózat-öblítéssel – tájékoztatott Tóth László, a Pannon-Víz Zrt. diszpécser szolgálat-vezetője. Az ivóvíz lokálisan jelentkező elszíneződését a környékbeli tűzcsapok használata okozta. Az ivóvíz barnás színét a benne lévő vasvegyületek adják, melyek az egészségre ártalmatlanok, de kétségtelenül megnehezítik az ivóvíz háztartási célú felhasználását. Az okozott kellemetlenségekért fogyasztóink türelmét és megértését kérjük.



ÁLLÁSHIRDETESEK

A GYHG Győri Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft. felvételt hirdet az alábbi munkakörök betöltésére:

KUKARAKODÓ

Feltétel: 8 általános. Előnyt jelent: darukezelői végzettség, konténeremelői végzettség.

GÉPJÁRMŰVEZETŐ

Feltétel: C kategóriás jogosítvány, GKI (gépjárművezetői képesítési igazolvány), Digitális tachográfkártya.

Jelentkezési határidő: 2016. október 7.

Fényképes szakmai önéletrajzát a következő címre várjuk: GYHG Győri Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft., 9024 Győr, Orgona utca 10. vagy munkauy@gyhg.hu. Kérjük, a borítékra írja rá, illetve az e-mail tárgyában tüntesse fel a munkakör megnevezését.



Kihelyezett szelektív hulladékgyűjtés Ménfőcsanakon

A GYHG Nonprofit Kft. Takács Tímea és Szabó Jenő önkormányzati képviselők kérésére és támogatásával, a háztartásokban felhalmozódott, lom jellegű hulladékok elhelyezésére gyűjtőpontot üzemeltet egyszerű alkalommal. Az esemény szeptember 24-én, szombaton 8 és 16 óra között lesz Ménfőcsanakon, a vasútállomás melletti rakodótéren, a LA-VILL telephelyével szemben. A helyszín a Koroncói út felől közelíthető meg.

A hulladékok átvételére kizárólag a gyűjtőhelyen van lehetőség. Elhelyezhető itt: elektronikai, fém, műanyag hulladék, nyesedék, építési törmelék, csomagolóanyagok,

bútorok, berendezési tárgyak, stb. Veszélyes hulladékot a kihelyezett gyűjtőpontra nem lehet leadni, azokat az állandó helyszíneken működő hulladékudvarokban fogadják be.

A hulladék lerakására a győri lakosok, a Győrben szemétszállítási díjat fizetők jogosultak. Jogosultságukat igazolhatják a hulladékszállítási díj befizetéséről szóló számlával, akiknek pedig ilyen nincs – mert a társasház közösen fizet –, a korábban kiadott Győr Kártyával vagy lakcímkártyával, illetve személyi igazolvánnyal érkezzenek.

A kihelyezett szelektív hulladékgyűjtés a rendőrség és a közterület-felügyelet kiemelt biztosítása mellett zajlik.

Őszi
NAGYTAKARÍTÁS!
Gyirmót

Most díjmentesen megszabadulhat feleslegessé vált holmijától szelektív hulladékgyűjtő pontunkban!

A GYHG Nonprofit Kft. Szabó Jenő önkormányzati képviselő kérésére és támogatásával a háztartásokban felhalmozódott lom jellegű hulladékok elhelyezésére gyűjtőpontot üzemeltet egyszerű alkalommal. A hulladékok átvételére kizárólag a gyűjtőhelyen van lehetőség. Itt elhelyezhet elektronikai, fém, papír, műanyag hulladékot, nyesedéket, építési törmeléket, csomagolóanyagokat, bútorokat, berendezési tárgyakat stb. (Kivéve a veszélyes hulladéknak számító anyagokat!)

I Az ideiglenes gyűjtőpont nyitva tartása:
2016. szeptember 17., 8 és 16 óra között

I Helyszín:
Gyirmót, Zúgó park – murvás parkoló

A hulladék elhelyezéséhez **HOZZA MAGÁVAL:**

- | korábban kiadott Győr Kártyáját,
- | vagy lakcímkártyáját,
- | vagy hulladékdijszámláját.

A lomtalanítás a rendőrség és a közterület-felügyelet kiemelt biztosítása mellett zajlik.

Akció: 2016. szeptember 16–22.

Kristálycukor 1 kg
255 Ft/kg

Sertéskaraj, csont nélkül 1 kg
1299 Ft/kg

Sertésstarja, csont nélkül 1 kg
1250 Ft/kg

Helyben készített, juhbélbe töltött grillkolbász 1 kg
1099 Ft/kg

Pecsenyekacsa „A” minőségű, 1 kg
899 Ft/kg

Pecsenyekacsa-nyak 1 kg **250 Ft/kg**

Pecsenyekacsa-farhát 1 kg fagyaszott **119 Ft/kg**

Alföldi UHT tej 1 l **139 Ft/db**

Steffl 4,2% dobozos sör 0,5 l, 298 Ft/l, 169 Ft/db
149 Ft/db (kartonos ár)

Silan öblítő, 1 l **499 Ft/db**

Surf Mosógél 1,4 l **949 Ft/kg**

Ajándékosomag 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, Kodály Zoltán u. 29.
CBA Delikát Győr, Szigethy Attila út 80.

ÁLLÁS

Rendszeres, heti egyszeri, kb. 8 órás alkalmi munkára keresünk takarítónőt, győri munkavégzésre. pinter@minosegellenor.hu 0630/820-4539

Autókereskedés keres heti több alkalomra, munkájára igényes nő munkaeót autósásra, lehetőleg Győrből. Jogostvány előny. Munkaidő megegyezés szerint. Érdeklődni: 06-30/901-5808; 9 és 17 óra között.

SZOLGÁLTATÁS

Tetők javítása, szigetelése, bádogos-, ács-, kőművesmunkák végzése kedvezményrel, garanciával. Telefon: 06-30/355-6991.

Szőnyeg tisztítás ingyenes oda-vissza szállítással! Vállalunk: Vegytisztítást. Mosást. Ruhafestést! Ruhakészítést, ruhajavítást! Hívjon bátran, mobilvarrodánk házhoz megy, ingyenes szállítással! 06-20/916-8465

Sírkőfelújítás, csiszolás, lefedés, betűvésés. Mindez garanciával. Nyugdíjasoknak kedvezmény. 06-30/906-1025

Mindennemű kárpirozást vállalkozás ingyenes felméréssel, vidéken is. Tel.: 06-20/239-9198.

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

LOMTALANÍTÁS lomel-szállítással együtt, INGYEN. Hívjon minket bátran! Kőszegi Tibor: 06-30/212-4830.

Fűkaszalást, elhagyott kertek, telkek gondozását, fakivágást, tuják nyírását vállalom. 06-20/517-2701

Udvarok, járdák, kocsibeállók, garázsbeállók térkövezését, aszfaltozását, kerítésépítést vállalom, ingyenes felméréssel. +36-30/695-4930

Lomtalanítást vállalkozók. Ingyen kitarítom pincéjét, udvarát. Felesleges holmit elszállítok. Akár egész lakás ürítését is vállalom. Tel.: 06-70/500-1291, 06-70/882-6590.

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

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

Villanszerelést vállalkozók Győrben és környékén. Tel.: 06-70/384-6557.

Fűnyírás, fűkaszalás, sövényvágás, fakivágás, bozótirtás. Győr és környékén. 06-96/826-322, 06-30/403-6810.

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

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

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

EGYÉB

Rozsdamentes, 50 literes sörshordók eladó! 25-50 literes üveghallonok, védő műanyag hordóban eladó! Érdeklődni: 06-20/333-8084.

Vásárolok hagyatékot, porcelánt, festményt, bizsut, régi pénzeket, órákat, szobrokat. 06-70/394-9825; 06-30/342-4023.

Mindennemű lakatosmunka. Egyedi fémszerkezetek, kerítések, korlátok készítése, felújítása. Tel.: +36-30/313-2351 www.ironart.hu e-mail: ironart@ironart.hu

Győrben felnőttek számára önévelmi tanfolyam indul. További információk az alábbi elérhetőségeken: 06-30/475-3767, Facebook.com/Nihon Jitsu Kempo Győr.

KÉSZPÉNZÉRT magas áron antik bútort, festményt, herendi porcelánt, ezinos Zsolnayt, kristályokat, ezüst tárgyakat, ékszer, régi órákat, könyveket, dísz tárgyakat, hagyatékot vásárolunk! **Hívjon bizalommal! 06-70/640-5101**

SZÉP-KÁRTYA, Erzsébet-utalvány elfogadása és beváltása. 06-70/564-2280

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

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

INGATLAN

Győr, Árkádhoz közeli, 61 nm-es, felújított, klímás téglalakás eladó. Irányár: 16,19 MFt. Tel: 06-70/633-5250.

Adyvárosban 3 szoba hallos, beépített erkélyes, felújított panellakás, akár bútorozottan is, eladó. Azonnal költözhető. 06-30/256-2742

Szabadhegyen, a József Attila u. 99. szám alatt, 63 nm-es üzlethelyiség (30+8+25 m²) kiadó! Tel.: 96/434-567.

LAKÁSCSERE

GYÖRSZOL
Érd.: 06-96/511-420.

Belvárosi, 2 szobás, 63 nm-es, összkomfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 1-2 szobás, 32-51 nm, határozott idejű bérleményre. Lehetőleg megvásárolható legyen. Bán Aladár utca kizárva. (Hirdetésszám: 566.)

Adyvárosi, 2 szobás+hallos, 55 nm-es, összkomfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 55-100 nm-es, 3-4 szobás, határozatlan bér-

ményre. Sziget, Újváros, Bán Aladár utca kizárva. Tartozás átvállalása lehetséges. (Hirdetésszám: 567.)

Szabadhegyi, 2 szobás, 49 nm-es, összkomfortos, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné, 60-70 nm-es, 3 szobás, határozott-határozatlan idejű bérleményre. (Hirdetésszám: 568.)

Adyvárosi, 2 szobás, 44 nm-es, összkomfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 50-60 nm-es, 1+2 fél szobás, erkélyes, határozatlan idejű bérleményre. Sziget, Újváros, Gyárvaros, Bán Aladár utca kizárva. (Hirdetésszám: 569.)

Belvárosi, 2 szobás, 59 nm-es, összkomfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 2-3 szobás, 58-80 nm, határozott-határozatlan idejű bérleményre. (Hirdetésszám: 571.)

Adyvárosi, 2 szobás, 36 nm-es, összkomfortos, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné 50-60 nm-es, 2-3 szobás, határozott-határozatlan, belvárosi, nádorvárosi, adyvárosi bérleményre. Bán Aladár utca kizárva. (Hirdetésszám: 572.)

Marcalvárosi, 3 szobás, 55 nm-es, összkomfortos, határozott, bérleti szerződéses lakást cserélné, 45-50 nm-es, 2 szobás, határozatlan-határozott idejű, összkomfortosra. Sziget, Újváros, Marcalváros I, Bán Aladár utca kizárva. (Hirdetésszám: 573.)

Gyárvárosi, 2 szobás, 63 nm-es, komfortos, teljesen felújított, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 55-85 nm-es, 3 szobás, határozott-határozatlan idejű bérleményre. Marcalváros I. és Bán Aladár utca kizárva. (Hirdetésszám: 574.)

ÉPÍTŐANYAG

NÁLUNK OLCSÓBBI!
YTONG falazóelemek;
SILKA hanggátló téglák;
MULTIPOR
belső oldali hőszigetelő lapok.
YTONG-iroda:
Győr, Bácsai út 148/E.
Telefon: 96/331-395
YTONG-raktár:
Győr, Fehérvári út 75.
Tel.: 96/417-957;
Mobil: 30/9588-852
www.y-ytong.hu

Multifokális lencse AKCIÓ!

1 pár multifokális lencse már 34.980 Ft-tól!

Gold Optika
Győr, Arany J. u. 32-34. (Pélfalcsanak bank me lett)
Telefon: 96/519-868, 30/846-26-71
Az akció 2016. szeptember 1-30-ig, vagy a készlet erejéig érvényes. További részletek az üzletben.

AZ ÖRÖK ÉLET ELIXÍRJE
A jövő információs gyógyászata

Visszanóhat a fog és a belső szerv? Lehetséges-e anyagot teremteni az emberi szervezetben?

Ahogy eddig erről nem hallottál!

A TUDAT

2016. szeptember 27. 16.30-20.30 Győr, Hotel Famulus Budai út 4-6.

Hogyan lesz az információból anyag? Regeneráld sejtjeidet! Előadó: Vjacseszlav Konyev (Oroszország)

Belépő: 15.000 Ft **GRABOVOI®**

Előzetes jelentkezés kötelező!
www.vegtelenforras.hu TELEFON: info@vegtelenforras.hu +36-70/324-6060

FEMOL AUTÓUDVAR
Győr, Fehérvári út 79. 96/511-300 30/9015-808

Eizománys értékesítés RÖVID HATÁRIDŐVEL, TÁROLÁSI DÍJ NÉLKÜLI

HITELIGYINTÉZÉS Készpénzes autóelvásárlás

PEDRÓ PÉKSÉG
A VIDÉK ÍZEI

PÉK SZAKMUNKÁS BETANÍTOTT MUNKÁS SEGÉD MUNKAKÖRÖKBE

munkatársakat keres a Pedró Pékség Kft. sokorópátkai üzemébe délutános vagy délelőtti munkaidőben!

Amit kínálunk:

- versenyképes jövedelem
- az utazás 100%-ban való támogatása
- határozatlan idejű jogviszony
- 20 ezer forintos havi cafeteria
- továbbképzési lehetőségek
- biztos stabil háttér
- előrelépési lehetőségek
- erős szakmai támogatás
- évenkénti béremelés

Ha szeretne egy dinamikus fejlődő vállalkozás része lenni jelentkezzen. Fényképes önéletrajzát az tako.zoltan@pedropekseg.hu e-mail címre várjuk. Vagy érdeklődni a 06-30-382-9730 telefontszámon.

KORMÁNYBŐRÖZÉS
SZEMÉLY- ES TEHERAUTÓRA

Teletonszám: 70/942-8045

www.gyorplusz.hu

Győri szívvel a válogatottban

SZERZŐ: FICSÓR DÁVID
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Kapuvári lány, akinek a szíve az ETO-ért dobog: Németh Loretta született tehetség, már egészen fiatalon megmutatta, hogy jól bírja a labdával. Kitartásának köszönhetően, a napokban már az olimpiai bajnok német női labdarúgó-válogatott elleni Eb-selejtezőre készül. Elmondása szerint egy magyar csapatért sem hagyná el az ETO-t, de nagy álma, hogy egyszer a Bundesligában futballozzon.

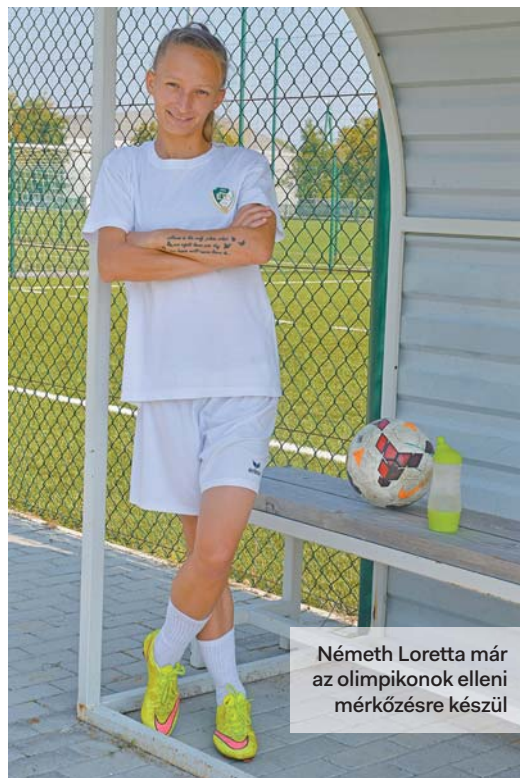
A megbeszélte időpontnál hamarabb érkezünk az ETO FC Győr női labdarúgócsapatának edzésére. Éppen a tréninget lezáró, kétkapus játék következett volna, amikor Horváth Tamás, a gárda edzője rendelkezésünkre bocsátotta egyik legjobb játékosát. Az ősz szakember mérhetetlen nyugalommal konstatálta, „hadd menjen, úgylis 'joker' lett volna”. Mi azonban tudjuk, hogy ez nem egy negatív jelző, hiszen ebben az esetben azt jelenti, hogy ő az a játékos, aki a különbséget jelenti a csapatok között.

„Édesapám és unokatestvérem is igazolt labdarúgók voltak, gyerekként engem is emiatt kezdett el érdekelni a labda” – kezdte beszélgetésünket Németh Loretta, majd hozzátette, egy Győrben rendezett Bozsik-tornán kezdődött ez a szerelem, hiszen a versenyt követően több edző is azt mondta, hogy van tehetsége a sportághoz, csupán kitartás és kedv kell a továbblépéshez.

Nem télenkedett, tízévesen belevágott a kalandba és az ETO igazolt labdarúgója lett az ifjú hölgy. Eleinte szülei segítségével, heti két-három alkalommal látogatta a csapat edzéseit, aztán önállósodott és már egészen fiatalon busszal tette meg a Kapuvár-Győr közötti távot, hogy kedvenc hobbijának hódoljon. Kezdték azonban kiderülni, hogy több ez számára, mint egyszerű időtöltés, hiszen nyolcadí-

kos korában már behívták a magyar utánpótlás-válogatottba. Ezt követően már egyenes út vezetett a Fehér Miklós Labdarúgó Akadémiára, ahová 2006-ban költözött be.

„A mai napig nagy élmény az ETO-családhoz tartozni és itt futballozni. Minden körülmény adott, hogy csak a labdarúgással kelljen foglalkozni, az itt dolgozó emberek és a klubban játszó játékosok is nagyon közvetlenek, szerintem más csapatoknál ez nincs így. Nagyon örülök, hogy itt lehetek, magyar szinten csak az ETO létezik számomra!” – jelentette ki a támadó.



Németh Loretta már az olimpiákon elleni mérkőzésre készül

Sok magyar játékos fordult már meg más országok klubcsapataiban, Loretta is szívesen kipróbálná magát légiósként Németországban. Ez azonban csak abban az esetben fordulhatna elő, ha ő maga késznek érezné magát a feladatra. Önismereti problémái feltehetően nincsenek a labdarúgónak, hiszen tisztában van azzal, milyen téren kell még előrelépnie.

„Mindenképp fejlődőm kell a pontosabb befejezések terén, de a fejjátékomon is van még mit csiszolni. Ami az erősségeimet illeti, talán a gyorsaságom a legnagyobb fegyverem, de a cselezéssel sem állok hadilábon” – árulta el a ballábas játékos.

Vélhetően a sebessége és labdabiztonsága az, ami felkelthette Markó Edina szövetségi kapitány figyelmét, aki behívta őt a Németország elleni Eb-selejtező mérkőzésre készülő válogatott keretébe. A játékos érthetően nagyon örül a lehetőségnek, és mindent megtesz azért, hogy pályára is léphessen a szeptember 20-i, gyirmóti összecsapáson.

„Tavasszal volt egy komolyan tűnő sérülésem, amiből viszonylag hamar felépültem. Ez adott erőt és motivációt az elmúlt hónapokhoz, így történhetett meg, hogy a női válogatottban gólt szereztem a Balaton-kupán, ami megelőlegezte számomra az újabb meghívót a nemzeti csapatba” – mesélt a játékos.

Megkérdeztem tőle, hogy minek köszönhető az, hogy gyorsan kilábalt az említett sérülésből. Válasza sok fiatal számára lehetne követendő példa, hiszen kitartást, erőt és elhivatottságot sugároz: „Egyszerűen nem szeretek kihagyni egyetlen edzést és mérkőzést sem, valamint az a tény, hogy láttam a többieket a pályán küzdeni, én pedig csak a pálya széléről figyelhettem a történéseket, olyan erőt és motivációt adott, hogy kettőzött erővel küzdöttem a gyors felépülésért” – hangzott a válasz.

Loretta tehát egy csupa szív, céltudatos sportember, egy igazi „jolly joker”, akinek a család, a labdarúgás és az ETO jelent mindent!

Győzelemmel kezdett a címvédő

A futsal NB I. első fordulójában a bajnoki címvédő ETO a tavalyi újonc Göcsej gárdáját látta vendégül a Magvassy Mihály Sportcsarnokban. Nem volt azonban túl vendégszerető

a zöld-fehér alakulat, hiszen a 4. percben már 3:0-ra vezetett a zalaiak ellen. Drahovský kezdte a gólgárta, amit Alex egy duplával folytatott. Győri fölény és valamivel szervezettebb göcseji védekezés jellemezte a találkozó első félidőjét, Horváth Detre törte meg a gólcsendet, 3:1-re módosítva az állást. Feltűzelte az ETO-t a kapott gól, és még a félidőt jelző sípszó előtt három gólt rámltak Balikó kapujába. A szünet után folytatódott a hazai fölény, Jaison szerzett két találatot. A vendégcsapat becsületére legyen mondva, nem adták fel a mérkőzést és kétszer is mattolták Matkovicot. 8:3-as győzelmével magabiztosan kezdett tehát a Rába ETO, a folytatásban Nyíregyulajra látogat Marcos Angulo leggyenysége.



Remekel az ETO

Jó formában van az ETO FC Győr csapata. A gárda ugyanis utolsó két bajnoki mérkőzését megnyerte. Legutóbb a Hévíz SK-t verték hazai pályán 2–1-re. A gólokat Vadász Viktor és Zamostny Balázs szereztek, a vendégektől csupán szépítésre futotta az első félidőben. Az ETO ezzel a győzelemmel a 6. helyet foglalja el az NB III. Nyugati csoportjában. Nehezebbnek ígérkezett a Debreceni VSC elleni Magyar Kupa találkozó szer-

dán este, hiszen jóval esélyesebb volt az első osztályú hajdúsági gárda. A mérkőzés nagy részében egyenrangú ellenfél volt az ETO, sőt a 46. percben Magasföldi első labdaérintésből szerzett góljával meg is nyerte a találkozót. Bravúros győzelmével az ETO FC Győr már a legjobb 64 között van a Magyar Kupában. Hétvégén folytatódik a bajnokság, Bekő Balázs csapata a Budapest-Honvéd tartalékaihoz utazik vasárnap.

Bizalom újabb öt évre

Az elmúlt napokban Csányi Sándor, a Magyar Labdarúgó Szövetség elnöke újabb öt évre kérte fel Bolla Pétert az MLSZ Győr-Moson-Sopron Megyei Igazgatóságának élére. A vezető elfogadta a felkérést és már megkereste az elnökség eddigi tagjait, hogy a jövőben is dolgozzanak együtt, ötleteikkel, szaktudással segítsék a megyei labdarúgás fejlődését.

Mörk: Mindent meg akarok nyerni Győrben!

Magyar bajnoki és kupagyőzelem, valamint a Bajnokok Ligájában a Final Fourba kerülés – ezek a Győri Audi ETO KC hivatalos célkitűzései a most induló szezonban. Erről sajtótájékoztatón számolt be a klub vezetése.



Nora Mörk és Ambros Martin

„Ebben az évben is a legjobbak közé akarunk kerülni, minden szinten, ahol csak szerepelünk” – mondta a Győri Audi ETO KC nemrég megválasztott új elnöke, dr. Bartha Csaba, és kiemelte, a bajnoki és kupagyőzelem, valamint a BL-ben a Final Fourba jutás a csapat hivatalos célkitűzése a most

induló idényben. Győr városa nevében dr. Csörgits Lajos aljegyző kívánt sok sikert a zöld-fehéreknek, biztosítva továbbra is az önkormányzat kiemelt támogatását. Lőre Péter, az Audi Hungaria Motor Kft. kommunikációs és kormánykapcsolati igazgatója emlékeztetett rá, a vállalat a második 10 évét kezdi meg a csapat fősponzoraként és a jövőben is hasonló sikereket remélnék, mint az elmúlt években. Az Audi ETO vezetőedzője, Ambros Martin azt emelte ki a sajtótájékoztatón, hogy ebben a szezonban minden mérkőzés fontos, de jó formában érzi csapatát, amely képes lesz a kitűzött célok elérésére. A csapatkapitány, Görbic Anita hangsúlyozta, alakul a csapat játéka, amely nem gyengült, sőt, erősödött a szezonra, így bárkit képes lesz legyőzni, akár itthon, akár a nemzetközi porondon.

A sajtótájékoztatón mutatták be hivatalosan az Audi ETO új sztárigazolását, a három évre Győrbe szerződő Nora Mörköt. Az új légiós újságírók előtt úgy fogalmazott, hatalmas kihívás számára itt játszani, a világ egyik legjobb klubjában, amellyel mindent meg akar nyerni, még a Bajnokok Ligáját is. A tájékoztató végén Nora Mörk, az Audi Hungaria jóvoltából átvehette új autóját, egy 2000-es TDI motorral felszerelt, A4 Avant gépkocsit is.



Duplázott Mimó

Nem is sikerülhetett volna jobbra Varga Imre 'Mimó' szezonja a magyar motokrossz-bajnokságban. A 17 éves gyirmóti srác nem talált legyőzőre a juniorok és a felnőtt MX2-esek küzdelmeiben sem. Mindkét kategóriában bajnok lett az elmúlt vasárnap.

A hosszú évek kemény edzései és az ínségekkel teli lemondások szeptember 11-én meghozták a várt sikert a peresztegi Team HTS KTM ifjú titánja számára. Ifjabb Varga Imre – akit mindenki csak Mimónak hív – fiatalon került a magyar bajnokcsapat szárnyai alá, 2012-ben. Azóta sok hullámhegyet és völgyet megjárta, de ez mit sem számít, mikor bőséges pezsözőhahnyal fogadja győri rajongótábor a gyáli verseny céljában.

A méltó ünneplést maximálisan kiérdemelte az új bajnok, aki egy ritkán látott bravúrt hajtott végre ebben az évben. A junior (21 év alattiak) és a felnőtt MX2-es kategória pontvadászatában is az élen végzett. Az ifjúsági bajnoki címet két héttel ezelőtt, Hódmezővásárhelyen már bezsebelte, a gyáli fináléra pedig úgy utazott el, hogy már csak két pontot kellett hoznia riválisaival szemben. De ő nem bízott semmit a véletlenre, a magyar bajnoki sorozat egyik legnehezebb pályáján újra megnyerte a kategóriáit, így kétség sem férhetett a végső sikerhez.

„Nehéz olyankor bármit is mondani, amikor egy régen dédelgetett álma megvalósul az embernek. Nem is tudok mást tenni, csak köszönetet mondani a csapatomnak, a családomnak, a szponzoraimnak, a barátaimnak és a szurkolóimnak, hogy mindig melletttem álltak. Nélkülük ez a siker nem jöhetett volna létre” – nyilatkozta meghatódva az új motokrosszbajnok.

Bár a magyar sorozat befejeződött, Mimó számára még korán sem ért véget a szezon. Várják az újabb, nehezebb feladatokat. Két cseh bajnoki versenyen, a junior válogatott színeiben, és a kiskunlaci magyar csapatversenyen is nyeregbe száll még idén az újabb dicsőségekért.

A peresztegi székhelyű Team HTS KTM tarolt idén az élsport kategóriában. Mimó két bajnoki címe mellé még az MX1-es elsőség is házon belül maradt, a 24 éves Szvoboda Bence révén. 2012 óta minden évben a HTS Team adja az aktuális élsportbajnokot a hazai motokrosszban. Kiss Márk, a csapat harmadik embere Mimó kategóriájában pedig a második helyezéseket csípte el.

Változtassunk együtt!

Elindult a Cutler életmódváltó programja

SZERZŐ: ZOLJÁNSZKY ALEXANDRA

Kénytelen vagyok egy közhellyel kezdeni: minden kezdett nehéz. De olyannyira nehéz, hogy sokan úgy élik le az életüket, hogy képtelenek megbarátkozni önmagukkal, a testükkel. Ez önmagában elég nyomasztó, de ehhez még hozzáadódik, hogy a cukorral és liszttel fűszerezett, instant életmód miatt különböző, magyar szinten már klisének számító betegségekkel kell szembenézni egy idő után, mint például a cukor- és koszorúér-betegségek, magas vérnyomás vagy fogamzóképesseggel és terhességgel kapcsolatos problémák.

A teljes, egészséges élethez szükséges változtatáshoz adnak

segítséget az ETO Park Plazában található Cutler Fitnessben, most már egy csoportos program keretében is. Múlt szeptemberben elindult ugyanis a tizenegy hetes életmódváltó programjuk 30 szerencsés és eltökélt résztvevővel, akiknek az edzésterv mellett a szakemberek segítenek többek között a megfelelő étrend összeállításában. És ott vannak velük, vagyis velünk nem csak a kezdetnél, hanem a program végéig, jelen sorok írója ugyanis szintén egy elszánt életmódváltó, vagyis olvasóink is bepillantást kapnak a három hónap során a küzdelmekbe, sikerekbe, és igyekszem megosztani a legfontosabb tapasztalatokat, jó tanácsokat is azokkal, akik egyelő-

re még csak gondolkodnak az első lépés megtételén. S ne gondolják, hogy a csoportban csak fogyni vágyók vannak, többen szeretnének izmot építeni, persze nem csak az esztétika miatt, hiszen az izmok pajzsként védik a testet. A csapat tagjai között vannak cukorbetegséggel küzdők, laktózérzékenyek is többek között. Én elsősorban fogyni és formálódni szeretnék, illetve boldog lennék, ha úgy meg tudnám erősíteni a hátizmaidat, hogy elmúljon a hátfájdásom, ami azért elég ijesztő így huszonevésem... Olvasóinkat pedig arra buzdítom, tartsanak velünk, és ne féljenek mankót kérni, ha el szeretnének indulni a változtatás izgalmas útján!



Történelmi győzelem Gyirmóton

Megszerezte története első NB I-es győzelmét a Gyirmót FC Győr labdarúgó csapata. A sárga-kék gárda nem kezdte jól a bajnokságot, hét forduló alatt három döntetlenre futotta Urbányiéknak. A játékoskeretben több változás is történt augusztusban, így bizakodók lehettek a szurkolók a válogatott szünet utáni első bajnokijával kapcsolatban. A szombati mérkőzést követően kijelenthető, jól jött a két hetes pauza, hiszen Sallói góljával hazai környezetben verték meg a nagy múltú Diósgyőr gárdáját, úgy, hogy gólt sem kaptak Sebőkék. Szerdán némi képp könnyebb feladat várt a Gyirmótra, hiszen a zala megyei I. osztályú Zalakomárhoz látogattak a Magyar Kupa 6. fordulójában. A találkozó az előzetes várakozásoknak megfelelően sima gyirmóti továbbjutással végződött, a kulcsjátékosok is pihenhetek a hétvégi Paks elleni rangadó előtt. Ez a jelző megilleti a szombati mérkőzést, hiszen a zöld-fehér gárda csak jobb gólkülönbségének köszönhetően áll közvetlenül a győriek előtt. Nagy csatára van tehát kilátás!

Újra a Győrben lépett pályára Natasa

Három éve, 2013. szeptember 7-én, történt a tragédia. Az UNI Győr női kosárlabdázóit szállító busz egy autóval ütközött, amikor a csapat Sopronba tartott egy felkészülési meccsre. A balesetben életét veszítette a vezetőedző, Fúzy Ákos és a klub igazgatója, Tapodi Péter. Az ő emlékére rendeztek mérkőzést a győri Egyetemi Csarnokban a Győr és a szerb Crvena Zvezda között. A vendég együttesnek az a Natasa Kovacevic a szakosztályelnöke, akinek baleset miatt amputálni kellett térd alatt a bal lábát.

„Győr és Magyarország a második hazám. Jó érzés látni, ahogy a klub ápolja az elhunytak emlékét. A tragédia óta többször jártam itt, mindig szeretettel fogadtak. Az álmodom vált valóra azzal, hogy a város csapatához igazolhattam három éve. Nagyon készültem az első Euroligás idényemre, végül csak három felkészülési mérkőzésen léptem pályára. A szezon még el sem kezdődött, amikor a baleset történt” – mondta Natasa Kovacevic, aki azóta hosszú rehabilitációt követően, egy speciális protézissel visszatért a pályára. Tavaly a Crvena Zvezdával bajnoki ezüstérmes lett és megnyerte a kupát hazájában. Idén már vezetőként segíti szerb klubját, 22 éve-

sen a női szakágért felel a Zvezdánál. „A baleset megtanított, hogy csak a jelenre koncentrálok, és megpróbáljam a maximumot kihozni abból, amit csinállok. Nem tervezek nagyon előre, teljes életem



Natasa Kovacevic és Fúzy András

élek, és boldog vagyok, tudom értékelni a kis dolgokat is” – tette hozzá Natasa, aki szinte mindig mosolyog. Az életfelfogására leginkább jellemző mondatot pedig magára is tetováltatta: Carpe diem! Vagyis, Éljen a mánap!

A CMB-Cargo UNI Győr egykori játékosja aláírt Fúzy Andrásal, a győriek társadalmi elnökével egy stratégiai megállapodást, mely a két klub szakmai együttműködéséről, közös rendezvények szervezéséről, játékosok kölcsön-

dásáról, utánpótlásképzésről szól. A harmadik negyedre meglepetést is tartogattak a hazai vezetők. Az egyik időkerésnél Kovacevic a győri csapathoz csatlakozott a pályán, Fúzy András pedig átadta neki a klub örökös tagságát jelképező díjat. „Natasa különleges ember. Rövid időt töltött nálunk, mégis a szíve csücske ez a klub. Gyakran visszajár hozzánk, és most is az első hívó szóra igent mondott ő is, a Zvezda is” – mondta a győri elnök a csapat egykori játékosáról. A találkozó előtt – amelyet a Győr nyert 82–62-re – lejátszották az „Angyalok szárnyán” című dalt a Mon Cheritől, amely az áldozatok emlékére készült. A szövegét Fúzy András szerezte, aki már akkor is a győri női kosárlabdaklub vezetője volt, amikor a csapat 2012 májusában bajnoki címet nyert Tapodi Péter és Fúzy Ákos irányításával.

Az emlékmeccs alkalmat adott, hogy a CMB Cargo UNI Győr az utánpótlás legjobbait is köszöntse. Az U11-eseknél Suga Kata és Sági Krisztina, az U12-eseknél Ferenczi Kata, az U13-asoknál Milkovics Réka, az U15-ösökönél Rác Karolina, az U17-eseknél Baffy Fanni, az U19-eseknél Horváth Krisztina, az U23-asoknál Török Barbara kapta az elismerést.



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 15:00–20:00 között, uszodánként különböző beosztásban. **Részletek a honlapon:** www.vidrauszoiszkola.hu

Beiratkozás: minden pénteken 15:00–18:00-ig a Sátoros Fedett Uszodában, illetve kezdések előtt.

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



Úszás

erő, egészség,
edzetség

Szeretettel várunk minden régi és új tanítványunkat!

Mit együnk edzés előtt és mikor?

Melyik a nap legfontosabb étkezése? Valószínűleg a válasza mindenkinek az lenne, hogy a reggeli. Ez igaz is, de sokan elfeledkeznek az edzés előtti étkezés fontosságáról. Pedig érdemes rá odafigyelni, hiszen ezen az étkezésem múlik az edzőtermi teljesítményünk. A siker 70-80 százalékban a megfelelő táplálkozáson múlik. Ezért nem mindegy, hogy mit és mikor eszünk. Egyáltalán nem ajánlott éhgyomorral edzeni!

Mit együnk?

Az edzés előtti étkezésünk mindenképpen lassan felszívódó szénhidrátokból álljon, mely hosszú ideig biztosít energiát az izmoknak. Ilyen szénhidrátok az alacsony glikémiás indexűek, például a zabpehely, édesburgonya, barna rizs. Erre azért van szükség, mert a magas glikémiás indexű szénhidrátok a gyors felszívódás miatt hirtelen vércukorszintemelkedést okoznak és ezután pedig gyors zuhanás következik pont akkor, amikor az edzés elkezdődik. A szénhidrátokon kívül az edzés előtti étkezésnek fehérjét is kell tartalmaznia. Érdemes ebből is a lassan felszívódókat preferálni, például sovány húsféle, tojás. Közvetlenül súlyzós edzés előtt glutamint és BCAA-t érdemes fogyasztani. A szilárd táplálék mellett nagyon fontos, hogy megfelelő mennyiségű folyadékkal is el-

lássuk szervezetünket, ami természetesen csapvíz vagy ásványvíz legyen.

Mikor együnk?

Fontos, hogy ne üres hassal vágjunk bele az edzésbe, ezért előtte 1-2 órával iktassunk be egy étkezést. A gyorsabb anyagcserével rendelkezők 1 órával, a lassabbal rendelkezők 2 órával a súlyok emelgetése előtt egyenek. Semmiképp ne együnk sokat edzés előtt, mert leterheli a gyomrot és az emésztést. Nagyjából a szénhidrát 40-50 gramm, a fehérje 30-40 gramm legyen.

Melyek azok a táplálékkiegészítők, amit érdemes edzés előtt fogyasztani?

Energiafokozók, bedurranásfokozók, multivitamin-komplex, kreatin. További étkezéssel kapcsolatos kérdések esetén fordulj hozzám bizalommal!



Kránitz Attila
személyi edző

SPEEDFIT – Fitness Mindenkinél!



„Több, mint kihívás!”

A címben is szereplő jelmonddal, másik útvonalon és új feladatokkal rendezik az őszi PannonHajszát október 1-jén, a Pannonhalmi Gyógy- és sportparkban. Eddig egy minimum 7 kilométeres távot kellett teljesíteniük a versenyzőknek, ami a májusi hajszán azt jelentette, hogy végül 14 kilométert kellett legyűrniük az indulóknak. A kiírt táv ezúttal nem „rugalmas”: az egyik pálya 7 kilométeres lesz, legalább 15 akadállyal, a másik pedig 14 kilométer, minimum 20 feladattal, például favágással, kötél- és lajhármászással. Akinek valamelyik akadály túl nagy kihívást jelent, kiválthatja azt négyütemű fekvőtámaszokkal. „Nem lehetetlen teljesíteni, de küzdeni kell, s ez a legjobb benne: az

érzés, hogy magunkat legyőzve, végigcsináltuk!” – hangsúlyozta Tálos Gergő, a Yakuza Fitness Győr értékesítési és marketingvezetője, a PannonHajszaja egyik főszerzője. További újdonság, hogy csapatok indulására is van lehetőség: minimum négyen versenyezhetnek egy csapatban, a távot mindenkinek teljesítenie kell, s a végén a legjobb négy időeredmény számít.

A nevezők száma már nyolcszáz felett jár, de a vállalkozó kedvűek még bátran jelentkezhetnek, mivel 15 percenként százan tudnak a rajthoz állni. A minimum korhatár 12 év, maximum nincs, mindenkit várnak a szervezők, aki normál állóképességgel rendelkezik és úgy érzi, szüksége van kihívásra.

www.gyorplusz.hu

20 ÉVE

PENNY MARKET

MAGYARORSZÁGON

NYERJEN A 20 ÉVES PENNY-VEL!

NYEREMÉNYEK
1x [Car] 9x [Prize]

RÉSZLETEK ÉS JÁTEKSZABÁLYZAT:
WWW.SZULETESNAP.PENNY.HU

2016. szeptember 15. csütörtök – szeptember 21. szerda

Persil mosópor, mosógél, kapszula*

mosópor, 2-féle, 4,9 kg, 694 Ft/kg
mosógél, 2-féle, 5,11 liter, 665 Ft/liter
duo kapszula, 2-féle, 54 db, 63 Ft/db

Csak most!
3399 Ft/db

Wippy illatos toalettpapír*

3 rétegű
32 tekercs
39 Ft/tekercs
13,75 méter/tekercs
3 Ft/méter

Csak most!
1249 Ft/cs.

Delikat ételízestő*

1 kg

Csak most!
1199 Ft

Drinky üdítőital

narancs ízű, gyömbér ízű,
citrom ízű, cola ízű
szénsavas
2 liter
35 Ft/liter

-18%
85 Ft / 69 Ft/db

Ajánlatunk 2016. szeptember 15. és szeptember 21. között a Penny Market győri üzletében 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, felvilágosítást kérjük, forduljon az üzletvezetőhöz. A nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk. Az árak forintban, áfával együtt értendők. Kiszállítás csak a háztartásokban szokásos mennyiségben. Szíves megértésüket köszönjük!



SPEEDFIT

NYÍLTNAP

SZEPTEMBER 23-24.

WWW.SPEED-FIT.HU/NYILT NAP 2016

3 HAVI BÉRLET CSAK 24.990 FT

AKCIÓNK 2016. SEPT. 19-25-IG ÉRVÉNYES!

INGYENES BELÉPÉS

2016. SEPT. 19-25-IG EGÉSZ HÉTEN!

TERMÉK KÓSTOLÓ

2016. SEPT. 23-24.

**LIFELINE
ESSENTIALS**



Cross Challenge

SPEEDFIT CROSS CHALLENGE

2016. SZEPTEMBER 24. SZOMBAT

INGYENES CSOPORTOS EDZÉSEK

FUNKCIONÁLIS INTERVALL EDZÉS SZABIVAL, TRX EDZÉS KATIVA, LTOTAL FIT TRAINING VIKTORRAL, SHOCKWAVE ANIKÓVAL ÉS PETIVEL, H.I.I.T. NOÉMIVEL ÉS SZABOLCCSAL, ICT EDZÉS MELINDÁVAL, SPARTAN FIGHTER RICSIVEL

KIÁLLÍTÓK, TERMÉK KÓSTOLÓK, TESTÖSSZETÉTEL MÉRÉS ÉS TANÁCSADÁS

FITNESS MINDENKINEK!



9025 Győr, Csipkegyári u. 11.



+36-96/528-448



+36 30 599 0580



facebook.com/speedfithu



www.speed-fit.hu



minden nap 6-24 óráig