



Új labor, nagyobb biztonság

TISZTA VÍZ A POHÁRBAN

Cikkünk a 3. oldalon

MI TÖBB MINT 20 ÉVE ÁLLJUK A SZAVUNKAT! ☒ 0 FT-ÉRT ADJUK A RIASZTÓRENDSZERT! ☒ ÜGYFELEINKÉ 2018-BAN NEM TÖRTÉNT VAGYON ENELLI BÜNCSELEKMÉNY.

Komplett 0 Ft riasztórendszer ☒ ODAÉRÜNK, HA BAJ VAN! ☒ TESSZÜK A DOLGUNKAT! ☒ TÁVFELÜGYELET már csak nettó **3000 Ft-tól!**

MEGOLDÁS KFT 1994

MEGOLDÁS SECURITY
Több mint 20 éve az Önök szolgálatában
Győr, Liezen-Mayer u. 4.
Tel.: (96) 517 939
www.megoldassecurity.hu

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

Markó-Valentyik Anna bábszínész lassan egy éve indította el Zölden Győrben című blogját és közösségi oldalát, ahol rendszeresen oszt meg tartalmakat a környezetvédelem és a tudatos élettervezés témájában. Napjainkban egyre többen foglalkoznak azzal, hogyan is lehetne egészségesebbé, és ami fontosabb, még tovább fenntarthatóvá tenni a Földünket és persze saját magunkat is. Május 16-án egy sokrétű nap keretében bárki megismerkedhet az alapfontosságokkal.



LÉTEZIK hulladékmentes élet!

Képünkön: Tóth Andi. Fotó: Merci Skoda Photography

Tóth Andi Dobd ki a szemetest! című könyve meghódította hazánkat. A kötetben olyan témákkal találkozhatunk, mint szemléletformálás a zéró hulladékos életvezetéshez, megtakarítási tippek, magyarországi és európai uniós jogszabályi vonatkozások, vagy éppen házilag elkészíthető tisztító- és kozmetikai szerek receptjei. A szerzőnő május 16-án végre Győrbe is ellátogat, hogy meséljen a hulladékmentes életmódról. A beszélgetés 18 órakor kezdődik, de előtte is érdemes már ellátogatni a Vaskakas Bábszínház épületébe. 17 órától DIY-foglalkozáson vehetünk részt a Kétfecskével, a programra saját pólóval érdemes érkezni, hiszen hasznos szatyrot készíthetünk majd belőle.

Az eseménnyel a szervezők tudatosan készülnek a 12. Györkőcfesztiválra, az említett könyv szerzőjével és a Kétfecskével nyáron is találkozhatunk majd. Kocsis Angéla közösségi horgolást vezet az idei fesztiválon, Tóth Andi pedig tanácsokkal, tippekkel látja el a gyerekekre várakozó, zöldebb hétköznapokra vágyó szülőket!

A május 16-i könyvbemutatón két gyűjtődobozt is kihelyez-

nek. Az egyik a Jane Goodall Intézet mobilgyűjtő doboza, melybe már nem használt telefonjainkat dobhatjuk. Ez a doboz a Györkőcfesztiválon is várja majd az otthon lapuló régi mobilokat. A másik a Szösz Műhely harisnyagyűjtő doboza, amelybe megunt, elhasznált pamut-, vagy minimum 40 DEN-es nejlonharisnyáinkat fogadják.

Vásároljunk
hulladék nélkül
május 18-án!

A könyvbemutató ingyenes, de a részvétel regisztrációhoz kötött! Regisztráció kizárólag telefonon a 96/512-690-es és a 20/261-5965-ös telefonszámon vagy személyesen lehetséges.

Még egy zöld megmozdulás lesz a közeljövőben: Vásárolj hulladék nélkül! flashmobot szervez a Zölden Győrben május 18-án 10 órától a győri piacsátorban. A lényeg a csomagolás nélküli vásárlás a piacon. Találkozási pont: a Bartók Béla út és a Szigethy Attila út sarka.

Arany emlékeklevél öregdiákoknak

Több mint húszan, az ország szinte minden szegletéből érkeztek a találkozóra. „Összetartó a csapatunk, ezért már húsz éve minden évben összegyűlünk, de Győrbe most először jutottunk el közösen” – mesélte Imri András, aki általában megszervezi a találkozót, és tartja a kapcsolatot iskolatársaival. „Valamennyien a gépjármű-közlekedés területén helyezkedtünk el, legtöbben a Volánnál kaptunk állást, nemcsak szakmailag segítettük egymást, hanem az élet egyéb területein, mindig is számíthatunk egymásra” – tette hozzá az öregdiák és elmondta, a látogatás azért is különleges számukra, mert a '60-as évekhez képest szinte minden megváltozott, leginkább a modern gyakorlati oktatásra voltak kíváncsiak.

Az egyetemi könyvtárban dr. Dóka Ottó köszöntötte és arany emlékeklevéllel jutalmazta az öregdiákokat. „A budapesti technikum volt az egyik olyan meghatározó oktatási intézmény, amelynek köszönhető a győri Közlekedési és Távközlési Műszaki Főiskola létrejötte, így az ott végzettek tiszteletbeli széchenyi hallgatók” – monda a rektorhelyettes.

Öregdiákok ismerhették meg kedden a Széchenyi István Egyetem campusát, olyanok, akik közül a legtöbben most látták először a győri felsőoktatási intézményt. A fél évszázada végzett hallgatók még a Széchenyi István Egyetem jogelőd iskolájába, a Budapesti Felsőfokú Gépjármű-közlekedési Technikum műszaki üzemeltetési szakára jártak.



Fotó: Májer Csaba József

Zöldmezős fejlesztés eredményeként új vízminőség-vizsgáló labort avattak a Pannon-Víz Zrt.-nél.



ÚJ LABOR MŰKÖDIK

ivóvizünk biztonságaért

Szerző: Hajba Ferenc
Fotó: Marcali Gábor

„Évente mintegy 8-9 ezer vízminta 70-80 ezer vizsgálata történik meg a korszerű laborban” – mondta a létesítmény átadásán Tőke László elnök-vezérigazgató. A labor 1970 óta működik, előbb egy irodánál alig nagyobb épületben, majd a Bercsényi liget egykori, átalakított munkásszállójába került, nem éppen ideális körülmények közé. A Pannon-Víz három éve döntött úgy, hogy az ivóvízbiztonság és a környezetvédelem követelményeinek megfelelő labort épít a cég telephelyén. A 800 négyzetméter alapterületű épületben tizennégy szakember dolgozik.

„A laborban vízkémiai, mikrobiológiai, valamint talajvizsgálatokat végzünk – mondta el lapunknak Hancz András laborvezető. – Az ivóvizet és a nyersvizet egyaránt ellenőrizzük, de a szennyvizek összetételét is mérjük, hogy azok ne okozzanak kárt a környezetben.”

„Győrnek egyébként szerencséje van, hiszen kiváló minőségű, parti szűrésű ivóvizet tudunk kinyerni Szőgyén és Révfaluban – tette hozzá

Tóth László, a diszpécsterszolgálat vezetője. – A szűrőt képező kavicsréteg vastagsága néhol eléri a 300 métert is, ebbe fúrtuk bele a kutakat. A győri víz finom, közepes keménységű, ásványianyag-összetétele optimális.”

„A kutak vizéből csak a vasat és a mangánt kell eltávolítanunk, részben esztétikai okokból, de azért is, mert másodlagos biológiai szennyeződés forrása lehet – magyarázta Hancz András. – A mi ivóvizünket nem kell klórozni, fertőtleníteni, de nem kell arzén- vagy ammóniamentesíteni sem.

Megelőző céllal időnként az egész hálózatot átöblítik, mégpedig egy nagyon korszerű, hatékony sűrített levegős módszerrel. Most Pinyéd, Abda, Ikrény és Börös hálózata következik. (Erről hétről hétre beszélünk, mostani cikkünket a 29. oldalon olvashatják – a szerk.)

„A labor akkreditált státusza, a minőségbiztosítás magas szintje, a munkatársak felkészültsége, szakmai gyakorlata biztosíték arra, hogy az eredményeink pontosak, megbízhatóak, vitathatatlanok legyenek” –

hangsúlyozta Tőke László elnök-vezérigazgató.

A Pannon-Víz Zrt. egyébként a Magyarországon működő 38 vízközműcég közül méretét tekintve az ötödik, a kizárólag önkormányzati tulajdonúak között pedig a második. A győri társaság 2018. évi adózott eredménye 13 millió forint volt.

„2018-ban megfizettünk 480 millió forint közműadót, 93 millió forint felülegyeleti díjat, folytattuk a 10 százalékos rezsicsökkentést, ami csaknem 400 millió forint könnyebbséget jelentett a működési területünkön élő családoknak. Tavaly másfél milliárd forint értékben valósítottunk meg rekonstrukciókat, felújításokat a gördülő beruházási ter-

vünk keretében. Ebből az új labor építésére több mint 200 millió forintot fordítottunk” – ismertette a számokat az elnök-vezérigazgató.

Borkai Zsolt polgármester köszöntőjében arról beszélt, hogy az önkormányzati tulajdonban működő szolgáltatókkal

szemben magas követelményeket fogalmaznak meg.

Ezeket a 21. századi lakossági igényeket a Pannon-Víz teljesíteni tudja. A társaság gazdasági szempontból az elmúlt időszakban nem volt egyszerű helyzetben, mégis pozitív szaldót produkált.

„A győriek ma is bátran fogyasztják a kiváló minőségű vizet, a most átadott új, korszerű labor pedig még nagyobb biztonságot ad a fogyasztóknak” – hangsúlyozta Borkai Zsolt.

Győrben
szerencsések
vagyunk
az ivóvízzel



Megszépült a Konzi

Szerző: Földvári Gabriella
Fotó: Meklitz Fotóstúdió

Megújult a győri Konzi homlokzata, kicserélték a nyílászárókat és korszerűsítették a tornaszobát. A munkálatok 148 millió forintba kerültek. Az 1905-ben átadott épületbe az 1950-es évek elején költözött a zenekonzervatórium.

Az elmúlt időszakban közel négy-milliárd forint pályázati forrás érkezett a Győri Tankerületi Központba az iskolák tartalmi és infrastrukturális fejlesztéseire, így hét győri iskola 532 millió forintból újult meg – tájékoztatta Blazovicsné Varga Marianna tankerületi igazgató a Richter János Zeneművészeti Szakgimnázium, Általános iskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium felújított központi épületének átadásán szerdán.

Elkészült az épület alagsorában lévő, korábban használaton kívüli tornaszoba korszerűsítése. Szükséges volt a szigetelési problémák megoldása, a szakemberek elvégezték az eső- és csapadékvíz-bekötések kialakítását, cseréjét, felújítását. Megtörtént a főépület homlokzati vakolása, melyet speciális átszellőző vakolatrendszerrel végeztek el. Kicserélték a nyílászárókat is korszerű, hőszigetelt műanyag ablakokra, ajtókra.

Simon Róbert Balázs országgyűlési képviselő elmondta, választókerületében négy oktatási intézményben történt meg az évek óta várt felújítás, korszerűsítés. A Richter mellett a Tulipános Általános iskola, az Arany János Angol-Német Két Tanítási Nyelvű Általános iskola és a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Intézmény összesen 460 millió forintot kapott a projektből.

A politikus kiemelte, fontosnak tartja a fejlesztések folytatását, hiszen szükségesek megteremteni a megfelelő körülményeket a diákok és a pedagógusok számára.

Baross Gábor igazgató kiemelte, az elmúlt 34 évben nem volt ilyen mértékű felújítás az épületben. Nemcsak a fő-

FELVÉTELI a zeneiskolába

A győri Liszt Ferenc Zeneiskola, AMI idén is meghirdeti a 2019/2020-as tanévre felvételijét. A meghallgatás június 3-án, hétfőn 14 és 18 óra között, június 4-én 10 és 11.30, valamint 14 és 18 óra között, a magánének pedig 3-án 15 és 17 óra között lesz a Liszt Ferenc u. 6. szám alatt. Az előképző évfolyam elvégzése után a gyerekek eldönthetik, hogy a hangszerek közül melyiken szeretnének tanulni: zongora, hegedű, gordonka, gitár, furulya, fuvola, klarinét, szaxofon, fagott, trombita, kürt, harsona, harmonika vagy ütős hangszerek. A meghallgatásra a felvételizők a kedvenc dalukkal készüljenek!

épület, hanem a legendás „kisház”, a zenetermek otthona is megújult, homlokzatfelújítást és nyílászárócsere-t végeztek rajta. „A tornaszoba pedig különösen fontos a zenészek számra, hiszen több órát görnyednek a hangszereikkel és szükséges számukra a testmozgás” – hangsúlyozta az igazgató.

Várhatóan május végén adják át Győr egyik legújabb műtárgyát, mely ezúttal a sport-, illetve kézilabdasikerek előtt tiszteleg az egyik legforgalmasabb, körgeometriás csomópontban. A kivitelezés látványos momentumához érkezett.

Április elején már beszámoltunk róla, hogy az Ipar út–Szigethy Attila út–Fehérvári út találkozásánál lévő körforgalomban egy új, különleges szerkezet építését kezdték meg a szakemberek. A 8 méter széles és közel 6 méter magas, egyedülálló, kézilabdát formáló műtárgy úgynevezett elektrosztatikusan porfestett acél zártszelvényből álló vázszerkezete azóta elkészült, erre került majd rá a lemezborítás, és az azt díszítő, nyomtatott képek.

A kivitelezés kezdetekor a fejlesztéssel kapcsolatban Radnóti Ákos alpolgármester úgy fogalmazott, hogy a projekt a körforgalmak felújításának

szerves része, a program 2015-ben indult, ennek köszönhetően pedig az elmúlt években számos csomópont szépült meg, vagy gazdagodott valamilyen attrakcióval. „Miután Győr egy nagyon sportos város, és sokan rajonganak a kézilabdáért, így az 5 tonnás

szerkezeetről, az arra helyezett fényképekről az Audi ETO KC kiválóságai, a lányok sikerei, az emlékezetes meccsek pillanatai, maga az Audi Aréna, de természetesen a szurkolók is viselkedésükön keresztül köszönnek majd” – mondta a Győr+ Televízió Radnóti Ákos.

A csomópontban az új műtárgy mellett megújul a zöldterület, a fűvesítésen túl cserjéket telepítenek, és automata öntözőrendszert is kiépítenek a szakemberek. A kézilabdás csomópont május végére készülhet el, reméljük, addigra a Győri Audi ETO KC újabb BL-győzelmet zsebel be.



Szerző: Győr+
Fotó: Czika László

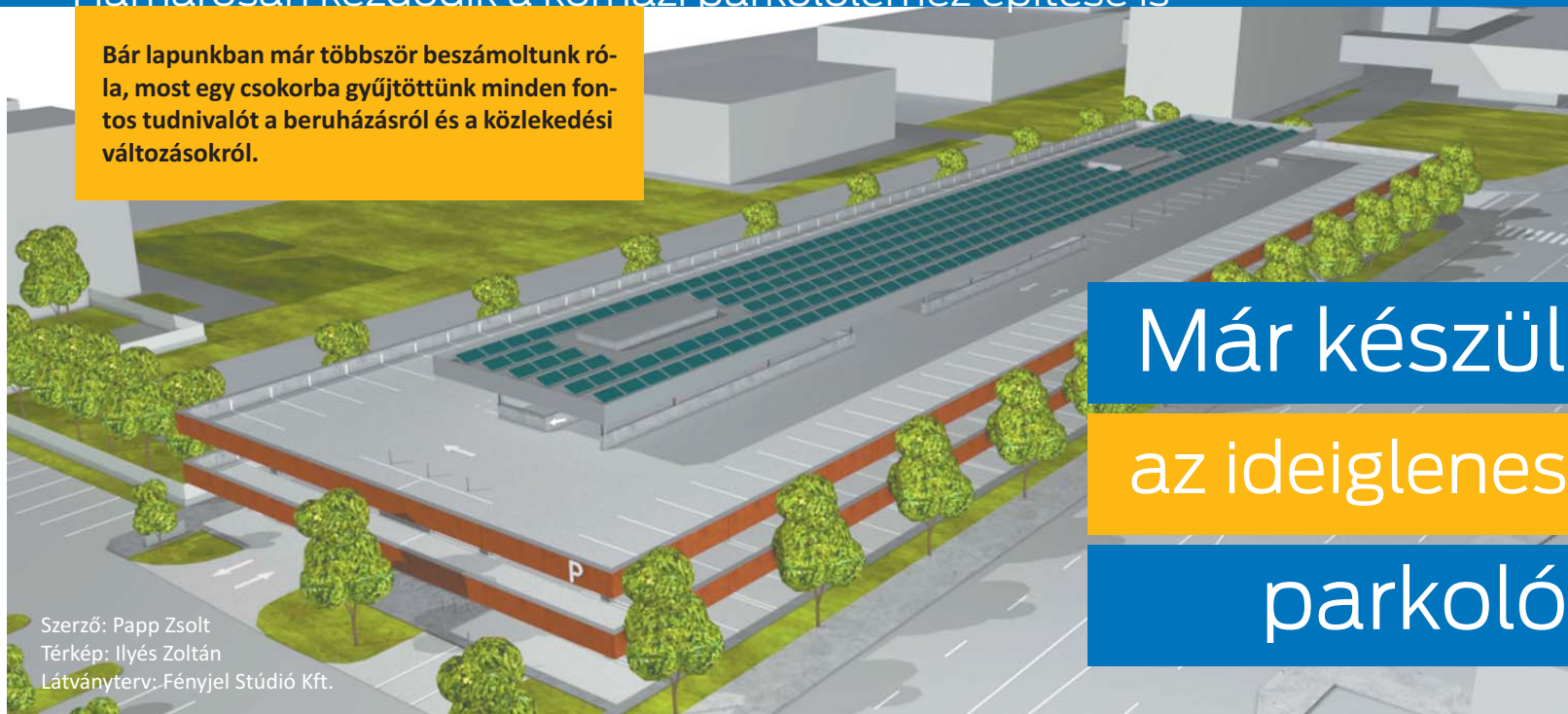
Készül

A KÉZILABDÁS

körforgalom

Hamarosan kezdődik a kórházi parkolólemez építése is

Bár lapunkban már többször beszámoltunk róla, most egy csokorba gyűjtöttünk minden fontos tudnivalót a beruházásról és a közlekedési változásokról.



Szerző: Papp Zsolt
Térkép: Ilyés Zoltán
Látványterv: Fényjel Stúdió Kft.

Mi épül?

A győri önkormányzat a Modern Városok Program keretein belül építi meg a közel 360 parkolóhelyet, vagyis a jelenlegi kapacitáshoz képest több mint 180 új helyet biztosító parkolólemez a Petz Aladár Megyei Oktató Kórház szomszédságában. A földszint plusz két-szintes épület tetején 180 darab 275 Wp névleges teljesítményű napelemt helyeznek el a gazdaságos üzemeltetést segítő, a létesítménybe pedig elektromos autótöltőket is telepítenek. Az építés során liftet, akadálymentes vízszelvényeket és kerékpártárolókat is kialakítanak. A Vasvári Pál utca felől a létesítmény biztonságos megközelítése érdekében a csomópontot részben átalakítják. A beruházás részeként már az idén nyáron elkészül további 41 új parkolóhely a kórház területén belül, amely elsősorban az ott dolgozókat szolgálja majd ki. Maga a parkolólemez 2020 tavaszán készülhet el.

Mikor, mi történik?

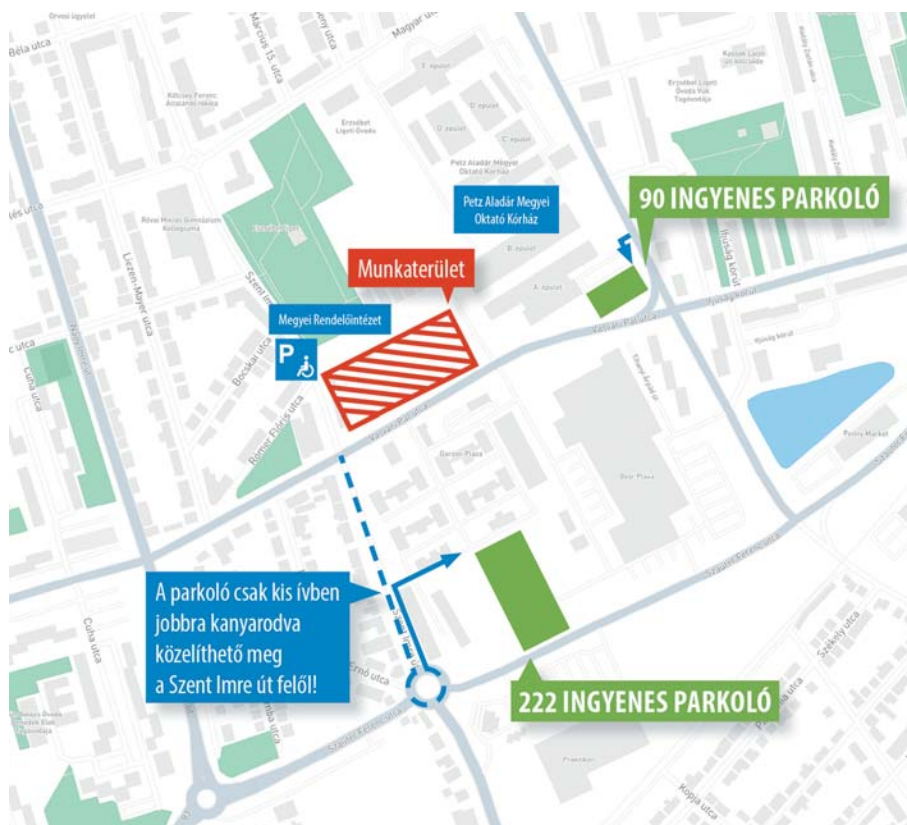
Az önkormányzat április 30-án adta át a munkaterületet a kivitelező WHB Kft.-nek, szakembereik elsőként az ideiglenes parkolót alakítják ki május 20-ig. Az ideiglenes parkoló kialakítása idején az eredeti, kórház melletti parkoló továbbra is használ-

ható. Az eredeti parkolót május 20. körül, az ideiglenes parkoló megnyitásával párhuzamosan zárják le. Várhatóan 2019 júliusáig elkészül a már említett 41 parkolóhely a kórház területén belül a dolgozók részére. A tervek szerint 2020 tavaszára elkészül a kórház melletti parkolólemez.

Mit kell tudni az ideiglenes parkolóról?

Az ideiglenes parkolót a kórházhoz közel, a volt Vadász-laktanya területén alakítják ki, és 222 autó befogadására lesz alkalmas. Az ideiglenes parkolót ingyenesen lehet majd használni, megközelítése pedig a Szent Imre út irányából jobbra, kis ívben kanyarodva történik. Fontos tudni, hogy aki beteget hoz, a kórháznál is ki tudja tenni, de ott parkolni már nem fog tudni. A rendelőintézetbe érkezők számára tehát a Szent Imre úti taxiállomásnál, a KRESZ szabályait betartva az autóból történő gyors kiszállásra van lehetőség, ezután a jármű vezetője az ideiglenes parkolóban tudja elhelyezni autóját. Ez alól kivételt képeznek, akik mozgáskorlátozott-igazolvánnyal rendelkeznek, ők a beruházás teljes időtartama alatt a rendelőintézet mellett parkolhatnak. Ez a parkolórész ugyancsak a Szent Imre út felől közelíthető meg.

222 autó
befogadására lesz
alkalmas
az ideiglenes
parkoló



További fontos tudnivalók

A Tihanyi Árpád út felőli parkolót a beruházás nem érinti, ott továbbra is mintegy 90 ingyenes parkolóhely áll rendelkezésre. A rendelőintézet felőli, jelenleg működő parkolót sorompóval lezárják, oda csak mozgáskorlátozott-igazolvánnyal, mentővel vagy betegszállító járművel, áruszállítás céljával lehet majd behajtani a munkaterület ideje alatt. Annak, aki teheti, érdemes tömegközlekedési eszközzel érkeznie a kórházba.

Az induló beruházással kapcsolatban az önkormányzat közölte, mindent megtesznek, hogy az építkezés a kórház mindennapi működését a lehető legkevésbé zavarja, ezért is kerestek optimális parkolási alternatívát. A munkálatok természetesen kellemetlenségekkel járhatnak a kórházba érkezők számára, de a fejlesztés célja éppen az, hogy a parkolólemez megépítésével, a több mint 180 új parkolóhely létrehozásával jelentősen enyhüljenek a környék parkolási gondjai.



HRFEST GYŐRBEN

Magyarország legmeghatározóbb HR fesztiválja, a HR Fest májusban Győrbe érkezik, hogy a Győr-Moson-Sopron Megyei Kereskedelmi és Iparkamarával együtt rendezze meg a régiót érintő munkaerőpiaci kérdéseire fókuszáló HR Fest Győrt!

IDŐPONT:

2019. május 29. (szerda)
8:30-17:00

HELYSZÍN:

GYMSM KIK székháza
(9021 Győr, Szent István út 10/a)

Vannak Nyugat-Magyarországon munkaerőpiaci kihívások? Akkor a HR Fest-nek is ott a helye!

- **legújabb** munkaerőpiaci és **HR-trendek**
- **leghatékonyabb** motivációs eszközök
- **legprofibb** kiválasztási és megtartási **folyamatok**
- **2025** legnagyobb **kihívásai**

Előadások, workshopok, networking a legégetőbb HR ügyekről, a legnagyobb szakemberekkel.

A rendezvényen való részvétel önkéntes kamarai tagok számára térítésmentes.

Bővebb információ és jegyvásárlás:

www.hrfest.com vagy
www.gymsmik.hu

HRFEST
on TOUR



A május végi európai parlamenti választás sorsdöntő lesz, mert a korábbiakkal ellentétben nem helyi, hanem összeurópai kérdésben fog dönteni – ezt mondta Tuzson Bence államtitkár a Fidesz győri fórumán, kedden.



Európa és az ország jövője a tét a Fidesz szerint

A politikus úgy fogalmazott, a voksoláson a jövőnk dől majd el, Európában és Magyarországon is. A fórum házigazdája, Simon Róbert Balázs országgyűlési képviselő hangsúlyozta, nem volt még akkora tétje az EP-választásnak, mint most, de a politikus bízik a választópolgárokból, akik szerint megértették a nagyobbik kormánypart üzeneteit.

A májusi európai parlamenti választáson Magyarország és Európa kultúrája, civilizációjának jövője a tét. Tuzson Bence közölte: az eddigi európai parlamenti választások a belpolitikáról szóltak, arról, hogy melyik párt népszerű és melyiket akarják büntetni a szavazók. „A mostani választás pedig nemcsak a migrációról szól, hanem Magyarország és Európa kul-

túrája, civilizációjának jövője a tét. Másként látja ezeket a kérdéseket a nyugat-európai elit egy része és másként a magyarok” – mondta az államtitkár.

A nagyobbik kormánypart a következő időszakban újabb fórumokat rendez Győrben és környékén és az aláírásgyűjtést is folytatják a régióban az Orbán Viktor által meghirdetett 7 ponttal kapcsolatban.

Biztonságos Európát és szabad Magyarországot szeretne a Jobbik Magyarorszáért Mozgalom, mindezt kedden délelőtt hangsúlyozta Bana Tibor országgyűlési képviselő, a párt alelnöke Győrben, a Baross úton tartott sajtótájékoztatón.



Visszaállítaná a határőrséget a Jobbik

„A Jobbik álláspontja határozott és egyértelmű: fizessenek a bűnösök. Azért gyűjtjük ma is az aláírásokat, hogy visszaszorítsuk a korrupciót” – mondta el sajtótájékoztatóján Bana Tibor, aki arra buzdít mindenkit, hogy május 26-án menjenek el szavazni. Kiemelte: versenyképes Magyar-

országot és európai béreket szeretnének. „Egyenlő munkáért egyenlő bért.”

A Jobbik képviselői fel akarják lépni az illegális migráció ellen, ezért visszaállítaná a határőrséget, illetve a magyar béreket, fizetéseket és nyugdíjakat közelíteni szeretnék a nyugat-európai színvonalhoz. A korrupció visszaszorítását is sürgetnék és az európai uniós pénzeket az oktatásra és az egészségügyi intézményekre költenék. Arról beszélt, hogy objektív tájékoztatást szeretnének megkapni az átlagok terjesztéséről.

A Halott Pénz koncertezik a nyárnyitó első napján

Szerző: Papp Zsolt / Fotó: O. Jakócs Péter

Facebook-oldalán jelentette be kedden Borkai Zsolt polgármester az idei nyárnyitó koncert pénteki fellépőjét. Mint kiderült, a fiatalok nagy kedvence, a Halott Pénz ad ingyenes nagykoncertet a Dunakapu téren június 14-én. Hamarosan kiderül a szombati fellépő is!



„Közeledik a nyárnyitó ideje, aminek fellépője június 14-én, pénteken este 21 órától a Halott Pénz lesz” – jelentette be a polgármester a Facebookon a nyárnyitó hétvége első fellépőjét. A zenekar videóüzenetet küldött, amely ugyancsak a közösségi oldalon lelhető fel, s amelyben a fiúk hatalmas bulit ígérnek a győrieknek, amivel nemcsak a nyarat, de fennállásuk tizenötödik évfordulóját is ünneplik.

A Halott Pénz 2016-ban már fellépett a Dunakapu téren, akkor a Well-hellóval adott közös nyári koncertet. A buli óriási sikert aratott, a belváros csordulásig megtelt. Várhatóan ez idén sem lesz másként.

Az együttes egyébként egy kicsit győri is, hiszen Járai Márk Győrben született, a Czugor Gergely Bencés Gimnáziumban érettségizett. Győr Európa Kulturális Fővárosa pályázatának egyik népszerűsítője volt, a vele készült kis-

filmben többek között arról beszélt, hogy miért szereti ezt a várost. „21 éves koromig éltem itt, Győrben nőttem fel, itt értek az első olyan impulzusok, amik miatt elkezdtem zenélni, s az első barátnőm is itt volt, akinek játszottam az első számot” – mesélte. A kedvenc helyeként a Rómer Házat jelölte meg, ahol az érettségi után pultosként dolgozott. Azt is elmondta, hogy Győre egy különleges áramlás jellemző, és távolról is látszik a folyamatos fejlődés.

Járai Márk nagyon szeret szülővárosában fellépni. Nos, a következő alkalomra már nem is kell túl sokat várni.

A nyárnyitó a tavalyi évhez hasonlóan idén is kétnapos lesz, a pénteki Halott Pénz-koncert után, szombaton is neves előadót várhatunk a Dunakapu tere. Mindkét koncert esőnapja a vasárnap. Úgy tudjuk, hamarosan a szombati nap fellépője is kiderül!

Hétfőn indult a tizenhatodik Bringázz a munkába! kampány, amelybe egész májusban csatlakozhatunk az applikáció letöltésével és a regisztrációval.



Bringázzunk a munkába, még nyerhetünk is

A munkába biciklizést népszerűsítő kampány újra emberek ezreit szeretné nyeregbe ültetni tavasszal, és ősszel is. A cél, hogy minél többen kipróbálják, mennyivel egyszerűbb, olcsóbb, egészségesebb és környezetkímélőbb kerékpárral a munkába járni. A május 6–31-ig tartó tavaszi, illetve a szeptember 9–22-ig tartó őszi, nyereményjátékkal összekötött kampányt a Magyar Kerékpárosklub szervezi az Innovációs és Technológiai Minisztérium és az Aktív Magyarország támogatásával.

A kerékpározás jó hatással van vérkeringésünkre, izületeinkre, csökkenti stressz-szintünket és zsírpárnáinkat, sőt rendszeres űzése csökkenti egyes rákbetegségek kialakulásának kockázatát is. Hollandiai kutatások szerint a hollandok fél évvel magasabb életkorra számíthatnak.

A Bringázz a munkába! kampányba regisztrálók nemcsak az egészségesebb közlekedést élvezhetik, hanem nyereményekre is szert tehetnek. Csatlakozni okostelefonokkal lehet, a Bike Citizens applikációt letöltve, majd ezen belül kell regisztrálni május 6-tól (ősszel szeptember 9-től) a kampányidőszak végéig bármikor. Az applikáció rögzíti a kerékpáros napok számát és a letekert kilométereket, igazolva, hogy a regisztráltak legalább egyszer kerékpárral mentek munkába a négy hét alatt.

A kampány az évek során több mint 50 ezer embert mozgató meg, a csatlakozók összesen több mint 10 millió kilométert tekertek le, körülbelül 300 millió forintnyi benzint spóroltak meg, és bőven egymillió tonna feletti szén-dioxid kibocsátását kerültk el. További infók a bringazzamunkaba.hu oldalon.

FOLYTATÓDIK a kerékpárjelölés

Ménfőcsanakon folytatódik a kétkerekűekre vonatkozó bűnmegelőzési program: kerékpárjelölést tartanak a Bezerédj-kastély udvarán (Győri út 90.) május 18-án szombaton 9–17 óráig. A kerékpárok jelölése és regisztrációja önkormányzati támogatással a győri kerékpár-tulajdonosok számára ingyenes. A jelölést megelőzően a kerékpár tulajdonjogát a tulajdonosnak hitelt érdemlően kell igazolnia. A szervezők gyermekprogramokkal is várják az érdeklődőket: lesz elektromos kisautókkal KRESZ-park, rendőrségi bűn- és baleset-megelőzési programok, ugrálóvár.

„Nem a napfényes oldalon dolgoztam, mindig alulnézetből láttam a társadalmat. De az igaz, hogy rendesen kiálltam a dolgom mellett” – mondta interjúnkban Sütő Csaba, a Hajléktalanokat Segítő Szolgálat vezetője, akit a hajléktalanellátás megszervezéséért, korszerű bővítéséért és folyamatos működtetéséért jutalmaztak Pro Urbe Győr díjjal március 15-én. Az Avar utcai telephelyen látogattuk meg.

A hivatalos krízisidőszakon túl vagyunk, azonban az utcán mindig, minden körülmények között krízis élni. Mennyien vannak most a rendszerben?

Ez a mondat telitalálat. Az igényeket illetően vannak csúcsok, de a hajléktalanság problémája nem szezonhoz köthető. Az intézményünk minden része telt házzal működik, 290-en voltak most bent. Meghosszabbítottuk a Szarvas utcai téli krízisszálló nyitvatartását, de ott volt némi létszámapadás, a kötelező rovarirtás miatt a hatvan helyett csak harmincan alhattak bent. Egyébként néhány éve már márciusban sem szoktak ennyinél többen ott éjszakázni.

A krízisnél ne mindig a veszélyre gondoljunk, hanem arra a nehezen megélhető helyzetre, amihez egyébként jól alkalmazkodnak a hajléktalanok, mert aki nem, az meghal. A folyamat kétségkívül leglátványosabb formája a kiszáradás, a kihűlés, de az emberek először a lelkükben száradnak és hűlnek ki, onnantól, hogy elvesztik a kapcsolatot a normál világgal – most nevezzük a többi normálisnak.

Jól emlékszem, hogy nem volt Győrben fagyhalál az elmúlt években?

Az utcán nem történt kihűlés, de nemcsak a hajléktalanok kitétek a hidegnek, hanem egy peremhelyzetben lévő réteg is. Idősek, egyedül élők, szenvedélybetegek. Utóbbi csoportból rengetegen élnek ebben a Sashegyig tartó félkaréjban, a kertvárosi részen. Sok kiköltözött gondozunk, akik élnek fel a javaikat, utolsóként a valamikor a család által összehozott üdülőt. Ott laknak a gyümölcsstárolóban, lakókocsokban...

Többször, több helyen elhangzott, hogy a győri hajléktalanellátás példaértékű az országban.

Ebben mindig óvatos vagyok, de kétségen kívül bizonyos elemei jól megvalósított szándékot tartalmaznak. 1992 elején kerültünk ki ide, ahol mindig világvégi hangulata van

az embernek, pedig mögöttünk húzódik Szentiván, mellettünk Likócs. Kaptunk egy volt orosz laktanyát négyhektáros területtel, épületekkel, amiket rendbe kellett hozni. Sok hajléktalannak volt hasznosítható szakmunkás végzettsége, rengeteget dolgoztak. Ez a példás. Mi életszerűen működünk, nincs ebben különleges mágia. A hajléktalan is keljen fel, kezdjen el dolgozni, a fizetését tudja kezelni. Visszatartjuk az embereket. Kialakítottunk hajléktalanotthont, átmeneti szállást, menhelyet, és egy rehabot. Az utcai munkát ugyancsak az intézményhez tartozó alapítvány végzi.

Gazdálkodni is tanítanak? Ahogy körbenézek, fóliásátrakt látok.

Több kifutót is kialakítottunk haszonállatoknak és fóliás zöldségtermesztésbe kezdtünk, valamint rengeteg gyümölcsfát ültettünk. Szeretünk volna tojástermelésre is berendezkedni, de a terület közepén van egy szennyvízátemelő akna, ami időnként kiönt. Szépen tojtak a madarak, de meg kellett semmisíteni kétszer is a tojásokat. Ezenkívül egy kisebb drótkerítésfonó műhely is működik itt.

Nyilván cél, hogy mentálisan és fizikálisan is olyan állapotba kerüljenek az érintettek, hogy alkalmassá váljanak a társadalomba történő visszailleszkedéshez. De nézzük a valóságot: a rehabilitációra mennyi az esély?

Azt a hosszú időt, amit az emberek tönkretettek az életükben, vagy tönkrement, mert van, amikor csak elszenvedik, nagyon nehéz visszahozni, újratanulni. Legtöbbüknek

Az emberek először A LELKÜKBEN száradnak és hűlnek ki

Szerző: Zoljánszky Alexandra / Fotó: Marcali Gábor

komoly a szocializációs, a tudásbeli és az egyéb közösségi hátrányuk. Az ő reintegrálásuk esélye a rehabon a legjobb, akár a 15-20 százalékot is eléri, míg az egész intézményre vonatkozóan lényegesen kevesebb ez a szám, harmadrészüknél lehetetlen ábránd.

lamit és itt kötnek ki. De a mi szempontunkból nem ez a lényeg, hanem a megbocsájtás, és az életük átértékelése. Aki ide bekerül mint hajléktalan, tiszta lappal indul. Persze megnézzük, hogy ki ő, de nem rójuk fel neki.

Ön hogy került erre a területre?

Agrármérnök vagyok. Rendszer-váltáskor láttam, hogy néhány embernek más jut eszébe, mint amit ki lehetett volna hozni belőle, és szemmel látható volt, hogy gondok lesznek. Ahol utoljára dolgoztam, egy húsipari vállalat táplánypusztai telephelyén, azt romhalmazzá züllesztették. Onnan kerültem ide, gondoltam, egy-két hónapig ellappangok. Hát, kiderült, hogy mégsem egy epizódja ez az életemnek. '92 őszén elmentem az Államigazgatási Főiskolára, ott szociálpolitikát tanultam. Volt egy egészségfejlesztő, mentálhigiénés kalandom Szegeden, és elvégeztem az ELTE szociális munka szakát. Nem dicsekszem vele, de ezekkel az

Sütő Csaba
még
ennyi idő után is
hisz
a jószágban

Valaki a mi nap azt kérdezte tőlem: milyen emberek a hajléktalanok? Vajon mind-e egyikük a saját sorsának megrentója?

Ez ránk is vonatkozik: mindenki azt a virágot szagolja, amit szakít. Vannak kétségen kívül olyan helyzetek, amikor kemény küzdelem mellett jutnak ilyen mélyre. Többen jobb időszakot megélt emberek, akik nagyon eltolnak va-



emberekkel egyébként is kapcsolatban voltam, az alkoholizmusellenes küzdelemben mint érintett kerültem a '80-as évek közepén. Közel 40 éve absztinens vagyok. Nem tudom, ki nek az ágya mellett feküdnék, ha akkor nem teszek fogadalmat és nincs ilyen szerencsém, hogy más irányba mehessek. Aztán itt ragadtam. Szeretem csinálni.

Látta, hogy egyre több a teendő és beleállt a feladatokba?

Nem. Ez egy érdekes munka, itt nincs két egyforma nap, ember, eset. Mindig történik valami, az udvaron sem tudok elmenni úgy, hogy ne szóljak semmit. Általában igyekszem jól mondani, de van, amikor keményen le kell kapni valakit a tíz körméről. Fennköltnek tűnik, de a másik, ami itt tartott, hogy még ennyi idő után is hiszek az emberek jóságában. A '90-es évek elején, amikor még voltak krízislakásaink, lakott nálunk egy házaspár, négy gyerekkel. Aztán elkerültek tőlünk, és nem tudtuk felfedni

a zűröket. Közel harminc év után visszajött az anyuka. Egyedül, a gyerekek valahogy kinőttek a probléma alól, és kiderült, hogy ő volt a probléma, alkoholbeteg. Mit mondjunk? Tönkretett négy gyereket? Semmit nem mondunk. Támogatjuk, megpróbáljuk pályán tartani, és egy kevés méltóságot visszaadni neki.

Mi jelenti itt a sikert?

Azt nem mondhatom, hogy a sikerélmény tartott itt. Sok a visszaesés és időnként sziszifuszi a küzdelem. Ami szerencsés, hogy talán sikerült egy kicsit abba az irányba vinni a munkánkat, hogy a város közvéleményét is jobb irányba mozdítottuk. A jelen állapot, amit Győrben tapasztalhatunk, egy ekkora populáció mellett a szándékaink megvalósulását jelzi. Ehhez jó partner volt a helyi politika is, amely velünk együtt a megoldásokat kereste, keresi. Persze mindig vannak elégedetlenek, de olyanok is, akik időnként megkeresnek adománnyal, jó szóval.

A hajléktalantörvényként emlegetett szabálysértési módosítás tavaly október 15-én lépett hatályba. A szigorítás óta a rendőrök több mint 350 esetben figyelmeztettek utcán élő hajléktalanokat, tíz embert állítottak bíróság elé az országban. Győrben okozott problémát a szigor?

Én is azt gondolom, hogy semmivel sem illeti meg több jog a hajléktalant, mint a többségi társadalomban élőkét. Akkor van gond, amikor a társadalom bűnbakot keres. Szóval leültünk a polgármesteri hivatalban dolgozó illetékesekkel, rendőrökkel és egy pszichiáterrel. Többször átbeszéltük a problémát. Október 15. után körjáratra indultunk, beszéltünk az utcán élőkkel. Fontos, hogy a város már előtte sem akarta a szőnyeg alá söpörni a problémát. A történelmi belváros frekvenciált hely, nem jó, ha ott hajléktalanokkal találkozunk az emberek. Az alapítvány munkatársai délelőttönként napi rendszerességgel, hétvégén is körbejárnak. Többször sikeresen kezelik a koldulást. Vannak köztük, akik nem hajléktalanok, nem is győriek, és időnként feltűnnek a bérkoldusok is.

Vonzó a térség a munkavállalás szempontjából is. Érzik ennek bármiféle negatív következményét?

Általában azokkal találkozunk, akik megalapozatlanul érkeznek a városban Északkelet-Magyarországról: nincs kitartásuk, nem tudnak magas albérltetet fizetni, de visszamenni sem és itt ragadnak. Amit korábban nem láttam, hogy kamionosok hozták magukkal a barátnőjüket, de összevesznek, aztán kirakják egy benzinkútnál. Már három ilyen is történt a közelmúltban, a rendőrök hozzánk hozták őket, az alapítványunk pedig vehette meg a vonatjegyet nekik, legutóbb Hajdúdorogra. De ez már inkább brazil szappanoperába illik.

Amivel nem tudunk mit kezdeni, csak tünetileg kezelni, az a dizájn drogizáció. Új jelenség, hogy egyre több gondnokság alatt lévő látunk el, olyanokat, akiknek tényleg nem kellene itt lenniük. Rengeteg a beteg és a mozgáskorlátozott, egy focicsapat összejönne az átmeneti szállón is kerekesekekből. Időnként idős embert akar a családjuk itt elhelyezni. Volt rá példa, hogy az idős hozzátartozót kitették, nem tudott hova menni, két hét múlva itt, a bekötőútnál halt meg. Elűtötték, nem tudta, hol van.

Rengeteget látott. Van, ami még szíven üti?

Vannak esetek, általában, amikor gyerekekkel történik valami, és nagyon nehéz feldolgozni azokat a veszteségeket, amik az elmúlással függnek össze, valamint azt a sikertelenséget, amikor valaki a szemünk láttára halálra issza magát. Nemrég történt ilyen 3-4 hónap alatt. Egy idősebb korában megbotlott férfi büntetés miatt került ide, pedig jó szakember volt, előtte becsületesen dolgozott. Ezt nem lehet megszokni. Próbáljuk magunkat vigasztalni, meg járunk szupervízióra és mindenféle vajakolásra, de ezeket az élményeket sajnos cipeljük magunkkal.

Szigorú ember, amire szüksége is lehet, de emellett kell egy nagy szív is, hogy valaki ezt hivatásává válassza.

Félgőzzel nem voltam itt két napot sem. Március 15-én, amikor kitüntettek, akkor is a menhelyről mentem a városházára, mert már évek óta itt is tartunk megemlékezést a nemzeti ünnepünkön. A lakók csinálják a műsort. Arra is adok, hogy az embereket ismerjem. Nem állítom, hogy mindenkit névről, de ez sajnálatos következménye, hogy rendkívül magas a fluktuáció. A Szarvas utca 60 férőhelyén 170-en fordultak meg tavaly.

A Pro Urbe díj egyébként meglepetésként ért, mindjárt az fordult meg a fejemben, hogy megérdemlem én ezt? Nem a napfényes oldalon dolgoztam, mindig alulnézetből láttam a társadalmat. De az igaz, hogy rendesen kiálltam a dolgom mellett. Igen, megérdemeljük. Ezt egy csapat kapta, amiben én csak a dolgomat tettem.

Látszik, hogy nem szokott hozzá a sikerélményhez.

Az azt jelenti, hogy megkeseredtem. Látom, hogy kinek hol van megkötve a keze. Szeretek itt lenni. Tudom, hogy a kapun a kampót ki csinálta, és ki hegesztette. Ezt a faházat hajléktalanok húzták fel, ahogy a porta épületét is.

Ilyenkor büszke?

Persze, ezek jó emberek nagyon. Van, amikor bosszantóak, de ilyenek a többségi társadalomban is: nagyon tudnak az emberek ezen a skálán játszani.

Magyarországon minden állampolgár köteles személyazonosító igazolvánnyal rendelkezni. Ez alól még a csecsemők sem kivételek. Az erre vonatkozó törvény nem új keletű, hanem 1992-es keltezésű, sokan mégsem tudnak róla.



MINDENKINEK kötelező a fényképes igazolvány

Szerző: Szigethy Teodóra
Fotó: O. Jakócs Péter

A polgárok személyi adatainak és lakcímének nyilvántartásáról szóló 1992. évi LXVI. törvény értelmében életkortól függetlenül mindenki köteles valamilyen személyazonosító igazolvánnyal rendelkezni. A 14 éves kor alatti gyermek és a cselekvőképességet teljesen korlátozó gondnokság alatt álló nagykorú esetén a szülő vagy törvényes képviselő felelőssége az igénylés –

írta kérdésünkre válaszul a Győr-Ménfőcsanak-Sopron Megyei Kormányhivatal.

A 14 éves kor alatti gyermek első személyazonosító igazolványát (jellemzően csecsemőkorban) a szülők, törvényes képviselők kérelmére adják ki. A szülőknek természetesen az ügyintézésre vinni kell a gyermeket, ugyanis róla a helyszínen fénykép készül. Az ügyintézés során a törvényes képviselő

lőknek igazolni kell saját magukat, valamint be kell mutatni a gyermek lakcímkártyáját. A szülők beazonosítása első esetben a gyermek szülői anyakönyvi kivonata alapján történik. Ha az igényléskor csak az egyik szülő jár el, akkor csatolni kell a másik szülő hozzájáruló nyilatkozatát, ehhez formanyomtatvány érhető el a kormányhivatal weboldalán. A gyermeket egyedül ne-

velő szülő esetében vagy más törvényes képviselőként be kell mutatni a szülői felügyelet megszűnését, szünetelését igazoló jogerős határozatot vagy a szülői felügyelet tárgyában keletkezett gyámhatósági döntést – sorolta a kormányhivatal illetékese.

A 14. életévét már betöltött gyermekek és a cselekvőképességében részlegesen korlátozott nagykorúak szülő vagy törvényes képviselő nélkül is elindíthatják az ügyintézt.

A személyazonosító igazolvány kiadására, cseréjére, pótlására irányuló eljárás 18. életkorig minden esetben illetékmentes.

Ha valaki elmulasztja gyermekének az okmány készíttetését, az a kormányhivatal hatáskörében nem jár szankcióval. Nem ellenőrzik az okmány elkészíttetését, és figyelemfelhívás sem történik a kötelezettségre. Hangsúlyozták, a cél a minden élethelyzet igazolására kiterjedő teljes körű okmányellátottság megvalósulása. Kifejtették, már nagyon korán nyilvánvalóvá válik az igazolvány szükségessége, példaként említették, hogy az Európai Unió országain belüli külföldi utazáshoz személyazonosító igazolvány használható úti okmányként.

ÖT TEMPLOM FESZTIVÁL



MÁJUS 9-13.

Barabás Lőrinc Live Act: Algorithms Lemezbemutató koncert



Időpont: 2019. május 12. 19:30

Helyszín: Kossuth utcai katolikus templom

Jegyár: 2500 Ft

Öt Templom Fesztivál • 2019. május 9-13.

Részletes program és bővebb információ:
ottemplom.hu • info@ottemplom.hu • +36 20/361 2151

JEGYVÁSÁRLÁSI LEHETŐSÉGEK:

Jegyértékesítés: www.tixa.hu | Látogatóközpont
(Győr, Baross Gábor út 21.) | FesztiváIROda (Rát Mátyás tér 4.)

KORMÁNY  INFORMÁCIÓ

BABAVÁRÓ TÁMOGATÁST KAPNAK A FIATAL HÁZASOK

.....
Családvédelmi Akcióterv
.....



Készült Magyarország Kormányának megbízásából.

A jubileumon ugyanis mindkét intézmény egy-egy végzős tanulója átvehette a Raab Audit Adótanácsadó és Könyvvizsgáló Kft. ügyvezető igazgatója, Szabó István által életre hívott elismerést Borkai Zsolt polgármestertől.

„Tíz éve azonnal igent mondtam az ötletre” – elevenítette fel a kezdeteket Borkai Zsolt, aki azt is elmesélte, egykori tanárként, majd iskolaigazgatóként különösen várta a ballagás és az érettségi időszakát. „Jelentős lépcsőfok, amikor egy fiatal befejezi az iskoláit. Nem egyszerű az ide vezető út, de az ezt követő időszak sem lesz mindig az. Ilyenkor érdemes picit megállni és köszönetet mondani azoknak, akik segítettek az idáig vezető úton” – mutatott rá a polgármester ünnepi beszédében és hangsúlyozta, a város nem csak visszahívja, várja is azokat, akik máshol folytatják tanulmányaikat. „Érdemes Győrben hosszú távra tervezni. Van lehetőség a továbbtanulásra, a gyakorlati tudás megszerzésére, a munkavállalásra, a családalapításra. Persze tudom, hogy előttetek addig még nagy feladatok vannak, például az érettségi, ehhez, és a terveitek megvalósításához kívánok mindannyió-



Czumbel Bernadett

és Németh Anna Erzsébet

Győrben is elballagtak a középiskolás diákok, pénteken többek mellett a Deák- és a Baross-szakköznevelők végzős tanulói vetették fel a tarisznyát. A helyi Szolgáltatási Szakképzési Centrum két iskolájában tízéves hagyomány, hogy évenkénti váltásban átadják a Jövő Közgazdásza díjat. Idén másként történt.

A jövő közgazdászai is

Szerző: Zoljánszky Alexandra
Fotó: Marcali Gábor

ELBALLAGTAK

toknak kitartást, sok sikert és jó egészséget!”

A Deák Ferenc Közgazdasági Szakköznevelő igazgatója, Kovácsné Zimborás Ágnes a díjátadó előtt beszédében többek mellett úgy fogalmazott, a végzős diákok az iskolában eltöltött idő során felnőtté értek. „Számadással ezentúl gyermeki önmagatoknak tartoztok, hogy az ábrándokból sikerült-e célokat formálni, s megőriztét-e önmagatokat. Találjátok meg mindennap az öröm morzsáit, legyetek bizalommal mások és magatok iránt, szeressetek és fogadjátok be a szeretetet. S bár sok fájdalom és igazságtalanság ér majd benneteket, tegyétek helyre, ami csorba” – hangsúlyozta az igazgatónő.

A Jövő Közgazdásza díjat Németh Anna Erzsébet vehette át. Méltatásában elhangzott, évek óta tudatosan készülsz a pályára, tanulmányai alatt mindig kiválóan teljesített, és pályaválasztásakor is közgazdasági irányt választott.

A Baross Gábor Két Tanítási Nyelvű Közgazdasági és Ügyviteli Szakköznevelő iskolájában a Jövő Közgazdásza díjat Czumbel Bernadett vehette át, aki szintén tanulmányi eredménye és közösségi munkája miatt kapta az elismerést.

BÍZZA RÁNK
1. ADÓJA
SZÁZALÉKÁT



TECHNIKAI SZÁMUNK:

0279

HIT GYÜLEKEZETE

MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB KARIZMATIKUS KERESZTÉNY EGYHÁZA

Ajánlja fel
adója 1+1%-át!

AKÁR ITT IS KIEGÉSZÍTHETI

ADÓBEVALLÁSÁT. MI INTÉZZÜK ÖN HELYETT.

RÉSZLETEK: [ESZJA.NAV.GOV.HU](https://eszja.nav.gov.hu)
Készült a Nemzeti Adó- és Vámhivatal Megbízásából

eSZJA  Nemzeti Adó-
és Vámhivatal

Látványos lovas színházi show-t ígérnek a szervezők a május 25-i Premier című előadáson, amelyben neves színészek mellett Borkai Zsolt polgármester is nyeregbe száll.



Lóháton érkezik A SHOW

Szerző: Papp Zsolt
Fotó: O. Jakócs Péter

A Győri Lovas Színház egy nemzetközi turné sikere után született meg, amely mostantól rendszeres előadásokkal kíván csatlakozni a város kulturális életéhez. Ahogy a polgármester fogalmazott a Premier című előadás sajtótájékoztatóján, Győr számos területen tölt be úttörő szerepet, és színes kulturális életére is jellemzőek az évről évre jelentkező újdonságok. „A lovas színházi show egy olyan kezdeményezés, amely új színfoltja lehet ennek a kulturális életnek, ahol a színházi és zenei élmény mellett a látvány és a lovak játsszák a főszerepet.” Azt is elárulta, hogy a műsor alkotóinak felkérésére ő maga is nyeregbe száll, és aktív részese lesz az előadásnak.

„Nem is akármilyen feladatot bízunk a polgármester úrra. Hogy mit, az maradjon meglepetés” – vette át a szót Tóth Szilárd, a Győri Lovas Színház igazgatója, a Premier című produkció producere. Kifejtette, 2003 óta foglalkozik lovas show-k készítésével, az időközben létrejött Győri Ördöglovasok csapata pedig mára nemzetközi hírnévre is szert tett. Állandó résztvevői a Komáromi Lovas Színháznak, ott azonban a színházi élményen, a színészi játékon van a fő hangsúly. A győri produkció ezzel szemben elsősorban egy trükkökkel dúsított, látványos show lesz színházi tálalásban. Tóth Szilárd

kiemelte, olyan élményt szeretnének adni a közönségnek, amelyben garantált a libabőr. Az érdeklődés egyébként jelentős, a jegyek több mint fele már gazdára talált.

A produkció művészeti részének koordinátora Derzsi Györgyhöz, a lovas színház művészeti igazgatójához, az előadás rendezőjéhez tartozik. A zene szintén hozzá köthető, mint zeneszerző. Felkérésére olyan művészek szerepelnek a győri darabban, mint Vadkerti Imre, Cseleák Balázs, Fehér Nóra, Zöld Csaba, Kecskés Tímea, és ott lesznek a Győri Ördöglovasok is. Derzsi György elárulta, már több művész is megkeresték a Győri Nemzeti Színházról, hogy tanuljanak lovagolni, amivel hosszú távon komoly együttműködési lehetőségek nyílnának meg.

A győri produkció előzménye a 2017-ben és 2018-ban megvalósult Kárpát-medencei lovas színházi pályázat, amelynek keretében ötállomásos nemzetközi turné indult. A produkció magyarországi, szlovákiai, romániai, horvátországi és szlovéniai sikerén felbuzdulva döntöttek az alkotók a Győri Lovas Színház létrehozása mellett.

A Premier című show a győri önkormányzat kiemelt támogatásával május 25-én 20 órától látható a győr-gyirmóti Rodeo Ranchen. Jegyinformáció, jegyrendelés: info@rodeoranch.hu.

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér

„A helyi identitás és kohézió erősítése Győr városában” című (TOP-6.9.2-16-GY1-2018-00001) projekt keretében

RAJZPÁLYÁZATOT hirdet

„Miénk itt a tér!”

címmel általános iskoláskorú gyermekek számára

Adyváros, Marcalváros, Gyárváros vagy Szabadhegy – nap mint nap hallott, jól ismert nevek a Győrben élők számára. De vajon jelent-e többet számodra puszta elnevezésnél? Mennyire ismered azt a városrészt, amelyben élsz? Vannak-e kedvenc helyeid – utcáid, tereid, épületeid? Vagy nevezetes, **a városrészhez kötődő élményeid?** Rajzpályázatunkban arra kérünk, mutasd meg nekünk, Te hogyan, milyennek látod közvetlen környezetedet!

PÁLYÁZATI FELTÉTELEK: Két kategóriában lehet pályázatot benyújtani:

I. **alsó tagozatos általános iskolások**

II. **felső tagozatos általános iskolások**

A pályázatra egyéni alkotásokat várunk.

A képek bármilyen rajz- vagy festészeti technikával készülhetnek.

A pályázat beadási határideje: **2019. május 31. péntek**

A rajzokat személyesen vagy postán lehet a könyvtárba eljuttatni.

Postacím: **Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér**, 9023 Győr, Herman O. u. 22.

Személyesen: **Központi Könyvtár** titkárság (9023 Győr, Herman O. u. 22.)

DÍJAZÁS: Az alkotásokat művésztanárok bevonásával értékeljük.

Kategóriánként az első 5 helyezett részesül díjazásban:

a nyertesek a Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér **ajándéksomagjait** kapják.

További információk, jelentkezési lap a könyvtár honlapján: www.gyorikonnyvtar.hu


**DR. KOVÁCS PÁL
KÖNYVTÁR ÉS
KÖZÖSSÉGI TÉR**

SZÉCHENYI 2020


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

győri nemzeti színház

f gyorinemzetiszhaz

t gyoriszhaz

Nagyszínház

10. p	Bob herceg	19.00	Földes
11. szo	Bob herceg	15.00	bérletszünet
	Bob herceg	19.00	Csengery
12. v	Aréna – Utolsó előadás!	19.00	bérletszünet
15. sze	Bob herceg	19.00	Lelkes
17. p	Bob herceg	19.00	Várady
18. szo	Egerek és emberek	15.00	bérletszünet
	Egerek és emberek	19.00	Kisfaludy
19. v	Bolha a fülbe <i>Utolsó előadás!</i>	17.00	bérletszünet

Kisfaludy terem

10. p	Ludas Matyi jr.	11.00	bérletszünet
	A tündérlaki lányok	19.00	Gárdonyi „D”
11. szo	TAPS-díj Gála	19.00	bérletszünet
12. v	A tündérlaki lányok	15.00	Sipka „E”
15. sze	A tündérlaki lányok	17.00	Radnóti „F”
16. cs	A tündérlaki lányok	17.00	Kazinczy „F”
17. p	A tündérlaki lányok	19.00	Gárdonyi „E”
19. v	Kisfaludy termi esték Add tovább Szina Kinga önálló estje A műselyemlány Mihályi Orsi önálló estje	17.00	bérletszünet

Kisfaludy termi esték

Add tovább

Szina Kinga önálló estje

Válogatás Karinthy Frigyes verseiből
és Kosztolányi Dezső írásaiból.



Mihályi Orsi



A műselyemlány

Mihályi Orsi önálló estje

Zenés szösszenet 55 percen

Elérhetőségeink

Telefon: +36 96 314 800, e-mail: szervezes@gyoriszhaz.hu
Cím: 9022 Győr, Czuczor Gergely utca 7.
A pénztár nyitva tartása: keddtől péntekig 10.00–18.00 óráig
www.gyoriszhaz.hu

Álláshirdetések

A Győri Nemzeti Színház pályázatot hirdet **NŐI-FÉRFI SZABÓ, LAKATOS** és **VILÁGOSÍTÓ** munkakörök betöltésére. Pályázati feltételek olvashatóak a www.gyoriszhaz.hu és www.gyor.hu honlapokon, illetve a Színház portáján.



jegy.hu





Das Győri Philharmonie Orchester gibt ein Konzert unter der Leitung von Alexei Kornienko und unter Mitwirkung von Elena Denisova (Violine) am 16. Mai um 19 Uhr im Richtersaal (Aradi vértanúk útja 16.). Auf dem Programm: E. Lalo: Spanische Symphonie, J. Sibelius: I. (E-Moll).

„Ezonap“ erwartet alle Interessierten an der spirituellen Welt am 12. Mai ab 9 Uhr im Arany János Bildungshaus (Révai u. 5.). Im Begleitprogramm finden sich Fachberatung, Massage und eine Ausstellung.

Antiquitätenmarkt am Vormittag des 19. Mai auf dem Marktplatz der Tarcsay-Strasse. Auf der Antikexpo gibt es nach wie vor Schönes für Liebhaber alter Sachen zum Anschauen, Diskutieren und Kaufen.



Audi
Hungaria



PROGRAMMangebot

Partnerünk az Audi Hungaria Zrt.

„Kaufe abfallfrei“ – Flashmob, organisiert durch Zölden in Győr am 18. Mai um 10 Uhr im Győri Markttelt. Es geht um verpackungsfreies Einkaufen auf dem Markt.



Eine „Maifeier“ gibt es am 11. Mai um 16 Uhr im Győri József Attila Bildungshaus, organisiert durch den Deutschen und Europäischen Kulturverein. Es treten auf: Deutscher Nationalitätenchor und Tanzgruppen, die Tanzgruppe des Audi Kindergartens, der Levéler Chor, die Tarjánier Tanzgruppe, Anna Leitner und Péter Frey im Kinderduo „Pusztavám“, der deutsche Chor „Márkó“ und der Rozmaring Chor Győr.

A Patmos Records bemutatja:

GERA ZOLTÁN KÖZÖNSÉGTALÁLKOZÓ GYŐRBEN!

Házigazda: Tóth Géza lelkész, újságíró

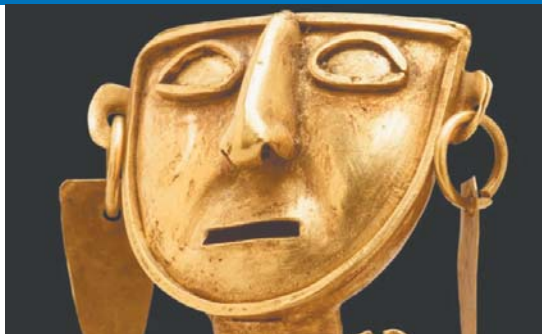
Vendég: Borkai Zsolt Győr MJV polgármestere

**GYŐR, OLIMPIAI SPORTPARK
NAGYCSARNOK**

2019. MÁJUS 20. HÉTFŐ 19 óra
(kapunyitás: 18 óra) **A belépés ingyenes!**



Emléknapot, konferenciát és kiállítást tartanak Naprághy Demeter győri püspök halálának 400. évfordulója alkalmából május 16-án 11 órától a Hittudományi Főiskolán (Káptalandomb 7.). A kiállítás 14.30-kor nyílik a Győri Egyházmegyei Könyvtár és Kincstárban (Káptalandomb 26.).



Inkár aranya címmel dr. Pap Gábor tart előadást május 16-án 18 órától a Magyar Évezredek sorozatban a SZE Apáczai Karán (Liszt Ferenc u. 42.).

Varázslatos Toszkána címmel Sulyok Attiláné tanár, könyvtáros előadását hallhatják az érdeklődők május 14-én 18 órakor a Ménfőcsanak Művelődési Házban (Bezerédj-kastély, Győri u. 90.).

PROGRAM AJÁNLÓ

Összeállította: Földvári Gabriella

A Hahó együttes ad koncertet gyermekeknek május 17-én 16.30-tól a Kisfaludy Károly Könyvtárban (Baross Gábor út 4.). Ekkor mutatják be új, Tucát című dalukat.



Májusi Vigasságokra kerül sor május 11-én 16 órakor a József Attila Művelődési Házban, a Német és Európai Kulturális Egyesület rendezésében. Fellépők: az Audi-óvoda táncsoportja, levéli kórus, Tarjáni Táncsoport, Leitner Anna és Frey Péter gyermekduó Pusztavámról, német kórus Márkóról, Rozmaring kórus Győrből.

Hartmann Gergely építész **Víziók és valóságok** – a győri belváros 20. századi építészetről címmel tart előadást az Életünk utcái, terei című helytörténeti sorozatban május 15-én 17 órakor a Kisfaludy Károly Könyvtárban (Baross út 4.).

A KÉSZ következő vendége dr. Mészáros József, a Barankovics Alapítvány kuratóriumának elnöke lesz, aki Kovács K. Zoltán politikus emlékét idézi fel május 17-én 17 órakor a SZE Apáczai Karán (Liszt F. u. 42.).

„Ezonapra” várják a spirituális világ után érdeklődőket május 12-én az Arany János Művelődési Házba (Révai u. 5.). A kísérőrendezvények között szaktanácsadás, masszázs, kiállítás szerepel.



Jelenetek egy házasságból – a Csavar Színház előadását láthatják az érdeklődők az Újvárosi Esték sorozatban május 18-án 18 órától az Újvárosi Művelődési Házban (Liget u. 55.).

A programokról részletesen a győri Látogatóközpontban érdeklődhet (Baross Gábor út 21., 96/311-771, 336-817, gyor@tourinform.hu).

A programajánlóba szánt híreket, meghívókat a kulturaliskinalo@gyorplusz.hu címre várjuk!

VASKAKAS Bábszínház 2019. MÁJUS

18. SZOMBAT 10.00 ÉS 11.00

APRÓK SZÍNHÁZA – SÍPPAL-DOBBAL
APRÓK SZÍNHÁZA 0-4 ÉVES KORIG – MINDEN SZOMBATON 10.00 ÉS 11.00

19. VASÁRNAP 11.00

MATINÉ – A KISMALAC MEG A FARKASOK
MATINÉ 4 ÉVES KOR FELETT – MINDEN VASÁRNAP 11.00 ÓRA

VASKAKAS BÁBSZÍNHÁZ 9022 GYŐR, CZUCZOR G. U. 17.
TEL.: 96/512-690. VASKAKAS.HU, JEGYEK.VASKAKAS.HU

MINDEN PÁR

ZEISS

progresszív
szemüveglencse mellé egy pár

**Adaptiv Sun
szemüveglencsét adunk
ajándékba.**

Optimum Optika
9021 Győr Széchenyi tér 11.
Tel.: +36 30 869 0504
+36 96 310 055
info@optimumoptika.hu



A BIZTONSÁG MINŐSÉGE: 50%+50%-OS AKCIÓ!

- Riasztórendszer telepítés • Fegyveres kivonuló járőrök • 24 órás diszpécser szolgálat
- Telefonos applikáció • Elektronikus számlázás • Saját vagyónvédelmi szoftverek
- www.securitypatent.hu • +36 96 512 630 • +36 30 6270 111 •



Köztünk élnek

„Számomra misszió,
hogy Győr még
**SZÍNESEBB
LEGYEN**”

Szerző: Kaszás Kornél
Fotó: Marcali Gábor

Sting világhírű slágere után szabadon, egy angol–magyar fiatalember Győrben. Paris Noble rendezvényszervezéssel és üzletfejlesztéssel foglalkozik a megyeszékhelyen, pedig a napvilágot Middlesbrough-ban látta meg annak idején. Az angol édesapa és magyar édesanya gyermeke először húsz éve tette át székhelyét Magyarországra.

„Anyukám magyarul, apukám angolul beszélt hozzám gyerekkoromban, ez pedig óriási előnyt jelent máig. Szerencsés vagyok mindkét nyelvvel” – hangsúlyozza beszélgetésünk elején Paris Noble, aki itthon is nagy hasznát veszi nyelvtudásának. Gyerekkorában az angol és a magyar mellett a francia nyelvvel is megismerkedett, mivel az édesapja munkája gyakran járt utazással, így rövid időre Franciaországba költöztek.

Amikor a család először Magyarországra érkezett, Dunaújváros felé vette az irányt, ahol a kis Paris óvodába járt. Az általános iskola viszont már egy másik városban várt rá, hiszen a kilencvenes évek végén Párára költöztek. „A nevemen sokszor élcelődtek a diáktársak, és állandóan arra kértek, hogy mondjak valamit angolul” – emlékszik vissza az iskolás évekre Paris Noble, majd hozzáteszi: „a nevem miatt máig történnek furcsa esetek. Sokszor azt hiszik a közösségi

oldalakon, hogy álnevet használlok, és az ételrendelésnél is rendszeresen akadnak problémák.”

Paris Noble 2003 óta lakik Győrben, az eltelt másfél évtizedben pedig igazi otthonra talált az ország egyik legdinamikusabban fejlődő városában. Persze ahogy szokták mondani, az élet nagy rendező, az élete pedig úgy alakult, hogy 2008-ban vissza kellett térnie Angliába. Végül négy évig lakott szülőhazájában, amelyből az

utolsó esztendő már egyedül, Londonban töltötte. 2012-ben tért vissza Győrbe, ahol egy gördeszkamárka felfuttatásával foglalkozott, az ehhez kapcsolódó ren-

dezvény pedig ráhelyezte arra az útra, amelyen ma is jár. „Nagyon hálás vagyok a Rómer Háznak és Grászli Bernadettnek, hiszen ő adott először lehetőséget arra, hogy rendezvényt szervezzek” – emeli ki Paris Noble, aki részben rendezvényszervezőként dolgozik, továbbra is a Rómer Háznál. „Főként zenei rendezvényeket hoztam tető alá, de kiállítások lebonyolításából is kivettem a részemet.” Saját bevallása szerint sokat tanult a rendezvényszervezésből, mert az egyik legsokrétűbb szakmának tartja. „Ha nincs elég pénz, mindent magadnak kell intézni. Marketing, grafika, szervezés, posztolás, és akkor a szervezőn kívülálló tényezőket még nem is említettem” – magyarázza Paris Noble, aki nemrég egy számára új rendezvény lebonyolításában is kipróbálta magát.

Az Idea-

thon Győr 2.0 elnevezésű ötletversenyt márciusban tartották meg azzal a céllal, hogy a régió innovatív

ötletei tovább fejlődhessenek, és akár meg is valósuljanak a későbbiekben. „Egyre többet foglalkozom az önfejlesztéssel, és talán nem véletlen, hogy tavaly óta egy jegyértékesítéssel foglalkozó startupnál dolgozom üzletfejlesztőként. A startupok világa rendkívül izgalmas, Győr pedig jó pozícióban van, mert az itteni startup-élet egyre nagyobb fordulatszámra pörög.”

Az üzletfejlesztő-rendezvényszervező sokat dolgozik azért, hogy a tervei megvalósuljanak, de a legfontosabb tervét továbbra sem veszíti szem elől. „Márciusban megszületett az első fiúgyermekünk, és háromgyermekes családapaként több minőségi időre lenne szükségem, amit velük tölthetek. Közben viszont azért is dolgozom, hogy még színesebb legyen a város, ahol felnőnek” – mondja Paris Noble.

Ha ezek után valaki úgy gondolja, hogy ő is kedvet kapott, és hasonló munkakörben szeretne kiteljesedni, tartsa szem előtt Paris zárógondolatát. „A szakmában szinte kötelező a dolgok mélyére ásni, napszaktól függetlenül. Legyen szó akár zenéről, marketingről, vagy a személyes fejlődésről. Számomra a legnagyobb stressz a nyolctól négyig tartó munka.”

A neve miatt
máig történnek
furcsa esetek

Egy sáros cipő, a lépcsőfordulóhoz támasztott kerékpár, a sétából visszatérő négylábú kedvencünk, konyhai baleset vagy egy „jól sikerült” házibuli, a lépcsőkön való közlekedés és a maszatos kezek számos, nemkívánatos foltot hagyhatnak otthonunk falain. Nem beszélve a gyerekszobák titokzatos világáról, ahol a színes ceruzák, zsírkréták és filcek időnként életre kelnek, papír helyett a függőleges felületeket választva vászonként. Ugye ismerős helyzetek?

A foltok, pecsétek, piszkos szennyeződések a mindennapok velejárói, de míg a ruháinkon a mosógép, a szőnyegek meg a folttisztító segít, addig a festett falak védelme, foltmentesítése terén – egy-két kevésbé hatásos, házi praktikát kivéve – kevésbé van gyakorlatunk. Pedig erre is van megoldás, ha jól választjuk meg a falfestékünket.

Milyen tulajdonságokkal rendelkező festéket válasszunk?

Olyat, ami magas kötőanyag-tartalma és különleges receptúrája miatt kiválóan ellenáll a fizikai behatásoknak. Amellett, hogy mosható, súrolható és dörzsölhető felületet képez, így segít a megelőzésben, ha már megtörtént a baj, a szennyeződés akkor is egyszerűen és gyorsan eltávolítható. Választásnál az is fontos szempont lehet, hogy a falakon képezzen páraálló bevonatot, vagyis tartósan gátolja meg a felületek penészesedését a lakás nedves, párás helyiségeiben.

Milyen típusú foltokat védhetünk ki?

Egy háztartásban rengeteg szennyeződés fordul elő, felsorolni is nehéz lenne, hogy mi minden hagyhat nyomot a tiszta falakon. Számos bosszúságtól megkíméljük magunkat, ha dörzsálló falfestéket választunk, hiszen bizonyos típusok akár száz különböző szennyeződésnek is ellenállnak! Szerencsére többé nem okoznak gondot a különféle ételszármazékok – a csokoládé, a fagylalt, a jégkrém, a gyümölcsle vagy a kakaó, a zsír, az olaj; a macacs és olykor kezelhetetlen folto-

kat eredményező kávé vagy vörösbör –, illetve a színes és grafitceruzák, zsírkréták, filctollak és a szövegkiemelők sem. De számos egyéb, a háztartásban előforduló baleset emlékét sem kell a falainknak őriznie, akár sár-, akár egy kis rúzfolt-ról legyen szó.

Hol alkalmazzuk?

Bárhon bevezethetünk lakásban ellenálló bevonatot létrehozására alkalmas festéket, de mindenképp érdemes alkalmazni a fokozott igénybevételnek kitett, zsúfolt, nagy forgalmú terekben, mint a közlekedők, belső lépcsőházak, előterek, kamrák. Jól fog jönni a mozgalmos gyerekszobákban, illetve az olyan belté-



A hirdetés felmutatóját megajándékozunk egy teddy hengerrel, ha 5 l-es Polifarbe Platinum matt latex festéket vásárol.

Más kedvezménnyel nem vonható össze!



ri helyiségekben is, ahol a magas páratartalom miatt fokozottan kell ügyelni a tisztítható, penészálló felületek kialakítására – például a konyhákban, fürdőszobákban, mosókonyhákban.

Foltos fal? Volt – nincs!



Hogyan készítsük elő a felületet festéshez?

Csakúgy, mint a hagyományos beltéri falfestékek alkalmazásánál, festés előtt alaposan tisztítsuk meg a falfelületet. Ügyeljünk rá, hogy száraz és pormentes legyen. Készítsük elő megfelelően a falfelületet: szükség esetén gletteléssel javítsuk ki a falhibákat. Érdemes festés előtt mélyalapozóval impregnálni.

Mire kell figyelni a munkavégzés során?

Bár az ilyen festékek összetétele egyedi, ugyanolyan könnyű ezekkel dolgozni, mint egy hagyományos beltéri falfestékekkel. Használat előtt alaposan fel kell keverni. Dolgozzunk ecsettel vagy finom szűrű hengerrel (a szórással való felhordás a festék állaga, sűrűsége miatt nem javasolt). Egy liter festék egy rétegben 12–16 négyzetméter festésére elegendő, de a tartós és dörzsálló felület érdekében érdemes legalább két rétegben felvinni. Az egyes rétegek között mindig tartsuk be a gyártó által jelölt száradási időt. (x)

P.G. Color Festékáruház

PG COLOR

9023 Győr, Mester u. 11. • Tel.: 06-96/317-486,
06-30/450-2861 • www.pgcolor.hu



Röviden

Kötelező lesz a bárányhimlő elleni oltás

Szeptembertől a kötelező védőoltások közé kerül a bárányhimlő elleni oltás. A teljes védettséghez két oltásra kell. A bárányhimlő a bejelentett fertőző megbetegedések felét adja, ezért komolyan kell venni. Egyes esetekben maradványtünetekkel gyógyulhat. A fejen, a törzsen, majd a test szinte minden részén jelennek meg a piros pöttyök, és viszketéssel járnak. Amikor a piros kiütések megjelennek, addigra a bárányhimlős beteg már 1-2 napja fertőz, vagyis valószínűleg már sokakat megfertőzött maga körül a beteg. A pöttyökből hamarosan hólyagok lesznek, amelyek a kifekadásuk után pörkösödnek, lassan begyógyulnak. Eközben táptalajt nyújtanak a baktériumoknak, amelyek akár gennyes gyulladásal járó felülfertőződést okozhatnak, maradandó hegeket hagyva. A gyógyuláshoz legalább egyhetes ápolás szükséges még akkor is, ha nem lép fel semmilyen szövődmény.



Hőség okozta szívinfarktus



A hőség okozta szívinfarktusok száma az évszázad kezdete óta növekedett. Korábbi tanulmányok kimutatták, hogy a rendkívül forró, de nagyon hideg napokon is szaporodik a szívizomelhalások száma. A pontos okok nem ismertek, feltehetően többértékűek. Magas külső hőmérsékletnél az izzadás miatti folyadékvesztesség fokozza a vér viszkozitását, ami növeli a trombózishajlamot. A hideg inger emeli a vérnyomást és a pulzust. Az alcsopót-analízisek azt mutatták, hogy a cukorbeteg és az emelkedett vérszír szinttel rendelkezők érzékenyen reagáltak a hőségre. Ezért a kutatók gyanítják, hogy a meleg napokon nem csak a klímabelmelegedés felelős a szívinfarktusok számának emelkedéséért. Ugyanis az utóbbi években azoknak a 2-es típusú diabéteszeseknek a száma is nőtt, akik a melegebb időt jobban viselik, mint mások.

A magas koleszterinszint megduplázhatja, vagy akár meg is triplázhatja a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét. Manapság rengeteg reklám hívja fel a figyelmet a koleszterinszint fontosságára, a túl magas érték ugyanis komoly egészségkárosodáshoz vezet a szív- és érrendszerben.



Hogyan mérsékelhető a koleszterinszint?

A jó és rossz koleszterin

Az LDL (low density lipoprotein – alacsony sűrűségű lipoprotein) funkcióját tekintve a koleszterin szállítását végzi a májból a sejtek irányába. Az LDL koleszterin emelkedett szintje összefüggést mutat az érlemezsedéssel, ezért kapta a „rossz” jelzőt. A HDL (high density lipoprotein – nagy sűrűségű lipoprotein) felveszi a felesleges (a sejtek által fel nem vett) koleszterint, majd visszaszállítja a májba, ahol egy része az epével választódik ki. A HDL-koleszterin az úgynevezett „védő” vagy „jó” koleszterin, mivel a véráramban keringő vagy az érfalban már lerakódott koleszterint is visszaszállítja a májba, ahol lebomlik, ezzel pedig részt vesz az érfal védelmében. Ha túl nagy a koleszterinkínálat és a sejtek a rendelkezésre álló mennyiséget nem tudják felhasználni, az egyensúly eltolódik, és a felesleges koleszterin az erek falában rakódik le. A lerakódott koleszterin következtében nő az érlemezsedés, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata. A koleszterin elsősorban rossz tulajdonságai miatt vált ismertté, de a teljességhez az is hozzátartozik, hogy nagyon fontos a szervezet számára, ugyanis nélkülöz-

hetetlen eleme az állati és emberi sejteknek, részt vesz a sejtmembránok alkotásában, és számos fontos vegyület, mint például a D-vitamin, az epesavak és a mellékvesekéreg által termelt szteroid hormonok előanyaga.

Milyen a megfelelő koleszterinszint?

Az összesített koleszterinszint (HDL + LDL) az összes zsírszállítófehérje töménységét határozza meg a vér literére számítva mmol/liter mértékegységben. A koleszterinszint nagyságrendjétől függően különböző súlyosságú (normális, határérték, kóros) állapotokat különböztetünk meg. Az össz-koleszterinszint 5,2 mmol/li-

képpen orvoshoz kell fordulni. Külön jelölik az LDL (alacsony sűrűségű lipoprotein) koleszterin szintjét. Itt 3,4 mmol/liter alatt normális az érték, 4,2 fölött pedig kóros. A kettő közötti a határérték. A triglicerid esetében 1,7-es érték alatt nyugodhatunk meg, 1,7 és 2,3 között már van rizikó, 2,3 fölött pedig kórosan magas koleszterinszintről beszélünk.

Hogyan kezelhető a magas koleszterinszint?

A koleszterinszint mérsékléséhez alapvető fontosságú az étkezési szokások helyes kialakítása. Telítetlen zsírsav-tartalmú ételek (növényi olajok, például olíva, szezám, szója, napraforgó, repce, lenmag) fogyasztása javasolt, viszont a telített zsírokat jobb kihagyni az étrendünkől. A telített zsírok közül a legismertebb az állati zsírok csoportja, de néhány növényi zsír, például kókuszolaj, mogyoróvaj, kakaóvaj, pálmaolaj is ide tartozik, ezek főleg az édességekben vannak jelen. Az összetett szénhidrátok (tészta, rizs, burgonya), magas rosttartalmú ételek is segítenek a koleszterinszint csökkentésében. Túlsúlyosak esetében javasolt a diéta, akkor is, ha a koleszterin szintje nem sokkal magasabb a határértéknél.

A túl magas érték egészségkárosodáshoz vezet

ter alatt tekinthető normálisnak. A határérték 5,2 és 7,0 között van, ekkor már oda kell figyelni és helyes, zsírszegény táplálkozással visszaszorítani a normál határ alá. A 7 fölötti érték viszont már kórosnak számít, amellyel minden-

A mondás szerint „reggelizz úgy, mint egy király, ebédelj úgy, mint egy polgár, és vacsorázz úgy, mint egy koldus”. A mindennapokban szinte nem is gondoljuk, milyen nagy szerepe van a táplálkozásnak és az étkezésnek abban, hogy alvásunk pihentető-e vagy sem. Az étkezés egyrésztől nem választható el a napi időbeosztástól és az életritmustól, másrészt bizonyos ételeket és tápanyagokat fontos bejuttatni szervezetünkbe ahhoz, hogy ne álljon fenn olyan hiányállapot, mely a pihentető alvást kedvezőtlenül befolyásolná. És a másik oldalt is figyelembe kell venni: vannak ugyanis olyan ételek, melyek fogyasztását kifejezetten kerülni kell, ha nyugodt alvásra vágyunk.



Szerző:

Kovács Gábor táplálkozásterapeuta
és dr. Radics Judit pszichiáter,
pszichoterapeuta, alvászakértő
főorvos

Milyen ételeket kerüljünk a pihentető alvás érdekében?

Az, hogy elalvás előtt – általában legalább hat órával – élnéltető szerek, kiemelten is koffeintartalmú italokat (kávé, kóla, fekete vagy zöld tea, energiatalk) kerülni kell a jó alvás érdekében, általában köztudott. (Megjegyezhető, az energiatalk olyan anyagokat is tartalmazhatnak, amik miatt fogyasztásukat igencsak érdemes meggondolni.) Azonban arra, hogy a csokoládé, csokoládétartalmú sütemények, kakaó is komoly élnéltető hatással bírhat, sokszor nem gondolunk, és furcsállhatjuk, hogy nem jön álom a szemünkre. Korábban kevéssé volt ismert, manapság azonban egyre nagyobb a szakirodalma egyes élelmiszer-adalékoknak, mint például a nátrium-glutamátnak. Ez az ízfokozó anyag egyes kutatások szerint élnéltető hatással bír, és felelőssé tehető a gyerekek hiperaktivitásáért, arra érzékeny egyéneknél pedig alvászavart okozhat. Általában feldolgozott húselektben található, így ezek – különösen esti fogyasztása – megmagyarázhatatlannak tűnő álmatlansággal járhat.

JÓ TUDNI

Az alkoholos italok esti fogyasztása bár egyéni különbségeket mutat, a legtöbbben kellemesen ellazulnak, kedélyesebbé válnak. Később, az éjszakai órákban azonban a felhalmozódó acetaldehid – mely az alkohol lebomlása során keletkezik – kifejezetten élnéltető, ébresztő hatással bír, így (különösen a vörösbor fogyasztása) éjszakai felébredéshez vezethet.

A hét orvosi témája

Táplálkozásterápiával a pihentető alvásért

A pihentető alvás érdekében mikor érdemes vacsorázni?

A legtöbb ember – elsősorban munkája miatt – kevéssé tudja mindennapjait rendszerességgel élni, de az általános időzavar, túlhajszoltság is sajnos begyűrűzött az emberek életébe. Már nem feltétlenül jelent pihenést a szombat-vasárnap, sokan kénytelenek ilyenkor is dolgozni, és hétközben jutnak szabadnaphoz. Még rosszabb a számos variációjú váltott műszakrend, mely végképp nem kedvez a rendszerességnek. Ilyenkor csupán egy általános szabály vehető figyelembe: felébredés után étkezni a legbőszégesebben, és lefekvés előtt étkezni a legszerényebben. Ez utóbbi persze a gyakorlatban egyáltalán nem valósítható meg könnyen, mivel sokak napja úgy alakul, hogy szinte a lefekvés előtti evés a napi egyetlen étkezés. Ezzel kapcsolatban általánosságban az javasolható, hogy

lehetőleg mégiscsak legyen annyira könnyű a vacsora, amennyire csak lehetséges, mennyisége legyen mértéketes, és amennyiben megvalósítható, az étkezés-elalvás között teljen el legalább két óra. Jót tesz egy könnyű esti séta – ahogy a „régiek” mondták, 50 lépés séta lefekvés előtt –, ha lehetséges, iktassuk be.

Allergiát, viszketést okozó ételek fogyasztása

Amikor a szervezetben magas egy speciális vegyület, a hisztamin szintje, az allergiás tüneteket – orrfolyás, köhögés, csalánkiütés, viszketés – eredményezhet. Ezek pedig megromthatják az éjszaka nyugalmát. Leggyakrabban ételallergia, ételintolerancia jelenléte vezethet ehhez a problémához. Sokszor nem könnyű megtalálni azt az ételt, amelyik összefüggésbe hozható a panasszal, például az (éjszakai) viszketéssel. Érdemes kiemelni a tejfehérje (kazein) szerepét: míg régebben inkább csak a gyerekeknél okozott allergiás tüneteket, addig az utóbbi években a felnőtteknél is egyre több allergiás tünet okozója. Sokszor a tejtermék fogyasztása egyáltalán nem esik egybe a tü-

netek megjelenésével, így nehezen fejthető meg az ok-okozat. A tej és tejtermékek fogyasztása felelős lehet például allergiás orrfolyásért, vagy az arc-

Vannak olyan ételek, melyek fogyasztását kifejezetten kerülni kell, ha nyugodt alvásra vágyunk

üreg nyálkahártyájának duzzanatáért (és emiatt is megromolhat az alvás), de kellemetlen, viszkető bőrtünetek is megjelenhetnek, melyek szintén a pihentető alvás ellen hatnak. Konzultáció szakemberrel – és ennek nyomán a megfelelő vizsgálatok elvégzése – segítség lehet a panaszok felszámolásában.



VASÁRNAP IS NYITVA!



- Közel 50 éves szakmai tapasztalat
- Megbízhatóság
- Minőség
- Modern környezet
- Rendezvények
- Napi menük

zoldfa
ÉTTEREM BÁR

www.ujzoldfa.hu www.facebook.com/zoldfa.etterem • Győr, Hunyadi utca 2. • Telefon: +36-96/550-240

Dr. Dézsi Csaba András professzor szerint rutinból gyógyítani nem lehet

A nemzetközi felmérések azt mutatják, hogy a sikeres szívkatéteres beavatkozásokon átesett, vagy az eredményes nyílt szívűtékek után a betegek jelentős része abbahagyja a neki előírt gyógyszerek egy részének a szedését. Győrben eddig 20.853 szívkatéteres beavatkozást hajtottak végre. Dr. Dézsi Csaba András kardiológus professzorral, a Petz Aladár Megyei Oktató Kórház osztályvezető főorvosával arról beszélgettünk: jellemző-e ez a magatartás a Győrben kezelt betegekre, milyen veszélyekkel jár a gyógyszerek abbahagyása? Melyek azok a terápiás magatartások – gyógyszereszedés, életmódváltás –, amiket a katéterezés után egészségünk megóvása érdekében követni kell?

A szívkatéterezés összefoglaló neve különböző fajtájú és szintű beavatkozást takar, többek között a diagnózistól, az akut infarktusz okozta életveszélyes állapot koszorúér-tágítással történő megszüntetésén át a beteg ér vissza-szűkülését gátló érhaló, más néven a sztent beépítéséig. Minden esetben egyénre szabott kezelésre van szükség, nemcsak a műtét során, hanem az azt követő terápiák sem lehetnek mindenki számára egyformák. Ez vonatkozik a gyógyszerelésre éppúgy, mint az életmódvezetésre. Beteget gyógyítani rutinból nem lehet – állítja a professzor.

Mi a tapasztalata: ezeket az egyéni kezelési stratégiákat betartják otthon a betegek?

Sajnos sokan nem, vagy csak részben. Sokszor kérdezik tőlem: ha a katéterezés során kinyitottam a beszűkült eret, operációval megszüntettük a bajt, miért kell a továbbiakban is tablettákat szedniük. Én ennek a kérdésnek örülök, mert fontos, hogy a beteget érdekelje a saját állapota, további teendője, mégpedig autentikus forrásból.

Ilyenkor mit mond a betegeinek?

Fontos tudni, hogy a szívbetegség hátterében gyakran genetikai hajlam áll, de ez egyáltalán nem eleve elrendelés. Az ismert rizikófaktorok – a dohányzás, az elhízás, a kezeletlen cukorbetegség, a magas koleszterinszint, a magas vérnyomás, a húgysavszint-emelkedés, a testmozgás hiánya, a stressz – igen jelentősen hozzájárulnak a genetikailag sebezhető szervezet megbetegedéséhez. Nem lehet mindent a tablettákra bízni, a szükséges gyógyszerek s az életmódváltás együtt csökkenti a betegség rizikóját.

Tudjuk, hogy melyik milyen mértékben?

A katéteres beavatkozás 25 százaléban, hiszen a műtét a jelentős szűkületeket szünteti meg, a kisebb meszesedések megmaradnak. A gyógyszerek ugyancsak 25 százalékkal járulnak hozzá ahhoz, hogy ismételtelen ne forduljon elő a szívbetegség. A maradék ötven százalék pedig az életmódon múlik, hiszen a genetikai hajlam nem változik.

Mennyit változott a terápia az utóbbi évtizedekben?

Az új, forradalmi beavatkozások lehetősége nyilvánvalóan módosította a szükséges terápiát. Az infarktusos betegeknek most a sikeres katé-



Szerző: Hajba Ferenc
Fotó: O. Jakócs Péter

A műtét esélye
a hosszabb, jobb minőségű életre

terezés után fokozatosan felépített, rendszeres mozgást javasolunk. Régebben azt ajánlottuk: minden negyven év feletti ember naponta szedjen aszpirintablettát a megelőzés érdekében. Ma azt mondjuk: főlegesen senki se szedje, ha azonban koszorúér-betegsége van, akkor azonnal el kell kezdeni az aszpirin alkalmazását, éppúgy, mint a koleszterincsökkentőket, és a magas vérnyomást is hatékonyan kell kezelni.

Milyen koleszterinszint számít magasnak?

Egyedi célértékeket határoznak meg, amelyek a betegségtől, annak súlyosságától függenek. A betegek sokszor mondják, milyen jó, hogy a „rossz koleszterin”, az LDL-szintjük a laboratóriumi tartományok felső ha-

tára alatt van, s nem értik, miért akarunk ennél alacsonyabb szintet elérni. Igen, de tessék megnézni az alsó határt: az ugyanis nulla. A koleszterincsökkentőkről egyébként az utóbbi időben hitelesnek tűnő forrásokból álhírek jelennek meg, s megpróbálják lebeszélni róla a betegeket. Pedig a Q10 hatóanyaggal kiegészített sztatinnok esetében ritkán jelentkeznek mellékhatások, a káros koleszterin szintje viszont jelentősen csökkenthető. Összességében azt mondhatom: gondoljunk arra, hogy a szívűtött betegek nem sebezhetetlenséget kaptak a sorstól, hanem esélyt a jobb minőségű és hosszabb életre. Az élettani és lélektani sajátosságok figyelembevételével kialakított műtét utáni terápiák betartása ennek az esélynek a megőrzése miatt elengedhetetlen.

TAVASZI FELVÁSÁRLÁS!

KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLUNK! KÉREM, JÖJJÖN EL HOZZÁNK!

PATEK PHILIPPE Arany: akár 4 000 000 Ft Acél: akár 2 000 000 Ft Akár 100 000–300 000 Ft-ig!	Zsolnay porcelánt 300 000–3 000 000 Ft-ig! Fazonarany: akár 12 000–21 800 Ft/gr	Törteztűs: akár 120–200 Ft/gr Fazoneztűs: akár 300–1200 Ft/gr	Kimagasló árú készpénz fizetünk készpénzben!	Régi lakástextiliák (horgolások, csipkék, hímzések)	Forgalomból kivont valuták Tekintse meg weblapunkat: louisgaleria.hu
---	---	---	--	---	---

**Rába Hotel • Győr, Árpád út 34.
május 20. 9–12 óráig**

Exkluzív üzletünk: Louis Galéria: Budapest II. Margit krt. 51–53. Tel.: 06-1/316-3651, 06-30/944-7935 • E-mail: lakatos@mconet.hu

A MI UTCÁNK

Szerző:
Czvikovszky Tamás

Marcalváros – 2. rész

Bodócs István utca

Bodócs István (1887–1965) fizikus, meteorológus, tanár. Eötvös József mellett csillagászként dolgozott, majd 1917-ben Győrben kezdett tanítani a Győri Magyar Királyi Állami Felső Leányiskolában. A mai Révai Miklós Gimnázium elődjében, a Győri Magyar Királyi Állami Főreáliskolában természettudományi tárgyakat és mennyiségtant tanított 1929 és 1944 között. Számos tudományos publikáció is fűződik nevéhez. Sírhelye a győri Szent Imre-templom kriptájában van. Az utcát 1995-ben nevezték el róla.

Borsos Miklós utca

Borsos Miklós (1906–1990) Kossuth-díjas szobrász, grafikus, főiskolai tanár, a modern magyar szobrászat

klasszikus mestere, Győr díszpolgára. 1922–1947-ig Győrött élt, de győri kötődése haláláig megmaradt. Művészeti tanulmányait – miután elsajátította apja üzletében az aranyművességet – Firenzében, Bécsben és Erdélyben folytatta. Festőként Glatz Oszkár tanítványa volt, de mindinkább a szobrászat és az éremművészet érdekelte. Tanított az Iparművészeti Főiskolán, majd szívproblémái miatt 1973-tól a kőszobrászatot abba kellett hagynia. Műveinek jelentős részét Győrre hagyományozta. (Állandó kiállítása az Apor Vilmos püspök tere 2. sz. alatt van.) Az utca 1992-től viseli a nevét.

Déry Tibor utca

Déry Tibor (1894–1977) Kossuth-díjas író, költő. Ismertebb művei: Felelet, Simon Menyhért születése, Képzelt riport egy amerikai popfesztiválról.

Függvény utca

A függvény egyfajta matematikai fogalom. Az elnevezés kapcsolódik a közeli Riesz Frigyesről elnevezett utcához.

Holenda Barnabás utca

Holenda Barnabás (1896–1967) bencés tanár. Győrben, Budapesten és a pannonhalmi főiskolán tanított elméleti fizikát. Matematika-tankönyveket írt. A Czuczor Gergely Bencés Gimnázium igazgatója (1938–1948), a Győri Püspöki Papnevelő Intézet igazgatója (1948–1950), a Szent Benedek rendház főnöke (1950–1963) volt. A győri bencés templom kriptájában nyugszik.

Horváth Árpád utca

Horváth Árpád (1907–1990) technikatörténész, tanár. Több győri középiskolában tanított, később a KTMF-en (Győri Közlekedési, Távközlési és Műszaki Főiskola) főmunkatárs volt. Több könyve jelent meg, a csillagászat, a technikával, gépkocsikkal kapcsolatban.

Illyés Gyula utca

Illyés Gyula (1902–1982) Kossuth-díjas író, műfordító. Esszéi, tanulmányai, népi írói rajzai az 1950-es éveket rögzítették (Fáklyaláng). Szépprózái, drámai művei is jelentősek. (Kegyenc, Ebéd a kastélyban, Hajszálygökörek). Az utca 1992-ben kapta a nevét.

KEDVES táborszervezők!

Lapunk
május 31-i számában
szeretnénk kedvezményes
megjelenési lehetőséget
biztosítani a nyári táborok
részére.

A részletekért keresse
munkatársunkat,
Mesicsné Kőműves Máriát
a 20/502-6242-es számon!

NYÁRI TÁBOROK



Izabella laborleletei folyamatosan javultak

„A Dr. Dézsi Natur Hepar Mix rendbe hozta a májfunkciómat”

Izabella legalább hatféle gyógyszert szedett a vérnyomására és az ízületi panaszait is gyakran kellett gyulladáscsökkentőkkel enyhíteni. Egyszer aztán egy vérvételt követően kiderült, hogy feltehetően ennek következtében „elszálltak” a májfunkciós értékei. Ijesztő volt, hiszen egy éve a GPT 141 U/L, a GOT 57 U/L, a gamma-GT pedig 98 U/L volt, ami magasan meghaladta a normális értékeket. Természetesen kivizsgálás következett, de a ultrahanggal kimutatott „zsírmájon” kívül semmi egyéb nem derült ki. Ettől meg is nyugodott, meg nem is, hiszen azzal tisztában volt, hogy a májműködésével a leletek alapján gondok vannak.

Ekkor bementem a gyógyszertárba, és megkérdeztem, hogy a patikus szerint melyik az a főként természetes hatóanyagokat tartalmazó májvédő szer, amit jó szívvel ajánlani tudna számomra. Ugyanis gyógyszer már nem akartam szedni.

Milyen készítményeket javasolt a gyógyszerész?

Letette elém a Dr. Dézsi Natur Hepar Mix tablettát és azt mondta, hogy ezt próbáljam meg, mert rengetegen dicsérik a hatékonyságát.

Elég szkeptikus vagyok a tablettákkal kapcsolatban, de azt tanácsolta, hogy szedjem három hónapon keresztül és utána nézsem meg ismét a májfunkciós értékeimet.

Gondolom így is tett. Mit tapasztalt?

Azt, hogy szépen lassan, fokozatosan kezdtek javulni a leleteim, minden egyes vérvétel jobb eredményeket mutatott.

Jelenleg hol tartanak ezek a számok?

Idén márciusi vérvételem a legutolsó. Ebben a GPT: 40 U/L, ami már csak

picit emelkedett, a GOT pedig 21 U/L, ami messze alatta van a normál érték felső határának. A gamma-GT is több mint felére, 49 U/L-re csökkent. Szinte hihetetlen, mert egy éve még sokkaltak az akkori magas értékek, nem gondoltam volna, hogy ilyen egyszerű lesz a dolgom, hogy rendeződjének. Vigyázni kell, mert volt olyan patika, ahol azt mondták, hogy tudnak ajánlani egy jobbat és olcsóbbat, de megnéztem az összetételét és közel sem volt annyira komplex, mint a Dr. Dézsi-féle Natur Hepar Mix, ami a szilimarin, vagyis máriatövis mellett kolint, rezveratrolt, articsóka-kivonatot és C-vitamint tartalmaz. Ennél hatékonyabbat én még nem találtam.

Ez nagyon meggyőző. De miért kezdte el szedni a Dr. Dézsi Magne Q10 tablettát is?

Egyrészt azért, mert bevált a Dézsi professzor által összeállított máj-



Izabella saját magán
tapasztalta meg
a Dr. Dézsi tabletták
előnyös hatásait

védő tablettát. A MagneQ10 tablettát pedig a szív védelmére ajánlották, s nekem korábban elég sok úgynevezett extraszisztolém volt. Tudja, az olyan, amikor az ember úgy érzi, hogy a szíve nagyokat dobban, azután pedig kihagy. Elég ijesztő tud lenni, bár a kardiológusom azt mondta, hogy nem kell tőle megijedni, ettől nem lehet meghalni. Na persze, azért sokkal jobban érzem magam most már, hogy nem érzek ilyen kellemetlen bedobbanásokat. (x)

**GYERMEK
TÁNCFESTIVÁL
GYŐR, 2019.
JÚNIUS 18-20.**

a fesztivál rendezője



Az egyedülálló művészi gasztroshow a kulináris élvezeteket vegyíti a vizuális kultúrával, az ország sztárséfjeinek közreműködésével.

A **Stílusos ART Piknik** a legjobb éttermek részvételével, izgalmas ételekkel és ízekkel várja a gasztronómia szerelmeseit.



Jegyárak:

- Szombati napi jegy: 1500 HUF
- Vasárnapi napijegy: 1500 HUF
- 2 napos bérlet: 2000 HUF

ART Piknik nyitva tartás:

- Június 1. (szombat): 11:00 – 22:00
- Június 2. (vasárnap): 11:00 – 20:00

Minden fontos információ:

- www.artpiknik.hu ▪ info@artpiknik.hu

Jegyvásárlás online és Győrben:

Online: tixa.hu/artpiknik2019

Bortársaság – Belváros (Jedlik Á. u. 15.) • Bortársaság – Árkád (Budai u. 1.)

Esterházy-palota – (Király u. 17.) • Rómer Ház – (Teleki u. 21.)



RÓMER FLÓRIS
Művészeti és Történeti
Múzeum, Győr
nyitott színes eleven



GYŐR
GYŐR MŰVÉSZETI ÉS TÖRTÉNETI MÚZEUM

**Food
Boom**

GYŐR Megyei Jogú Város Önkormányzata és a Kisalföld bemutatja Kisalföldi termelők portékáinak bemutatása és népszerűsítése.

2019. május 12.
vasárnap 9.00-15.00

Védd a helyit, vedd a kisalföldit!

Dunakapu tér
GYŐR

10:00 **Tá-Ti-Ka** gyermekkoncertje

13:30 **Pázmándi Gergely Trió** koncertje

A műsorváltozás jogát fenntartjuk!

Létezik az a bizonyos sztereotípia, hogy minden zöld pürétől jobb távol tartani magunkat, főként, amit fasírttal kínálnak, de én ezt most megcáfolom.



#szarkazsófi

Tipp:
Apró, főtt sós burgonyával és 6 perces főtt tojással fenséges!



Bevásárlólista

Sóskamártás: 500 g friss sóskalevél • 200 ml tejszín
• 300 ml víz • 2 kk. só • 2 kk. cukor • fél fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma • 2 db babérlevél • 2 csipet őrölt bors
• 3 db szegfűbors

Fasírt: 500 g darált hús • 1 kk. zsír • 1 közepes vöröshagyma
• 100 ml tejszín • 1 db tojás • 1 kk. őrölt bors
2 kk. őrölt pirospaprika • 50 g cornflakes+1 tojás

SÓSKÁT szabadon

Elkészítés

1. A fasírtához a hagymát megdinsztelem, a végén hozzáadom az aprított fokhagymát is. Leveszem a tűzről és hozzáadom a fűszereket, hiszen meleg olajban oldódnak. Egy tálban összekeverem a darált hússal, tojással, tejszínnel és állni hagyom 15 percig.

2. A süttőt előmelegítem 200 fokra, egy tepsi két rudat formázok a húsból és 35 perc alatt megsütöm. Hagyom kihűlni, majd a felvert tojásba forgatom és az összetört corn-

flakesbe. Egy serpenyőben, 150 ml közepesen forró olajban minden oldalát megpirítom.

3. A sóskáról lecsipegetem a szárát, majd kevés vajon vagy olajon megdinsztelem a kockázott hagymát, fokhagymát, hozzáadom a sóskalevelet, a fűszereket és felöntöm vízzel.

4. 20 percig párolom, hozzáadom a tejszínt, majd egy turmixgépben összeturmixolom, ennek hiányában egy botmixerrel. Behabárom 2 ek. liszttel és újra felforralom.

A mumus gyakran maga a menza, az itt ért kiskori élmények miatt félünk sóskát enni felnőttkorunkig. A konyhásnénik ellen szóló puccs már 6-7 éves korban bekövetkezik. Aki pedig nem csatlakozik a véleményvezérek spenót- vagy sóskautálásához látványosan, azt hamar kirekesztik. Nos, én vállaltam ezt a következményt is, ami ugyan elmaradt, de ma már a diétázó barátnőim valamelyik zöld levelet majszolják esténként, a fiúk pedig az izmaikat serkentik a reggeli turmixszal. Csupán egy picit változtatás és egy bizonyos alapanyag szükséges, hogy a történelmet újraírjuk, azaz megszeressük a sóskát fasírttal. Mindkettőhöz tejszínt adtam, és gyönyörű krémes lett tőle a zöld mártás, a fasírt pedig évek óta így készül nálunk, mert ettől zamatos, omlós és felejthe-

tetlenül szaftos. Anyukám kifejezetten irtózik ettől a menütől, de rajta teszteltem és bizony kétszer szedett újra.

A spenót és a sóska vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag növény. Különösen gazdagok kalciumban, amelyből egyébként is keveset fogyasztunk. A spenót bővelkedik még vasban, magnéziumban és véralvadásgátló káliumban. Magas C-vitamin-tartalma miatt jótékony hatással van a szemre, a bőrre és a hajra. Úgy tartják, a szervezetünk látványosan hálálja majd meg, ha 3-4 hetente szerepel az étrendünkben a sóska- vagy a spenótlevél. Bátran együnk tehát zöld pürét bármilyen társadalmi nyomás és elvárás nélkül, hiszen csupán egyetlen következménye lehet, hogy egy erős immunrendszert építünk fel velük.

A  **Nemak** bemutatja

7. ÉDES NAPOK GYŐR

csokoládé- és édességünnep



2019. május 24–26.

Dunakapu tér

Péntek este a Nemak színpadon:

LEANDER KILLS

ELŐTTE KULLAI TIMI PIANO AKUSZTIK

Szombat este a Nemak színpadon:

OCHO MACHO

ELŐTTE ROBERT FIELD & COBYSTYLE D JAY

Vasárnap este a Nemak színpadon:

ESTI EGYENLEG

Napközben a Miele gasztroszínpadon:

BEMUTATÓK, WORKSHOPOK

**A gyermeknapi hétvégén
SZÓRAKOZTATÓ JÁTEKOKKAL ÉS VETÉLKEDŐKKEL
várunk minden gyermeket.**

Ebédjét és vacsoráját
AZ ORSZÁG LEGNÉPSZERŰBB STREETFOOD
ajánlatából kínáljuk.

edestnapok.hu



Győr város támogatásával – idén már 7. alkalommal – várunk mindenkit Győr legédesebb hétvégéjén.



Miele

Whirlpool

BOSCH

ZANUSSI

AEG

teka
KUCHENTECHNIK

BLANCO



Puskás Profil

HÁZTARTÁSI GÉPEK • KONYHAI BERENDEZÉSEK • KLÍMÁK

Győr, Kölcsey u. 1. Info: 96/313-953 • 06-30/6827-591 • 06-30/904-3520

tanácsadás
üzembehelyezés
szerviz
5 év garancia



ÁLLÁSHIRDETÉS

Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala pályázatot hirdet

MARKETING-ÜGYINTÉZŐ

munkakör betöltésére. A pályázattal kapcsolatban további információ az onkormányzat.gyor.hu honlapon, a Pályázatok menüpont alatt érhető el.

Tovább folytatódik a város közvilágítási hálózatának korszerűsítése LED-fényforrásokra. Legutóbb a Tihanyi Árpád úton, a Szigethy Attila út és Jereváni úti vasúti átjáró közötti szakaszon, közel egy kilométer hosszan cserélték le a lámpatesteket.

A LED-fényforrások beépítésével nemcsak villamos energiát spórol a város, de a megvilágítottság is sokat javul. A LED-fényforrás alkalmazásával esti, éjszakai időszakban sokkal színhűbben érzékelhetők a gyalogosok, kerékpárosok, ezáltal biztonságosab-

LED-es közvilágítás lesz a Tihanyi Árpád úton is

bá válik a közlekedés is. A korszerűsítés 30 millió forintba került, melynek forrását az önkormányzat biztosította a győri Útkezelő Szervezet költségvetésében – tájékoztató Prédál Antal, az útkezelő intézményvezetője.

Radnóti Ákos alpolgármester elmondta, a mostani, választóköri terület is érintő fejlesztés mellett a korábbi években már lecserélték a lámpates-

teket LED-es közvilágításra például az Szabolcska Mihály utcában, az Ifjúság körúton, a Barátság Parknál, és a 83-as főút marcalvárosi szakaszán. Hozzátette: az Ifjúság körúton és a Szabolcska utcában speciálisan megvilágított és figyelemfelkeltő villanófénnyel ellátott gyalogos-átkelőhelyeket is kialakítottak, így biztonságosabbá vált a közlekedés.

TAVASZI NAGYTAKARÍTÁS! Marcalváros II.

Most díjmentesen megszabadulhat feleslegessé vált holmijától kihelyezett szelektív hulladékgyűjtő pontunkban.

A GYHG Nonprofit Kft. Rózsavölgyi László, Borsi Róbert és Kovács Tamás önkormányzati képviselőik kérésére és támogatásával a háztartásokban felhalmozódott lom jellegű hulladékok elhelyezésére gyűjtőpontot üzemeltet egyszeri alkalommal. A hulladékok átvételére kizárólag a gyűjtőhelyen van lehetőség.

Itt elhelyezhet elektronikai, fém, papír, műanyag hulladékot, nyereséket, építési törmelék, csomagolóanyagokat, bútorokat, berendezési tárgyakat stb. Veszélyes hulladékot a kihelyezett gyűjtőponton nem lehet leadni.

Az ideiglenes gyűjtőpont nyitva tartása:
2019. május 11., 8 és 16 óra között

A Helyszín:
Arany János Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola
(Győr, Örkény István út 6., bejárat a kiserdő felől) – udvar

A hulladék elhelyezéséhez **HOZZA MAGÁVAL:**

- korábban kiadott Győr Kártyáját,
- vagy lakcímkártyáját,
- vagy hulladékdíjszámláját.

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

2019. május 11-én a Reptéri úti állandó hulladékudvar zárva tart.



Álláshirdetés

A Győr-Szol Zrt. Városüzemeltetési és Kivitelezési Igazgatósága felvételt hirdet az alábbi munkakörök betöltésére:

tetőfedő-bádogos

feltétel: szakirányú végzettség

csőszerelő

feltétel: szakirányú végzettség

kézi parkgondozó

gépi parkgondozó

kézi úttisztító

gépkocsivezető

feltétel: C kategóriás jogosítvány

festő

feltétel: szakirányú végzettség

kőműves

feltétel: szakirányú végzettség

Foglalkoztatás jellege: 8 órás munkaidő, egy műszakos munkarend

Önéletrajzát a következő címre várjuk: Győr-Szol Zrt. Munka-bérügyi osztály, 9024 Győr, Orgona utca 10., vagy munkaugy@gyor-szol.hu. A borítékra kérjük, írja rá, illetve az e-mail tárgyában tüntesse fel a munkakör megnevezését.

ZÁRVA TART

a Reptéri úti hulladékudvar május 11-én

A GYHG Nonprofit Kft. tájékoztatja a lakosságot, hogy a Reptéri úti hulladékudvar május 11-én, szombaton zárva tart. Az említett napon 8 és 16 óra között az Arany János Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola udvarán (Örkény István út 6., bejárat a kiserdő felől) működő kihelyezett gyűjtőponton van lehetőség a hulladék díjmentes elhelyezésére. A szolgáltató felhívja a figyelmet, hogy veszélyes hulladéknak számító anyagok átvételére az ideiglenes gyűjtőponton nincs lehetőség.



ÁRVERÉSI HIRDETMÉNY

Az Újvárosi Művelődési Ház a kezelésében lévő **9025 Győr, Pinnyéd, Napfény u. 1. sz. alatti** művelődési ház melletti egyéb épület megnevezésű, 46,3 nm hasznos alapterületű ingatlan 5 év időtartamra, **árverés útján bérbe adja**. Az árverési hirdetmény részletei a gyor.hu oldalon találhatók.

Május 13–18-ig Pinnyéd városrészben érdemes lesz ivóvizet tartálékolni, a Pannon-Víz Zrt. szakemberei sűrített levegővel fogják tisztítani az utcai vízvezeték-hálózatot.

Szöveg: Pannon-Víz Zrt.
Fotó: Borsi Viktória

Pinnyéden folytatódik a vízvezeték tisztítása

Ebben az időszakban munkanapokon 8–14 óráig, valamint 23 órától másnap 4 óráig elszíneződött ivóvízzel találkozhatnak, ingadozhat a víznyomás és átmeneti vízhiány is előfordulhat.

A nappali órákban Pinnyéd területén fogunk dolgozni, utcáról utcára haladva, éjszaka pedig a Pinnyéd–Abda–Börcs és Ikény irányában haladó főnyomóvezetékét tisztítjuk.

A vízvezeték tisztítása idején is fogyasztható a vezetékes víz, de minden karbantartási munkánál ivóvizet tartálykocsit is irányítunk az érintett körzetbe.

Az itt használt sűrített levegős eljárás a szokásos vízöblítésnél jóval rövidebb ideig tart, és sokkal hatékonyabb tisztítást tesz lehetővé. Köszönjük Kisbácsa, Nagybácsa, Vízváros lakosainak a türelmét, ezekben a városrészekben már végeztünk a vízvezeték-tisztítással.

A munkálatokról további részleteket a pannon-viz.hu weblapon, valamint a 96/311-753-as telefonszámon tudhatnak meg.

Eldugult a víznyelő?

A víznyelő-dugulások túlnyomó része egy-két perc alatt elhárítható. Legtöbbször csak szabadá kell tenni a rácsokat, hogy működni tudjon az elvezetés. Kérjük az ingatlan tulajdonosokat és a területek kezelőit, lehetőség szerint hagyják szabadon a víznyelők környékét, hogy azok a legnagyobb kapacitással működhessenek. Munkatársaink rendszeresen ellenőrzik és tisztítják a víznyelőket. Ha eldugult víznyelőt szeretnének bejelenteni, a 06-80/20-40-86-os zöld számon tehetik meg.



Az Egyesített Egészségügyi és Szociális Intézmény Győr közalkalmazotti jogviszonyokba álláshelyet hirdet

- **MŰSZAKI ÜGYINTÉZŐ** •
- **KÖNYVELŐ** •
- **DIETETIKUS** •
- **TAKARÍTÓ** •
- **KONYHAI KISEGÍTŐ** •
- **GONDOZÓ** •
- **ÁPOLÓ** •

munkakörökben.

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

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



ÁLLÁSHIRDETÉS

Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala pályázatot hirdet építés-hatósági ügyintéző munkakör betöltésére. A pályázattal kapcsolatban további információ az onkormanyzat.gyor.hu honlapon, a Pályázatok menüpont alatt érhető el.



Álláshirdetés

A Győr-Szol Zrt. Távhőszolgáltatási Igazgatósága felvételt hirdet az alábbi munkakörök betöltésére:

hegesztő

Feltétel: autogén-, AWI- és bevont elektródás hegesztővizsga
Előnyt jelent: hegesztő minősítő vizsga

csőszerelő vagy fűtészszerelő

Feltétel: szakmunkás-bizonyítvány
Előnyt jelent: hegesztő szaktudás

Bérezés: megegyezés szerint

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



Álláshirdetés

A Győr-Szol Zrt. Városüzemeltetési és Kivitelezési igazgatósága felvételt hirdet az alábbi munkakör betöltésére:

gépjárművezető

Feltétel: • C kategóriás jogosítvány
• legalább 3 év tehergépjármű-vezetői tapasztalat • GKI kártya

Előnyt jelent: • E kategóriás jogosítvány • darukezelői képesítés • veszélyes áru szállítását igazoló képesítés

Jelentkezési határidő:
2019. május 15.

Szakmai önéletrajzát a következő címre várjuk: Győr-Szol Zrt. Munka-bérügyi osztály, 9024 Győr, Orgona utca 10., vagy munkaugy@gyorszol.hu. A borítékra kérjük, írja rá, illetve az e-mail tárgyában tüntesse fel a „Gépjárművezető” jeligét.



Pályázati felhívás

A Győri Községüzemeltető és Vagyongazdálkodó Zrt. pályázatot hirdet önkormányzati tulajdonú üzlethelyiségek portáljainak cseréjére.

A Győr-Szol Zrt. 10 millió forintos keretösszeget különített el a győri önkormányzat tulajdonában álló üzlethelyiségek portáljainak (kirakatainak, bejárati ajtóinak és ablakainak) cseréjéhez való hozzájárulás céljából. A támogatás 50 százalékos intenzitású, melyet az üzlethelyiséget bérlők pályázat útján nyerhetnek el az alábbi feltételek szerint. A pályázat csak a győri önkormányzat tulajdonában álló üzlethelyiségek portáljainak cseréjére vehető igénybe. A pályázatot a Győr-Szol Zrt. központi ügyfélszolgálatán (9024 Győr, Orgona utca 10.) beszerezhető, illetve a gyorszol.hu honlapról letölthető formanyomtatvány kitöltésével lehet benyújtani. A már elvégzett munka esetén nem lehet pályázni!

A pályázat benyújtásának határideje: **2019. május 31. 12 óra**

A pályázattal kapcsolatos részletes felvilágosítás a Győr-Szol Zrt. központi ügyfélszolgálatán (9024 Győr, Orgona u. 10.) kérhető. A részletes pályázati felhívás megtekinthető a gyorszol.hu internetes oldalon.

ÁLLÁS

Fodráskelléküzletbe eladót felvesszünk, lehetőleg fodrász vagy eladó végzettséggel rendelkezzen. Érdeklődni: 06-30/936-6652

Illemhely felületeire lehetőleg, de nem kizárólagosan nyugdíjas vagy rokkantnyugdíjas személyt keresünk. Jelentkezni: 06-20/965-6995-ös telefonszámon lehet.

SZOLGÁLTATÁS

Tetők javítása, készítése, bádogos és lapostetők, szigetelési munkák készítése. 06-30/355-6991

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

Szobafestést, mázólást, tapétázást, tisztasági festést, laminált padlók lerakását vállaljuk. 06-70/245-8931

Villanyszerelés, javítás. Csillár, redőny, vízcsap, ajtózársz, stb. HÉTVÉGÉN IS! Tel.: 30/9940-808

Mindenemű kárpitozást, javítást vállalom ingyenes felméréssel, vidéken is. Nagy szövetválasztékkal. Tel.: 06-20/239-9198

Fűnyírás, kaszálás, sövényvágás, fakivágás, gyökérkivétel, fametszés, faültetés, bozótirtás! 06-30/403-6810; 96/826-322

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

Lomtalanítást vállalom. Ingyen kitarítom pincéjét, udvarát. Felesle-

ges holmit elszállítok. Akár egész lakás ürítését is vállalom. Tel.: 06-70/882-6590

Vállalom limlomjának elszállítását, megbízható csapat vagyunk. Hívjon bizalommal, ár megegyezés szerint. 06-70/514-6990

Lomtalanítást vállalom ingyenes elszállítással a padlástól a pincéig, hívjon bizalommal! 06-70/707-5812

Lomtalanítást vállalom, eltakarítom limlomját, ingyen elszállítom felesleges holmiját. 06-20/996-7268

Lomtalanítást vállalom ingyenes elszállítással a padlástól a pincéig. 06-70/265-7643

Lomtalanítást vállalom, lakások, pincék ürítését, takarítását, meg- egyezéssel. 06-70/675-0654

Redőny, gurtinccsere, szűnyogháló, relax, szalagfüggöny rövid határidővel. Ingyenes felmérés! 06-70/233-9213

Kárpitozás! Ülő-, fekvőbútorok javítása, áthúzása anyagválasztással. Ingyenes felmérés-szállítás. Autók, robogók kárpitjainak javítása, áthúzása. Érdeklődés: 06-70/884-6838

EGYÉB

KÉSPÉNZÉRT magas áron antik bútor, festmény, Herendi porcelán, Zsolnay, kristályokat, ezüsttárgyakat, ékszert, régi órákat, könyveket, dísz tárgyakat, hagyatékot vásárolunk. Hívjon bizalommal! 06-30/885-6001. Díjtalan értékecsles!

Régiséget, hagyatékot, régi hanglemezeket vásárolok. Tel.: 06-70/325-9908

Vásárolok magas áron dunnákat, párnákat, öreg bútorokat, régi bolti és gyógyszerári bútor, fateknőt, famelencét, hagyatékból megmaradt régi tárgyakat. Érdeklődni lehet a 06-30/469-1461-es telefonszámon.

Simsont vásárolnék. Telefon: 06-30/971-4284

Figyelem! Figyelem! Arany-ezüstborostyán-régiség felvásárlása. Győr, Hotel Rába Konferencia termében, május 16-án, csütörtökön 10-15-ig. Festmények, régi pénzek, képeslapok, kitüntetések, porcelánok, Zsolnay, mindenféle felhúzó karórák, hagyatékok! 06-70/381-6345

Széchenyi-kátyát vásárolok. 06-70/427-4243

Hagyaték, régiség felvásárlása! Díjtalan kiszállítás! Régi pénzügyi-temény, arany ékszerek, festmények, ezüstdíszek, karórák (felhúzó, autotomati). Telefonszám: 06-70/381-6345, Budapest

Bioptron lámpát, színterápiát, állványt, dobozt, légterápiát, Cera- gem ágyat vásárolok! Érdeklődni lehet: 06-20/529-9861

Kéziszerszámokat: kulcsokat, kalapácsokat, krovákat, satukat, kiscéket, kerti szerszámokat, fejszéket vásárolnék. Telefonszám: 06-20/415-3873

Anyagi gondjai vannak? Segítünk önnek! Finance Capital Zrt., Győr, tel. 06-70/884-7918

SZÉP-KÁRTYA, Erzsébet-utalvány elfogadása, beváltás. Nádorvárosban garaszt vennék. Telefonszám: 06-70/564-2280.

ELADÓ

Győrben 75 nm-es családi ház 1460 nm-es telekkel eladó. 25.900.000 Ft. +36-30/667-8860

Társasházkezelés, Közös képviselő

AHAUS Ingatlankezelő Kft.
9022 Győr, Bajcsy-Zsilinszky u. 44.
Kérjen árajánlatot!
06 20 / 241 3323
www.ahaus.hu



KIADÓ

Fodrász részére kiadó egy hely – vendégház, elköltözés miatt – belváros közeli, 5-féle szolgáltató szépségszalonban. (Győr-Sziget folyamatosan fejlődő városrészében, bejárattól, igényesen kialakított, utcafronton, földszinten, ingyenes parkolással, alacsony rezsivel.) 06-30/298-1525

LAKÁSCSERE



96/505-050

Szabadhegyi, 2 szobás, 55 nm-es, összkomfortos, erkélyes, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné 50-55 nm-es, 2 vagy 1+2 fős szobás, határozott-határozatlan idejű bérleményre. Lift nélküli házban maximum 1. emeletig. Sziget városrész és Bán Aladár u. kizárva. (Hirdetés-szám: 690)

Szigeti, 1 szobás, 30 nm-es, összkomfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 1,5-2 szobás, 35-55 nm-es, határozatlan bérleményre. Bán A. utca és Gyár- város kizárva. (Hirdetés-szám: 601)

Belvárosi, 2 szobás, 49 nm-es, komfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 80 nm-nél nagyobb, 3 vagy több szobás, határozatlan idejű belvárosi bérleményre. (Hirdetés-szám: 602)

Nádorvárosi, 1 szoba+hálófülkés, 43 nm-es, összkomfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 52-75 nm-es, 3 szobás, belvárosi, nádorvárosi, határozott idejű bérleményre. (Hirdetés-szám: 603)

Belvárosi, 1 szobás, 28 nm-es, felújított fürdőszobás, komfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 55-68 nm-es, 2-3 szobás, határozatlan idejű bérleményre. Sziget, Újváros, Bán Aladár és Erfurti u. kizárva. (Hirdetés-szám: 605)

NÁLUNK OLCSÓBB!

YTONG falazóelemek;
SILKA hanggátló téglák;
MULTIPOR
belső oldali hőszigetelő lapok.

YTONG-iroda:
Győr, Bácsai út 148/E.
Telefon: 96/331-395

YTONG-raktár:
Győr, Fehérvári út 75.
Tel.: 96/417-957;
Mobil: 30/9588-852

www.y-tyong.hu

LÉGKAMRÁS POLIKARBONÁT

teraszok - kocsibeállók - medencék
fedésére

3.238 HUF/m²
víztiszta

Győrbe a kiszállítás INGYENES,
vidékre KEDVEZMÉNYES ÁRON!



9081 Győrújbarát, Kákostó u. 14.
Tel.: 96/417-988

info@alexovics.hu
www.alexovics.hu

Utazzon első osztályon...



...BÉRELJE
TÖLÜNK
CÉGAUTÓJÁT!



- 1-5 év futamidő
- Törvényes ÁFA visszaigénylési lehetőség
- Akár nulla % kezdő befizetés

Szabadon választhat szimpla finanszírozás és teljes flottakezelés közt.

TARTÓS BÉRLET cégek részére új és használt személygépkocsira is.

• www.carmenrent.hu • info@carmenrent.hu
• +36-30/235-9911 • +36-70/427-6000

ELADÓ TELKEK A GYŐRI IPARI PARKBAN!



A Győri Ipari Park bővítési területén, a Tatai u. déli oldalán, a Rehau Kft.-vel szemben 3.000 nm és 50.000 nm között igény szerinti nagyságú telkeket ajánlunk. A telkeket teljes közműellátással, aszfaltburkolatú utakkal és közvilágítással értékesítjük.

Várjuk szíves érdeklődésüket elérhetőségeinken:
Győri Nemzetközi Ipari Park Kft. 9027 Győr, Gesztenyefa u. 4.
Tel.: +36-96/506-978 vagy +36-30/948-4701 • E-mail: info@ipgyor.hu

A Győri Ipari Park
központi Szolgáltatóházában
(Győr, Gesztenyefa u. 4.)

18-20 nm-es, légkondicionált
IRODAHelyiségek
hosszú távra KIADÓK.

Győri Nemzetközi Ipari Park Kft.
(Győr, Ipari Park, Gesztenyefa u. 4.)
96/506-978, 96/506-979

- modern környezet
- ingyenes parkolás
- étterem, kávézó
- bankautomata
- konferenciaterem



ÉDES OTTHON GYŐR INGATLAN

Balatonfüreden, a strandhoz közel panorámás, új építésű lakások eladó. A liftes házban 30-94 nm-es lakások közül választhat. Földszinti, 30 nm-es, 11 nm-es terasz tartozik hozzá. Kulcsrakész ár!

Tomena Ildikó:
20/669-3903

Ár: 38 M Ft



BALATONON venne ingatlant?

Válasszon nálunk az északi part óriási kínálatából!
Portfóliónk folyamatosan bővül!



Győrben KIZÁRÓLAG NÁLUNK! Balatonfüreden, strandhoz közel panorámás, új építésű lakások eladó. Ez a lakás a földszinten található, 66 nm-es, elosztása: nappali+2 szoba+terasz+ajándék kert. Kulcsrakész ár!

Tomena Ildikó:
20/669-3903

Ár: 88,363 M Ft



Gyárvaros műemléki védeltségű részén, a Mátyás tér közvetlen közelében 51 nm-es, amerikai konyhás, nappali+egyszobás, első emeleti, nagy erkélyes, teljesen felújított téglalakás eladó.

Horváth Edina:
70/587-4020

Ár: 25,490 M Ft



Balatonfüreden strandközeli, 52 nm-es, nappali+1 szobás, új építésű, 2. emeleti, nagy teraszos téglalakás eladó. A telken nagyméretű kert, úszómedence és játszótér található.

Horváth Edina:
70/587-4020

Ár: 56,5 M Ft



Balatonfüreden, strandhoz közel panorámás, új építésű lakások eladó. Ez a lakás a földszinten található, 65 nm-es. Elosztása: nappali+1 szoba+terasz+ajándék kert. Kulcsrakész ár!

Tomena Ildikó:
20/669-3903

Ár: 77,068 M Ft



Új építésű lakás Szabadhegyen, kis lakóközösségben. A liftes ház első emeleten található, kiváló elosztású lakás, nappali+1 szobás, 42 nm-es. Az ár emelt szintű fűtőkészültségi szintre vonatkozik.

Horváth Csilla:
70/321-7759

Ár: 19,5 M Ft



Győr-Nádvárosban, a vásárcsarnok szomszédságában eladó 53 nm-es, kétszoba+hallos, felújítandó panellakás. Az ingatlan négyemeletes, panelprogramon átesett épület második emeletén található.

Horváth Csilla:
70/321-7759

Ár: 17,9 M Ft



A Százszorszép lakóparkban eladó ez a 62 nm-es, 1. emeleti, erkélyes lakás. A társasház 2017-ben épült, 12 cm-es külső hőszigeteléssel, a nyílászárók műanyagok, 3 rétegűek. Elosztása: nappali+2 hálószoba.

Tomena Ildikó:
20/669-3903

Ár: 25,990 M Ft



Győr-Ménfőcsanak kedvelt részén 54 nm-es, nappali+1 szobás, földszinti, teraszos téglalakás eladó. A társasház 2007-ben épült. A 9,75 nm-es terasz fedett, burkolt, a küllön WC kézmosóval ellátott.

Horváth Edina:
70/587-4020

Ár: 25,990 M Ft



Győr-Ménfőcsanakon eladó ez a bruttó 90 nm-es, 2007-ben épült sorházi lakás. Elosztása: amerikai konyhás nappali, WC, 3 szoba, fürdő. A saját kert mérete 50 nm, melyből leválasztottak egy tárolót.

Tomena Ildikó:
20/669-3903

Ár: 32,9 M Ft



Azonnal költözhető lakás Pinnyeden ajándék konyhabútorral! 6 lakásos társasházban eladó ez a 96 nm-es, nappali+3 szobás, földszinti, kertkapcsolatos lakás, 30 nm terrasszal, 120 nm saját kerttel.

Budai Mónika:
30/640-8794

Ár: 44,9 M Ft



Vízvárosban, 2007-ben épült társasházban 56 nm-es, nappali+1 szobás, első emeleti, erkélyes téglalakás eladó zárt udvari kocsibeállóval. A lakás nappali+2 szobássá alakítható.

Horváth Edina:
70/587-4020

Ár: 25,990 M Ft



Új építésű lakás Szabadhegyen kis lakóközösségben. Liftes ház második emeletén, erkélyes, nappali+3 szobás, 73 nm-es. Az ár emelt szintű fűtőkészültségi szintre vonatkozik, kulcsrakész befejezés is kérhető.

Horváth Csilla:
70/321-7759

Ár: 31,350 M Ft



Győrujbaráton, a Százszorszép lakóparkban eladó ez a 91 nm-es ikerház. A házhoz tartozó telekrész 910 nm. 3 szoba+nappali. Az ingatlanhoz 13 nm terasz is tartozik. 30-as téglából, 15 cm szigeteléssel épül.

Budai Mónika:
30/640-8794

Ár: 32,9 M Ft



ELEMAKCIÓ

Widex hallókészülék elem

10 Ft/db*

NÉZZEN BE HOZZÁNK!

**INGYENES
HALLÁSVIZSGÁLAT
INGYENES
PRÓBAHORDÁS**

Cím:

9027 Győr, Nagysándor József u. 30.

Nyitva:

H-Cs: 8:00-16:30, P: 8:00-15:00

Telefon:

06 (30) 487 6908, 06 (96) 524 480

Email:

audiogyor@widex.hu

*Egy személy maximum 3 levél (18 db) elemet vásárolhat akciós áron. Az akcióban való részvétel feltétele, hogy hozza magával a hallókészülék nyilvántartási kiskönyvét. Ha a fenti feltétel nem teljesül, az akciós ár nem érvényes. Az akció időtartama: 2019. 05. 10. - 2019. 06. 14.

**WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDIO**



KÖZLEMÉNY / LAKOSSÁGI FÓRUM

Győr Megyei Jogú Város Polgármesterének nevében a Településfejlesztési Főosztály
<http://www.gyor.hu/innovacio/rendezesi-terv/rendezesi-terv-modositasi-eljarasok-cimszo-altal>
 folyamatosan tölti fel a településrendezési eszközök módosítását, ezért kérjük a Tisztelt Érdeklődőket, hogy a honlapot folyamatosan kísérjék figyelemmel!

Győr Megyei Jogú Város Polgármesterének nevében a Településfejlesztési Főosztály bemutatja: Győr Megyei Jogú Város 1/2006. (01.25.) ök. rendelettel elfogadott rendezési tervének:

1) Teljes eljárás véleményezés

TSZTM, SZTM 2018-048 Győr-Szabadhegy, 00901, 0900 és 00910 sz. övezet és környéke szabályozása (Serfőződombi-dűlő)

TSZTM, SZTM 2018-054 Győr-Pinnyéd, Szent Vendel u. 04819 sz. övezet korrekció (pinnyédi kápolna és környéke)

TSZTM, SZTM 2019-008 Győr-Göré-dűlő, 03344 sz. övezet Véderdőlő (091/6 hrsz.) 03802 sz. mezőgazdasági kiskertes övezetbe történő átsorolása

TSZTM, SZTM 2019-013 Győr-Gyirmót, Rodeo Ranch és környéke szabályozásának módosítása

TSZTM, SZTM 2019-018 Győr-Ménfőcsanak, 01949 és 03876 övezet Koroncói u.-tól délre eső területek lakóterületbe sorolása

településrendezési eszköztervezetek a településfejlesztési koncepcióról, az integrált településfejlesztési stratégiáról és a településrendezési eszközökről, valamint egyes településrendezési sajátos jogintézményekről szóló 314/2012. (XI.8.) Korm. rendelet a településrendezési eszközök egyeztetési eljárásáról szóló 38.§ szerinti teljes eljárások véleményezési szakasz anyagát.

A rendezéstervezési módosítási anyagok megtekinthetők: 2019. 05. 10-től 2019. 06. 10-ig.

2) Egyszerűsített eljárás véleményezés

SZTM 2019-040 Győr-Adyváros, 00837 sz. (pláza melletti tömb) telekhatár-rendezés
SZTM 2019-041 Győr-Szabadhegy, Máté Mária u. 00160, 00149, 00927 sz. övezetek terület-felhasználásának módosítása

SZTM 2019-043 Győr-Győrszentiván, Vonal úttól északra eső területek illeszkedésből részletes lakóterületi övezeti paramétersor adása

SZTM 2019-045 Győr-Révfül, Szabadrév-Uj Bácsai és Éger utcai tömb (04765, 04766, 04767 sz. övezetek) szabályozásának módosítása

SZTM 2019-047 Győr-Kiskút, Győri ETO HC pálya övezethatár-módosítás

SZTM 2019-049 Győr-Szabadhegy, két tannyelvű iskola zöldfelület-rendezés

SZTM 2019-050 Győr-Ménfőcsanak, 02630 sz. övezet építési jogot adó vonal mozdítása

SZTM 2019-051 Győr-Likócs, (Szélső utcától keletre) 01853 és 01854 sz. övezetek újraosztása
településrendezési eszköztervezetek a településfejlesztési koncepcióról, az integrált településfejlesztési stratégiáról és a településrendezési eszközökről, valamint egyes településrendezési sajátos jogintézményekről szóló 314/2012. (XI.8.) Korm. rendelet a településrendezési eszközök egyeztetési eljárásáról szóló 38.§ szerinti teljes eljárások véleményezési szakasz anyagát.

nyekről szóló 314/2012. (XI.8.) Korm. rendelet a településrendezési eszközök egyeztetési eljárásáról szóló 41.§ szerinti egyszerűsített eljárás véleményezési tervanyagát.

A rendezéstervezési módosítási anyagok megtekinthetők: 2019. 05. 10-től 2019. 05. 28-ig.

3) Állami főépítési eljárás partnerségi egyeztetés

SZTM 2019-044 Győr-Raktár város, Régi Veszprémi út, 2371/27 hrsz. építési hely kijelölés

SZTM 2019-046 Győr-Likócs, (Római út) 5626/3 hrsz.-on építési hely jelölés

SZTM 2019-048 Győr-Ménfőcsanak, Győzelem utcai belső tömbfeltároló út szabályozási vonal korrekció

A rendezéstervezési módosítási anyagok megtekinthetők: 2019. 05. 10-től 2019. 05. 28-ig.

Minden módosítás megtekinthető a város internetes oldalán: „<http://www.gyor.hu/innovacio/rendezesi-terv/rendezesi-terv-modositasi-eljarasok-cimszo-altal>” címszó alatt vagy személyesen (9021 Győr, Városház tér 1. Polgármesteri Hivatal, 231-es szobában). A megjelenés napjától javaslatok, észrevételek írásban tehetők a 9021 Győr, Városház tér 1. címen vagy az ida.nemeth@gyor-ph.hu e-mail címen.

* * * * *

Győr Megyei Jogú Város Polgármesterének nevében a Településfejlesztési Főosztály
<http://www.gyor.hu/innovacio/rendezesi-terv/partnerségi-egyeztetés-és-rendezési-terv-modositasi-eljarasok-cimszo-altal>
 folyamatosan tölti fel a településrendezési eszközök módosítását, ezért kérjük a Tisztelt Érdeklődőket, hogy a honlapot folyamatosan kísérjék figyelemmel!

Győr Megyei Jogú Város Polgármesterének nevében a Településfejlesztési Főosztály lakossági fórum keretében bemutatja a rendezési tervi módosítások tervanyagait.

A lakossági fórum időpontja: 2019. 05. 20. (hétfő) 9 óra

A lakossági fórum helyszíne: GYMJV Polgármesteri Hivatala, díszterem

A lakossági fórum tárgya: fenti közleményben megjelölt rendezéstervezési módosítási eljárások

A lakossági fórumon való részvétel előtt kérjük a város internetes oldalán a „<http://www.gyor.hu/innovacio/rendezesi-terv/partnerségi-egyeztetés>” alatt „A partnerségi egyeztetés általános tudnivalói” címszóban foglaltakat megismerni szíveskedjenek (különös tekintettel az adatlap és magatartási szabályok tekintetében).

A módosítási anyagok megtekinthetők a város internetes oldalán: „<http://www.gyor.hu/innovacio/rendezesi-terv/partnerségi-egyeztetés-és-rendezési-terv-modositasi-eljarasok-cimszo-altal>” címszó alatt. A megjelenés napjától javaslatok, észrevételek írásban tehetők, a kitöltött és aláírt adatlapnak az alábbi címek valamelyikére történő eljuttatásával: Postacím: Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala, 9021 Győr, Városház tér 1. E-mail cím: partnerseg@gyor-ph.hu

**KÖNNNYED VISELET
SZABADBAN ÉS BELTÉRBE!**

**FÉNYRE SÖTÉTEDŐ SZEMÜVEGLENCSE
AJÁNDÉK TRENDI SZEMÜVEGKERETTEL**

Az akció május 1-től május 31-ig,
illetve a készlet erejéig tart.
A részletekről érdeklődjön üzletünkben!

már 39.500 Ft-ért

gold optika

Győr, Arany J. u. 28-32.
30/846-26-71,
96/519-868
E-mail:
goldoptika@gmail.com
Facebook:
Optika Gold



Ha szereted az állatokat, és vágsz egy különleges kalandra, akkor a Zoo Táborban a helyed! Kincsekre találhatsz, oroszlabajuszt és tigriskarmot is zsákmányolhatsz. Megláthatod, milyen viccesek a kicsi makik, vagy azt is megtudhatod, milyen erős Mana, az orrszarvú.

Nyáron kilenc héten keresztül várjuk a 7 és 14 év közötti gyerekeket. A tábori részvétel feltétele: az általános iskola első osztályának elvégzése, mivel az írás és olvasás a közös feladatok megoldásának elengedhetetlen része. Napközis táborunk nagyon jó lehetőség minden gyerkőcnek, hiszen nemcsak a programok változatossága, hanem a számos új ismeret megszerzése biztosítja a szabadidő izgalmas és hasznos eltöltését. A nap legnagyobb részét a gyerekek az állatok körül töltik, takarítással, etetéssel, gondoskodással, és nagy hangsúlyt fektetünk az oktatásra is. A programunk fontos elemei az ismeretterjesztő előadások, játékos vetélkedők. A tábor ideje alatt igazi állatkerti dolgozókká válunk, és bepillantást nyerhetünk a kulisszák mögé.

Rengeteg új élménnyel, meglepetéssel és ajándékkal készülünk 2019-ben is a táboros gyerekeknek!

Az „Zoo élménycsomag” részei:

- Ajándék egyéves gyermekbérlet minden táborosnak

- A táborban három étkezést biztosítunk tízóráival, kétfogásos ebéddel és uzsonnával
- Közvetlen találkozás az állatokkal és beszélgetés a gondozókkal
- A kifutók és a titokzatos állatkerti élet megismerése
- Ismeretterjesztő előadások
- Kézműves foglalkozás
- Városnézés kisvonattal és Füles bástyas program, illetve látogatás a trambulinparkban

Táborunk árán az idén nem változtattunk, ráadásul egy darab egy évre szóló gyermekbérletet is adunk a részt vevő gyerekeknek ajándékba. A táborra jelentkezni csak személyesen lehet az állatkert irodájában, május 15-én 7 órától kezdve, a honlapunkról letöltött jelentkezési lappal és a tábori díj első részletével. További, mindig frissülő információért keresse fel honlapunkat, a zoogyor.com-ot.

Szeretettel várjuk az „állatozni” vágyókat! (x)



Szöveg és fotó: Xantus János Állatkert

Állati jó élmények a nyáron

Vár a Zoo Tábor!



V. SPINRACING MARATHON | GYŐR, JÚNIUS 22. DUNAKAPU TÉR

Bringákat korlátozott számban tudunk biztosítani. Nevezz, nehogy lemaradj! 30/989-3158

A Drift Rush egy funkcionális edzés alapú országos versenysorozat, amelyet év elején indítottak útjára a szervezők. Győrben januárban már bemutatkozott ez a próba, de volt verseny Budapesten, és Szeged, valamint Debrecen is otthont ad egy-egy állomásnak, május 11-én pedig visszatér Győrbe, a Yakuza Fitnessbe az erőpróba. A legjobbak bejutnak a fővárosi döntőbe. A megmérettetésre bárki nevezhet, aki érez magában kitartást ahhoz, hogy a feladatokat végrehajtsa.

„Két pályával készültünk a győri fordulóra, a könnyebb hét gyakorlatból áll, a nehezebb pedig tízből. A hölgyek persze kisebb súlyokkal és ismétlésszámmal dolgoznak, mint a férfi indulók” – mondta Driszkó István, a Drift Rush szervezője.

Erőfelmérő a szabadtéri versenyek előtt

A feladatok között szerepel guggolás ketlelbel, invertált evezés, elemelés talajról, fekvőtámasz, kitörés homokzsákkal. A nehezebb pályát választók gumiforgatással is próbálkozhatnak. „A Drift Rush elsősorban azoknak szól, akiknek heti két-három edzésnél többre nincs idejük, de fel akarják mérni saját erejüket, képességeiket. Kezdődik a szabadtéri versenyek szezonja, a különböző akadályversenyek, mint például a PannonHajsza ideje, jó, ha a résztvevő tudja, mennyit is bír teljesíteni” – tette hozzá Driszkó István.

A Drift Rush-ra online és helyszíni nevezést is elfogadnak, utóbbira az erőpróba kezdete előtt van lehetőség a Yakuza Fitnessben május 11-én. A verseny 10 órakor kezdődik.



Az Audi segít

Felújításra szorulnak az iskola tantermei?
Új játszótérre lenne szüksége az ovisoknak?
Megújítaná a falu táncgyűttesének próbatermét?

**Az Audi Hungaria szeptember 13-án hét kiválasztott intézmény álmát valósítja meg.
Pályázzon Ön is projektjével május 15-ig!**

Kik pályázhatnak:

- Győr, valamint a város max. 70 km-es vonzáskörzetében található intézmények, alapítványok vagy civil szervezetek

Milyen projekttel pályázhatnak:

- Fő fókusza a fenntarthatóság, a projekt a következő területek egyikére irányul: oktatás, kultúra, környezet- és természetvédelem vagy egészséges életmód
- 60 audis munkatárs számára biztosít munkát
- A projektnek 6 óra alatt megvalósíthatónak kell lennie

A megvalósításához az Audi Hungaria projektenként 6 millió Ft támogatással, illetve 60 audis lelkes munkájával járul hozzá.

További részleteket és a pályázati lapot itt találja:
www.audi.hu

#azaudisegit

Adni jó



Szerző: Havassy Anna Katalin
Fotó: O. Jakócs Péter

Rendőr Judo Európa-bajnokságot rendeznek a hétvégén Győrben, ahol tizenöt ország legjobb egyenruhásai mérik össze tudásukat. A rangos eseménynek az Olimpiai Sportpark ad otthont.

Európa legjobb egyenruhás judósai érkeznek

A Magyar Rendészeti Sportszövetség 2015-ben vállalta fel, hogy 2019 májusában megszervezi a Rendőr Judo Európa-bajnokságot. A helyszín kiválasztásában a szövetség segítséget kért a Magyar Judo Szövetségtől, akik vállalták a verseny szakmai lebonyolítását.

A Rendőr Judo Európa-bajnokságra 15 ország 156 versenyzője érkezik majd a városba, a versenyek pedig péntektől vasárnapig tartanak. Pénteken és szombaton az egyéni versenyszámok zajlanak majd, férfiak és nők egyaránt a tatamira lépnek. A csapatok összecsapását vasárnap, az esemény zárónapján rendezik meg. Az Európa-bajnokságra a belépés ingyenes.

„A magyar versenyzők közül azok indulhatnak a hétvégén, akik az elmúlt évben az Országos Rendőr Judo Versenyen, illetve a Magyar Judo Szövetség által szervezett civil versenyeken a legjobb teljesítményt nyújtották. A magyar színek dicsőségéért 10 férfi és 6 nő harcol majd, egyéniben és csapatban is” – mondta Tóth Gabriella rendőr alezredes, sajtószóvivő.

X TAVASZI CSALÁDI SPORT- ÉS EGÉSZSÉGNAP



2019. 05. 11. | Barátság Sportpark | Győr, Ifjúság körút 1.

CENTERPÁLYA PROGRAMOK:

10:00 – 10:10	Megnyitó Borkai Zsolt polgármester
10:10 – 10:55	Zumba Futó Edit
11:00 – 12:00	SÚLYKONTROLL BÉRES ALEXANDRA
12:15 – 13:00	Spartan FITT Nagy Ricsi
13:00 – 13:45	Has-láb-popsi Sebestyén Orsolya
13:45 – 14:00	TOMBOLASORSOLÁS

BEMUTATKOZÓ SPORTÁGAK ÉS EGYESÜLETEK:

Angels Vívó Sportegyesület | vívás
Győri Atlétikai Club | atlétika, evezés, judo, torna, birkózás
Győri Elektromos Vasas Sportkör | asztalitenisz, sakk
Győri Gladiátor SE | ökölvívás
Győri Tollaslabda Egyesület | tollaslabda
Győri Vízisport SE | kajak-kenu, vízilabda
Kyokushin Karate, Free Fighter SE | karate
Yakuza Fitness | ABS – bemutató

PROGRAMOK A PARK TERÜLETÉN:

DECATHLON 10 próba
MOBILIS Interaktív Kiállítási Központ
Biorezonanciális állapotfelmérés
HerbaHáz
Artista-képző
Lézeres lövészet
World Jumping Győr
Kangoo
Ügyességi játékok
Kuka Berci
A legkisebbeknek: ugrálóvár és arcfestés

Eső esetén a rendezvény elmarad!

Győr Megyei Jogú Város, Sport Osztály 9021 Győr, Városház tér 1. Tel.: 96/500-220

A rendezvényen mindenki saját felelősségére vesz részt!

DECATHLON

GYŐRSZOL



Idén a rutinos Final4-résztvevők, a négyszeres győztes Audi ETO, valamint a volt győri edző, Ambros Martín vezette Rosztov Don mellett két újonc is bemutatkozik a női kézilabda Bajnokok Ligája négyesdöntőjében a Papp László Budapest Sportaréna-ban a hétvégén. Az első elődöntőt szombaton 15.15-től a címvédő Győri Audi ETO KC vívja a Vipers Kristiansanddal, majd 18 órától a másik ágon a Metz csapat össze a Rosztov-Donnal. A bronzmeccs vasárnap 15.15-kor, a döntő pedig 18 órakor kezdődik.

A Győr és a Kristiansand hatszor találkozott eddig egymással, a mérleg alapján igencsak bizakodó lehet a zöld-fehérek vezetőedzője Danyi Gábor, hiszen öt magyar siker mellett csak egyszer tudtak nyerni a norvégok. A két idei középdöntős találkozón nem nagyon kellett megizzadniuk a győrieknek, itthon 33–29-re, idegenben 33–26-ra nyertek Görbicz Anitáék.

A másik párharc hasonló képet mutat, a Rosztov-Don öt vereség mellett csupán egy döntetlent tud felmutatni a Metz ellen, amely az év elején a hazai 29–25 után idegenben is simán 26–18-ra verte orosz ellenfelét. Ezek alapján az elődöntőben az első Final4-ba jutását ünneplő francia csapat tűnik esélyesebbnek.

„Nem vagyok izgulós, és nem is állok más-ként a négyesdöntőhöz vezetőedzőként, mint ahogy korábban Ambros Martín segítőként. A bő egy nap alatt megpróbálunk két nagyon jó meccset játszani” – mondta Danyi Gábor, az ETO vezetőedző-

je, aki arra a kérdésre is válaszolt, hogy mit mondana Ambros Martínnak, ha összejönne az ETO–Rosztov meccs a döntőben. „A mérkőzés elején azt mondanám neki, hogy sok sikert, a meccs után pedig azt, hogy ne szomorkodjon, legközelebb összejöhet. De a viccet félretéve, ő egy jó ember, és egy kiváló szakember, aki letette a győri sikerek

alapjait, mi ezt próbáljuk folytatni. Reméljük, az ETO ünnepelhet aranyérmet” – tette hozzá az ETO-val nemrég szerződést hosszabbító edző.

„Csodálatos lesz ETO-játékosként átélni azt a szenvedélyes hangulatot, ami az arénában lesz. Eddig csak ellenfélként tapasztaltam ezt meg, most én is győriként lépek pályára. Különleges két nap lesz ez az életemben” – nyilatkozta az ETO francia kapusa, Amandine Leynaud.

Veronica Kristiansen számára az elődöntő a Vipers ellen még különlegesebb lesz, mint a csapattársainak. „A húgom ellen játszom majd, ez egy kicsit furra. Nem ez lesz az első ilyen alkalom, de a legnagyobb tétje most van ennek az

érdekes találkozásnak a pályán. A Vipers egy rendkívül gyors és jól védekező csapat, nem lesz egyszerű döntőbe jutni.”

A Győri ETO és a norvég Vipers elődöntőjét a Viktorija Alpaidze, Tatjana Berezkina orosz bíró páros vezeti, míg a másnapi döntőt a Joanna Brehmer, Agnieszka Skowronek lengyel duó kapta meg.

A győri önkormányzat ezúttal is közös szurkolásra vár mindenkit a Dunakapu térré, ahol óriáskivetítő épül a szombati és vasárnapi mérkőzésekre. Az ünneplést a tavalyi évhez hasonlóan nem vasárnap késő este közvetlenül a budapesti döntő után, hanem május 13-án, hétfőn 18 órakor tartják a Dunakapu téren.



Fotó: O. Jakócs Péter

Ötödször is magasba emelnék a BL-trófeát

Közös
szurkolásra várnak
mindenkit
a Dunakapu
térre

»»»» → **TE BEVÁLLALOD?** ← ««««

AKADÁLYFUTÓ VERSENY

MINDEN KOROSZTÁLYNAK

2019. 06. 08–09. • CSESZNEK • WWW.HAJLSZA.COM



PANNONHAJLSZA:
2019. 06. 08.



SULIHAJLSZA:
2019. 06. 09.



GYEREKHAJLSZA:
2019. 06. 08–09.






ÖNKÉNTES FELHÍVÁS

LEGYÉL TE IS AKTÍV RÉSZESE A 2019. ÉVI GYŐRI RENDEZÉSŰ NEMZETKÖZI SPORTRENDEZVÉNYEKNEK!

2019. évben is számos nemzetközi sporteseménynek ad otthont Győr városa, melyre lelkes önkéntesek jelentkezését várjuk!

VÉSD A NAPTÁRADBA!

Junior Tornász Világbajnokság	→	2019. 06. 24 – 30.
Ultimate Frizbi Európa-bajnokság	→	2019. 06. 29 – 07. 06.
Mazsorett Európa-bajnokság	→	2019. 08. 14 – 18.
WAKO Utánpótlás Kick-Box Európa-bajnokság	→	2019. 08.23 – 09. 01.



JELENTKEZÉS:

A sport.gyor.hu oldalon a **Letöltések** menüpontban található adatlap sportonkentes@gyor-ph.hu e-mail címre történő megküldésével!



ELTEX

31. ORSZÁGOS EGYÉNI SQUASH BAJNOKSÁG

2019. május 30. - június 2.

GYŐR

Marcal Teniszcentrum
Széchenyi tér



**KIÉLEZETT CSATÁK
LÁTVÁNYOS ÜVEGPÁLYÁN**

- » SPORTBEMUTATÓK
- » KÖZÖNSÉGTALÁLKOZÓK
- » CSALÁDI PROGRAMOK
- » VETÉLKEDŐK
- » FITTSÉGI MÉRÉSEK



MAGYAR
FALLABDA
(SQUASH)
SZÖVETSÉG

www.squashliga.hu/ob-gyor



A hétvégén rendezték a Sillai László serdülő szabadfogású országos birkózó bajnokságot az Olimpiai Sportparkban. A Győri AC tehetségei közül többen is sikeresen szerepeltek a viadalon. A fiúk 44 kg-os súlycsoportjában Gyurasits Máté aranyérmes lett, az 52 kg-osok között Reznyák Máté a második helyet szerezte meg. 75 kg-ban Molnár József 8., a 48 kg-ban Varga Márton 11., Molnár Tamás 16. helyen végzett. A 62 kg-osok mezőnyében Tichi Attila 27. lett.

A GYAC atlétái Debrecenben a Serdülő és Ifjúsági Ügyességi és Gátfutó Csapatbajnokságon vettek részt. A klub versenyzői 12 csapattal, több szakágban álltak rajthoz a Gyulai István Atlétikai Stadionban, ahol a fiatalok négy érmet szereztek, értékes helyezéseket értek el. A rossz idő ellenére is szép számban születtek egyéni csúcscok. Első helyen zárt az ifjúsági fiú

súlylökő csapat Horváth Márk, Tóth Patrik, Tóth Kornél és Rédecsi Roland összeállításban. Ezüstérmet szerzett Gottwald Előd, Kovács Ármin, Marx Bence, Simon Péter és Dalmai Márton a távolugró csapatban. Szintén a második helyet szerezte meg 300 méteres gátfutásban a Holubecz Hanna, Halász Ajsa, Bödők Lili, Kovács Luca alkotta egység. Gerelyhajításban harmadik lett Dalmai Márton, Török Donát, Gáti Sámuel és Marx Bence.



Nagy VIDRA úszóiskola

NYÁRI show

a Vidra Úszóiskolában!

Napközis úszó- és sport tábor!

- A győri strand területén 5 és 14 éves kor között. 2019. június 24-től - 2019. augusztus 09-ig minden hétfőn indul, heti turnusokban, naponta 7:30-tól 16:15-ig
- Táborvezető és úszóedző, tanárok felügyeletével.
- Ebéd (választható) és uzsonna biztosított.

PROGRAMOK:
úszásoktatás, úszóedzés, football-, röplabda-, kosárlabda bajnokság, aerobics, vizitorna, játékos vetélkedők

ÉLMÉNYFÜRDŐZÉS!
Rossz idő esetén a foglalkozások teremben történnek.
Április, májusi befizetés esetén kedvezmény!

Érdeklődés:
Rákosfalvy Ferenc
06 (30) 272-2064
Kovács Aliz 06 (70) 947-9409
www.vidrauszokola.hu

Jelentkezés:
Péntekenként 16:30 - 18:00 óra között a Győri Sátoros Fedett Uszodában, illetve szabad hely esetén táborkezdésnél.

mobilitás GYŐR SZÉCHENYI EGYETEM Audi Hungaria

GYŐRI GYEREKEGYETEM
10-13 ÉVES GYEREKEKNEK

2019. június 24-28.

SZErezz élményeket!

ÉLMÉNY, FELFEDEZÉS, JÁTÉK, SPORT egyetemi környezetben és helyszíneken!

Bővebb információ:
<http://gyorigyerekegyetem.sze.hu>
vagy a +36-20/296-8680-as telefonszámon.



ELKEZDŐDÖTT

a jegyárusítás a győri torna vb-re

Fotó: O. Jakócs Péter

Megkezdődött a jegyértékesítés az I. Junior Torna Világ bajnokságra, amelyet az Audi Arénában rendeznek június 27. és 30. között – ez is kiderült az esemény győri sajtótájékoztatóján, ahol a vb hivatalos promófilmjét is bemutatatták.

Altörjái Sándor, a Magyar Torna Szövetség főtitkára elmondta, a jegymester.hu internetes oldalon válthatnak belépőt az érdeklődők a négy napos versenyre, emellett pedig az egyesületeknek a szövetség is biztosít jegyet. Hozzátette, a vb előtti pódiumedzések június 25-én és 26-án ingyenesen látogathatóak a nagyközönség számára, a 27-i és 28-i férfi és női egyéni összetett döntőkre, valamint a szerenkénti finálék selejtezőire 500-1000, a 29-i és 30-i szerenkénti döntőkre pedig 2000 forintért kaphatók jegyek.

Borkai Zsolt olimpiai bajnok tornász, Győr polgármestere bízik a vb

magas színvonalú lebonyolításában. „Az edzés- és versenyhelyszínekkal együtt öt csarnok lesz tele folyamatosan a vb ideje alatt, több mint háromszáz tornász érkezik Győrbe. Nagyon jó világ bajnokságot akarunk rendezni, a szervezők hónapok óta ezért dolgoznak. Eddig a város bármilyen rangos nemzetközi megmérettést rendezett, a lehető legmagasabb színvonalon tette, ebből most sem engedünk. Remélem, sok néző lesz a vb-n, hiszen Győrben a tornának van múltja és a komoly utánpótlásbázissal jövője is” – fogalmazott Borkai Zsolt.

Magyar Zoltán, a hazai szövetség elnöke kiemelte, nagy sportdiplomáciai siker, hogy a magyar szövetség kezdeményezésére junior vb-t tartanak, ráadásul éppen Magyarországon. Rámutatott, szigorú előírásoknak kell megfelelniük az infrastruktúrát, illetve a helyiségeket, tornaszereket illetően: egy verseny-, egy bemelegítő- és két edzőcsarnokot kell felszerelniük. A világ bajnokság után a hazai klubok is profitálhatnak ebből az infrastruktúrából,

ugyanis a szövetség megvásárolja a tornaszereket, később pedig kiadja azokat fővárosi, illetve vidéki egyesületeknek használatra.

Berki Krisztián olimpiai bajnok az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál (EYOF) sportági nagykövete volt, most a vb népszerűsítésében is szerepet vállalt. „A fiatalok figyelmét napjainkban sok minden leköti, ezért a sport háttérbe szorul. Az ilyen nemzetközi rangos események hihetetlenül hasznosak az utánpótlás szempontjából. Ez a vb sokat lendíthet a tornasporton, remélem, hogy a Győrben látható tehetséges fiatalok által bemutatott gyakorlatok hatására sokan döntenek úgy, hogy kipróbálják ezt a szép sportágat.”

A sajtótájékoztatón bemutatták a vb hivatalos promófilmjét, amellyel mostantól az eseményt népszerűsítik. A Győrben elkészített filmben a többszörös junior válogatott Szujó Hanna és az ifjúsági olimpiai érmes Balázs Krisztián kapott főszerepet. A verseny kabalaállata a 2017-es győri EYOF kabalafigurája, Hugoo, a kakas lesz.

GYŐRIEK a válogatottban



Székely Norbert szövetségi kapitány vezetésével Székesfehérváron kezdte a felkészülést a nyári Európa-bajnokságra a magyar női kosárlabda-válogatott. A kontinensbajnokságot – amely június 27-én kezdődik és július 7-ig tart – Lettország, valamint Szerbia közösen rendez. A magyar válogatott a C csoportban Törökország, Olaszország és Szlovénia ellen lép pályára a szerbiai Nisben. A válogatottban a CMB Cargo-UNI Győr csapatát három játékos, Varga Zsófia, Rakásnyai Krisztina és Török Ágnes képviseli, a szakmai stábnak pedig tagja a győriek fizioterapeuta, Burdi Szabolcs.

Príma

Akció: május 10–16.

Marhalábszár

1899 Ft/kg



Sertésmáj

250 Ft/kg



Kométa sertésszár

400 g, 450 Ft/kg

180 Ft/db



Helyben készített, juhbélbe töltött grillkolbász

1099 Ft/kg



Mesés tejföl

20%-os, 330 g, 663,64 Ft/l

219 Ft/db



Tiltott Csiki sör

6%-os, 0,5 l, 598 Ft/l

299 Ft/db



Jonagold alma

120 Ft/kg



**FELVESZÜNK
ELADÓ, PÉNZTÁROS, HENTES,
ÁRUFELTÖLTŐ, RAKTÁROS**
munkakörbe kollégákat.

Nyugdíjaskorúak munkavállalási lehetősége az AKTIVITÁS Nyugdíjas Szövetkezet partnerségével.

Diák-munka-lehetőség!
Partnerünk: Pannon-Work.

JELENTKEZÉS AZ ÜZLETVEZETŐNÉL
vagy fényképes önéletrajzokat a
munkahelygyor@gmail.com
e-mail címre várjuk.

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

SPEEDFIT × **6-24** nyitva

DIÁKBÉRLET EXTRA

CSOPORTOS **EDZÉSSSEL**

+ajándék edzésterv

9.990 FT/hó*

A csoportos edzések időpontja:

hétfőtől péntekig 13-15 óra között

EDZÉSEKET VEZETI

Péter Péter



× **bővebb infó:**
speed-fit.hu/diakberletextra

KÉRDÉSED VAN?



+36-96/528-448, +36 30 599 0580



[FACEBOOK.COM/SPEEDFITHU](https://facebook.com/speedfit.hu)

*+2.490 Ft-os egyszeri regisztrációs díj, amennyiben regisztrációval még nem rendelkezel!

dunacenter
BEVÁSÁRLÓPARK



www.speed-fit.hu



minden nap 6-24 óráig