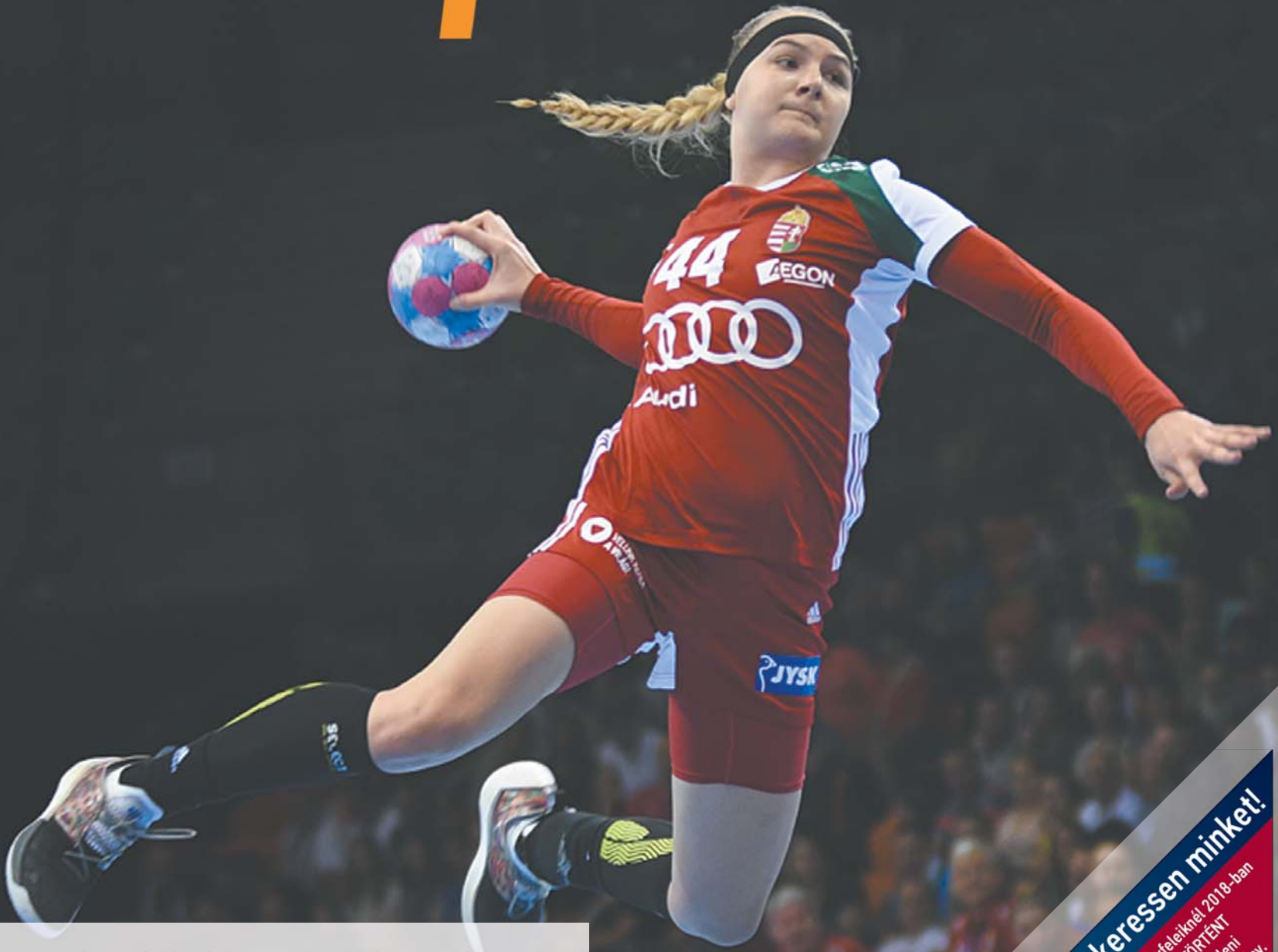


GYÖR+ HETILAP

GYORPLUSZ.HU

IX. évfolyam 29. szám / 2019. július 19., péntek / Megjelenik **61.700** példányban



Junior kézilabda Európa-bajnokság

LEVEGŐBEN A SIKER

Információk a 29. oldalon

Amennyiben nem cégünk őrzi ingatlanját, keressen minket!

TÁVFELÜGYELET Saját meglévő riasztórendszer esetén
már nettó **2600 Ft**-tól

FIX ÁRAK NINCS ÁREMELES NINCS MEGLEPÉS

KÖSSÖN ÁT HOZZÁNK!

MEGOLDÁS KFT
1994

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

Ügyfeleinknél 2018-ban
NEM TÖRTÉNT
vagyoni elleni
bűncselekmény.

1: Részletekről érdeklődjön kollégáinknál.

Idén megelőzte a szokásosnak mondható Péter–Pál napját az aratás Győr-Moson-Sopron megyében. Az őszi árpa és a repce nagy részét már betakarították, de a búza harmada még a földeken van. A száraz idő kedvez az aratásnak, ugyanakkor a július eleji kánikula miatt több mezőgazdasági tűz is keletkezett, ami komoly károkat okozott a kombájnokban.

A repcét nagyon megviselte a nyári aszály, ezért a vártnál gyengébb lett a minőség és a mennyiség is. „Az őszi árpa termése azonban nagyon jól alakult” – mondta a Győr+ Televízió Horváth László rábapatonai mezőgazdasági vállalkozó, aki hozzátette, hamarosan megkezdik a búza betakarítását is.

Győr-Moson-Sopron megyében a termőföldek nagy részén hasonló a helyzet. Tavasszal és nyár elején a kevés csapadék nem tett jót a haszonnövényeknek, ráadásul több helyen a rácsálók okoztak károkat. De nem a csak a pockok keserítik meg a gazdák életét. Most ugyan már kellemesebb az időjárás, de korábban a hőség és szárazság következtében több helyen keletkezett mezőgazdasági tűz. „Tudomásunk szerint négy-öt mezőgazdasági gépet rongált meg a tűz, ami több tízmillió forintos anyagi kárral járt” – hangsúlyozta Németh Gergely, a Nemzeti Agrárkamara megyei elnöke. Ezért a szervezet továbbra is felhívja a gazdák figyelmét arra, hogy végezzék el az aratási gépszemléket és napi karbantartásokat is, amelyekkel a mezőgazdasági tüzek nagy része megelőzhető lenne.



Teljes gőzzel megy AZ ARATÁS

Fotó: Marcali Gábor

Amikor egy pár úgy dönt, hogy összeköti az életét, sok mindent le kell egyeztetni. Időpont, helyszín, vendéglista, zenekar, ceremóniamester, és még sorolhatnánk. Azzal azonban egyre kevesebbet törődünk, hogy a leendő férj és feleség között is minden rendben legyen. A szerelem az egyik alapja egy jó kapcsolatnak, de nem árt tisztázni néhány dolgot, amely később még bonyodalmat okozhat.



A PARKAPCSOLATON már házasság előtt is dolgozni kell

Kovács Sára Judith életvezetési tanácsadó, párkapcsolati coach volt a Győr+ Este vendége, aki arról mesélt, hogy bizony a párok manapság

hajlamosak nem megbeszélni olyan kardinális dolgokat, mint a vallás gyakorlása, vagy éppen a hölgy tag karrierje. Pedig fontos lenne, hogy

ne hanyagolják el ezeket a témákat, később ugyanis joggal érezheti magát becsapva az egyik fél, ha mondjuk a társa nem szeretne gyermeket, és ő igen.

A tanácsadó szerint fontos tisztázni azt is, hogy ki milyen javakkal érkezik a házasságba. A jelenlegi vagyon mellett az adósságokról is szót kell ejteni, hiszen akármilyen kínosnak is tűnik, ha valaki mellett elkötelezzük magunkat, akkor a lehető legőszintébbnek kell lennünk. Közös tervek, mint mondjuk a házvásárlás, amely hitelfelvétellel járhat, sok esetben az ilyen ki nem mondott dolgokon úszik el. Az sem mindegy, hogy hol kezdjük el az új életünket. Romantikus mondat a szerelmesek szájából, hogy „a híd alatt is élnék veled”, de a tapasztalat azt mondja, ha a pár nem tud meg egyezni a leendőbeli életterben, és az egyikük vágya csorbát szenved, az később csak még nagyobb feszültséget okoz.

Talán a legfontosabb tisztázandó dolog azonban az ok, hogy miért is mondunk igent a másiknak. Lényeges, hogy ezeknek a beszélgetéseknek nem az a célja, hogy megkérdőjelezzék a házasságot, sokkal inkább arról van szó, hogy megtalálják azt a közös pontot, amiért mindketten teljes bizonyossággal vágnak bele a szertartásba. A jó párkapcsolat titka a megfelelő kommunikáció, amely nemcsak házasság előtt, hanem azután is fontos részt kell, hogy kapjon az életünkben.

„Sajnos ezzel kapcsolatban rossz hírem van, öt éven belül nagy valószínűséggel a magyar tujaállomány jelentős része megsemmisül, kipusztul” – fogalmaz megkeresésünkre Nagykutasi Viktor, a Kertészek és Kertbarátok Győr Városi Egyesületének elnöke, az ismert kertész, aki számos szakkönyvet publikált a kertgondozás szépségeiről és rejtelméről.

Nagykutasi Viktor beszélgetés közben többször is hangsúlyozza: ő kertész és nem tudós. Vagyis arra a kérdésre nem szeretne reagálni, hogy a klímaváltozást mi okozza: azért melegszik a levegő, mert távolodunk a jégkorszaktól vagy azért, mert az emberiség mindent elkövet, hogy környezetét tönkretegye.

Ahhoz persze nem kell tudósnak lenni, hogy megállapítsuk: az elmúlt 10-15 évben elviselhetetlennek tűnő hőhullámokat produkált a nyár, télen pedig alig láttunk havat és a mínuszok is ritka vendégek. Ahogy az ismert meteorológus, Németh Lajos fogalmazott: ha Vivaldi ma élne, bajban lenne, mert a négy évszázból lassan csak kettő marad.

„Nemcsak a forró nyári napok, hanem a csapadékhiány jelenti a tuják számára a legnagyobb gondot – mondja el Nagykutasi Viktor. – Ha kevés a csapadék, gyengül a tuják immunrendszere, a betegségeknek egyre kevésbé tudnak ellenállni. Ugyanaz a

„Permetezéssel a folyamat lassítható, megállítani azonban sajnos nem lehet” – prognosztizál Nagykutasi Viktor, aki szerint nem csak a tujákat, a lucfenyőket is veszély fenyegeti.

„Csapadékhiányos időben a fenyő kevesebb gyantát termel, ezzel jelzi, hogy az immunrendszere lecsökkent” – fogalmaz a kertész, aki a közelmúltban Csehországban járt, 650 méter magasan,

ahol szembesült azzal, hogy a lucfenyő-kihalás sajnos nem magyar jelenség.

Nemcsak a cseh, hanem a Sopron környéki lucfenyőállományt is veszély fenyegeti, kipusztulásuk megkezdődött, a folyamat vége egyelőre beláthatatlan. Ha minden ilyen ütemben folytatódik, 10-15 éven belül a magyarok kedvenc karácsonyfáját a kipusztulás veszélyezteti.

A klímaváltozásnak gyümölcsök és más növények is áldozatai lehetnek. Tele vannak a kertek elégett málnával, eperrel, paprikapalántával.

„Néhány évvel ezelőtt még lebeszéltem az embereket arról, hogy a kertbe pálmákat ültessenek, most simán áttelelnek, az almafák pedig pusztulnak. Nem jó az irány” – összegzi gondolatait Nagykutasi Viktor.

A tuja az egyik legelterjedtebb kerti növény Magyarországon. Mivel magasra megnő, kerítés mellé ültetve ideális árnyékoló és takaró is egyben, hogy a szomszéd ne lásson át. Az utóbbi években soha nem látott mennyiségben száradnak el a tuják. Győr kertvárosi részein is gyakori látvány, hogy a tuják ágai elszáradnak, végül a teljes növény kipusztul. Átmeneti helyzet vagy visszafordíthatatlan változás?

Szerző: Koloszar Tamás
Fotó: O. Jakócs Péter



**A folyamat lassítható,
megállítani azonban
sajnos nem lehet**

helyzet, mint a beteg embernél, ha gyenge a test ellenálló képessége, a legkisebb fertőzés is komoly gondokat okoz.”

A tujáknak és a fenyőféléknek három nagy kihívással kell szembenézniük, hogy ezt a divatos kifejezést használjuk. Ezek a gombabetegségek, a fenyőszú és a borókadíszbogár.

Ideális esetben ezeket a kártevőket egy fejlett, jól táplált, kellő csapadékkal ellátott tuja simán leküzdene, a klímaváltozás miatt azonban ellenálló képességük egyre kisebb. Először csak a levelek száradnak, majd ágak, végül a teljes növény kipusztul.

**Eltűnhetnek a tuják,
a lucfenyők is veszélyben vannak**

A győri Audi Hungaria a társadalmi felelősségvállalás jegyében 2017 szeptemberében egy Audi A4 Avant típusú gépjárművet ajándékozott a Győri Mentőszolgálatnak. Azóta minden évben egy újabb modellre cserélik le azt, ezzel is segítve a hétköznapi hősöket.

A győri vállalat két éve egy 150 lóerős, automata váltós, tempomattal és navigációs rendszerrel felszerelt Audi A4-et adott át, amelyet azóta minden évben egy újabb modellre cserélnék. Ezt a kocsit főként a kiemelt szintű feladatokhoz, súlyos állapotú betegekhez küldheti és küldi is a mentésirányítás.

Kuboda Szabolcs mentőtiszt, az OMSZ Győri Mentőállomásának munkatársa a személyautóról elmondta: „Az autóban kétfős személyzet teljesít szolgálatot: egy mentőorvos vagy mentőtiszt, illetve egy mentőtechnikus. A felszereltségét tekintve megegyezik egy esetkocsi felszereltségével. Ezzel a járművel azonban gyorsabban a riasztás helyszínére érkezhünk, s előbb kezdhjük meg a segítségnyújtást.”

Az autó adatairól már Szabó Tamás mentőtechnikus beszélt: „Az új modellben egy 2000-es TFSI motor van, ami 140 kilowattos és 190 lóerős. Ha ez nem lenne elég, akkor van benne sportfokozat, amelyet ha bekapcsolunk, akkor még gyorsabban a helyszínre érkezhünk, ez különösen az autópályán lehet hasznos” – emelte ki a szakember.

A mentőorvosi kocsiként szolgáló Audit 2018-ban közel 500 alkalommal riasztották, 2019 első félévében pedig már 256 bevetésen is túl van a jármű és személyzete. Fontos kiemelni, hogy a személyautót nemcsak Győrben, hanem szükség esetén a megyében és a régióban is bevetethetik.

Négy karikával az életért

Szerző: Havassy Anna Katalin

Archív fotó: O. Jakócs Péter

ÚJ MODELLRE CSERÉLTÉK

A MENTŐAUTÓT



„Idegen nyelvű ipari és kereskedelmi ügyintéző” képesítést vettek át ünnepélyes keretek között a szakképzés első végzős évfolyamának tanulói az Audi Hungaria ÁMK-ban.

Szerző: Koloszar Tamás / Fotó: Audi



Sikeres vizsgával búcsúztak

AZ ELSŐ VÉGZŐSÖK

A 12 diák több bizonyítvánnyal a zsebében térhetett haza: a Magyar Kereskedelmi és Iparkamara állami szakmai vizsgabizonyítványa mellett a „Német duális szakképzés külföldön” elnevezésű tanúsítványt is megkapták, valamint a Német Ipari és Kereskedelmi Kamara (DIHK) legmagasabb szintű oklevelét, amelyet a Német–Magyar Ipari és Kereskedelmi Kamara (DUIHK) ügyvezető elnöke, Gabriel Brennauer adott át. A külföldön működő német iskolák tanulói közül először ők vehették át a Német Kultuszminiszter Konferencia angol nyelvvizsga-bizonyítványát is, amely igazolja a szakmához kapcsolódó angol nyelvű kompetenciájukat.

A duális kereskedelmi képzés – amelyre érettségizett, kiváló németnyelv-tudással rendelkező fiatalok jelentkezhetnek – az Audi Hungariával együttműködve, egy német–magyar kooperációs projekt keretében indult el 2017-ben. A két tanév során a diákok hetente két napot töltöttek az elméleti alapok elsajátításával az Audi Hungaria ÁMK-ban, majd három napot a partnervállalatok különböző területein dolgoztak, ahol gyakorlati tudásra tettek szert. A magas szintű, elsősorban német nyelven zajló duális oktatás során átfogó szakmai kompetenciákat szereztek a fiatalok.

A tanulók szorgalmuknak és személyes elkötelezettségüknek köszönhetően kimagasló eredménnyel vizsgáztak, ezáltal megalapozva sikeres szakmai jövőjüket.

„Megígértem a bőnyieknek a felújítást, teljesítettem” – ezekkel a szavakkal méltatta a forgalomba helyezett szakaszt Kara Ákos államtitkár, a térség országgyűlési képviselője. Németh Zoltán, a megyei közgyűlés elnöke pedig azt emelte ki, soha ennyi kormányzati pénz még nem érkezett útfelújításra a megyébe, noha sok a jogos igény, más településeken is ráérne a felújítás az utakra.

A közel két kilométer hosszú szakaszra – ami szinte teljesen lefedi Bőny belterületét – 1200 köbméter aszfalt került. Az útfelújítással egy időben csatorna- és árokisztítást is végeztek. Megszépült két híd, két pár autóbusszmegálló is kialakítottak. A gyalogos átkelők és a kerékpárút a biztonságos közlekedést szolgálja.

„Bízunk benne, hogy az új úthoz méltó közlekedési morál is társul” – fogalmazott az útavatáson Bőny polgármestere, Muraközi László.

Az útavatáson Kara Ákos bejelentette, hogy a következő belterületi útfelújításra Győrsgón kerül sor.

Felújították a Tata és Győr közötti út bőnyi belterületi szakaszát. Közel két kilométeren kifogástalan aszfalton autózhatnak a helyiek és a közlekedők. A munkálatok 322 millió forintba kerültek.



Szerző: Koloszar Tamás / Fotó: MekliZ Fotóstúdió

Győr és Tata között

322 millió forintos útfelújítás

Diploma mellé LÁNYKÉRÉS

Szerző: Horváth Márton (Széchenyi-egyetem)
Fotó: Kun Zoltán



Váratlan intermezzo szakította félbe a mérnöki diplomák átadását a Széchenyi István Egyetemen: Kovács Zoltán frissen végzett villamosmérnök oklevele átvétele után a mikrofonhoz lépett és az ünneplő közönség előtt kérte meg kedvese, Németh Beatrix kezét. A hölgy igent mondott.

Hagyományosan a diplomaosztók sorában utolsóként, szombaton rendezték a műszaki karok oklevélátadó ünnepségét a Széchenyi-egyetemen. Az eseményen több mint háromszáz végzést köszöntöttek, így idén is zsúfolásig telt az Egyetemi Csarnok szülőlkkel, barátokkal, hozzátartozókkal.

Dr. Horváth Balázs, az Építő- és Közlekedésmérnöki Kar dékánja elsőként megköszönte a családtagok támogatását, amely révén pártfogoltjaik lelkes hallgatókból szakemberekké válhattak, majd rámutatott: ahhoz, hogy igazán jártasak legyenek a területükön, nem elég csupán a könyvek ismereteit magukba szívni. „Arról kapnak ma jogosítványt, hogy képesek mérnökként, menedzserként, informatikusként gondolkodni, képesek a szembejövő problémákat a tanultak alapján felismerni és megoldani. Arról azonban nem kapnak igazolást, hogy mindent tudnak. Legyen önökben alázat választott hivatásuk iránt, hiszen az élet egy örök tanulás, így lehetnek csak öt-tíz év múlva sikeres szakemberek” – hangsúlyozta.

A hallgatók nevében Hatvani Viktória logisztikai mérnök szakos hallgató köszönt el az alma matertől. „Ez egy hosszú és kemény időszak volt, aminek köszönhetően mostanra megkaptuk a tudást, amivel egy biztosabb jövő útját alapoztuk meg magunknak. Ahogy

Antoine de Saint-Exupéry kishercege is mondja, »Két-három hernyót el kell túrnöm, ha meg akarom ismerni a pillangókat.« Biztosan jelenthetem ki, hogy mi, akik most átvesszük a diplománkat, rengeteg kisebb-nagyobb hernyót eltúrtunk, de mindezt egy gyönyörű pillangóért tettük. Hazánk egyik legértékesebb diplomáját tartjuk kezünkben” – fogalmazott.

Az ünnepség során több elismerés átadására is sor került, a legnagyobb taps azonban mégsem nekik járt. Amikor ugyanis Kovács Zoltán levelező villamosmérnök-hallgató átvette oklevelét, váratlanul a mikrofonhoz lépett és így szólt: „Szeretném megköszönni a dékán uraknak, hogy életem egyik fontos napját a legfontosabbá tehettem”, majd a teljes csarnok közönsége előtt, a színpadon kérte meg kedvese, Németh Beatrix kezét. „Beatrix, végigjössz velem életem rögzös és kanyargós útján? Nevetünk és sírunk együtt örömkön és bánatunkon?” – hangzott a kérdés. A publikum hatalmas elégedettségére a válasz pozitív volt, a nézők füttyszóval és vastapssal értékelték a romantikus gesztust. A frissen végzett villamosmérnök elárulta, a sikeres záróvizsgálja után avatta be szándékába dr. Kuczmann Miklós dékánt, aki örömmel adott lehetőséget a lánykérésre.

Ha egy kép nem jelent többet, mint amit ábrázol, az nem igazán jó – ebben a meggyőződésben alkot és erre tanítja stúdióseit is Barabás László festőművész, aki művészi életműve mellett közösségteremtő érdemeiért Szent László-díjat kapott. A 85 éves alkotó, a hagyományokat tisztelő korszerű ember nemcsak lépést tart az idővel, hanem esetenként meg is előzi azt.

A legendás iskolavárosban, Pápán volt diák. Mikor derült ki rajz-készsége, ábrázoló tehetsége?

Anyám tanítónő volt, kitűnően rajzolt, talán tőle is örököltem ezt a készséget. Pápán, a világszerte elismert, a városban szabadiskolát is nyitó A. Tóth Sándor tanításai, személyisége hatott rám, majd a pécsi főiskola rajz szakán tanárom, Lantos Ferenc Kossuth-díjas festőművész emberi értékei is gazdagították személyiségemet. Ha viszont azt kérdezi, ki volt a szellemi példaképem, akkor egyértelműen Kondor Bélát nevezem meg, ő a képeim a fenségeset és a groteszket egyszerre tudta ábrázolni. Nyilván nem akartam őt utánozni, de az a szemlélete, hogy az emelkedett és a groteszk úgy van jelen az alkotásaiban, ahogy mindennapi életünkben, nagyon hiteles és izgalmas a számomra.

Az ön tartalmasan súlyos, teljes életében is történtek tragédiák, nagyívű sikerek, groteszk és fenséges időszakok. Melyikből volt több?

Mindegyikből jutott, de megmaradtam derűs szemléletű embernek. A festés gyógyít, életörömet ad, és az önismeret hiteles, kíméletlen forrása is. Ha szembenézek a képeimmel, tudom, milyen ember vagyok. El tudom helyezni magamat, tehetségemet a világban, de a saját korlátaimat is elfogadom, tudomásul veszem. Az ember többször fest „csak” tisztességes képet, mint jól.

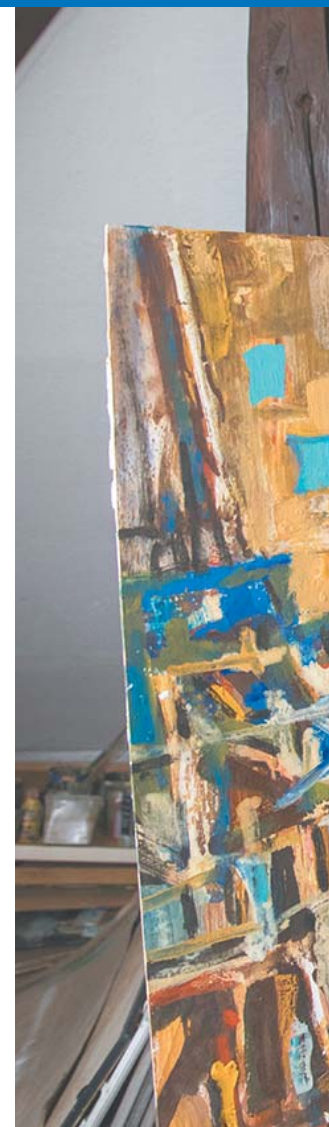
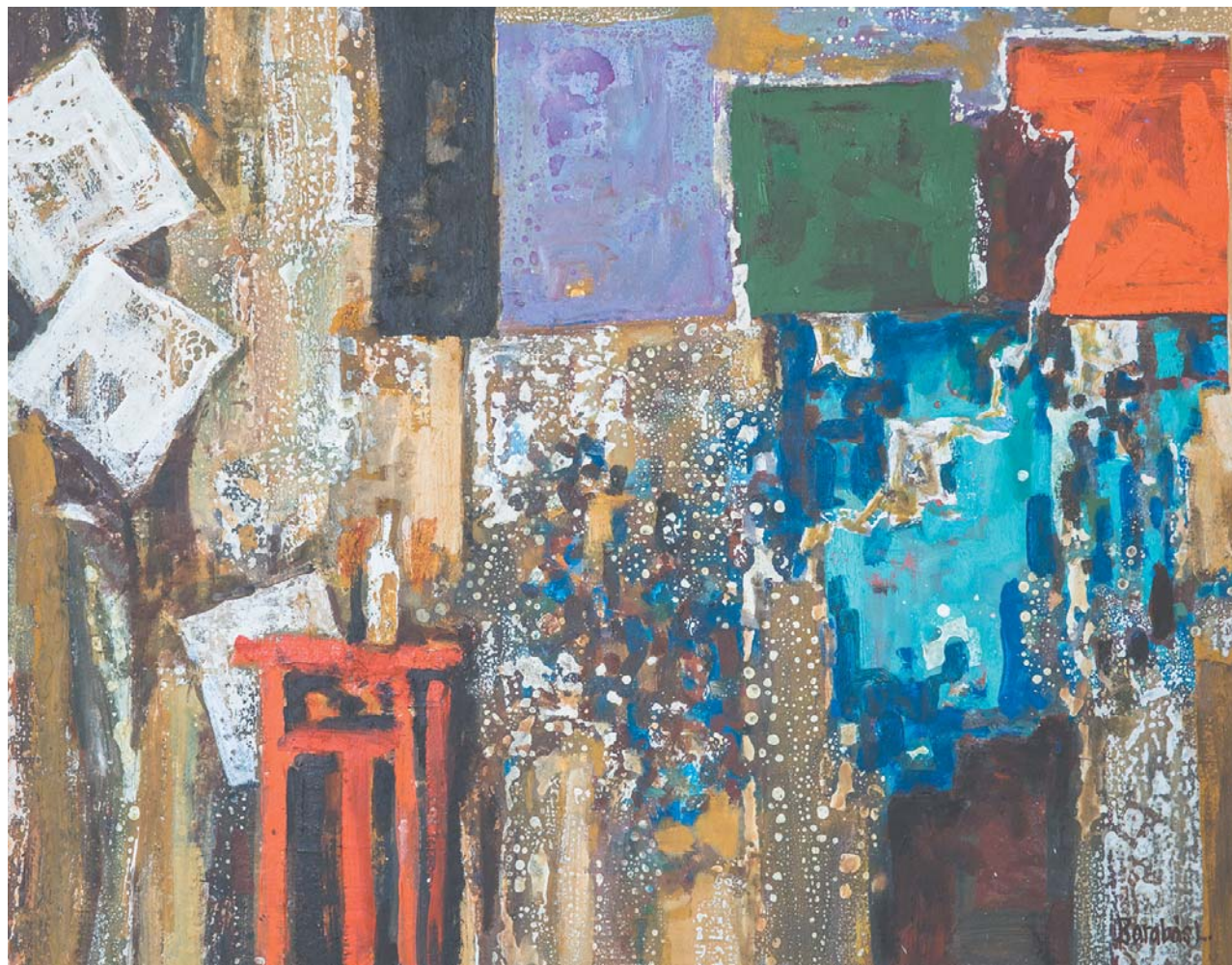
Festett már rosszat is?

Bármennyire is optimistán élem az életemet, a valóságot soha nem hamisítom, nem szépítem meg. Nem akarom szebbnek ábrázolni a hitelesnél. Szépelgő, hazug, ízléstelen képet re-

Barabás László festőművész
Szent László-díjas

Ha szembenézek A KÉPEIMMEL, tudom, milyen EMBER VAGYOK

Szerző: Hajba Ferenc
Fotó: Marcali Gábor





ményeim szerint nem festettem soha, és a tanítványaimat is megvédtem ettől a téves úttól. Olyan már előfordult, hogy egy gondolat festői kifejezésével minden erőfeszitésem dacára nem tudtam megbirkózni. Ilyenkor azt elfogadom, nem erőlködöm tovább, átfestéssel eltakarom, ami eddig elkészült a képből, és valami teljesen mást festek a farostra. Van egy fontos idézetem Benjámin László költőtől, ami akkor jut eszembe, amikor a saját erőmet meghaladó feladatok előtt állok: „Zárt, fegyelmezett homlokom mögött érzem a gyászt azért, ami már sohasem leszek.”

Egyik legismertebb képe, az Ablak azt hirdeti: előttem az élet. Az ablak előtt Émile Ajar ezzel a címmel kiadott, ismert kötete, a nyílt ablak párkányán öregedő szemüveg, de a kinti világ napsütésesen derűs. Ez groteszk vagy optimista?

Talán mind a kettő. Aki ismeri a könyv tartalmát, az tudja, hogy a főszereplő arab kisfiú előtt nem áll nyitva az értelmes élet kapuja. A szemüveg azonban a kinti, derűsen sárgál-

ló világba néz, előre tekint, függetlenül attól, hogy a gazdája hány éves.

Szobái falán talán legismertebb, igen erőteljes képei vannak. Közülük kettőt családi dráma ihletett. Közismertek. Beszélhetünk róluk?

Önmagamról nem nagyon szeretek beszélni, de ha érdeklí, természetesen.

Azért érdekel, mert ezeken, a két családtagjára emlékező képeken az elmúlást döbbenetesen szép, személyes motívumokkal ábrázolja, mégis egyetemes hitelességgel jeleníti meg az elkerülhetetlen elmúlást, illetve elvesztett szeretteink érzelmi hagyatékait.

A feleségem viszonylag idősen halt meg, az eszemmel törvényszerű,

természetes halálként fogadom el az elmúlását, de ettől még fáj.

A képen szinte elegánsan lép ki felesége az életéből.

Igen, a kép címe is az, hogy Távozó. A fiam 45 éves korában bekövetkezett halálát már borzasztó volt elfogadni. Rövid alkotó élete során egész komoly életművet hagyott maga után. Káprázatos tehetség volt. Az Egy festőre emlékezve című képet már csak jóval a halála után volt erőm megfesteni.

A képeimet együtt tartom és a városnak ajándékozom

Minden kép tudatosan megválasztott szimbólumaiként karakteres tárgyak szerepelnek. Mi az alkotói módszere? Megtalálja ezeket a helyzeteket, motívumokat, vagy megteremti őket?

Mindig pontosan tudom, mit akarok megfogalmazni. Ehhez keresek erős, kifejező motívumokat, tárgyakat, emlékeket, régi vagy friss, otthoni vagy külföldi, hétköznapi vagy irodalmi élményeket. Független vagyok és szabad, senki sem diktálja, mit fessek és hogyan. Természetelvű festőnek tartom magam, ami azt jelenti: a világ létező, látható motivációit használom fel, természetesen nem idilli tájképek formájában.

Az Epilógus című könyvének bemutatóján azt mondta: nem múlhat el nap vonalhúzás nélkül. Meghúzta már a mai vonalakat?

Ma is festettem már, de folytatom is még. Napközben sosem alszom, értelmes feladatokkal töltöm el az időmet. Amikor a győri tanítóképzőből nyugdíjba mentem, a lakásom fölött kialakított stúdióban olyan iskolát teremtettem, ahol minden hétköznapi tanítottam. Rájöttem, hogy ez a tempó már fárasztó, de a pedagógusi munkát nem adtam föl. Most felnőtt tanítványaim vannak, főleg értelmiségi munkakörben dolgozók, hetente egyszer három órában vagyunk együtt. Ezen túl pedig naponta dolgozom, látja, itt vannak lefektetve a képek a műterem padlóján, figyelem, hogy különböző sorrendben, alakzatban miként kommunikálnak egymással. Minden egyes nap három órán át angolul is tanulok a számítógépen.

Fél évszázada Győrben él. Hogyan talált otthonra ebben a városban?

Kölcsönösen befogadtuk egymást. Sok barátra leltem, és rengeteg segítőkészséget éltem át. Ezért is gondoltam úgy, hogy a képeimet együtt tartom és a városnak ajándékozom, mely az Innonet székházában állandó kiállításon mutatja be őket. A Szent László-díjon őszintén meglepődtem. A polgármester úrral az átadó ünnepségen találkoztam másodszer, először akkor, amikor jubileumi emlékrmet adott át a Győrnek ajándékozott képeimért, pedig számomra volt ajándék, hogy együtt tarthatom őket. A festményeimet majd megítéli az utókor, a kitüntetésnek viszont azért örültem igazán, mert az indoklás szerint a közösségteremtő munkámért is kaptam. Huszonöt évig vezettem a vagongyár szakkörét, itthon stúdiót csináltam és csinálom ma is. Örülök, hogy ezt is észrevette és értékeli a város.

A korabeli ceremónia ígérkezik idén is a Barokk Esküvő csúcspontjának, ám az augusztus 9–11-ig tartó fesztiválon számos más programon is részt vehetünk: például felvonulásokon, vásári produkciókon, koncerteken, sőt lapunk állandó szerzője, Szarka Zsófi jóvoltából még gasztroshow is színesíti a rendezvényt. A keddi sajtótájékoztatón megismerhetjük az idei párt is.

„Városunk egyik legsikeresebb korszaka volt a barokk, erről tanúskodnak a belváros műemlékei is. A korszak ma is népszerű, erről pedig a Barokk Esküvő rendezvénysorozat és a februárban tartott Barokk Bál tanúskodik” – mutatott rá dr. Somogyi Tivadar alpolgármester a közelgő eseményt bemutató sajtótájékoztatón a szintén barokk korban épült Zichy-palotában. Elmondta, ez az egyik „leggyőrspecifikusabb” fesztiválunk, amelyre óriási az érdeklődés, a statiszták esetében évről évre nagy a túljelentkezés.

Tóthné dr. Kardos Krisztina, a szervező Győri Művészeti és Fesztiválközpont igazgatója kultúrtörténeti utazásra invitált minden korosztályt. A fiatalos stílusú programfüzetből is kiderül, a gyerekeknek szóló programoknak idén még nagyobb hangsúlyt adnak: barokk tánc, vándorjátékszór, kézműveskedés és sokpróba várja többek között a legkisebbeket. Ismét felépül a barokk kert a Széchenyi téren, ahol szombaton és vasárnap kézműves vásár, a korabeli művészetet felidéző koncertek, crossart programok és színházi előadások szórakoztatják a közönséget. Hasonló programokra számíthatunk az



Szerző: Zoljánszky Alexandra
Fotó: Marcali Gábor

ELKEZDTEK a visszaszámlálást a nagy napig

Apátúr-ház előtti színpadon, sőt a Baross és a Kazinczy utca kereszteződésében kialakított Barokk Kávétérben is, ahol például diafilmszínház és bábjáték-automaták is lesznek.

Az idei újdonságok között egy gasztroshow is helyet kap: lapunk Győr+

szíti el a közönség előtt. Az előadást meglepetés vendégek is színesítik fűszeres történelmi anekdotákkal, illetve mesélnek az akkor és most is egészséges alapanyagokról és a borról. A műsor nem csupán a szemet, a gyomrot is megörvendeztet, hiszen a barokk fogást a közönség is megkóstolhatja.

Ez lesz a 27. fesztivál a sorban, amelynek fő attrakciója a barokk esküvői ceremónia. Tavaly történt meg először, hogy a kiválasztott jegyesek visszamondták a szereplést, így színészek játszották el az esküvőt, de idén visszatér minden a régi kerékvágásba, s igazi esküvőt láthatunk a Radó-szigeten augusztus 10-én.

Az ötletgazda, Keglovich Ferencné Zita elmondta, a szombati felvonuláson idén is több száz statisztá vesz részt, a jegyespár pedig hintóval ér-

kezik a Dunakapu térről a ceremónia helyszínére.

Szőke Hajnalka és Krausz Attila elmesélték, már szervezték az esküvőjüket, amikor jelentkeztek a barokk szertartásra. Szerencsére sikerült a programot összeegyeztetni a templomi fogadalomtétellel, így ők az idei kiválasztottak, akik többezres násznép előtt is örök hűséget fogadnak egymásnak. „Amióta együtt vagyunk, úgy gondoljuk, hogy egy nagy eseménnyel szeretnénk elkezdni az új életünket. A Barokk Esküvőnél tökéletesebbet nem tudunk elképzelni” – árulta el a leendő férj, aki szoftverfejlesztő mérnökként dolgozik, menyasszonya pedig maketteket fest kézzel. Győrzámolyon élnek, 11 éve Győrről találkoztak, még az egyetemi évek alatt – most pedig már elkezdték a visszaszámlálást a nagy napig.

Az egyetemi éveik alatt találkoztak városunkban

Konyhájának szerzője, Szarka Zsófi a korabeli lakomák egyik legkedveltebb ételét, a patét, azaz a pástétomot ké-

gold optika

Győr, Arany J. u. 28-32.

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

E-mail: goldoptika@gmail.com

Facebook: Optika Gold

Az akció július 1–31-ig tart.
További részletek az üzletben.

**MINDEN
SZEMÜVEG-
KERET**

-40%*

VAGY

**VÉKONYÍTOTT
SZEMÜVEG-
LENCSÉ**

-40%*

**JELENTKEZZEN
LÁTÁS-
ELLENŐRZÉSRE IS!**





19/20 *korok & történetek*

SZÖRÉNYI LEVENTE – BRÓDY JÁNOS

ISTVÁN, A KIRÁLY

ROCKOPERA

SZÍNHÁZI ELŐADÁS NAGYZENEKARRAL

RENDEZŐ/KREATÍV FORGÁCS PÉTER

ÉS KOVÁTS GERGELY CSANÁD

KÉSZÜLT BOLDIZSÁR MIKLÓS EZREDFORDULÓ CÍMŰ DRÁMÁJA ALAPJÁN
A ZIKKURAT SZÍNPADI ÜGYNÖKSÉG
ÉS A MELODY KULTURÁLIS ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. ENGEDÉLYÉVEL

OKTÓBER 13.

VASÁRNAP 17.00, BÉRLETSZÜNET

Szeptember-októberi előzetes

Nagyszínház

szeptember 8. vasárnap	A padlás	17.00	bérletiszünet
szeptember 14. szombat	Primadonnák	19.00	bérletiszünet
szeptember 15. vasárnap	Bob herceg	17.00	bérletiszünet
október 13. vasárnap	István, a király	17.00	bérletiszünet

Kisfaludy terem

szeptember 06. péntek	Két úr szolgálja	19.00	bérletiszünet
szeptember 7. szombat	Ludas Matyi jr	15.00	bérletiszünet
szeptember 13. péntek	Két úr szolgálja	15.00	zártkörű
	Két úr szolgálja	19.00	bérletiszünet

Elérhetőségeink

Telefon: +36 96 314 800 | E-mail: szervezes@gyorishaz.hu | Cím: 9022 Győr, Czuczor Gergely u. 7.

A színház szervezési osztálya és jegypénztára zárva tart. Nyitás augusztus 26-án, hétfőn 9.00 órakor

Az online jegyvásárlás a nyár folyamán is elérhető: gyorishaz.jegy.hu



www.gyorishaz.hu



jegy.hu





Szerző: Bodrogi Sára / Fotó: Marcal Gábor, O. Jakócs Péter

GYŐR

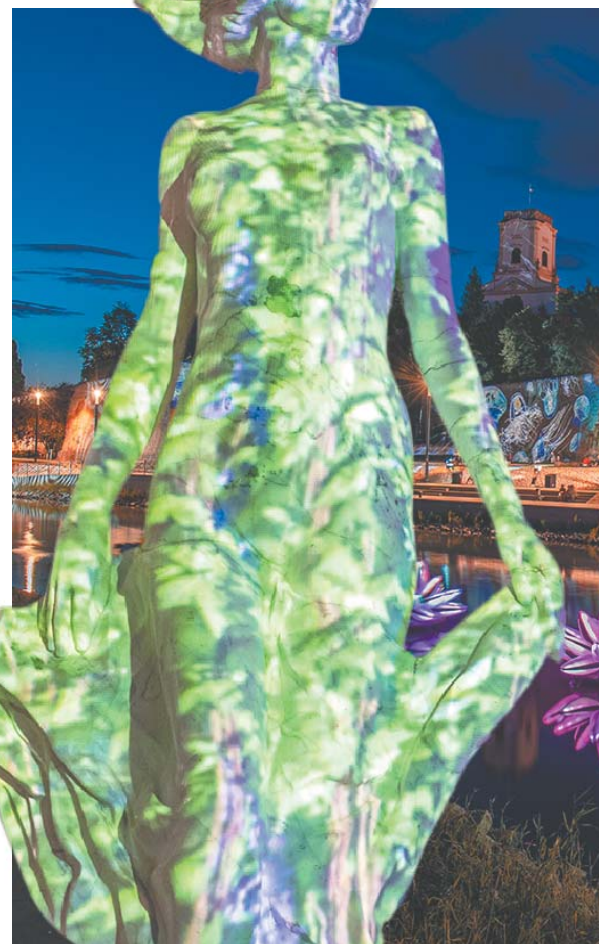
#31GYŐR

kötelek fontak közénk a titkaink

Idén nem az áramlás volt a középpontban, a szervezők a titkokra fűzték fel a fesztivált, de aki ellátogatott a Radó-szigetre, azt a tavalyi évhez hasonlóan átjárta az a bizonyos „flow”. Alkotni hívták a hatalmas molinók, fotók várták, hogy megfessék őket, és a verssorok mögé rejtőző titkok is megragadták az ember fantáziáját. Nem csak ecsettel, UV-fénnyel is festhettek, sőt építészeti és táncos workshopok is színesítették a rendezvényt. A folyókba rejtett titkokból világító tündérrózsák

nyíltak, és a parton egy óriási virág is szirmokat bontott. A fiatalok világa volt ez, ahol a kulturális programok mellett hatalmas hangsúlyt kapott az önkifejezés.

Tóthné dr. Kardos Krisztina, a rendezvény szervező Győri Művészeti és Fesztiválközpont igazgatója a fesztivál után boldogan foglalta össze élményeit: „Mintha gyümölcsfát ültetnél – csoda volt megélni, ahogy kezd beérni a gyümölcs.” Úgy látja, valóban minden a fiatalokról



szólt, akik nemcsak szemlélői voltak a happening-nek, hanem aktív résztvevői, sok esetben főszereplői is lehettek. Hozzátette, folyamatosan azon dolgoznak, hogy a 31!-et még jobbá tegyék, a fesztiválozók idén kérdőív segítségével is hangot adhatnak véleményüknek.

Sokak szívébe lopta be magát a tánc, a zene, a fotózás, az irodalom, az építészet és a misztikus fények. Dukai Gábor, a tánc szekció szakmai vezetője elmondta, idén még szebb környezetben mu-



Múlt héten péntektől vasárnapig a művészetek bűvöletében élt Győr, második alkalommal rendezték meg a 31! – 3 folyó, 1 sziget összművészeti happeninget városunkban, ahol kötelek fontak közénk a titkaink.



tatkozhattak be, ráadásul sokkal többen voltak kíváncsiak a produkciókra, fiatalok és idősebbek egyaránt. Örömmel beszélt arról is, hogy a 31! egy olyan happening, ahol bármilyen modern táncstílus bemutatkozhat, van rá érdeklődés. Ezt bizonyította, hogy a fesztiválon idén helyet kapott a break is. Tehetséges táncosokat láthattunk, akiket fantasztikus hangulat, biztató közönség fogadott – megmutatkozott a rendezvény közösségformáló ereje is.

Aki ott volt 2018-ban a Radó-szigeten, azt gondolhatta, hogy azt a színvonalat, azt az élményt már nem lehet felülmúlni, de azt hiszem, kijelenthetjük: sikerült. A szervezők továbbgondolták a különböző művészeti ágak fúzióját – egy még színesebb, még fiatalosabb, még interaktívabb happeninget kaptunk, ahonnan nem akartunk hazamenni. Jó hír, hogy 2020-ban újra magára ölti összművészeti kötöttségét Győr.

A MI UTCÁNK

MÉNŐCSANAK – 4. rész

Forráskút utca

A valamikori dűlő nevét viseli az utca 1985-től.

Galgóczi Erzsébet utca

Galgóczi Erzsébet (1930–1989) Kossuth-díjas író, forgatókönyvíró. A ménfői születésű író nő sok műfajban alkotott, regényei, elbeszélései mellett színműveket, hangjátékokat, illetve szociográfiai műveket, riportokat is írt. Emlékét a Bezerédj-kastélyban berendezett emlékszoba, a róla elnevezett utca (2003), illetve a nevét viselő városi könyvtár őrzi.

Garan János utca

Garan János (1884–1968) evangélikus kántortanító, a ménfői evangélikus iskola igazgatója, a településrész és az evangélikus gyülekezet kimagasló személyisége. Az utcát 2003-ban nevezték el.

Gergely Béla utca

Gergely Béla (1866–1946) tanító. 31 éven keresztül kántortanítóként dolgozott a katolikus iskolában.

Halász Ödön utca

Halász Ödön (1938–1956) 1956-os győri mártír. A Győri Dózsa sportegyesületben kiváló birkózói eredményei voltak. 1956. október 25-én azok között volt, akik a városházáról leszedték a vörös csillagot és a népköztársasági címet, majd ezt követően, a börtön előtt agyonlőtték. Emlékét az utca elnevezésén kívül (2007) a halálának helyszínén, a Révai utcában kopjafa és emléktábla őrzi, mártírtársaival együtt (Máté Mária, Szabó Béla).

Hármashatár utca

Csanak, Ménfő és Gyirmót határvonalainak találkozási pontja közelében, a vasúttal párhuzamos utcát nevezték el a három határról 1985-ben.

Hegyalja utca

Csanak ezen részén római település volt. A csanaki „hegyalja” az alacsonyabb fekvéséből kapta nevét, a Csanak-hegy lábánál (1904).

Hegymester utca

A valamikori három falu szőlőművelési adatait a hegymester látta el. Innen az utca nevének eredete. Elnevezése 1985-ben történt.

Czvikovszky Tamás

Az elmúlt napokban a dr. Kovács Pál Könyvtár és Községi Tér a forgalmasabb játszótérek, köztereken városzerte szabadtéri kreatív kézműves foglalkozásra hívta a családokat. A rendezvénysorozat a „A helyi identitás és kohézió erősítése Győr városában” című pályázat keretében, az önkormányzat együttműködésével valósult meg.



Szabadtéri játszóházak indultak a városrészekben



A győriek örömmel fogadták az újfajta kezdeményezést, az alkalmi sátor hamar benépesült, a gyerekek és az őket kísérő felnőttek is aktívan bekapcsolódtak a munkába: hársból kivágott falevelekből készült a lakóközösség fája, szimbolikusan kifejezve összetartozásukat. A közös alkotás mellett a program célja a közösség igényeinek felmérése volt; a könyvtár közösségfejlesztő munkatársai a szülőket, nagyszülőket kérdezték a városrészükkel kapcsolatos véleményükről, javaslataikról. A válaszok alapján kitűnik, hogy játszótérek állapotának javítása (például kerítéssel történő körberítés), sportolási-szabadidős tevékenységek fejlesztésének igénye mellett a tisztább, esztétikusabb lakókörnyezet iránti szükséglet a legfontosabb tényező. Többen jelezték, hogy szabadidejükből is szívesen áldoznának környezetük jobbá té-

teléhez. A generációkat megmozgató eseményeknek ez – a közösségi aktivitás serkentése – a legfőbb hozadéka.

A 2018 végén indított közösségfejlesztési szemléletű projekt során közösségi interjúkat, beszélgetéseket és felméréseket követően a könyvtár munkatársai a lakossági igények alapján készítik el a pályázati időszak végéig, 2022-ig szóló cselekvési terveket és rendezvénynaptárakat.

A program célja, hogy inspirálja a helyi közösségek erősödését, fejlődését, lehetőségei szerint teret biztosítson a lakókörnyezet történetének, hagyományainak, értékeinek feltárására, valamint ezek bemutatására, szomszédolás keretében más városrészek közösségeivel való megismerkedésre, együttműködésre, a hagyományok felelevenítésére, megünneplésére. (x)

Védd a májadt!

NE LEGYEN ROSSZMÁJÚ!
IDŐBEN GONDOLNI KELL A MÁJ VÉDELMEIRE!

Dr. Dézsi
Natur Hepar Mix
5 hatóanyag 1 tablettában

MÁRIA-TÖVIS

KOLIN

REZVERATROL

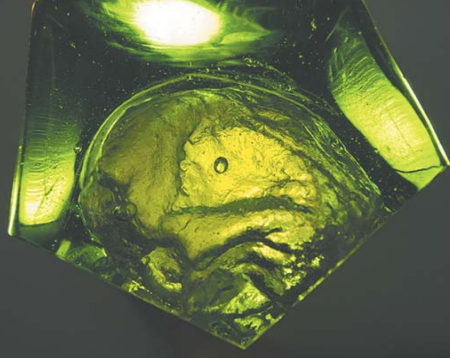
ARTICSAKA

C-VITAMIN

Többek között:

- A májat terhelő gyógyszert szedőknek
- A kulturáltan, de rendszeresen alkoholt fogyasztóknak
- Zsírmaáj diagnózisa esetén

Kapható a gyógyszertárakban vagy
www.drdezsi.hu webáruházban



Fénytér címmel látható üvegszobrászati kiállítás Pannonhalmán, a Hefter Üveggalériában (Tóthegy u. 11/A). Az üvegszobrászati kiállítás mellett Fényecho címmel kortárs üvegművészeti tárlat is megtekinthető október 31-ig.

Három egyforma idegen címmel angol életrajzi dokumentumfilmet vetítenek a Rómer Ház mozijában (Teleki L. u. 21.) július 23-án 21 órától. A film rendezője: Tim Wardle.



PROGRAM AJÁNLÓ

Összeállította: Földvári Gabriella



A Radó-szigeti **zenepavilonban** július 28-án 11 órától a szervező Győri Művészeti és Fesztivalközpont az Á La Quartet Kamaraegyüttes koncertjére várja a Radó-sziget árnyas fái alá kilátogató, klasszikus- és filmzene-kedvelő közönségét.

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!



A hagyományos **Anna-napi búcsút** július 28-án 15 órától rendezik a Szabadhegyi Művelődési Házban (Móra park 2.). Bemutatkoznak a városrész művészeti csoportjai, gyermeknek lesz kézműves foglalkozás és játszópark, este pedig sztárvendég és utcabál.

Am Bécsi kapu Platz befinden sich die Burgkasamatten, in deren Lapidarium römische und neuzeitliche Steinfunde besichtigt werden können.

Im Zusammenschluss mit den **Rotary Clubs** des Landes werden herzlich alle Interessierten vom 26–28. Juli zu den 13. Győrer Rotary Spritzertagen mit 12 weinschorleanbietenden Häuschen auf dem Széchenyi-Platz erwartet. Die Einnahmen aus dem Verkauf des „Fröccs“ und der mit Fett bestrichenen Brote fließen dem guten Zweck zugute. Neben einer stimmungsvollen Fröccsterrasse gibt es ab Frühnachmittag bis abends Musikveranstaltungen, Spiele und einen Markt. Es treten unter anderem auf: Valami Swing, die LGT Gedächtnisband, Ricky and the drunken sailors und die Hungaria Tribute Band.

Audi
Hungaria



PROGRAMMangebot

Partnerünk az Audi Hungaria Zrt.



„Lichttraum“ – Glasskulpturausstellung in Pannonhalmán, in der Hefter Glasgalerie (Tóthegy u. 11/A). Neben der Glasskulpturausstellung gibt es bis 31. Oktober auch die zeitgenössische Glaskunstsammlung „Lichtechno“ zu sehen.

Im Musikpavillon auf der Radó-Insel erwartet am 29. Juli ab 11 Uhr das Győrer Kunst- und Festivalzentrum, sowie das Kammerensemble „Á La Quartet“ unter dem Schatten der Bäume auf der Radó-Insel alle Besucher, Liebhaber von klassischer Musik und Filmmusik.



Die hauptsächlich aus römischen Gabelementen und neuzeitlichen Steinen bestehende Sammlung ist in einem Teil der Bischofsburgkasamatten aus dem 16.–17. Jahrhundert und in der Sforza-Halbbastei zu sehen. Geöffnet: täglich ausser montags von 10–18 Uhr.

Ötven évvel ezelőtt nagyot álmodott az ifjú asszonyként Gyirmótra került Inhaizer Károlyné Irma néni. Óvodát szeretett volna a faluban, ám nem volt egyszerű az 1960-as években új látásmódot és dolgokat vinni „gyűttmentként” az akkori aprócska falu életébe. Irmuska, ahogy később mindenki szólította, azonban kitartó munkával, mai szemmel nézve csodát vitt véghez.

HINNI KELL önmagunkban és a gyermekekben

Szerző: Szabó Csilla
Fotó: O. Jakócs Péter

IRMUSKA,

az óvodaalapító



Inhaizer Károlyné Irma néni Győr város ezüst emlékérmét vehette át májusban Borkai Zsolt polgármestertől a gyirmóti óvoda 50. születésnapján. Kitartó, lelkiismeretes és újtó munkájáért kapta az elismerést, ami mögött gyorsan elröppent gyönyörű, de sokszor küzdelmes évek állnak.

Az édesapa korai tragikus halála miatt özvegy édesanyja a hat gyermekkel Bársonyosról Kisbarátira költözött. Nehéz idők voltak, 16 évesen a fiatal Irmuska már dolgozott három műszakban a Pamutszövő és Műbörgyárban. Azt tudta csak biztosan, hogy nem akar szövőnő lenni, a Révai-gimnáziumban tanult tovább munka mellett, majd felvették a soproni Felsőfokú Óvónőképzőbe. „Budai Ilona későbbi neves népdalénekes és én kaptuk a végzősök közül az elismerő igazgatói dicséretet példaértékű tanulmányi eredményünkért” – emlékszik Inhaizer Károlyné.

1959-ben ismerkedett meg a kisbaráti bálon férjével, házasságkötésük után annak szüleihez költöztek Gyirmótra, ahol a kis falu életében nagy változást hozott a faluház építése. Csak az óvoda nem kezdett el működni, két évig állt üresen. „Érdeklődés hi-

ányában” elmaradt az óvodaprogram, amit az akkori gyermekfelügyeletet jelentő nyári napközis táborok hátráltattak. Frissen végzett óvónőként úgy érezte, a kis községnek nem gyermekmegőrző kell, hanem igazi óvoda. Az elhatározása erős volt, sok utánajárás, rábeszélés és jó szándékúak segítettek, hogy végül engedélyt kapott. Nem volt terv, pénz, akadtak ellenzők is szép számmal, de elszánt volt és 1969. május elsejére berendezte az üres termeket. Leselejtezett bútoro-

„Kértem,
kaptam és nagyon
megköszöntem
mindent”

kat szerzett, saját kisfiának játékait vitte magával, és rábeszélte a szülőket, írássák be a gyerekeiket az óvodába.

Irma néni egyedül volt több mint 30 aprósággal, egy dajkával, akkor még lovas kocsin hozták az ebédet a ménfőcsanakai óvodából, a tízórait és

az uzsonnát a konyhásnéni szállította biciklivel. Később sokat segítettek a falubeliek társadalmi munkával, kaptak pénzt is a fejlesztéshez, és három év múlva a környék legjobban felszerelt óvodája lett a gyirmóti.

„Nemcsak egy óvodát szerettem volna létrehozni, hanem egy kis gyöngyszemet, drágakövet, ami sikerült. Nem magamnak kértem sohasem, a gyerekekért tettem mindent” – büszkélkedik Irma néni, akinek 1974-ben megszületett második fia. „Visszamentem dolgozni, már nagyon vártak, mert a két év alatt öt óvónő

helyettesített, és szóba került az intézmény megszüntetése is.” Nem tért vissza hiába, egy év elteltével már két csoportot indítottak, annyi jelentkező lett. A falusi pedagógustól abban az időben azonban elvárták, hogy mást is csináljon, mint a hivatása. „Elsősegély-tanfolyamot, véradásokat szerveztem, aerobikórákat tartottunk Baksa Kálmánné Tusival a lányoknak, asszonyoknak, Bende Ildikó színésznővel napközis táborokat vezettünk, nyugdíjasklubot indítottunk. Kirándulásokat szerveztem a falubelieknek, bejártuk a Dunántúlt, azt mondták a lakók, mindegy, hová me-

gyünk, Irmuska, csak a falutáblát hagyjuk el” – idézi fel a '80-as éveket Inhaizer Károlyné, aki '93-ban egy súlyos betegség miatt elköszönt az óvodától. A családja biokertészetet hozott létre, tudására és szorgalmára ott lett szükség, és 13 éve a lányunka a nagymama szeme fénye.

Irma néni titkos vágya az volt, hogy olyat csináljon, ami akkor is megmarad, ha ő már nem lesz ott, és ez megadatott számára: a gyirmóti óvoda 50 éve működik. „Nemcsak vigyáztak a drágakőre az azóta ott dolgozók, és a falu közössége is, hanem tovább fényesítették, még jobban csillog” – mondja meghatottan a volt óvó néni, aki szerint a legfontosabb a hit és a szeretet az életében. Hinni önmagában, hogy meg tudja valósítani az álmát, a szülőikben, hogy elhiggyék, rábízhatják legféltebb kincsüket és hinni az óvodásokban, hogy amit tanít nekik, az a személyiségüket erősíti. „Mindez csak úgy lehetséges, ha szeretjük az embereket és a gyerekeket. Gyirmóton nehezen fogadják be az idegeneket, de melegséggel tölti el a szívemet, hogy nemcsak be, de el is fogadtak és oly sok szeretetet kaptam az itt lakóktól” – összegzi az elmúlt 50 évét a falu első óvó nénije.

Minden anyukának nehéz helytállni egyszerre a munkahelyen és otthon. Pedig nem lehetetlen: ezt naponta nők milliói bizonyítják. Jótanácsainkkal könnyíthetünk az anyukák napi feladatain.

Hölgyvilág

Szerkeszti: Szabó Csilla

A legfontosabb az elegendő, pihentető alvás. Az anyukák legnagyobb ellensége az alvásmegvonás. Aki nem alszik eleget, az

gyenek olyanok, amelyek mozgathatók: átrakhatók a következő napra vagy hétre.

Az úgynevezett „multitasking” fogalom a számítástechnikából ered, amelyet úgy lehetne lefordítani, hogy egyszerre több feladatot, párhuzamos tevékenységeket folytatunk. Az informatika fejlődésével együtt az embertől is elvárja a világ azt a képességet, hogy minél több dologra legyen képes egyszerre figyelni. A multitasking az anyák vívmánya és erénye, de ne próbáljunk mindig egyszerre több dolgot csinálni. A koncentráltság nemcsak hatékonyságot jelent, hanem elmélyülést is, amelyre szüksége van az elménknak.

Ne törekedjen a tökéletesre, ez csak kudarccal végződhet. Igyekezzen a lehető legjobban megoldani a feladatait, az pont elég lesz.

Mondjon búcsút az internetnek – a webes szörfözés értékes időt vesz el, és gyakran értelmetlen is. A virtuális világ helyett éljen a valódi világban!

A feladataiból nyugodtan adjon át a családtagjainak. Magyarázza el, hogy túl sok a dolga, nem bír el velük. Írjon egy listát, és kérdezze meg tőlük, mit vennének át akár átmenetileg vagy állandóra.

A teendőik listája a legtöbb anyukát elkíséri. Nem butaság: egy anyukának rengeteg dolgot kellene fejben tartania, ami szinte lehetetlenség. Egy idő után mindenki ki tudja dolgozni a saját, jól működő lista-szisztémáját, csak gyakorolni kell.

A feladatokat vezethetjük digitálisan is, Google- vagy más naptárban. Ezek azért jók, mert beállíthatók úgy, hogy értesítőt is küldjenek. Így biztos, hogy nem feledkezik meg semmiről, még ha a listáját el is veszíti.

A multitasking az anyák vívmánya és erénye

ingerült, fáradt, és mindenkivel veszekszik. Ráadásul nem is tud hatékony lenni. Ha napközben van lehetőség egy kis szunyókálásra, érdemes kihasználni.

A másik varázsszó a hatékonyság. Mielőtt egy anyuka elvállal egy új feladatot vagy munkát, gondolja át, hogy belefér-e a napjába, tudja-e azt felelősséggel elvégezni. Aki rosszul dönt, az később bánni fogja, mert nem tud megfelelni minden elvárásnak, ha rosszul mérte fel az erőforrásait.

Az anyukáknak tudni kell nemet mondani. Amire nincs idő, energia, azt nem kell megtenni. Soha sem szabad arra gondolni, mit gondolnak mások a visszautasításról. El kell magyarázni, hogy az adott dolgot miért nem tudja valaki felelősséggel elvállalni. Ha nem érti meg a másik az érveket, azzal nem érdemes tovább foglalkozni.

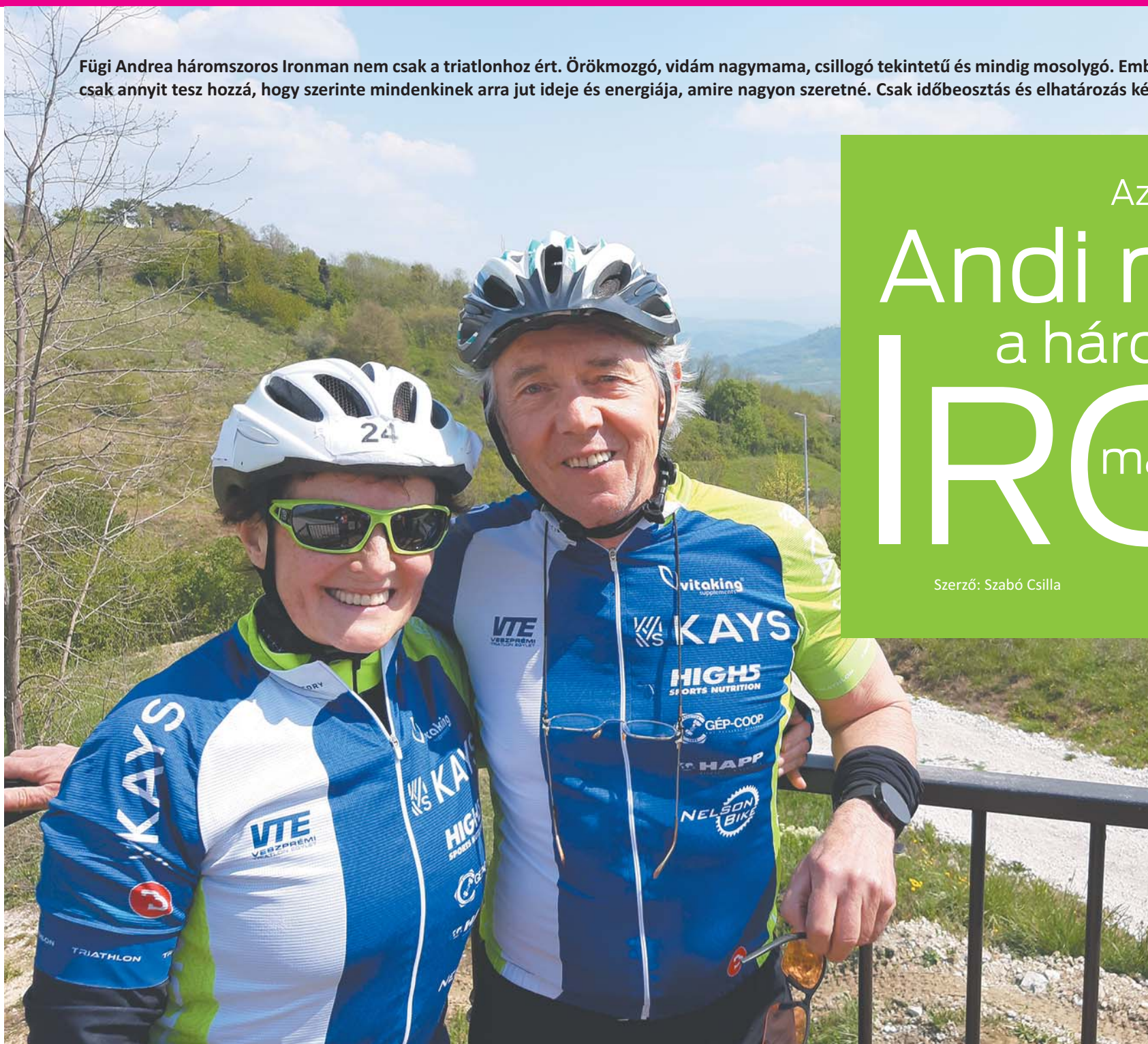
Az édesanyákkal sokszor az a baj, hogy túlvállalják magukat. Minden napra vannak, legyenek elintézendők, de nem szabad lehetetlen helyzetbe hozni magunkat végeláthatatlan elintézendők listájával. Legyen napi három vagy öt feladat, amit mindenképpen elvégezzünk, és le-

Dolgozó anyák:

HOGYAN
könnyítsük
meg
a dolgunkat

Fotó: Pixabay

Fügi Andrea háromszoros Ironman nem csak a triatlonhoz ért. Örökmozgó, vidám nagymama, csillogó tekintetű és mindig mosolygó. Emellett csak annyit tesz hozzá, hogy szerinte mindenkinek arra jut ideje és energiája, amire nagyon szeretné. Csak időbeosztás és elhatározás kérdése.



Az Andi a háromszoros IRONMAN

Szerző: Szabó Csilla

Fügi Andrea otthonról hozta a sport szeretetét. Győrben éltek, szülei műkorcsolyáztak, édesapja atletizált, a három gyermek sok időt töltött az otthonukhoz közeli uszodában. A kis Andrea csodálattal nézte az edzéseket, és mint mondja, rögtön ott találta magát az úszók között. Alsó tagozatban négy évig járt az úszóedzésekre, tízévesen kerékpárversenyt nyert, a középiskolában átváltott a röplabdára, de hiába nyerték az NB II. mérkőzéseit, magát alacsonynak találta ehhez a sportághoz. A műszaki pálya vonzotta, munka mellett végezte el a főiskolát, gyártástechnológiai üzemmmérnöként

végzett. „Ma is mindent én javítok, az első számítógépemet is magam szereltem össze” – bizonyítja a technika iránti elköteleződését. Férjhez ment, fia és lánya született, házassága rövid ideig tartott, válása után egyedül nevelte fel gyermekeit. A sporttól nem szakadt el, olimpiai ötpróbázott, első triatlonversenyén 1989-ben Balassagyarmaton indult, ahová Trabanttal és két aprósággal érkezett. Kisfia vigyázott aprócska hűgára, míg édesanyjuk „rótta a kilométereket”.

Fügi Andrea a technikai sportokban is kipróbálta magát. Lánykorá-

ban motorral járták az országot testvéreivel, ügyességi versenyeken in-

62 évesen lett
először Ironman

dult a férfiak között, majd autóra váltott, és hat éve a 8. helyen végzett a

legjobb női vezetők versenyén. Andrea kereste a lehetőséget, hogy kérését kiegészítse, felsőfokú németnyelv-vizsgát tett, fotózni is tanult, és alig várta, hogy nyugdíjba menjen, „vágta a centit”, ahogy fogalmaz. Addig is triatlonozott, munkahelyén többször jegyezték meg viccesen a karjára írt számok láttán: „Mégint verseny volt a hétvégén, Andi?” 58 évesen lépett a nyugdíjasok közé, több ideje jut az edzésekre, szoros időbeosztással éli azóta is mindennapjait. „Reggelente, ahogy kitárom az ablakot, megköszönöm, hogy

bert próbáló sportteljesítményeihez
rdése.

út maga a cél mami, omszoros N



élek, és testi, lelki egészségben tehetem a dolgomat, szerető család veszik körül, képes vagyok a versenyeken helytállni” – mesél a reggeli szertartásáról a triatlonista, aki bevallása szerint nem a múlton töpreng, a máának élve képes megtalálni a pillanatok szépségét. Többször kérdezik tőle, hogyan képes ekkora teljesítményre, ennyi sportolásra? „Hogyan tudnék teljesíteni az életben a sport nélkül, ami kitartásra nevel és erőt ad, általa barátokat, ismerősöket szereztem? És a sportnak köszönhetem, hogy megtaláltam az új társamat is” – válaszolja.

2006-ban ugyanis barátnője unszolására regisztrált egy társskereső oldalon, és ott levelezett egy férfival, Bódi Sándorral, aki sportos hölgyet keresett. Néhány nap múlva Andrea Balatonfűzfőre indult egy szenior úszóversenyre, és az úr megkérdezte, találkozhatnak-e ott, mivel közel lakik a versenyhez. „Fentről néztem, ahogy pillangót tempóztam, majd randira hívott. Rendszerben, válaszoltam, csak délután még elugrom a 3 kilométeres fűzfői átúszásra. Ott már együtt úsztunk Sanyival, és másnap pedig megcsinálta velem életem első triatlonversenyét. Vejétől kölcsönkérte a biciklijét, útközben vett egy futócipőt, és igaz, majd belehalt a futásba, de sikerült neki” – idézi fel megismerkedésüket Andrea.

Párja, Sándor azóta beleszeretett a triatlonozásba, most 68 évesen készűl már a második Ironman távú versenyére, hétvégeente együtt indulnak a versenyeken, ahogy a nevezési díjakra nyugdíjukból „futja”. A horvát Porecbe járnak nyaralni, az ottani 5 kilométeres úszóversenyen állnak rajthoz, természetesen viszik magukkal a bringát és futnak is egy kicsit az egy hét alatt. Andrea nagy álma volt a síelés, már óriás műlesikló versenyeken is részt vesznek. Náluk mozgásban van az egész család, gyerme-

kei 8 és 20 „futópercnire” laknak, lányával közösen jár edzőterembe, fia egészségmegőrző edzéseken vesz részt, két unokájával időnként együtt úsznak, futnak, emellett négy „lízín-gelt” unokája is van, ahogy őket említi. Párja egész családja sportol, síelni is együtt járnak a pótnagyival.

Fügi Andrea 62 évesen nyert először kategóriájában Ironman távú országos bajnokságot, azóta még kétszer kapta meg az érmet azon a megpróbáltatáson, ahol egymás után kell a 3,8 kilométer úszást, 180 kilométer kerékpározást és 42,2 kilométer futást teljesíteni. „A verseny jelmondata: Az út maga a cél. Eljutni odáig, teljesíteni, amit kitűzünk magunk elé, az a legfontosabb, de bármi közbejöhet. Magamtól sohasem adok fel versenyt. Ragályos kór a sport, megfertőződünk a sikerektől, a jó közösségtől, belülről hajt valami. Nincs rossz idő a sportolásra, csak gyenge akarat” – összegzi a háromszoros Ironman, aki Borkai Zsolt polgármestertől Győr város ezüst emlékérmét is átvehette. Edzésnaplói teleírva, tavalyelőtt 34, tavaly 32, és idén már több mint 20 versenyen indult korcsoportjában, ahol legtöbbször a legjobbnak járó díjat kapja. Nem gyógyszerre és orvosokra költi a nyugdíját, hanem a felkészülésre, a verse-

nyekre. 66 évesen már a veterán II. korcsoportban indul, de mint mondja, amíg tud, futni, kerékpározni, úszni, síelni és kajakozni szeretne.

„A hosszú távú versenyeken fejben is kell teljesíteni, le kell zongorázni az egész távot és mindig az adott szakaszra koncentrálni. Jelmondatom, hallgass a testedre, de közben azért mindig feszegetem a határait. A frissítés nagyon fontos, amit az edzéseken kell kipróbálni, ki mit tud bevenni a szervezetébe, hogy végig bírja a távokat. Nekem a 180 kilométer biciklizés közben, ahol enni is muszáj, még ha tiltakozik is minden porcikám ellen, a töpörtyűs kiflifatkákat mentek csak le a torkomon” – mutat rá a versenyzés lélektanára Fügi Andrea, akit térdműtété sem vetett vissza a megmérettetésektől. „Azóta tudom a technikáját, hogy kell futni, nem is fáj semmim” – mondja, és azt tanácsolja az idősebb generációnak, hogy találjon mindenki egy közösséget vagy egy másik hasonló korú, érdeklődésű embert, ahol, vagy akivel egy közös cél érdekében tevékenykednek. „Nem csak a sportolásban igaz az, hogy együtt minden könnyebben megy – vall az elhatározásokról Fügi Andrea. – Merni kell álmodni, legyen az bármi! Én most egy új karbon kerékpárról álmodom, amivel versenyezhetnék, de elfogadom, amim van, így is jól érzem magam.”



Pattanás eltávolításához

Összetevők: élesztő, citromlé, kevéssé víz. Elkészítés: Az összetevőkből keverjen paszta állagú krémet. Kenje fel az aknés, pattanásos területre, 10 percig hagyja fent, majd mossa le.

Bazsalikom pattanásos bőrre

Ezt a módszert azoknak ajánljuk, akiknek a bőre hajlamos a kipattogásra. A bazsalikom antiszeptikus hatású, és segít a bőr tisztításában. Elpusztítja a pattanást okozó baktériumokat.

Összetevők: három evőkanál szárított bazsalikom, egy csésze forró víz. Elkészítés: A bazsalikomleveleket törje össze, és öntse le egy csésze forró vízzel. Várja meg, amíg lehűl. Ezt követően szűrje le a leveleket, és a bazsalikomos vizet tegye egy spray-fejjel ellátott tiszta palackba. Permetezze gyengéden az arcbőrre. Naponta végezze el ezt a bőrtisztítást.

Mandula–cukor arctisztító

Az arc radírozását rendszeresen el kell végezni, ezzel megszabadulha-

tunk az elhalt bőrsejtektől. A bőr simább és világosabb lesz.

Összetevők: 3 evőkanál főzőtejszín, 1 csésze fehér cukor, 1/2 csésze barna cukor, 1/2 csésze őrölt

mandula, 2 evőkanál olívaolaj. Elkészítés: Az összetevőket jól keverjük össze. A száraz arcra körkörös mozdulatokkal vigye fel a keveréket, majd ha elvégezte az arcradí-

rozást, először meleg, majd hideg vízzel mossa le. A megmaradt tisztítót egy üvegben tárolhatja néhány napig a hűtőszekrényben további felhasználásig.

Ha természetes összetevőkből szeretnénk bőrápoló termékeket készíteni, nézzünk körül a spájzban, és könnyen összeállíthatjuk a bőrtípusunknak megfelelőit.

SZÉPSÉGÁPOLÁS házi praktikákkal

Fotó: Pixabay

A nyár a legjobb alkalom arra, hogy egészségesen táplálkozzunk. Itt a zöldségek, gyümölcsök szezonja, a választék óriási a piacon és a boltokban. Válasszunk mindig szezonális zöldségeket, hetente többször vásároljunk frisset és fogyasszuk nyersen vagy grillezve!

Fotó: Pixabay



Paradicsom

C-vitamint és antioxidánsokat tartalmaz, valamint likopint. Erősíti az immunrendszert és segíti a bőr egészséges leburnulását.

Cukkini

A cukkini jó a szívnek: rostokat, pektint tartalmaz, amely hozzájárul a szív egészségéhez, mert csökkenti a koleszterinszintet.

Görögdinnye

Lédús, hidratáló gyümölcs, nagyon finom magában fogyasztva vagy salátaként. Magas víztartalma nagyon jól tesz a szervezetnek a hőségben, ráadásul likopint tartalmaz, amely akadályozza a bőr leégését.

Narancs

Az édes citrusfélék káliumban gazdagok, a kálium pedig nyáron döntő fontosságú, mert kiizzadjuk a szervezetünkben az ásványi anyagokat, ezért gyakrabban léphet fel izomgörcs. A gyümölcs 80 százaléka víz, így a folyadékhiánytartás egyensúlyáért is felelhet.

Joghurt

A fehérje minden évszakban szükséges a szervezetünk számára. Szinte mindenrová vihetünk magunkkal joghurtot – csak vigyázzunk, a melegben ne romoljon meg! Fogyaszthatjuk magában, vagy gabonával, fokhagymával ízesítve pedig finom öntetet készíthetünk zöldségekhez és húsokhoz. Sok fehér-

jét tartalmaz, ezért sportolóknak különösen jó izomépítésre, ráadásul támogatja az emésztőrendszert zökkenőmentesen működését is.

Zeller, édeskömény

Senki sem akar puffadt hassal strandra menni. A zeller és az édeskömény csökkenti a puffadást, illetve a puffadást okozó vízviszatartást. Mindkettő stimulálja a veseműködést, rendbe teszi a vízháztartást.

Sárgadinnye

Jótékony hatással van a női hormonokra, ezért nőknek érdemes szezonban rendszeresen fogyasztani.

Szeder, málna

Ezek a bogyók nagyon egészségesek: nagyon magas a C-vitamin- és a rosttartalmuk.

Alma, körte, füge

Magas rosttartalmuk miatt jótékony hatással vannak az emésztésre. Fogyasztás előtt meg kell mosni a héjukat, de nem szabad pucolva fogyasztani, hiszen a héjban nagyon sok vitamin és tápanyag van. Egy közepes méretű szárított füge több mint 1,5 gramm rostot tartalmaz!

Nektarin, sárgabarack, őszibarack

A nektarin és a kajszibarack A-vitaminban és antioxidánsban gazdagok, míg az őszibarack sok C-vitamint tartalmaz.



JÚLIUS 1-JÉN ELINDULT A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV

**MÁR HASZNÁLT LAKÁS VÁSÁRLÁSÁRA
IS FELVEHETŐ A CSOK-KÖLCSÖN.**

RÉSZLETEK ÉS AZ IGÉNYLÉS FELTÉTELEI: CSALAD.HU

Családvédelmi Akcióterv



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.





TONIKOS frissítő



A magozott cseresznyét tatárszerűre vagdossuk, majd a mézzel összekeverjük. A pürét négy egyenlő részre, poharakba osztjuk és óvatosan rácsorgatjuk a kávéra. A jéghideg tonikot a végén csorgassuk a kávéra, de óvatosan, egy kanál segítségével, különben nagyon felhabzik. Bármennyire is furcsának hangzik a kávé tonikkal való vegyítése, megéri megkóstolni!

Hozzávalók 4 személyre: 4 presszókávé (előre lefőzve),
2 marék cseresznye kimagozva, 1 ek. méz
8 dl jéghideg tonik, jég (nem kötelező)

Nyári barackkoktél gyerekeknek



Ki ne szeretné a kávé, pláne jegesen?! Viszont időnként unalmas lehet a fagyis verzió, így Nagy Eszter creative chef mutat egy izgalmas verziót, és készített egy nyári koktét gyerekeknek is, hogy ők se maradjanak ki a mókából.

Hűsítő KOKTÉLOK forró napokra

Sok gyerek sajnos nem hajlandó gyümölcsöt fogyasztani, viszont annál szívesebben isznak cukros üdítőket. Íme egy megoldás, amivel könnyedén diktálhatunk bármilyen gyümölcsöt csemeténk gyomrába.

A barackokat blansírozzuk (fél percre lobogó forró vízbe dobjuk, majd jeges vízben lehűtjük), így könnyedén lehúzzhatjuk a héjukat. A gyümölcsöket ezután kimagozzuk, majd húsukat a mézzel és a lime levéllel, illetve reszelt héjával összeturmixoljuk. A pürét ezután a szódával vagy a vízzel hígítjuk és már kész is a gyerekbarát, egészséges üdítő.

Hozzávalók 4 pohár italhoz: 4 db érett őszibarack, 3 ek. méz
1 db lime leve és héja, 8 dl szóda (vagy sima víz)

TIPP:
Felnőttek
víz helyett
fogyaszthatják
proseccóval!

NAGY ESZTER
- CREATIVE CHEF -

KONYHA PONT

SZÉLES húsüzlet
www.szeleshus.hu

creativechef.hu
#creativechefeszter
@creativechefeszter



Iványi Luca és Bánhegyi Patrik a belvárosban üzemeltetnek kávézót, s ahogy mesélték, a jegeskávét már májustól keresik a vendégeik. „Tavasztól őszig nagyon sok adag jegeskávét fogy” – kezdte Luca. „Eredetileg cold brew-nak nevezik, ami főzésében is különbözik, hiszen maga a szó is hideg főzetet jelent. Magyarországon leginkább a melegen lefőzött és jéggel vagy vaníliafagyival lehűtött jegeskávét kérik. A fagyival szervírozott verziót inkább frappénak nevezik.”

Patrik szerint a jegeskávét lelke egy minőségi, frissen főzött eszpresszó, ebben nem lehet kompromisszumot kötni. A legnagyobb hiba az lehet, ha valaki lefőzi előre a kávé, megvárja, míg kihűl vagy hűtőszekrénybe teszi. „Itthon leginkább a vaníliafagylaltos kávé a divatos. A fagyis eleve jólesik, a kávé pedig az élénkítő, frissítő hatása miatt népszerű. A hideg tej, a fagylalt és a tejszínhab miatt már-már desszertnek is beillik” – fogalmazott a fiatalember.

Főleg, mert gyakorlatilag olyan cukorsziruppal ízesíthetjük, amilyennel csak megkívánjuk: lehet csokiöntet vagy éppen gyümölcsös, a jegeskávét mindent elbír. Friss, savanykás gyümölcsdarabokkal is érdemes kipróbálni. Ám vigyázzunk, csak óvatosan cukrozzuk!

„A fagyis, habos, ízesített verziót inkább a hölgy vendégeink kérik – mondta Luca. – A férfiak szívesebben fogyasztják jéggel, sőt Patrik egyik nagy kedvence a tonikos jegeskávét. Mindenki azt hiszi, hogy keserű végeredményt kapunk, ám sokkal inkább egy extra módon üdítő nyári italt.” (Ennek re-

A nyár egyik slágere a jegeskávét, sokféleképpen lehet elkészíteni. Ízlés dolga, van, aki fagyival, van, aki csak jéggel szereti. De vajon milyen az igazi jegeskávét, s mivel ronthatjuk el, de nagyon? A válaszokat Lucával és Patrikkal kerestük.

Szerző: Havassy Anna Katalin
Fotó: O. Jakócs Péter



A MINŐSÉGI
KÁVÉ
hidegen is finom

ceptjét a túloldalon olvashatják Nagy Eszter könyvéből – a szerk.)

Tapasztalataik alapján az alkoholos kávé koktélok is egyre népszerűbbek, a whiskey különösen passzol a feketébe, ahogy az amaretto likőr vagy a minőségi rum is. „A magyarok szeretik a hagyományos

mányokat, de egyre nyitottabbak az újításokra is. A jegeskávét örök kedvenc, ez tény. Azt már a vendég döntheti el, hogy fagyival, tejjel és habbal vagy pedig feketén, jó sok jéggel kérik-e. Egy biztos: az ízorgia és felfrissülés garantált!” – zárta a kávézásban igencsak jártas pár.

JÁTSSZ ÉS NYERJ EZER ÉLMÉNYT GYŐRBEN!

Vásárolj 1,5 vagy 2 l-es Primavera ásványvizet, regisztrálj, töltsd fel a blokk AP-kódját és **GYŐRI ÉLMÉNYEKET NYERHETSZ** vagy elviheted a fődíjat, egy **AUDI A3 35 TFSI LIMUZINT EGYÉVES HASZNÁLATRA**.

A tájékoztatás nem teljes körű! További részletek:

www.hellogyor.hu/nyeremenyjatek



A gyűrűsfarkú makiknál a két rosszcsont kölyök bolondozása színesíti a csapat életét, és a mi jókedvünket. Apró kezecskéikkel ügyesen kapaszkodnak, ugrálnak a kifutójuk bokrain. Sokszor lehet látni, ahogy a látogatók között napfürdőző nagyokat kerülgetve vidáman kergetőznek.

Kis lajhárunk is elhagyja már anyukája biztonságát jelentő ölelését, egyre bátrabban használja saját lábait.

A dámvadak erdejében sétálva is egy egész óvodával találkozhatnak az ide látogatók. Az apró gidák már ügyesen követik, vagy egy helyen összegyűlve várják a mamájukat. Kérjük a látogatóinkat, hogy a kicsiket ne simogassák, nehogy az anyjuk ezért elutasítsa őket! Igazi mesebeli látványt nyújt ennyi pálcikalábú, hatalmas szemű apróságot közelről is megfigyelni.

„KalandoZoo” programunk is nagy sikert arat nap mint nap. Látogatóink a főkapun belépve, az ott kihelyezett táblán azonnal megtudhatják, melyik órában melyik állat etetését követhetik figyelemmel, így előre megtervezhetik, hogy a látogatásuk idején melyik különleges programot szeretnék még látni. A kollégánk segítségével bepillantást nyerhetnek a nálunk élő állatok varázslatos világába.

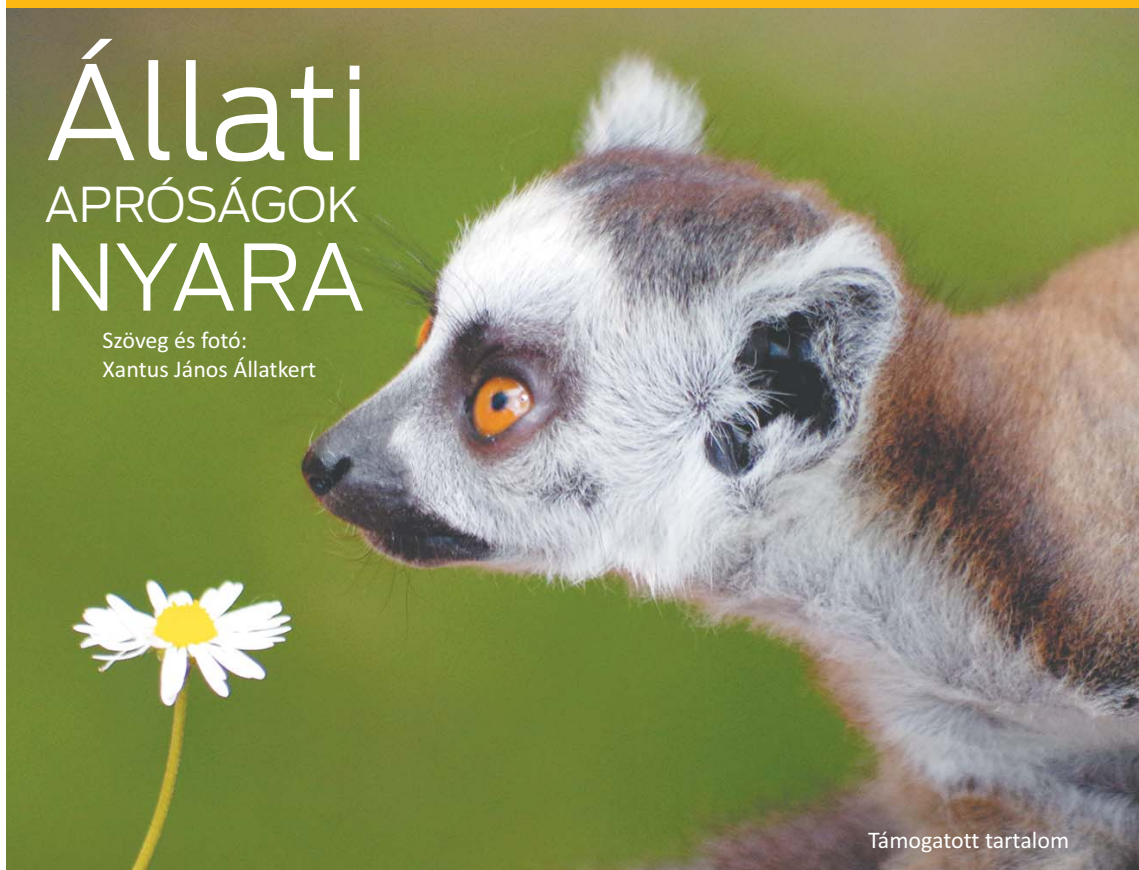
Jöjjenek el, ha többre kíváncsiak, vagy szeretnének egy kicsit a kulisszák mögé látni, és sok érdekes információt megtudni az állatainkról. Mostantól ennek az élménynek is részese lehet nálunk.

Nyáron is vár a Xantus János Állatkert!

A nyár állatkertünk legfiatalabb lakóinak is elhozza a gondtalan játék idejét: a melengető napsütésben vidáman hancúroznak a tavasszal született kicsik. Érdemes eljönni és megcsodálni a játékkukat!

Állati APRÓSÁGOK NYARA

Szöveg és fotó:
Xantus János Állatkert



Támogatott tartalom

A legnehezebb kihívás a nyári szünetben, hogy élményeket, izgalmas programokat kapjon a szünidőn lévő gyermek, de mindezt úgy, hogy közben tevékenyen is részt vegyen a programokon, tartalmas foglalkozásokon ismerkedjen az őt körülvevő világgal, de ne iskolai keretek között, hiszen mégiscsak nyár van.

Nyári élményvilággal várnak A MOBILIS TÁBORAI



Erre vállalkozik immár sokadik éve a Mobilis Interaktív Kiállítási Központ csapata, évek óta újabb és újabb ötletekkel várják a táborozó gyerekeket. Bátran mondhatjuk, hogy az egyik legszínesebb, legsokoldalúbb programokat kínálja az ötnapos turnusokban.

Idén a víz a központi témája a táboroknak, ami megjelenik szinte mindenfajta foglalkozásban. Mérjük a víz pH-értékét, szennyezettségét, megmutatjuk, hogy mi is az a klorofill, de megtudhatják, hogy hogyan készíthetnek szivárványt saját maguk. Megmutatjuk, hogy milyen csodákra képes a lézer a vízben, többféle kreatív tudományos barkácsolásra is sor kerül a héten. Mindenki kipróbálhatja, hogy újrahasznosított anyagokból milyen különleges járművet lehet építeni, vagy hogyan lehet életre kelteni a LEGO-járgányainkat szenzorok segítségével.

A hét egyik leginkább várt programja a közös sárkányhajózás, de mindennap jut idő a sportra, szám(kép)háborúra, focira és egy izgalmas kísérletvadászatra a Mobilis interaktív „játsszóterén”.

A tábor kedvenc programjai között ott van a Mobilis mini pánikszobájának kipróbálása, de a reggeli torna NAO-val, a Mobilis humanoid robotjával is minden lurkónak felejthetetlen élmény.

Ahogy azt találóan az egyik szülő mondta: itt nemcsak eltölti az időt a gyermek, de megtölti a kis buksiját észrevétlenül sok olyan érdekességgel, amiről máshol nem is hallhat, láthat. (x)



E-MATRICA

A gondtalan utazáshoz
ematrixa.nemzetiutdij.hu



NEMZETI
ÚTDÍJFIZETÉSI
SZOLGÁLTATÓ ZRT.





TETŐCENTRUM®

ÉPÍTŐANYAG AKCIÓ!

Lehűtöttük
az árakat a nyárra

MINDENFÉLE TETŐFEDŐ ANYAG, FÓLIA, TETŐTARTOZÉKOK, ERESZCSATORNA ÉS BÁDOGOS ÁRUK, TETŐABLAKOK, FÉNYCSATORNÁK, ÁRNYÉKOLÓK, PADLÁSLÉPCSŐK, VÍZSZIGETELÉS, HŐSZIGETELÉS, RÖGZÍTŐK, TÖMÍTŐK, TETŐFESTÉK, KÉMÉNY, HOMLOKZAT-, ERESZ-, FAL- ÉS TERASZBURKOLATOK

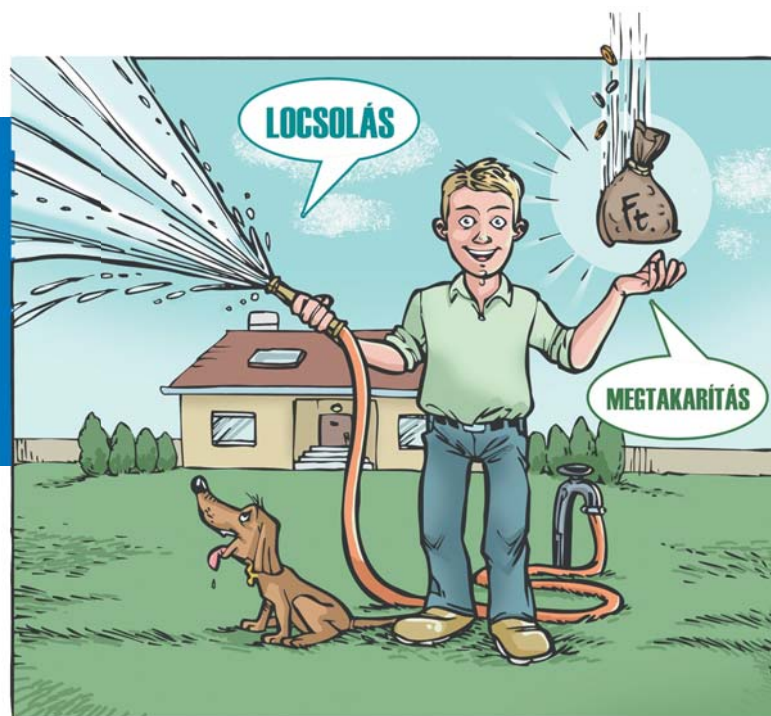
GYŐR, Külső Veszprémi u. 17. tel: 96/314-314 mobil: 30/959-2245 e-mail: gyor@tetocentrum.hu - www.tetocentrum.hu

Az adyvárosi Barátság Sportpark Győr egyik legnépszerűbb közösségi tere. Játék- és sporteszközök, foci- és kosárlabdapályák, komplett, ingyenesen használható fitnesspark áll a látogatók rendelkezésére. Radnóti Ákos alpolgármester, a városrész önkormányzati képviselője fontosnak tartja, hogy a környezet is megfelelő színvonalú legyen a látogatók számára, ezért kezdeményezte, hogy a zöldterület fenntartását automata öntözőrendszer segítse. A rendszer kiépítésének első üteme az elmúlt évben megtörtént, most a második ütem kiépítésén dolgoznak a szakemberek.

Az alpolgármester az újabb fejlesztésről elmondta: az elmúlt évben a park Szigethy Attila út és Ifjúság körút által határolt részén építették ki az automata öntözőrendszert. Most a sportpályától a Kodály Zoltán utca felé eső területen kap korszerű vízellátást a gyepfelület és a növényzet. Ezzel gazdaságosabbá és nem utolsósorban hatékonyabbá válik a park fenntartása, hiszen a nyári kánikulában a kézi öntözés nem elegendő a zöldterület jó állapotának megőrzéséhez. Az új rendszer várhatóan július második felétől lesz üzemképes. Terveink szerint a későbbiekben megtörténik az öntözőrendszer bővítésének harmadik üteme, ezzel a Barátság Sportpark zöldfelületének teljes lefedettségét biztosítani fogjuk.

NYÁRI vizes tudnivalók

Szöveg és illusztráció:
Pannon-Víz Zrt.



Nyáron célszerű a vízmérőakna fedelét egy léccel kitámasztani, persze úgy, hogy ne okozzon balesetveszélyt. A nagy hőmérséklet-különbség miatt ilyenkor erősen párásozik a vízakna belseje. Ez nem tesz jót sem a csöveknek, sem az akna falának. A vízakna és a vízcsövek állagának megővéséhez fontos, hogy ilyen melegben jól szellőzzön az akna.

Ha jól kiszellőzött, néhány nap múlva célszerű megnézni, nincs-e valahol belső vízfolyásunk. Ehhez az ingatlanon belül el kell zárni minden vízcsapot, és így ellenőrizni, hogy forog-e vízmérőnk kis kereké. Ha igen, keressük meg az elfolyás okát és javíttassuk meg.

Ha elutazunk nyaralni, érdemes az aknában is elzárni a vízvezeték, nehogy meglepetés érjen minket hazaérkezéskor egy csőtörés formájában. Nyaralásból hazaérkezve folyassuk ki a vízcsapokat, a vezetékekben napokig pangó víznek nincs jó íze. Nagy melegben előfordul, hogy kiszáradnak a csapok alatti bűzelzárok, időnként ezeket is engedjük tele vízzel. Ne feledkezzünk el a padlóösszefolyóról sem.

Ha saját vízmelegítővel (gáz- vagy villanybojlerrel) állítjuk elő meleg vizünket, akkor se vegyük lejjebb a bojler hőfokát. A langyos vízben könnyen elszaporodhatnak a baktériumok. Áruklódó lehet, ha a keverőcsapoknál vagy meleg vizes zuhanyzásnál furcsa szaga van a víznek.

Ne csak nyáron, de semmikor se igyunk a meleg víz-csapból. Ha levest, teát készítünk, ne a bojler meleg vizét használjuk, hanem magunk melegítsünk, vagy használjuk a vízforralót. A melegvíz-rendszerben előfordul langyos, esetleg pangó víz jó táptalaj a vízben lévő baktériumok elszaporodásához. Az angliai háztartások többségében ezt máig úgy oldják meg, hogy keverőcsap helyett két vízcsapot használnak. Így nem keveredhet a meleg víz a hideggel.

A kertészkedőknek és a kertítő-tulajdonosoknak, vagy az automata öntözőberendezést használóknak érdemes mérlegelni és számolni, megéri-e locsolómérőt felszereltetni. A képlet egyszerű: minél több olyan vizet használnak, ami nem kerül vissza a szennyvízcsatornába, annál gyorsabban térül meg a locsolómérőjük. Bővebben a www.pannon-viz.hu weblapon vagy ügyfélszolgálatainkon kaphatnak információkat. Tapasztalatok szerint a magasabb fekvésű területeken, ahol az átlagosnál drágábban lehet saját kutat fúratni, egyre több locsolómérőt rendel a lakosság.

A nyári melegben legalább napi két-három liter folyadékot kell fogyasztani, de ennél jóval többre lehet szükségük az aktív életmódot élőknek, hiszen egy erőteljesebb edzéssel akár másfél liternyi is távozhat óránként a szervezetükből. Ajánlatos olyan italokat fogyasztani, amelyek elősegítik az árványi anyagok pótlását, erre a győri csapvíz is megfelelő.

BŐVÍTIK az öntözőrendszert a Barátság parkban

Szöveg: Győr-Szol Zrt.
Fotó: Marcali Gábor



A Győr-Szol Zrt. koordinálásában a napokban zajlik a szabadhegyi 3-as számú tavon a hínár vágása. A beavatkozásra azért van szükség, mert a vízínövény kezdte belepni a vízfelszínt. A hínárvágásnak köszönhetően javulnak a vízi élőlények életfeltételei, látványát tekintve pedig jobban beleilleszkedik a tó a városias környezetbe.

A munka elvégzésére a Győr-Szol Zrt. egy speciális, nagy teljesítményű nád- és hínárvágó gépet vesz igénybe, melyet alvállalkozó üzemeltet. A gép kezelője a tó felső harmadáig meríti a vágószerszerkezetet, majd előrehaladva a gép mélyen levágja a növényzetet. Az így levágott hínárt legyűjtik a víz felszínéről, majd elszállítják a tó partjáról.

A hínár visszavágása nagyban lassítja a csapadékvíz-tározó tó eliszaposodását és megjelenésében is szebb képet mutat a tó és annak környezete.

A következő hetekben az adyvárosi 1-es és 2-es tavakon is megtörténik a hínár vágása.



VÁGJÁK A HÍNÁRT a tavakon

Szöveg és fotó:
Győr-Szol Zrt.



Álláshirdetés

A GYŐR-SZOL Zrt. pályázatot hirdet

városüzemeltetési és kivitelezési igazgató

munkakör betöltésére

Feladatok: A társaság teljes körű városüzemeltetési és építéskivitelezési, fenntartási feladatainak tervezése, előkészítése, felügyelete és a szakterület irányítása.

Pályázati feltételek: Főiskolai vagy egyetemi végzettség (építőmérnök, kertészmérnök, agrármérnök) • Többéves vezetői tapasztalat • Önálló munkavégzés, terhelhetőség • Büntetlen előélet

Az elbírálásnál előnyt jelent: • A pályázat szerinti területen szerzett legalább 3 éves vezetői gyakorlat, szakmai tapasztalat • A tevékenységhez kapcsolódó szakvizsgák • Közbeszerzési területen szerzett tapasztalat • Logisztikai folyamatok összehangolásában szerzett tapasztalat • Építőipari területen, épületfenntartásban szerzett tapasztalat

A pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások: • Fényképes szakmai önéletrajz, motivációs levél • Szakterület rövid és középtávú elképzelésének bemutatása • Végzettséget és/vagy képzettséget igazoló okiratok másolata • Munkába állás legkorábbi időpontja munkabérigény megjelölésével • 3 hónapnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány (utólag is benyújtható) • Nyilatkozat a pályázó hozzájárulásáról, hogy a pályázati anyagában foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggésben szükséges kezeléséhez hozzájárul, illetve hogy pályázati anyagát, személyes adatait a pályázatot kiíró vagy annak megbízottja(i) a vonatkozó jogszabályok szerint megismerhetik • Nyilatkozat arról, hogy nem áll fenn összeférhetlenségi ok, illetve a pályázat elnyerése esetén azt a munkakör betöltéséig megszünteti • Nyilatkozat arról, hogy a pályázat elnyerése esetén a vezetői megbízással járó vagyoni nyilatkozat-tételi kötelezettségének eleget tesz

A pályázat benyújtásának határideje: **2019. július 31.**

A pályázatokat „Városüzemeltetési és kivitelezési igazgató” jellege feltüntetésével a GYŐR-SZOL Zrt. vezérigazgatói titkárságára kérjük eljuttatni (9024 Győr, Orgona u. 10.). A munkakör részletesebb megismerésével kapcsolatban igény esetén a konzultáció lehetőségét biztosítjuk. (Munka-bérügyi osztály, telefonszám: 96/511-420/149 mellék).



Álláshirdetés

A Győr-Szol Zrt. takarítási csoportja felvételt hirdet az alábbi munkakör betöltésére:

takarító

Feladat: A Győr-Szol Zrt. tulajdonában és kezelésében lévő épületek takarítása napi 6 órás munkarendben.

Jelentkezési határidő: 2019. július 29.

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



Szünetel a melegvíz- szolgáltatás

A Győr-Szol Zrt. értesíti a tisztelt fogyasztókat, hogy karbantartási munkálatok miatt a melegvíz-szolgáltatás augusztus 6-án, kedden 3–20 óráig a város egész területén szünetel. Kérjük fogyasztóink szíves megértését!



Álláshirdetés

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

gépi forgácsoló

Feltétel: szakmunkás-bizonyítvány, egyetemes forgácsológépeken szerzett gyakorlat

hegesztő

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

csőszerelő vagy fűtőszerszerelő

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 munka-ugy@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 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 munka-ugy@gyorszol.hu. A borítékra kérjük, írja rá, illetve az e-mail tárgyában tüntesse fel a munkakör megnevezését.

Orientik Kft.

Ingtalan beruházás



Szabadhegy, Panoráma Lakópark

60–70 nm-es, 3–4 szobás
PRÉMIUM KATEGÓRIÁS LAKÁSOK
megvásárolhatók a beruházónál!

CSALÁDBARÁT BERUHÁZÁS

Használja fel a babaváró hitelt nálunk!

Értékesítés a beruházónál:
20/269 3234 • 20/966 1750
gyor@orientik.hu • www.orientik.hu

**A HÁZ CSAK EGY ÉPÜLET,
DE AZ OTTHON EGY ÉRZÉS!**

Autóban az ember

**UTAZZON
ELSŐ
osztályon...**

**...BÉRELJE
TŐLÜNK
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

SZOLGÁLTATÁS

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

Villanyszerelést és villanybojlerek javítását vállalom Győrben és környékén. Érd.: 06-70/384-6557

Mosógépek, hűtőgépek, mikrosütők, varrógépek javítása garanciával! Érdeklődni lehet telefonon: 06-70/240-4204 (Győr)

Lomtalanítást és költöztetést válllok. 06-20/325-4156

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

Lomtalanítást vállalnék, lakások, pincék ürítését, takarítását, megegyezés szerint. 06-70/675-0654

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

Lomtalanítást válllok ingyenes elszállítással a padlástól a pincéig. Hívjon bizalommal! Tel.: 70/707-5812

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

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

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

Kertek rendezését, fűkaszárlást, elhagyott kertek, telkek gondozását, fakivágást, tuják nyírását vállalom. +36-20/517-2701

Ablak, redőny, okosredőny, szúnyogháló, zsaluzia, relaxa, szalagfüggöny, gurtncsere, redőnyjavítás. Ingyenes felmérés! Telefonszám: 06-70/233-9213.

Ajtók javítása! Vállaljuk fém, fa, műanyag, beltéri-kültéri ajtók javítását-szerelését, zárjavítását. Telefonszám: 06-70/223-7957

40 ÉVE A PIACON |

BETON KERÍTÉSEK

PTS-BETON

+421 907 897 791 ■ www.pts-beton.sk

Ajándékozz élményt Szeretteidnek!

A GYŐRI RÁBA QUELLE GYÓGY-, TERMÁL- ÉS ÉLMÉNYFÜRDŐ AJÁNLATA:

WELLNESSNAPIJEGY ÉS KÜLÖNBÖZŐ BÉRLETEK MÁR 12.000 Ft-tól!

AJÁNDÉKUTALVÁNY 5.000 Ft és 10.000 Ft értékben!

További információért keresse recepciós munkatársainkat!
9025 GYŐR, FÜRDŐ TÉR 1., 06-96/514-900

SZÉP-KÁRTYA-ELFOGADÓHELY

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



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

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



Régiséget, hagyatékot, hanglemezeket, régi záratokat, kulcsokat vásárolok. 70/670-8268

Győr–Kisbér és vonzáskörzetében vállalkozó kedvező áron szobafestést 3 fős csapatommal. Ingyenes helyszíni felmérés után korrekt áron precíz munkát nyújtunk. 16 éves tapasztalattal, számlaképesen. Hívjon bizalommal! Érd.: 30/464-3259

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

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

EGYÉB

KÉSZPÉNZÉRT magas áron antik bútor, festményt, Herendi porcelánt, Zsolnayt, kristályokat, ezüstdíjakat, ékszert, régi órákat, könyveket, dísz tárgyakat, hagyatékot vásárolunk. Hívjon bizalommal! Telefon: 06-70/640-5101. Díjtalan értékelés!

Kézszeres számokat, kalapácsokat, kulcsokat, fogókat, satukat, kiegészítőket, kerti szerszámokat, komplett műhelyeket vásárolok. Tel.: 20/415-3873

Biopton lámpát, szinterápiát, állványt, dobozt, légterápiát, Ceragem ágyat vásárolok! Tel.: 06-20/529-9861.

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

ELADÓ

Adyvárosban 1+2 fél szobás, erkélyes, 2. emeleti lakás eladó. 30/322-4356

KIADÓ

Kiadó szoba! Ikva utcában 2. emeleti, 4 szobás lakás nagy és közepes szobája kiadó. A lakás felszerelt, wifi van. Kaució: 1 hó. A nagyszoba 45.000 Ft/hó, a közepes 40.000 Ft/hó+rezi (max. 14.000 Ft/hó/fő). Érd.: marianna.rita.nagy@gmail.com.

Győr–Marcalváros I-en bútorozatlan garzon kiadó. Érdeklődni: 06-20/237-9332

Balatonfüreden, Horváth Mihály utcában 1,5 szobás, újszerű, igényes apartman kiadó! Az ősfás pihenőkerthez zárt parkoló is tartozik, amit díjmentesen lehet használni. Közben: strand, bevásárlóközpont, uszoda, Aquapark található! Ár: 20-22 ezer Ft/nap. Tel.: 06-30/428-6171

LAKÁSCSERE

Győr–nádorvárosi, 1 szobás étkezős önkormányzati lakásunkat nagyobbra cserélnénk. Tel.: 06-70/208-3623



96/505-050

Adyvárosi, 2 szobás, 55 nm-es, összkomfortos, határozott, felújított bérleti szerződéses lakást cserélné 3 szobás, határozott-határozatlan idejű bérletre. Újváros, Bán Aladár u. kizárva. (Hirdetésszám: 703)

Marcalváros I-en 2 szoba+hallos, 53 nm-es, összkomfortos, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné 3 szobás, határozatlan-határozott idejű bérletre. (Hirdetésszám: 704)

Újvárosi, 1 szobás, 38 nm-es, összkomfortos, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné 2 szobás, 48-55 nm-es, határozott-határozatlan idejű, tárolóval rendelkező, max 2. emeleti bérletre. Panel, központi fűtésű bérletre és Bán A. utca kizárva. (Hirdetésszám: 619)

Belvárosi, 1 szobás, 20 nm-es, komfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 2 szobás, földszinti vagy első emeleti, 45-70 nm-es, belvárosi, határozatlan idejű bérletre. Panel kizárva. (Hirdetésszám: 620)

Belvárosi, 1 szobás, 34 nm-es, összkomfortos, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné 2 szobás, lift nélküli házban csak földszinti, 40-50 nm-es, határozott-határozatlan idejű bérletre. (Hirdetésszám: 621)

Adyvárosi, 3 szobás, 62 nm-es, összkomfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 1+fél szobás, határozatlan idejű, belvárosi, szigeti vagy révfalui bérletre. (Hirdetésszám: 622)

ELADÓ IKRÉNYBEN

3 szoba+amerikai konyha+2 fürdőszoba, földszintes családi ház dupla garázzsal, 1000 nm-es telken.

Irányár: 44,9 M Ft

+36-20/440-7411



GYŐRI SZOLGÁLTATÁSI SZAKKÉPZÉS

A Győri Szolgáltatási SZC Móra Ferenc Sportiskolai Általános Iskolája és Szakgimnáziuma meghirdeti: 2019/2020. tanévre OKJ 54 213 06 számú **KIADVÁNYSZERKESZTŐ TECHNIKUS** 2 éves esti képzésű felnőttoktatását. A beiratkozás feltétele: érettségi bizonyítvány.

Képzés helye: 9023 Győr, Kodály Zoltán utca 20-24. Jelentkezés augusztus 21-ig, a mora@morafeircsokola.hu e-mail címen.

Móra

FEMOL AUTÓUDVAR

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

Bizományos értékesítés RÖVID HATÁRIDŐVEL, TÁROLÁSI DÍJ NÉLKÜL!

HITELÜGYINTÉZÉS Kézpénzes autófelfvásárlás

Társasházkezelés, Közös képviselő

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



STRANDOLJ GYENESDIÁSON!

+ inGyenes PARKOLÁS

Vázd ki a kupont, és vedd igénybe a Diási Játékstrandon a kedvezményes napi felnőtt- és gyermekjegyeket! (Felnőtt jegy 800 Ft, gyermek jegy 400 Ft)

Egy kupont egy fő, egyszer használhat és más kedvezménnyel nem vonhat össze!

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-ytong.hu

KIRKO Exoterikus Szabadegyetem

PARAPSZICHOLÓGUS
képzést indít Győrben
SZEPTEMBERTŐL.

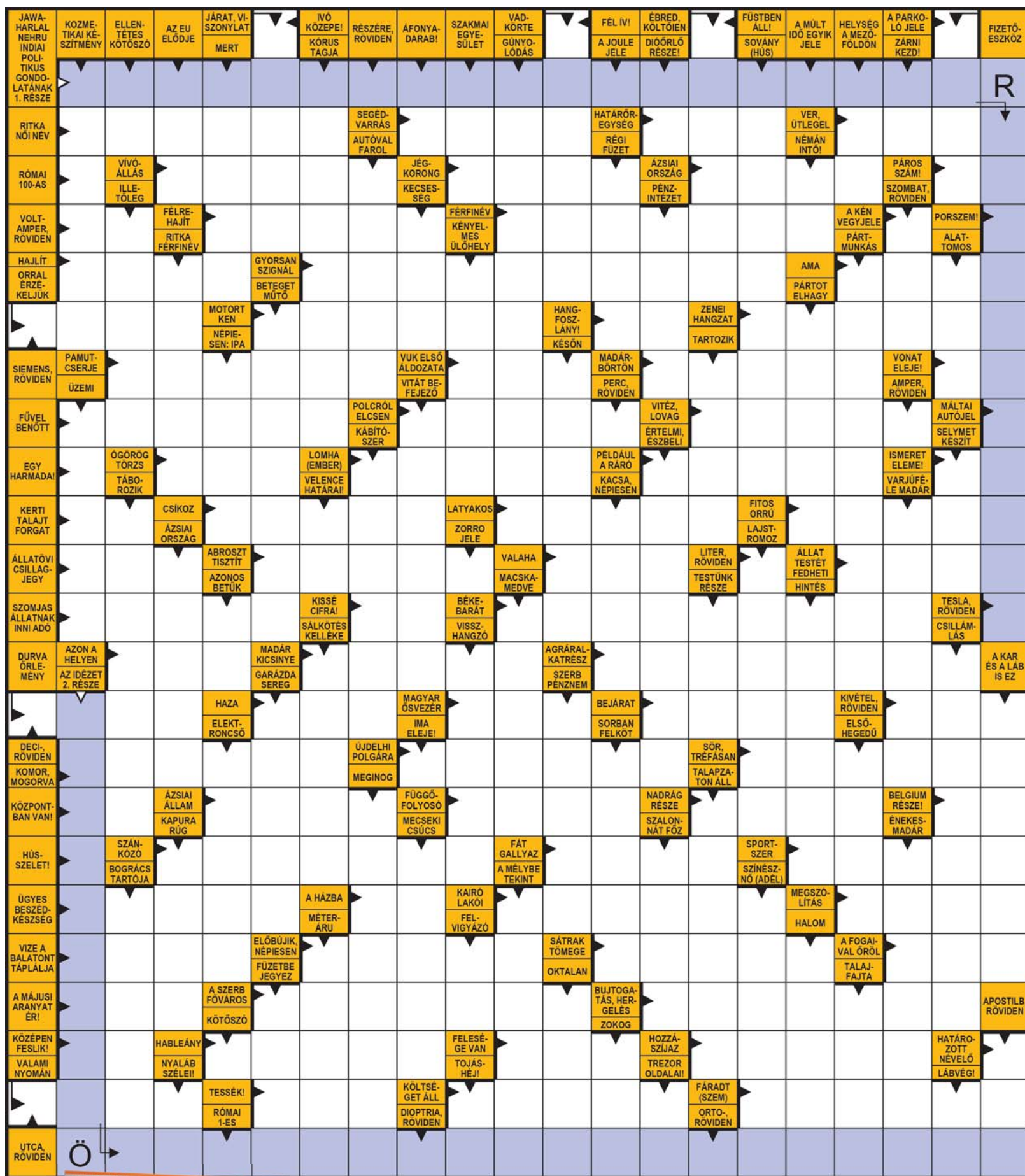
A szabadegyetem rektora **dr. Kovács József**



Az egyetem 2 éves.

Főbb tantárgyak: parapszichológia, transzperszonális pszichológia, a betegségek okai, holisztikus kezelés, metafizika, különféle meditációk, ezotéria, csoportos gyakorlatok.

Jelentkezni lehet a 06-70/422-2599-es és a 06-70/418-9038-as számon, illetve a www.kirko.hu honlapunkon.



A helyes megfejtést jövő hét szerdáiig küldheti be szerkesztőségünkbe: 9023 Győr, Kodály Zoltán u. 32/A. vagy jatek@gyorplusz.hu. A szerencsés megfejtő nyereménye **két személyre szóló mozibélépő**. Előző rejtvényünk nyertesét e-mailben, illetve postán értesítjük.

Győrben otthon van a kézilabda

Éremért játszhat a magyar válogatott a győri junior női kézilabda Európa-bajnokságon, hiszen a csapat bejutott a legjobb négy közé azzal, hogy a közép-döntőben Romániát is legyőzte az Audi Arénában szerdán.

A medál színe egyelőre kérdéses, de az eddig látottak alapján Pál Tamaraék a legnagyobb esélyesei az Európa-bajnoki címnek. A románok elleni mérkőzésen a magyar lányok a félidőben egy góllal vezettek, végül tízzel nyertek, 31–21-re.

„Kicsit túlzigtuk az első játék-részt, ekkor sok hibát követtünk el, viszont a második félidőben már játszottuk a kézilabdát. Úgy érzem, erőnlétiileg múltuk felül a románokat, ezért a lányok meg is érdemlik az egynapos pihenőt” – értékelte a találkozót Golovin Vlagyimir, a magyar válogatott szövetségi edzője.

Golovin Vlagyimir csapata a csoportkörben Ausztriát, Montenegrót

és Spanyolországot, a közép-döntőben pedig a románokon kívül Norvégiát győzte le, vagyis továbbra is százszázalékos a tornán. Az elődöntőben Oroszország lesz a magyar lányok ellenfele, a mérkőzést pénteken 18 órától rendezik az Audi Aré-

nában. A másik ágon Norvégia Hollandiával meccsel a döntőbe jutásért. Az Európa-bajnokság bronzmeccse vasárnap 15 órakor, a finálé 18 órakor kezdődik.

A játékosok, vezetők és sportdipomaták visszajelzései alapján tökéle-

tesen rendezett kontinensbajnokságnak ad otthont Győr.

„A rendezés sikere miatt nem kellett izgulnunk, hiszen ha létezik a világon olyan, hogy kézilabda-főváros, akkor Győr ezek közé tartozik, a sportág itt otthon van. A várostól minden segítséget megkapunk, az Audi Aréna pedig látott már jó néhány fontos kézilabdás eseményt, így a helyszín abszolút felkészült volt az Eb-re. A különböző országokból érkezett kézilabdázóknak óriási élmény és megtiszteltetés, hogy ebben a csarnokban pályára léphetnek. Fontos, hogy a játékosok az Európa-bajnokság szabadnapjain rengeteg program közül választhatnak, így megismerkedhetnek Győrrel, elmehetnek strandra, sőt Pannonhalmra is a népszerű célpontok között volt. Köszönjük az önkéntesek munkáját, ők egyebek mellett a remek hangulathoz is hozzájárulnak. Azt hiszem, a résztvevők életük egyik legnagyobb élményét kapják Győrben” – mondta Pitz András, a Magyar Kézilabda Szövetség operatív igazgatóhelyettese.



Fotó: Rózsa Tamás

ÉREMÉRT játszhatnak a magyar lányok

#Előttünk a jövő!

Női U19-es kézilabda
Európa-bajnokság

W19EHF
EURO2019
HUNGARY

Győr, 2019. július 11-21.
www.w19euro2019.com



Múlt péntektől vasárnapig az Olimpiai Sportpark adott otthont a Serdülő és Újonc Atlétikai Országos Bajnokságnak, amely hagyományosan az első komoly országos megmérettetése azoknak a 13–15 éves fiataloknak, akik korosztályukban a legjobbak közé tartoznak.

A GYAC ismét profi rendezőnek bizonyult, három nap alatt 64 versenyszámot bonyolítottak le, selejtezőkkel, előfutamokkal, döntőkkel együtt, majd érmekeket osztottak. A GYAC versenyzői közül az újonc korosztályban távolugrásban Rendes Hanna bronzérmes lett, Dalmai Zsófia gerelyhajításban szintén a harmadik helyen végzett. Gyimóthy Réka 1500-on harmadik, 3000 méteren második helyezést ért el. Jó Alíz 800 méteres síkfutásban szerzett ezüstérmet.

„Jól sikerült a rendezés, a Magyar Atlétikai Szövetség és a versenybírók



A LEGFIATALABB atlétaké volt a hétvége

elnöke is megköszönte ezt a GYAC-nak. A lebonyolításban nem csak a versenyzőink, edzőink segítettek, nagyon sok önkéntes is csatlakozott hozzánk. Csaknem hatszáz gyerek érkezett a háromnapos viadalra, az ország minden ré-

széből, összesen 1300 nevezést adtak le a két korosztály versenyszámaira. Ami a GYAC sportolóiét illeti, örülünk, hogy érmekeket tudtunk szerezni, emellett pedig rengeteg értékes helyezést is begyűjtöttek a tanítványaink. Szinte

mindenki egyéni csúcst teljesített ezen a bajnokságon, így sikerélménnyel mehetek pihenni a fiatalok, akikkel augusztus elején folytatjuk a versenyszezont” – mondta Bogár Lilla, a GYAC edzője.



A Magyar Kajak-Kenu Szövetség elnöksége elfogadta a Hüttner Csaba szövetségi kapitány által kijelölt keretet az augusztusi szegedi olimpiai kvalifikációs világbajnokságra. Ott lesz a vb-n a Graboplast Győri VSE olimpiai bajnoka, a 41 éves Kammerer Zoltán is.

Kammerer Zoltán kajak párosban 1000 méteren a szolnoki válogatón harcolta ki a világbajnoki részvételt egy hajóban Gál Péter Istvánnal. „Az Európa Játékokon és a versenyeken való hozzáállásuk alapján abszolút megérdemlik, hogy ott legyenek a vb-n. A második válogató előtt állt össze a párosuk, és meggyőződésem, hogy van bennük potenciál” – nyilatkozta Kammereréről Hüttner Csaba szövetségi kapitány. Győrt képviseli a világbajnokságon a kajak egyesek 1000 méteres versenyében Kopasz Bálint, illetve a női kenu párosok 200 és 500 méteres mezőnyében Balla Virág és Devecseriné Takács Kincső is. A vb-n összesen 30 számban (17 férfi és 13 női) hirdetnek bajnokot, az olimpián 12 aranyérmet osztanak majd, 6 női és 6 férfi versenyszámban. A győriek közül Kopasz Bálint és Kammerer Zoltán is olimpiai számban indul a világbajnokságon, és a kenus lányok 500 méteres távja is szerepel a tokiói ötkarikás játékok programjában. A világbajnokságot augusztus 21. és 25. között rendezik meg a Maty-éren.

	MI TÖBB MINT 20 ÉVE ÁLLJUK A SZAVUNKAT!	☒ 0 FT-ÉRT ADJUK A RIASZTÓRENDSZERT! ☒ ODAÉRÜNK, HA BAJ VAN! ☒ TESSZÜK A DOLGUNKAT!	Ügyfeleiknél 2018-ban NEM TÖRTÉNT vagyon elleni bűncselekmény.	MEGOLDÁS SECURITY Több mint 20 éve az Önök szolgálatában Győr, Liezen-Mayer u. 4. Tel.: (96) 517 939 www.megoldassecurity.hu
	Komplett 0 Ft távfelügyelet már csak nettó 3000 Ft-tól!			

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



Fotó: Judo Grand Prix Bp.

Sipőcz bronzérmes a felnőtt Budapest GP-n CSODA A TATAMIN

A győri nehézsúlyú judós Sipőcz Richárd a korosztályos hazai és nemzetközi versenyeken csaknem mindent megnyert. Van aranyérme a 2017-es Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztiválról (EYOF), és két ifjúsági Európa-bajnoki címmel is büszkélkedhet. Most azonban olyat tett, amit előtte nagyon kevesen, 18 évesen bronzérmet szerzett a felnőtt Budapest Grand Prix-n, ráadásul a királykategóriában, a +100 kg-os súlycsoportban. A Széchenyi István Egyetem SE versenyzőjének menetelését az ipponok jellemezték. A bronzmeccset is így nyerte meg a 26 éves orosz Krivobokov ellen.

„Ilyen fiatalként úgy gondoltam, az a legjobb, amit tehetek, ha kiadok magamból mindent. Nem hittem volna, hogy a nap végén a dobogóra állhatok. Nagyon jó érzésekkel keltem és amikor beléptem a csarnokba, körbenéztem és különös érzés lett rajtam úrrá. Nagyon megnyugodtam, tudtam, hogy meg fogom csinálni, amit szeretnék. A közönség elképesztő volt, olyan érzést adott, mintha lett volna még egy karom. A bronzmeccs belülről fantasztikus volt. Amikor visszatartam a hátára az ellenfelem, egy kicsit úgy éreztem, hogy

mindenki, aki kiabál nekem, és szurkol, egy kicsit maga is nyomja vissza a nagydarab orosz fiút. Nagyon köszönöm mindenkinek a támogatást” – mondta Sipőcz Richárd, és hozzátette, ha minimális esélye is van annak, hogy olimpiai kvótát szerezzen, megpróbálja elérni a tokiói résztvételt. „A judo olimpiai kvalifikációs rendszere elég bonyolult, az edzőmmel, Gyimes Nikolettal megnézzük, milyen versenyeken lesz lehetőségem elindulni és pontokat gyűjteni, aztán meglátjuk, hogyan alakulnak a dolgok.”

EB-EZÜST győriekkel



A magyar U18-as női kosárlabda-válogatott ezüstérmes lett a szerbiai Európa-bajnokságon. A lányok csoportjukban a fehérorosz, majd az orosz, végül a szerb együttest is magabiztosan győzték le. A nyolcaddöntőben Belgium, a negyeddöntőben Csehország, az elődöntőben pedig Franciaország sem állta útját a magyar csapatnak. A fináléban az olasz válogatott győzte le Völgyi

Péter szövetségi kapitány együttesét. A magyar csapatban játszott az Eb-n három győri fiatal is: Szirony Dorina és Keita Aya mellett a válogatott húzóember volt a nyártól Győrben kosárlabdázó Dombai Réka. A sportág legnagyobb magyar tehetségei között emlegetett játékos a hét meccsen szerzett 124 pontjával az egész mezőnyben a második legeredményesebb lett, három-

pontosokban nem volt nála jobb, és a negyedik legtöbb labdát szerezte. Nem véletlen, hogy végül az Eb All Star-csapatába is bekerült.

„Közvetlenül a meccs után természetesen nagyon csalódottak voltunk, de most már megbékéltünk azzal, hogy másodikok lettünk, tudunk ennek az eredménynek is örülni, azt gondolom, büszkéek lehetünk, mert jó Eb-t zártunk” – mondta Dombai Réka.

A Szarajevóban ezüstérmes U18-as együttes évről évre a legjobbak között van a nemzetközi porondon: 2017-ben az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztiválon (EYOF), valamint az U16-os kontinentális tornán is ezüstérmet szerzett, 2018-ban negyedik lett az U17-es világbajnokságon, majd három héttel később – az Eb legfiatalabb együtteseként – a lányok felállhattak az U18-as Európa-bajnokság dobogójának harmadik fokára.

A csapat nem áll meg, szünet nélkül utazott tovább Bangkokba, ahol szombattól bizonyíthat az U19-es világbajnokságon.

Príma

Akció: július 19–25.

Grillkolbász (bajor, ketchupos, chilis)
400 g, 1499 Ft/kg

1 cs. cca. 400 g
600 Ft/cs



Tepertő

300 g, 2796,67 Ft/kg

839 Ft/db

Újburgonya
07. 19-07. 22.

199 Ft/kg



Steffl dobozos sör

0,5 l, 358 Ft/l



kartonos ár

179 Ft/db



Pannónia Kincse
ásványvíz 1,5 l, 52,66 Ft/l

79 Ft/db

Coca-Cola

188,3 Ft/l

Coca-Cola 2x1,75 l

+**INGYEN** 1 db

0,33 l zero cola

659 Ft/cs

Vanília-eper-csokoládé

ízú jégkrém 2 l

449,50 Ft/l



899 Ft/db

FELVESZÜNK
ELADÓ, PÉNZTÁROS, HENTES,
ÁRUFELTÖLTŐ, RAKTÁROS

munkakörbe kollégákat.

Nyugdíjaskorúak munkavállalási lehetősége
az AKTIVITÁS Nyugdíjas Szövetkezet
partnerségével.

Diákmunka-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*

CSATLAKOZZ**HOZZÁNK**ÉS VÁSÁROLJ
BÉRLETET ONLINE**FELEJTSD EL
A SORBANÁLLÁST****ÉS A REGISZTRÁCIÓS DÍJAT****SPEED-FIT.HU/ONLINE_BERLET****KÉRDÉSED VAN?**

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



FACEBOOK.COM/SPEEDFITHU

dunacenter
BEVÁSÁRLÓPARK

www.speed-fit.hu



*H-P 6-24h | SZ-V 6-22h

