3. oldal Az ütemtervnek megfelelően halad a Baross híd felújítása, a beruházás körülbelül 55 százalékban kész. A Belváros felőli hídnyitást kedden nyitották meg a forgalom előtt.

4. oldal A napokban kezdődik a Batthyány park sétányainak felújítása. A mozogni vágyók új sporteszközökkel is találkozhatnak itt a jövőben, többek között futópályát alakítanak ki.

8. oldal Hatvan pincészet érkezik 16 borvidékről a VII. Győri Bornapokra augusztus 21–24-én. A borozáshoz az alátétő zenét főként jazz-zenekarok kínálják, fellép például a Cimbaliband, Emilio, Boggie, Kozma Orsi és a Guca Partyzans. A fesztivál keretében tartják a nyárzárót is, melyen Tom Jones ad élő nagykoncertet a Városháza előtt. Cikkünket négyoldalas programajánló melléklet egészíti ki.

győr+ HETILAP

Minden pénteken.

www.gyorplusz.hu

Egészség Kultúra Innováció
A jövő Győrben épül.

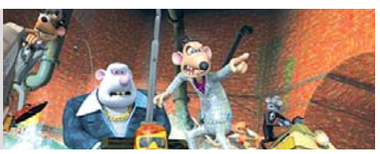
Győr Plusz közéleti hetilap / IV. évfolyam 33. szám / 2014. augusztus 15., péntek / Megjelenik 59.500 példányban

Írásunk a 4. oldalon

Biztos lábakon a gazdaság

Részletes tévéműsor

19–21. oldal



22–23. oldal Miért fontos szervezetünknek a magnézium pótlása? Milyen betegség okozhat hajhullást? Ezekre a kérdésekre is válaszolnak Vény nélkül rovatunk szakértő orvosai.

győr+TV
KERESSE KÁBELEN!

12 millió perc késést hozott össze a személyszállító vonatokon a MÁV 2008 óta. A járatoknak mindössze 12 százaléka késett. A magyar vasút a számok alapján a legpontatlanabb Európában, a társaság szerint a legtöbb késést külső tényezők okozzák.

16 ezer 400 kilométert futnak évente Magyarországon az autók átlagosan, 31,2 százalékkal többet, mint a válságévnek számító 2010-ben. A statisztika szerint többet vezetnek a 18–29 évesek, a legnagyobb távolságokat a legfiatalabb autókkal autózzák.

Civil kurázsi

Hogyan mosták az aranyat a Szigetközben? Hogyan éltek a halászok? Miért jött vissza Bécsből, szemben a kifele menekülőkkel, vállalva a börtönt is 1956-ban dr. Timaffy László? Megtudhatjuk a Civil kurázsi augusztus 21-i, este 8 órakor kezdődő adásából annak kapcsán, hogy emlékszobát kap Győrben, az Apátúr házban a neves néprajztudós, tanár és 1956-os hős. A műsorban szó lesz olyan nőkről, akik mertek vállalkozók lenni, belépni a még ma is inkább férfias világba. Előítéletek, családi terhek és a piac kihívásai együtt teszik próbára az üzletasszonyokat. A megyei kereskedelmi és iparkamara tagjai budapesti konferencián szereztek tapasztalatokat a témában. Elkezdték egy a kamarában működő női vállalkozói klub alapításának kidolgozását.

Masszázskedvezmény

A Rába Quelle Gyógy-, Termál- és Élményfürdőben nem csak a belépők kaphatóak féláron győri lakcímkártyával, de az 50 perces frissítő masszázs is kedvezményes, mely például javítja a vérkeringést, jó mozgásszervi betegségek kezelésére és feszes, fájdalmas testtájékok fellazítására.

Újabb átkelő vált biztonságossá

Több ütemben fejlesztették a közvilágítást Adyvárosban – tájékoztatott Radnóti Ákos, a városrész önkormányzati képviselője. Kifejtette, még 2011 végén cserélték ki az Ifjúság körút teljes hosszán a közvilágítást. A lámpatestekbe energiatakarékos, 30-40 százalékkal nagyobb fényt adó fémhalogén izzókat szereltek – mondta Radnóti Ákos, aki hangsúlyozta, mivel lényegesen világosabb lett az utca, a közbiztonság javítása szempontjából is fontos a fejlesztés. Ezen kívül az út közepén egy nagy forgalmú gyalogátkelőhely kiemelt szintű megvilágítást kapott fekete-sárga színre festett speciális oszlopokkal. Mivel ez a környezetétől jelentősen elüt, felhívja a sofőr figyelmét, hogy gyalogosokra kell számítania. A napokban egy hasonló beruházás készült el a körút Kodály Zoltán utca felőli végénél is.

Radnóti Ákos összegezte, az utcában már két ilyen biztonságos zebrán lehet átkelni. Azért esett ezekre a választás, mivel a közelben élelmiszerüzletek, illetve a Móra-iskola és a Szivárvány Óvoda van, ahol nagy az átmenő forgalom. Kifejtette, a többi zebránál már tavaly sor került a korszerűsítésre, az útfelület megosztásával, sziget kialakításával lett még biztonságosabb az átkelés. De a képviselő körzetében lévő másik nagy forgalmú és hosszú utcaszakasz, a Szabolcska utca közvilágításának cseréjét is elvégezték már.
A képviselő köszöni a megbízó útkezelő szervezet munkáját és a Vill-Korr Hungária Kft. kivitelezését, a cégek munkatársai a szokásos kiváló minőségben végezték el a mostani zebra megvilágítás elkészítését a városrészben lezajlott többi projekthez hasonlóan.

NAPRÓL NAPRA

Augusztus 8.	**Megbeszélés.** A győri jelölteket, jelölő szervezeteket várták választási megbeszélésre, amelyen a legfontosabb feladatokról és határidőkről tartottak tájékoztatást.
Augusztus 9.	**Baleset.** Személyautó és motoros ütközött össze a 82-es főúton Eplénynél. A motor mindkét utasa súlyosan megsérült.
Augusztus 10.	**Figyelmeztetés.** Elsőfokú figyelmeztetést rendelt el az Országos Meteorológiai Szolgálat megyénkre, felhőszakadás miatt.
Augusztus 11.	**Fürödni tilos!** Fürdésre alkalmatlannak minősítették Győr legnépszerűbb szabad strandját a Mosoni-Duna nem megfelelő vízminősége miatt. Az Aranypart I-en fürödni nem szabad, a partszakasz pihenőparkként továbbra is látogatható.
Augusztus 12.	**Szivárgás.** Tizenöt kilónyi cseppfolyós ammónia ömlött ki karbantartás közben egy Hűtőház úti üzemben. A mentők a helyszínen két embert vizsgáltak meg, de egyiküket sem kellett kórházba vinni. A szivárgást hamar megszüntették.
Augusztus 13.	**Lövöldözés.** Légpisztollyal lövöldöző férfit fogtak el a rendőrök éjszaka Bősárkányban. Egy elhúzódó családi vita fajult odáig, hogy egy huszonéves férfi légpisztolyt fogott barátnője apjára, megfenyegette, és háromszor a lába elé, a földbe lőtt vele.
Augusztus 14.	**Vihar.** Két házba is villám csapott a vihar során megyénkben. Csornán egy kéménybe, Győrladaméron egy tetőbe csapott a villám, előbbinél körbefóliázták a tetőn tátongó lyukat, utóbbinál a szigetelést kellett a tűzoltóknak eloltaniuk.

IMPRESSZUM

A város hetilapja. Megjelenik minden pénteken, Győr, Győrújbarát és Győrújfalu közigazgatási területén. Ingyenesen terjesztve. Kiadja: GYŐR+ Média Zrt. Felelős kiadó: Endrődi Péter vezérigazgató. A szerkesztőség címe: 9023 Győr, Kodály Zoltán u. 32/A. Tel.: 96/511-620. Fax: 96/511-621. E-mail: szerkesztoseg@gyorplusz.hu. Fotó: O. Jakócs Péter, Marcali Gábor. Hirdetésfeladás: 96/511-620. Nyomdai előkészítés: Konrád Grafikai Stúdió Kft. Nyomtatás: Lapcom Zrt., 9021 Győr, Újlak u. 4/A. Tel.: 96/504-444. Vezérigazgató: Pallagi Ferenc. Terjesztés: LapHír Kft. Tel.: 96/416-438. E-mail: terjesztes@laphir.hu. ISSN 2062-7912

IMEDIA AZ ÜZLETI ÉLET MÉDIAFIGYELŐJE
OBSERVER

Félidőnél jár a hídfelújítás

SZERZŐ: SZIGETHY TEODÓRA
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

Az ütemtervnek megfelelően halad a Baross híd felújítása, a beruházás körülbelül 55 százalékban kész. A Belváros felőli hídnyílást kedden nyitották meg a forgalom előtt. A korábbi lezárást kihasználta fejlesztésre a város is, felújíttatta a Révai utcát a híd és a Városház tér közötti szakaszon, a posta előtt pedig korszerűsítette a parkolókat.

A Baross híd belvárosi részén még zajlanak a két hídnyílás zsaluzási munkálatai, a hídra felhajtó szakaszon pedig folyamatban van a járdák teljes újjáépítése. A munka olyan szakaszba érkezett, amit kevésbé zavar a forgalom, így a hét első felében megnyitották a közlekedők előtt a Baross híd Révai utcai nyílását – mondta lapunk megkeresésére Pécsi Norbert Sándor, a Magyar Közút Nonprofit Zrt. kommunikációs osztályvezetője. Kifejtette, a Nádorváros felőli oldal feljáró szakaszán a burkolatok és a lépcsők készülnek, épülnek az Eszperantó utcában felállítandó hídvédő kapuk vasbeton alapjai. A vasút feletti utolsó hídnyílásban folynak a hídszerkezet felújítási munkái az acélcső pillérsorok vasbeton pillérfallá történő megerősítésével, a járdakonzolok, a pályalemez és az acél hídgerendák felújításával.

A munka az ütemtervnek megfelelően halad, a magyar közút munkatársa bízik abban, hogy hamarosan befejeződnek a vasút feletti hídnyílások híd alatt végzendő munkái és a Belváros felőli feljáró szakaszokon elkészülhet a kocsipálya-burkolat cseréje, valamint a járda is. A következő hetekben tovább szerelik az új korlátelemeket és a vasút feletti részeken a leesés elleni védelmet, valamint beépítik a dilatációs szerkezeteket. De elkészülnek a vasút feletti járdák egyes szakaszai, illetve a Révai Miklós utcai két hídnyílás vasbeton pályalemeze is a járdákkal együtt.

A Révai utcát is felújították

A Belváros felőli oldalon nekiállnak az új burkolatoknak és a felújított kőelemek visszaépítése is elkezdődik – sorolta Pécsi Norbert.

A tapasztalatokról szólva a kommunikációs osztályvezető kifejtette: a műszaki vonatkozásokat tekintve, voltak kisebb – a legtöbb ilyen jellegű munkánál előforduló – meglepetések, de a kivitelező cég, a mérnök és társaságunk szakemberei eddig minden változtatást igénylő problémára találtak megoldást. A megváltozott közlekedési viszonyokhoz a Győrben közlekedők többsége jól alkalmazkodott.

A város vezetése kihasználta a hídnyílás lezárása miatti csökkent forgalmat, egy régóta várt fejlesztést valósított meg a Belvárosban. A Győri Útkezelő Szervezet felújította a Révai utca híd és Városház tér közötti szakaszát, valamint korszerűsítette a posta előtti parkolást, a helyeket majdnem egy szintbe hozták az úttal, így az alacsonyabb autók is könnyebben beállnak. De új, speciális burkolatot kapott a Városház téren a buszútvonal is, ezáltal a nagyobb terhelést is elbírja a felület. Ezzel párhuzamosan rendbe tették a járdát is. Ezt a beruházást a Strabag Általános Építő Kft. végezte, melyhez a szükséges 60 millió forintot az útkezelő szervezet biztosította.

Fekete Dávid alpolgármester kifejtette, a felújítással nemcsak a buszközlekedés, hanem a parkolás, valamint a posta és a vasútállomás megközelítése is könnyebbé vált.

Pécsi Norbert szerint a munkálatok jelenlegi előrehaladottságára tekintettel csúszásra nem kell számítani, s a követő három hétben várhatóan nem lesz újabb forgalmirend-változtatás sem.

Online találkozó

Lázasan fotókat válogatunk édesanyámmal. A képeken egytől egyig mosolygó, boldog emberek diskurálnak egymással. A 40 és 10 éves felvételeken szereplők ugyanazok, csak az arcokon a tapasztalat vetett néhány barázdát. Anyám néhány képnél titokzatosan mosolyog. Diszkrét köhintés mellett jegyzi meg, hogy 17 évesen a gimnázium szépfiúja volt a nagy szerelme. „Horváth Laci milyen jó kiállású fiatalember volt, minden lány odavolt érte” – mondja. Mára sajnos pocakot eresztett és a haja is megritkult. Jól járt édesapámmal.

Érettségi találkozóra készül, s a megható zenei aláfestéses power point bemutató most sem maradhat el. Beválogatjuk az előző ünnep képeit is, ahol már az őszülő fejek unokák felvételei felett nosztalgiáznak. Anyám hangosan gondolkodik, vajon kinek bővült azóta a családja, vajon ki, milyen új hírcsemegét hoz a nagy napra? Majd szomorúan időzünk el egy különös tekintetű hölgy képe előtt, akit azóta már közösen gyászoltak meg az osztálytársak. Róla több fotó kerül a bemutatóba.

Anyám büszkén zárja munkánkat, s már új albumra térünk, azokat a felvételeket válogatja, amin vidáman játszik unokáival. Képek hada gyűlik össze, amiket büszkén tár majd az egykori társak elé.

Lassan én is osztálytalálkozóra készülök, memóriatáramban kutakodom, vajon az elmúlt évek terméséből mi újdonságot húzhatnék elő padtársamnak vagy egykori szerelmemnek? S vajon más mit fog majd mesélni, amit most nem tudok. A Facebook-on közösségi csoport jött létre az esemény szervezésére. Mindenki csatlakozott. A képek mögött információk, elvégzett egyetemek, családi állapot, gyerekek száma, s hozzá rengeteg fotó. Más világ, de talán nem rosszabb. Elkészítjük az 50 éves találkozóra a ppt anyagát.

Gy. P.

Stabil Győr gazdasága: az első félévben több az iparűzési adó

SZERZŐ: GY. P.
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

Ugyan a győri közgyűlés még tavaly decemberben, hazánkban egyedül, 10%-kal csökkentette az iparűzési adó mértékét, ez a város első féléves adóbevételein nem látszik meg. Sőt, éppen az iparűzési adó az, amelyből több folyt be az önkormányzat kasszájába.

Az első félév adóbevételeit összegezte a napokban Győr vezetése. Fekete Dávid alpolgármester elmondta, abban a reményben csökkentették tavaly a helyi iparűzési adó kulcsát, hogy az intézkedés segíti a város további gazdasági fejlődését. „Bejött a számításunk" – mondta, majd hozzátette, bíztak abban, hogy az iparűzési adó mértékének 2%-ról 1,8%-ra csökkentése a győri cégek, kis- és középvállalkozások, és természetesen az itt lévő nagyobb vállalatok érdekeit tudja szolgálni. „Az első féléves adatok alapján az látszik, hogy noha 10%-kal csökkentettük az adó mértékét, mégis több iparűzési adó folyt be 2014 első félévében, mint 2013 ugyanezen időszakában" – mutatott rá az alpolgármester. A Városháza kasszájába, pontos mérleget vonva, 131 millió forinttal több folyt be iparűzési adóból, mint egy évvel korábban. A legnagyobb befizető az Audi Hungaria Motor Kft.

Nőtt a város iparűzésiadó-bevétele

Borkai Zsolt polgármester szerint rendkívül örömteli, hogy ilyen eredményt tud felmutatni a város, és az önkormányzatnál az adócsökkentés után nincs bevételkiesés. A helyi cégek többet és jobban teljesítenek, ami mindenkinek jó: városnak, cégvezetésnek és a munkavállalóknak egyaránt. Úgy fogalmazott, a vágyott cél, azaz, hogy a gazdaság tovább növekedjen, teljesülni látszik. Győr gazdasága rendkívül stabil, a cégek elégedettek, ez pedig meglátszik a város dinamikus fejlődésén, folyamatos szépülésén is.

Más területen is jól teljesít Győr: építményadóból is több folyt be az első félévben, mint az elmúlt esztendő azonos időszakában, mégpedig közel 17%-kal. A gépjárműadóbevétel nagyjából szinten maradt, a tavalyihoz képest, bár minimális mértékben, ez is emelkedett.

A bevételek szempontjából összegszerűen legkevésbé meghatározó idegenforgalmi adóból csekély mértékkel kevesebb pénz érkezett, igaz, a turisztikai szempontból meghatározó fesztiválok éppen nyáron vannak. Ezek eredményei az év végi összesítésből derülhetnek majd ki. Fekete Dávid szerint ez a kisebb csökkenés nem jelent különösebb bevételkiesést az önkormányzatnak. Hozzátette, valószínű, hogy a folyamatban lévő szálláshelyfejlesztések miatt eshet ki bizonyos kapacitás a rendszerből, de biztos benne, hogy akik Győrben fesztiválra látogatnak, itt töltik el a szabadidejüket, láthatják, hogy rengeteg turista van a városban. Ám az elmúlt évek intenzív növekedése mérséklődött. Az önkormányzat erre az évre 18 milliárd 465 millió forint bevételt tervezett a helyi adókból.

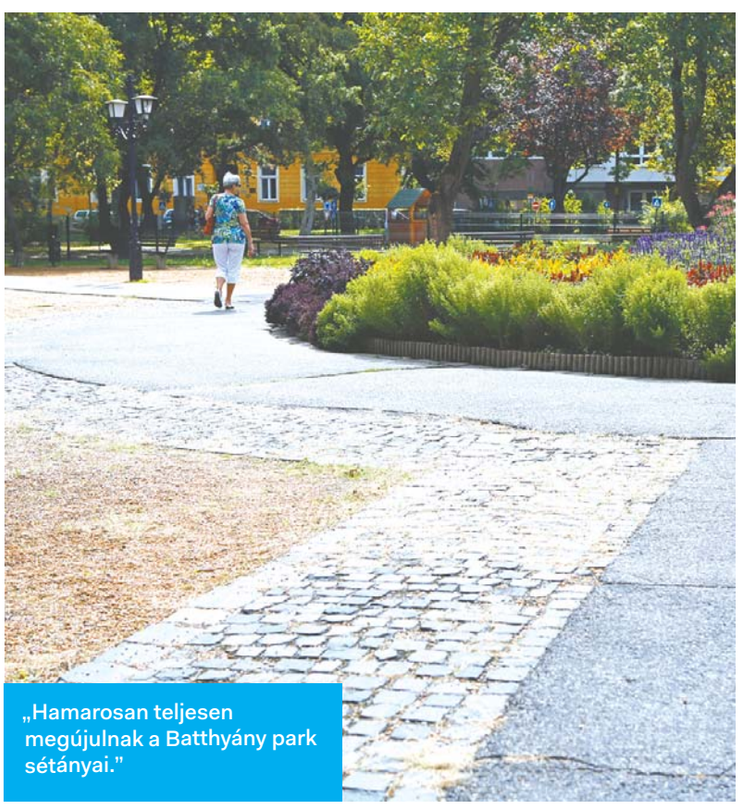
Szebb és sportosabb lesz a Batthyány park

SZERZŐ: PAPP ZSOLT
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

A napokban kezdődik a Batthyány park kavicsos sétányainak felújítása. A mozogni vágyók új sporteszközökkel is találkozhatnak itt a jövőben.

„A Batthyány tér a város egyik legszebb közparkja, amely az elmúlt években számos fejlesztésen esett át. Elég csak a játszótér megújítását, a KRESZ-park megvalósítását, a Batthyány-emlékoszlop vagy épp a Gárdonyi-szobor és környezetének felújítását említeni" – fogalmazott lapunknak dr. Somogyi Tivadar alpolgármester, a terület önkormányzati képviselője. Hozzátette, a napokban egy újabb nagyszabású fejlesztés kezdődik a parkban, amely a kavicsos borítású sétautak felújítását célozza. A munka során nem csak a sétányt, de annak közvetlen környezetét is megújítják, ahová új padok is kerülnek.

„A parkba elsősorban idősek és kisgyermekesek járnak pihenni, de nagyon népszerű a kutyások körében is. Ma már egyre többen használják a teret sportolásra is, sokan nordic walkingolnak vagy futnak a reggeli és kora esti órákban. A sétányok felújításával nekik is kedvezni szeretnénk, hiszen a 'nagy kör' közel négyszáz méteres, ezért kiválóan alkalmas a sportolásra. Szándékosan nem rekortán borításban gondolkoztunk, hiszen az jelentősen behatárolná a felhasználási lehetőségeket. A kavicsos borítás lehetővé teszi, hogy a sétálók, az áthaladók és a sportolni vágyók egyaránt használhassák a park útjait" – folytatta dr. Somogyi Tivadar, aki azt is elmondta, hogy a sétány mentén, négy helyen különböző kültéri sportszereket is elhelyeznek.



„Hamarosan teljesen megújulnak a Batthyány park sétányai."

Ezek az eszközök kitűnően alkalmasak a futás előtti bemelegítésre, de arra is, hogy a parkban sétálók egy kicsit megmozgassák fáradt izmaikat. Az alpolgármester szerint az eddig is nagy népszerűségnek örvendő park a fejlesztéssel még keresettebb, még kedveltebb lesz.

A közel harmincmillió forintos felújítás Borkai Zsolt polgármesteri keretéből, dr. Somogyi Tivadar képviselői keretéből és a Győr-Szol Zrt. támogatásából valósul meg, várhatóan szeptember közepére.

Praktiker – 16 éve Győrben

SZERZŐ: GY. P.
FOTÓ: PRAKTIKER

1998-ban nyitotta meg áruházát Győrben a Praktiker, ami azóta a régió lakberendezési és barkácsközpontjává nőtte ki magát. Németh Gyula értékesítési vezetőt kérdeztük.

Sokan aggódnak a Praktiker jövője miatt. Mi lesz a győri áruház sorsa?

A Praktikernél jelenleg tulajdonosváltás zajlik a háttérben, de ez az áruházak működését nem befolyásolja, ugyanúgy futnak az akciók és zajlik a kiszolgálás, mint korábban. Az áruházba betérő kedves vásárlók meggyőződhetnek arról, hogy továbbra is széles áruválasztékkal és árumennyiséggel várjuk őket. 16 éve folyamatosan jelen vagyunk a megyeszékhelyen minőségi termékekkel és kiváló ár-érték arányú megoldásokkal, a vásárlók jól ismerik kínálatunkat. Meggyőződésem, hogy a következő években is folytatni tudjuk a megkezdett munkát!

Hogyan változott a Praktiker kínálata az elmúlt években?

A Praktiker mindig is arról volt ismert, hogy nálunk mindenki megtalálja az ízlésének megfelelő árucikket. A győri áruházban különösen gazdag a választék – többek között – a bútorokból és a csempékből. Az utóbbi időszakban a lakberendezés területén még bővebb lett a kínálatunk, s számos olyan innovatív terméket árulunk, amelyek most még újdonságnak számítanak, később azonban el fognak terjedni. A webshopunk egyedülálló a barkácspiacon, több mint harmincezer árucikk házhoz rendelhető, akár egy kényelmes fotelből is! Az idei évben új formátumú katalógussal, szórólappal jelentünk meg, amit a visszajelzések alapján jól fogadott a vásárlóközönség.

Milyen pozitív kezdeményezések jellemezték a Praktikert?

Felsorolni is nehéz, hány programot, sporteseményt és jótékonysági kezdeményezést támogattunk, illetve hoztunk létre olyan értékek mentén, mint a környezetvédelem, természetszeretet, egészségmegőrzés és humanitás. Nemcsak engem, hanem a többi győri lakost is büszkeséggel tölti el, hogy a megyeszékhelyen számos sokszínű program van a nyáron. A Négy Évszak Fesztivált kitűnő kezdeményezésnek tartjuk, s örömmel támogatjuk az augusztus 23-i nyárzáró megakoncertet, ahol Tom Jones a sztárvendég.

www.praktiker.hu

Családi nap a Rehaunál

Családi napot tartott a közelmúltban a Rehau-Automotive Kft. A cég sikeresnek könyvelheti el a rendezvényt, hiszen az nagyon jó hangulatban, szerencsés időjárási körülmények között telt el, s több mint 300 látogató vett részt rajta.

A programon tiszteletét tette Németországból, a Rehau vállalatcsoport autóipari üzletág igazgatótanácsának tagja, Steffen Gruber is. A családokat, résztvevőket pedig a gyárigazgató Alexander Ziehr és a gazdasági igazgató, Matthias Krüger ünnepélyesen is köszöntötte, amelyre pár magyar mondattal is felkészültek. A rendezvényen jelen voltak a Győr+ Rádió műsorvezetői, a tűzoltóság és rendőrség bemutatóval készült, a Porsche Hungária Kft. pedig A3 és Q5 tesztvezetéssel, illetve Q7 bemutatóval várta az érdeklődőket.

A látogatókat természetesen körbe is vezették a gyárban, ahol megnézhették a fröccsöntő-, lakkozó- és szerelőcsarnokokat.

Új elektronikus tananyagok a Széchenyi-egyetemen

SZERZŐ: GY. P.
FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ

A Széchenyi István Egyetemen és konzorciumi partnereinél – az Óbudai Egyetem Alba Regia Egyetemi Központnál, az egri Eszterházy Károly Főiskolánál, a Dunaújvárosi Főiskolánál és az Universitas-Győr Szolgáltató Nonprofit Kft.-nél – az e-learning típusú képzési programok fejlesztésének keretein belül a tananyagfejlesztés fontos szerepet tölt be. Az intézmények a Hungarian Online University (HUNLine) létrehozását tűzték ki célul, amely egy közös platformot jelent a tananyagok és az oktatási módszertan területén.

Az európai uniós támogatással megvalósuló projekt keretében a fő cél az élethosszig tartó tanulás elősegítése. Az e-learning típusú oktatási forma a hagyományos és távoktatási, valamint az internet által nyújtott lehetőségek együttes alkalmazását jelentő, hatékony tanulási eljárás.

Fokozatosan növekszik azon hallgatóknak a száma, akik már dolgoznak, és a munka mellett szeretnének valamilyen képzésben részt venni. A hagyományos képzési formák, amelyek a tanulók fizikai jelenlétére épülnek, egyre kevésbé felelnek meg a képzésben részt venni szándékozók elvárásainak. Munkahelyi elfoglaltságuk, a családban betöltött szerepük miatt csak korlátozottan van lehetőségük személyesen megjelenni a képzéseken, konzultációkon.

A növekvő oktatási igényekre azok a képzések tudnak megfelelő választ adni, amelyek alkalmazkodnak a hallgatók időbeosztásához; a tananyaguk hatékonyan tanulható; és gyorsan, jó minőségben terjeszthetők. Az ilyen jellemzőkkel rendelkező képzésekben részt vevő tanulók rendszerint speciálisan erre a célra készült tananyagokkal dolgoznak, amelyekhez az interneten keresztül férhetnek hozzá. A képző intézménnyel is internet segítségével tartják a kapcsolatot. A tanulás jellemzően a hallgatók önálló munkájára épül. A képzésnek ez a módja a tanuló és a képző intézmény részéről is paradigmaváltást igényel. A tanítás helyett a tanulás kerül a figyelem középpontjába.

A tananyagfejlesztés keretein belül a járműmérnök MSc-, műszaki menedzser-, mérnöktanár MSc-képzés új típusú e-learning oktatási forma kidolgozásával valósul meg.

Futópályák a városban

A mozgás szerelmesei több ingyenes lehetőség közül is választhatnak Győrben, ha futni, kocogni szeretnének. A Győr-Szol Zrt. kezelésében lévő pályák közül az egyik legkedveltebb a Barátság Sportparkban lévő, 585 méter hosszú ellipszis alakú, rekortán borítású futókör. Akik kocogás után kondíciójukat tovább szeretnék javítani, szintén térítésmentesen vehetik itt igénybe a parkban található erősítő gépeket. Sportolás után a büfében fel is frissíthetik magukat.

Szintén rekortán pálya található Szabadhegyen, a Zöld utcai tó partján. Ez szó szerint így van, hiszen a futópálya 572 méter hosszban a tavat kerüli meg. Mellette a sportolók kényelmes padokon pihenhetik ki fáradalmaikat.

Futópályát alakított ki a Győr-Szol Zrt. a Rózsák terén is. A közkedvelt park északi oldalán kialakított, 270 méter hosszú szakasz mulccsal borított. Míg a gyermekek a biztonságos játszótéren töltik el az időt, addig a felnőttek kocoghatnak, és eközben szemmel tarthatják az apróságokat.

Akit a futástól nem tántorít el a nyári meleg sem, a városi futópályák közül a marcalvárosi kiserdőben lévőt akár kánikulában is igénybe vehetik, hiszen a mintegy 600 méter hosszú, mulccsal burkolt pálya nyomvonala szinte végig a nagy fák árnyékában halad.

A közelmúltban készült el Ménfőcsanakon a Bezerédj-kastély parkjában az új pálya, amelyet a futók már birtokba is vettek. A mintegy 400 méter hosszú, rekortán borítású pályát a helyi sportbarátokon kívül más városrészekből érkezők is szívesen kipróbálják, használják.

Nyáron is figyeljünk a vízvezetékre

SZERZŐ: PANNON-VÍZ

Nyáron is figyeljünk oda vízvezetékeinkre, mert nem csak télen történhet csőtörés, szivárgás. A lakások és házak tulajdonosainak két leolvasás közt is célszerű megnézni, ellenőrizni a vízmérő állását, hiszen így hamarabb észrevehetik a szokástól eltérő fogyasztást.

A belső hálózatot egyszerűen tesztelhetjük. Zárjuk el valamennyi vízvételi hely kifolyószerelvényét, és ha a vízmérőn a legkisebb csillagkerék mégis pörög, szivárgás lehet a hálózaton. Ilyenkor a legfontosabb feladat a hiba helyének gyors megtalálása. Keressük meg a baj forrását, ne várjunk a javíttatással!

A vízmérő minden vizet megmér, ami átfolyik rajta, akár felhasználtuk, akár elszivárgott. Mivel nem az elhasznált, hanem a szolgáltatott vizet kell megfizetni, ne növeljük feleslegesen vízdíjszámlánkat! Ha a belső csőtörésből elfolyó víz bizonyíthatóan nem a szennyvízhálózatba kerül, hanem a környezetbe szivárgott el, a felhasználó kérheti a csatornadíj jóváírását a szolgáltatótól.

A vízhálózat hangjai is figyelmeztethetnek hibára, amelyet vizes berendezések erősíthetnek, de a falon, talajon lévő vizesedés mindenképpen intő jel. A lakás legkisebb helyisége könnyen a legnagyobb víznyelővé válhat: a vécészelep hibájára utalhat, ha a szaniter vékony csíkban, láthatóan vízkövesedik, rozsdabarna nyomot hagy a folyamatosan szivárgó víz, vagy gyakrabban utántölt a tartály.

mm	1 perc	1 óra	1 nap	1 hónap
0,5	0,33 liter	20 liter	0,5 m³	14 m³
1	0,97 liter	50 liter	1,4 m³	42 m³
2	3,16 liter	190 liter	4,6 m³	136 m³
3	8,15 liter	490 liter	11,8 m³	351 m³
4	14,8 liter	890 liter	21,4 m³	640 m³

Nemcsak télen, nyáron, például a nyaralás idejére is célszerű elzárni a vízmérő előtti csapot, ha hosszabb ideig nem tartózkodunk otthon ingatlanunkon. Előfordulhat, hogy a hálózat olyan helyén következik be a rejtett meghibásodás, amit a felhasználó nem tud ellenőrizni. A rejtett hibát néha nehéz feltárni, ha nem találjuk a probléma forrását, hívjunk vízvezeték-szerelőt.

Táblázatunk az elfolyó vízmennyiségeket mutatja, különböző átmérőjű repedéseknél, lyukaknál.

GYHG Győri Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft.

Álláshirdetés

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

autószerelő

Munkavégzés helye:
9028 Győr,
Külső-Fehérvári utca 1.

Feltétel: | autószerelő min. szakmunkás, max. érettségi és/vagy technikum | B kategóriás jogosítvány | szakmai tapasztalat | erkölcsi bizonyítvány | fizikai erőnlét, jó állóképesség | önálló munkavégzésre alkalmas
Előny: C kategóriás jogosítvány
Bérezés: megegyezés szerint

Fényképes szakmai önéletrajzát a következő címre várjuk: munkaugy@gyhg.hu vagy nagy.brigitta@gyhg.hu. Az e-mail tárgyában tüntesse fel az „autószerelő" jeligét.

Jelentkezési határidő:
2014. augusztus 31.

Ünnepi tudnivalók

A Győr-Szol Zrt. és a GYHG Nonprofit Kft. tájékoztatja a lakosságot, hogy augusztus 20-án, szerdán a személyes ügyfélszolgálatai, irodái és a telefonos ügyfélszolgálat zárva lesz. A lakossági hulladékszállítás változatlanul működik, a hulladékudvarok azonban nem nyitnak ki. A Jókai és a Révai parkolóház augusztus 20-án is változatlan díjszabással üzemel, míg az utcai fizető parkolók díjmentesen használhatóak. A nemzeti ünnep miatt a szokásos szerdai piacot augusztus 19-én, kedden tartja meg a Győr-Szol a Városréten. Az ünnepnapon a Vásárcsarnok zárva lesz. A Magyar Vilmos Uszoda a rendes nyitva tartás szerint üzemel, viszont a Barátság Sportparkban az épület, az öltözők és a labdarúgópályák zárva lesznek. A park többi része – pl.: futópálya, szabadtéri erősítő gépek, játszótér – használható. A Bercsényi ligeti KRESZ-park és a Dózsa-pálya augusztus 20-án zárva lesz.

További információ: www.gyor-szol.hu, www.gyhg.hu honlapon.

Kiváló borok zenei aláfestéssel

SZERZŐ: ZOLJÁNSZKY ALEXANDRA
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

Hatvan pincészet érkezik 16 borvidékről a VII. Győri Bornapokra augusztus 21–24-én. A borokhoz leginkább illő zenéket válogattak a VII. Győri Bornapok bor-, borlovag- és gasztronómiai fesztivál szervezői – hangsúlyozta Téglás Szabolcs, a Győri Művészeti és Fesztiválközpont részéről. Elmondta, olyan zenekarokat hívtak meg, mint például a Cimbaliband, amely a rábaközi búcsútól indulva egészen az isztambuli bazárokig repíti a közönséget. Zenél a Borra-való gasztrofolk együttes és Emilio, aki latin jazz formációval érkezik hozzánk. A nyárzáró szuperkoncert szombaton 21 órakor kezdődik Tom Jonesszal, aki olyan nagy slágereket hoz el nekünk, mint a Sex Bomb, a Delilah, a She's a Lady és az All You Need is Love. A szervezők a gyerekeket sem hagyják koncert nélkül, vasárnap délután a Kiskalász zenekar gyermekkoncertjére várnak kicsiket és nagyokat. Aznap fellép még Boggie, Kozma Orsi quartettjével és a Guca Partyzans, Magyarország első balkán rezesbandája is.

Fekete Dávid alpolgármester jelezte, az egész évben zajló színvonalas programok közül talán a borfesztivál az egyik legnépszerűbb rendezvény. Idén is a legjobb hazai pincészetek kínálják termékeiket, s a gasztronómiára nagyobb hangsúlyt fektetnek, a vendéglősök a Király utcában kínálják étkeiket. A Pannonhalmi Borvidéknek önálló utcája lesz.

Bozsoky Zoltán, a Győri Vásár Kft. ügyvezetője arról számolt be, idén is fesztiválkártyával lehet fizetni a boros faházaknál, a gasztroutcában azonban készpénzzel vásárolhatunk. A korábbi évekhez hasonlóan, a pénztáraknál lehet feltölteni a kártyákat, ahol egyébként a régieket is aktiválják. A poharakat idén is meg kell vásárolni, a kristálypoharak darabja ötszáz forintba kerül.

Domanyik Eszter, a Polgármesteri Hivatal Marketing, Turizmus és Kommunikációs Osztályának vezetője hozzátette, Tom Jones koncertjét a tervezettnél több kivetítőn követheti a közönség, a Szent István út mellett a Baross úton és a Széchenyi téren is lesz kivetítő, hiszen rengetegen érkeznek az eseményre, melyet tűzijáték zár.

A Szent István utat a Nádor aluljáróig lezárják, a könnyebb hazajutást pedig az önkormányzat éjszakai buszjáratokkal is segíti. A lezárásokról és a buszközlekedésről bővebben a jövő heti számunkban számolunk be!

Tom Jones várakozással tekint a fellépésre

SZERZŐ: GY. P.

Hamarosan világsztár lép fel városunkban. Hogy milyen különleges kívánságai voltak Tom Jonesnak, arról Domanyik Eszter főosztályvezető árul el kulisszatitkokat.

Miért Tom Jonesra esett a választás?

Komoly egyeztetések előzik meg a döntést a Polgármesteri Hivatal Marketing, Turizmus és Kommunikációs Osztályán a nyárzáró koncert fellépőjének a kiválasztásánál. Több menedzserügynökséggel állunk kapcsolatban, akik az általunk megadott paraméterek alapján feltérképezik, hogy ki az a művész, aki elérhető számunkra. Igyekszünk úgy választani, hogy több korosztályt is meg tudjunk szólítani, természetesen a tarifa, a technikai igények, valamint a város adottságai is sokat nyomnak a latba.

Érdeklődött az énekes Győrről?

Igen, részletes tájékoztatást adtunk a városról és a koncert körülményeiről. Tom Jones szinte sosem ad a közönség számára ingyenes koncertet, úgyhogy nagy várakozásokkal tekint a győri fellépésére. Kedvesen érdeklődött Győr után, utólag eláruljuk majd, hogy milyen információk ragadták meg leginkább a figyelmét.

Honnan érkezik a művész?

Még a repülési információkról nem kaptuk meg a végleges tájékoztatást, annyi biztos, hogy Budapesten landol.

Hol száll meg?

Mivel ötcsillagos szállodát kell számára biztosítani, ezért nem Győrben, hanem Budapesten lakik majd, a szállását az Audi vállalta.

Lesz-e mód arra, hogy a rajongók autogramot kérjenek tőle?

Sajnos erre nem lesz lehetőség, kérjük a rajongók megértését.

Megnézi-e a várost?

Amennyiben kéri, örömmel megmutatjuk neki városunkat, de ez viszonylag nehezen lenne kivitelezhető biztonságtechnikai okokból. Készülünk számára Győrt bemutató és reprezentáló ajándékokkal, valamint magyaros termékekkel.

Találkozik-e külön a polgármester úrral?

Mivel Borkai Zsolt polgármester úr meghívására érkezik Győrbe, ezért ő fogja átadni neki a város ajándékcsomagját, és természetesen megköszöni, hogy elfogadta a meghívásunkat.

Milyen különleges kívánságai voltak: milyen étkezést, melyen italt kért az öltözősátrába?

Az öltöző méretét nem határozta meg, egy kényelmes kanapét viszont szeretne. Bizonyos termékek, ételek esetében különböző márkákhoz ragaszkodik a művész úr, azonban nem túlzó és vállalhatatlan kérésekről van szó, ezért amit tudunk, természetesen teljesítünk számára. Nagyon szívesen kipróbálja a helyi specialitásokat, a magyaros ízeket, úgyhogy a menüt is eszerint állítottuk össze.

Önnek melyik a kedvenc Tom Jones-dala?

Nekem a Delilah a kedvenc Tom Jones-dalom, de sokat buliztam a Sex Bomb című számára.

Tom Jones azért jó választás, mert azt tapasztaljuk, hogy minden korosztályt megszólít a zenéje. Nagyon bízunk benne, hogy nagy bulival kedveskedik majd a közönségnek.

Győriek a nagyvilágban: Tőke Henrietta

Anya, mi hol vagyunk otthon?

SZERZŐ: KOLOSZÁR TAMÁS
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

A családommal most tértünk haza négy és fél éves sanghaji kiküldetésből, s rövidesen indulunk Bahreinbe – mondja a Széchenyi tér egyik kávézójában Tőke Henrietta, aki a Lloyd-palotára mutatva, megjegyzi: itt kezdtem angolul tanulni egykoron.

Amikor 1988-ban a Kazinczy-gimnáziumban leérettségizett, bizonyára még ön sem gondolta, hány helyen él majd a világban?

Nem bizony, bár amikor az érettségi után fordítóként-tolmácsként elkezdtem dolgozni, rengeteg külföldivel találkoztam, kinyílt a világ. Győrben ismerkedtem meg későbbi férjemmel, aki angol, s itt tanított a főiskolán. 1996-ban a férjemet Sydneybe szólította a munkája, én pedig feleségként követtem őt. Így kezdődött az azóta is tartó világjárásunk.

Mennyi ideig éltek Ausztráliában, és milyen állomások következtek?

Másfél év ausztrál tartózkodás után, férjem munkája révén Malajziában, Kuala Lumpurban éltünk. Ez három évig tartott. Ezután Thaiföld következett, három és fél év Bangkokban. Majd egy jó év a férjem hazájában, Angliában, itt született meg a lányunk. Ezt követően öt évig Magyarországon tartózkodtunk. Ezután egy négy és fél éves sanghaji kitérő következett. Most éppen itthon vagyunk Győrben, rövidesen azonban költözik a család Bahreinbe.

A külföldi állomásokon élte a feleség otthoni életét vagy dolgozott is?

Ahol tudtam, dolgoztam, a munkavállalásnak azonban szigorú szabályai vannak mindenütt. Thaiföldön egy csokoládégyárban tudtam elhelyezkedni, az nagy élmény volt.

Mennyire tudta elsajátítani az éppen soros ország nyelvét?

Malajziában szinte mindenki beszél angolul. Kínában és Thaiföldön azonban intenzíven tanultam a nyelvet. Kínaiból az úgynevezett HSK-vizsgán negyedik szintig jutottam. Mindig az volt a gond, hogy ha országot váltottunk, hol gyakoroljam az adott nyelvet. A thait akkor tudtam, ha szabadságra hazajöttünk Győrbe, volt itt ugyanis thai masszás, ahol dolgozott egy Thaiföldről származó lány.

A kívülálló csak az előnyeit látja, hány országban élhetett, hány kultúrát megismert. Hátrányai is vannak a világpolgárságnak?

Nem egyszerű feladat egy vadidegen országban berendezkedni, otthonra lelni. A tízéves lányom nehezen éli meg, hogy háromévente búcsút kell intenie a barátainak. A négyéves fiam pedig azt kérdezi folyton, akkor mi most hol vagyunk otthon. Amikor Thaiföldön laktunk, karácsonykor nem volt fenyőfa, nem voltak díszek, s nagyon meleg volt. Kényszerűségből egy pálmafát díszítettünk fel magunk gyártotta alkotásokkal.

Mit válaszol a gyerekeinek, amikor megkérdezik, hol vannak otthon?

Azt, hogy ahol anya és apa ott van, az az otthonuk.

Szabadságra mindig viszszatér Győrbe. Milyen érzés?

Nagyon jó. Látom, ahogy fejlődik, szépül a város. Kína után nagyon jó Győrben érezni az emberi léptéket és a tiszta levegőt. A fiam belázasodott, még az ügyeletet is megjártuk, korrekt módon elláttak bennünket.

Sok helyen élt már, melyik ország volt önre a legnagyobb hatással?

Mindegyik más, a kultúrák sokszínűsége magával ragadott mindenütt. Thaiföldön a kultúra mellett az ételek gazdagsága, az emberek kedvessége. Kínában az óriási fejlődés, Ausztráliában a csodás környezet, Malajziában az éghajlat gyakorolta rám a legnagyobb hatást.

Mi hiányzik a legjobban Magyarországból a család és a barátok mellett?

Csirkepaprikást mindenütt csinálok, bárhol élünk, tarhonyát azonban itthonról kell vinni magunkkal. A levesbe való cérnametéltből is fel szoktunk tankolni csakúgy, mint magyar pirospaprikából. Ha itthon vagyunk, Túró Rudin és pörköltön élünk, külföldön azonban megpróbálunk úgy élni, étkezni, mint az ottaniak.

Gyerekeket támogatnak a szabadhegyi családi nappal

SZERZŐ: GY. P.
FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ

Szeptember 13-án ismét megrendezik a Szabadhegyi Jótékonysági Főzőverseny és Családi Napot a Rozgonyi úti sportpályán. Az érdeklődőket gyerekprogramokkal, zenével, focival és finom ételekkel várják. A rendezvénnyel a Radó-iskolát és a hároméves daganatos kisfiút, Horváth Dominikot támogatják.

Családi napot először a '90-es években szervezett Udvardi László a Rozgonyi, Szalma, Széna, Dobó, Rövid és a Bornemisza utcák közösségeinek részvételével. Ekkoriban utcák közti focimérkőzéseket szerveztek, amit aztán beszélgetés, közös főzés követett. A szabadhegyi utcákban nagyon jó közösség alakult ki, a szervezők pedig minden évben igyekeztek összehozni a helyieket egyre jobb programokkal.

2010-ben Pusztai Péter is bekapcsolódott a szervezésbe, s megfogalmazódott az ötlet: a családi nappal másokon is segíthetnek, beteg gyermekeket szeretnének támogatni. Az elképzeléssel megkeresték Simon Róbert Balázs alpolgármestert, önkormányzati képviselőt és a városrész másik képviselőjét, Hajszán Gyulát, hogy segítsenek a rendezvény szervezésében, akik azonnal igent mondtak. Szintén segítőkészek voltak azok a vállalkozók is, akiket a lelkes szervezők megkerestek, amikor meghallották a célt: gyermekek arcára csalhatnak mosolyt. Így megszépülhetett a helyi játszótér, 2012-ben kihelyeztek egy villamos szekrényt, támogatták a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Intézmény és Gyermekotthont. Idén a sajátos nevelési igényű gyerekek fejlesztésével foglalkozó Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Intézmény és Gyermekotthon számára gyűjtenek támogatást, valamint a hároméves daganatos kisfiú, Horváth Dominik gyógyulásáért.

A jótékonysági családi nap kispályás labdarúgótornával indul, 12 órától a gyerekeket játékokkal várják, lesz többek között ugrálóvár, fa körhinta, csigafuttató, rodeobika, bohócműsor, arcfestés és pónilovaglás. A gyerekeknek is szerveznek focimérkőzést, a csapatokat Hajszán Gyula képviselő, az ETO egykori aranycsapatának tagja állítja össze.

Délután fellépnek a Radó-iskola diákjai is egy vidám zenés műsorral, majd a Black Diamond Jazzballett csoport, a Baráti Dal-szín-ház operett-gálaműsorral, a Rábca Néptáncegyüttes, este pedig a Hellokids Zenekar játszik.

A főzőversenyre a nevezési lapot a Facebook-on lehet letölteni, és leadható a Győr+ pavilonban a Baross út elején, vagy e-mailben a szabadhegyifozoverseny@gmail.com címen. Jelentkezni lehet az alábbi telefonszámokon is: Udvardi László: 06-70/340-3828, Pusztai Péter: 06-70/561-8383.

A rendezvény napján 8–24 óráig útlezárással kell számolni a Rozgonyi u. 37. után (Szalma út csomópontját követően) a Rozgonyi úti Märklin bejáratáig.

Voices of 2014! – Los Angelesből Győrbe

SZERZŐ: LENDVAI PÉTER
FOTÓ: VOICES

Az operavilág fiatal sztárjai, az Operalia 2014 meghívott díjnyertesei közvetlenül a Los Angeles-i Operában tartott döntő után érkeznek Győrbe, ahol szeptember 6-án este 8 órakor a Széchenyi téren adnak koncertet.

Az estnek az amerikai, világklasszis szoprán, Kalifornia 2006-os szépségkirálynője, Angel Blue, és az ünnepelt tenor, Stefan Pop lesz a sztárvendége.

Angel Blue napjaink egyik legsokoldalúbb énekese, aki az operaszínpadokon és a könnyűzenei stadionkoncerteken is hatalmas sikert arat. Plácido Domingo estjei mellett Brian McKnight, Donna Summer, Ruben Studdard, Charice, Chaka Khan, Jewel, David Foster show-inak is gyakori sztárvendége.

Stefan Pop 2010-ben a milánói Teatro alla Scala operában megrendezett Plácido Domingo's Operalia első- és közönségdíjasa lett. Nemzetközi karrierjének elindulásában nagy szerepet játszott a Teatro dell'Opera di Roma operaházban, Franco Zefirelli rendezésében bemutatott Traviata produkció, melyben Alfréd szerepét énekelte.

A „Voices of" rendezvényt első alkalommal múlt évben mutatták be Győrben. A közel ötezer érdeklődő előtt megtartott, óriási sikerű zenei esemény évről évre az Operalia aktuális díjazottjait vonultatja fel. A koncertturné nemzetközi népszerűségét az adta, hogy az esteken a jelenkor fiatal operasztárjait hallhatja a közönség.

Az idei koncerten is a legnépszerűbb operákból, operettekből hangoznak el részletek, valamint számos ismert zarzuela, és egy-egy musicalrészlet is felcsendül. Érdekesség, hogy a szeptember 6-i koncerten a Győri Balett ismert magántáncosaival is

találkozhat a publikum. A könnyed, szórakoztató esten a Győri Filharmonikus Zenekart a népszerű görög karmester, Michalis Economou dirigálja.

A város kiemelt partnerségével megvalósuló koncertet az érdeklődők díjmentesen tekinthetik meg. Az ajándékkoncertnek Borkai Zsolt polgármester a házigazdája. (X)

Augusztusi özönízek

Györkösné Boros Györgyi,
a Vega Villám Főzőklub háziasszonya,
vegán személyi szakács

Ebben a hónapban, amit kapunk a természettől, azzal nem lehet betelni... dinnyék, barackok a láthatáron, tombol a cukkiniláz (nálam minden héten), kacsingat rám a szilva, és egy nagy kedvenc, a sütőtök is itt van már, őt majdnem egész évben vehetjük és ehetjük, s bármilyen furcsa, még nyersen is finom, ajánlom, próbálják ki. Vitaminbombák ők mind, de a legjobb, ha főzés nélkül kerül a tányérunkra. Ha tehetjük, nyáron is, de egyébként mindig és minden nap együnk még több nyerset. Ha ezt az ételsort elfogyasztjuk, akkor már mondhatjuk, hogy 70%-ban nyers étellel gazdagítottuk magunkat, aminek köszönhetően rost- és vitamindús napot zártunk, tele gyümölccsel és tápláló zöldséggel. Sokszor elmondtam már, hogy nyersen kapjuk meg a vitathatatlan ásványi anyagokat, és a vitaminok egész sorát. A sütőtök és a többi tökféle élettani hatása fontos szerepet tölt be, lássunk egy párat: vérnyomáscsökkentő, immunrendszer-erősítő, az allergiás tüneteket, valamint az asztmás rohamokat lekicsinyíti. A sárgadinnyét (ő is tökféle) általában nyersen fogyasztjuk, ahogy most is, egy jó levesként találkozunk ma vele. Jótékony hatása lázcsökkentő és gyulladáscsökkentő is, egyébként gyógynövénynek is mondhatjuk, elmaradhatatlan karotin tartalma neki is van, mint a sütőtöknek, ezt a sárgarépánál már ismerjük. Jöjjön a nagy zöld kedvencem, amit ha meglátnak az emberek, elsőre nemet mondanak neki, de miután megkóstolták, dupláznak, sőt tripláznak belőle, olyan isteni! Délelőtti energiabomba, amiben banán, barack, spenót és némi tiszta víz van. A mai receptjeim akár egész napra is szólhatnak (éljen a kreativitás!), mert reggelire, de akár egész délelőtt folyamán fogyaszthatjuk a híres-nevezetes zöld turmixot, ami nagyszerű a testnek, és laktató, ha kellő mennyiségű vizet is adagolunk hozzá (másfél liter víz délelőtt és másfél liter víz délután). Az ebéd sárgadinnyeleves, a főétel sütőtökgolyók bulgurral és lestyános burgonyával, salátával. Vacsorára pedig a megmaradt golyókat salátával együtt bátran ehetjük. Bőséges, tápláló és könnyű finomság ez a receptsor, amit szeretettel ajánlok mindenkinek. Lássunk is hozzá, jó munkát, és ígérem, könnyű munka lesz ez.

Zöld turmix

Hozzávalók: 1 literes turmixgép poharához 2 db banán, 1 nagy barack, 1 marék spenót (minden hozzávalónk nyers!), 2-3 dl tisztított víz. Turmixoljuk két percig és kész. Magunknak flakonba töltve egész délelőtt kitart. Négy főre 1-1 pohár jut belőle. Reggeli smoothie, turmix, ami délig ellát energiával, mert délelőtt a szervezetünk a könnyen emészthető energialöketet igényli.

Sárgadinnyeleves

Hozzávalók: 1 nagyobb sárgadinnye, 4-5 dl víz, 2-3 dl zabtejszín, 1 kk. fahéj, csipet őrölt zöld kardamom (kihagyható), csipet vaníliapor. A dinnyét kockázzuk, és több részletben turmixoljuk őket minden alapanyaggal együtt. Hűtsük le és ihatjuk/ehetjük 1 óra múlva.

Sütőtökgolyó bulgurral, lestyános burgonyával és salátával

Hozzávalók: 1 közepes sütőtök, 1 közepes vöröshagyma, 2 tk. himalájasó, jó csipet bors és őrölt koriander, 1–1,5 bögre zabliszt, 1 marék tönkölyzsemlemorzsa. A sütéshez kevés kókuszolaj. 40 dkg bulgur, só, bors, dupla víz. 4 db közepes krumpli, 1 marék lestyán, só, víz, kókuszolaj.

Saláta: 2 paradicsom kockázva, 2 marék spenót csíkozva, fél uborka kockákra vágva, lenmagolaj, fél citrom leve.

A sütőtököt megpucoljuk, hasábokra vágjuk. Az aprítónk legkisebb reszelő részén lereszeljük a hagymával együtt. Majd jöhet az aprítógéprész, ahol két részletben fele arányban elosztjuk a reszelékeket. Megy bele a só, és a többi fűszer, a liszt felével. Ha tömöttebb golyócskákat szeretünk, adhatunk hozzá még lisztet. De egyébként a zabliszt fogja össze. Ha megvan, megforgatjuk a morzsában és a serpenyőben forrósított kevés olajon állandóan forgatva megsütjük. Közben a bulgurt (tört, előpárolt búza, „török búza" néven is ismert) elkészítjük, hasonlóan, mint a rizst, de mégsem teljesen. Hamar elkészül, nem is kell rá figyelni, miután felforrt a vízzel, lezárhatjuk, elvan, egyedül is, megpárolódik. A krumplikat megmossuk, és héjastól felkockázzuk. Kisebb, de vastag falú lábosban a forró olajban állandóan forgatva pirítjuk kb. 5 percig. Majd felöntjük fél-egy deci vízzel, és lefedve, közepes lángon főzzük. Ha kész, rádobjuk a felaprított lestyánt, együtt pároljuk őket még két percig. A lestyán nagy kedvencem, jobban szeretem, mint a petrezselymet, próbálják ki így, imádni fogják! A salátának mindent leaprítunk, mehet rá a dresszing, jól összekeverjük. Tálalhatjuk is az ebédhez ezeket a színes finomságokat. Vacsorára a sütőtökgolyókat salátával fogyasszuk, így egy könnyű vacsoránk lesz belőle. Imádni való ízek mind! Jó készítést, jó étvágyat!

Audi Hungaria

PROGRAMMANGEBOT | PROGRAMAJÁNLÓ

A rovatot az **Audi Hungaria Motor Kft.** támogatja

SOMMERABSCHLUSS-MEGAKONZERT in Győr! Der Weltstar Tom Jones gibt am 23. August ab 21 Uhr ein Konzert und zugleich ein garantiertes Erlebnis auf dem Platz vor dem Rathaus in Győr. Das Konzert ist kostenlos, bei Regen findet die Veranstaltung am 24. August um 20 Uhr statt.

Der **GYŐRI ETO FC** empfängt seinen ewigen Rivalen Ferencváros daheim am 17. August um 16:30 Uhr. Alle Fans werden im ETO-Stadion erwartet.

Am 20. August um 15:30 Uhr erwartet das **ORGELKONZERT** die Musikliebhaber mit der Vorstellung von Kovács Szilárd in der Basilika. Weitere Informationen und Kartenbestellung: TriCollis Beschäftigungszentrum, Tel.: 96/570-191.

Ein **ANTIQUITÄTENMARKT** findet am 17. August von 7-14 Uhr auf dem Városréter Marktplatz hinter dem Árkád-Einkaufszentrum statt. Die folgenden Märkte werden immer am 3. Sonntag jeden Monats abgehalten.

Am 16. August um 20:30 Uhr erwartet das **TAKÁCS NIKOLAS** Konzert alle Fans auf dem Széchenyi Platz. Der X-Faktor Finalist tritt im Rahmen der Sommerabendkonzerte auf die Bühne.

A mellékletet a Hatos és Társa Nyelviskola Kft. fordította

1 ÜNNEP | 3 NAP

GYŐR AUGUSZTUS 20.
WWW.HUSZADIKA.HU

INGYENES BELÉPÉS!

08.18-20. | Győr-Marcalváros Cirkusz tér

AUGUSZTUS 18.
17:00 Foky
18:00 KIS GROFÓ
19:30 BÓDI CSABI
20:30 Bro 'n' Sis tánc show
21:00 JOLLY ÉS SUZY

AUGUSZTUS 19.
15:30 Mészáros Tamás és zenekara
17:00 REPUBLIC ÉLŐ NAGYKONCERT
Köszöntő
20:00 Borkai Zsolt Győr Megyei Jogú Város polgármestere
20:15 EDDA ÉLŐ NAGYKONCERT

AUGUSZTUS 20.
22:00 Zárás
16:00 Rába kórus
16:30 István a Király rockopera részlet
17:00 River
18:30 Sebestyén Tamás nótaműsora
Köszöntő beszéd
19:45 Rózsavölgyi László önkormányzati képviselő
20:00 CSERPES LAURA ÉLŐ NAGYKONCERT

CSALÁDI PROGRAMOK 3 NAPON ÁT
Játékos fizika
Kézműves és Népi játékok
Vöröskereszt
Bóbita Állatsegély Alapítvány
Tiki-taki dobáló // Logikai játékok
Egér derbi
Narconon drogprevenció
Labirintus
Kreatív játszóház
Légágyú
Békaugrató
Ügyességet, gyorsaságot próbára tevő játékok

Megavidámpark
Otthon elkészíthető kísérletek bemutatója
Arcfestés
Zsonglőr sarok
Elefánttalp // Kapd el ha tudod
Légvárak

facebook.com/arrabonaweekend

TRIGO The quality network | TaxiPlus Győr 888-888 | PORSCHE GYŐR | HARIBO | ÁRKÁD GYŐR | MBT | HAFE | STAR BAND | SPIGHT

KULTURÁLIS kínáló

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: FEHÉR ZSUZSANNA

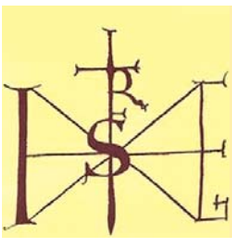
MESE FESZTIVÁL várja a gyermekeket szüleikkel együtt a Győri szülők házában augusztus 18-án. A játszóház vendégei: a Cipelő cicák, Bogyó és Babóca, Anna, Peti és Gergő! Természetesen nem maradnak el a népmesék hősei és az állatmesék szereplői sem.

NYÁRZÁRÓ MEGAKONCERT Győrben! Tom Jones világsztár ad koncertet és garantált élményt Győrben a Városház téren augusztus 23-án 21 órától. A koncert ingyenes, eső estén augusztus 24-én 20 órakor tartják meg a rendezvényt.

„SZEREMTEM GYŐRT" címmel fotókiállítás nyílt a Római Flóris Művészeti és Történeti Múzeumban. A szakmai zsűri által kiválasztott képek az Eszterházy-palotában tekinthetők meg szeptember 21-ig, hétfő kivételével naponta 10-től 18 óráig. A kiállításról a gyorplusz.hu oldalon olvashatnak az érdeklődők.

RÉGISÉGVÁSÁR lesz az Árkád mögötti Városréti piactéren augusztus 17-én 7-től 14 óráig. A további vásárokat minden hónap 3. vasárnapján tartják.

TAKÁCS NIKOLAS koncertjére várják a rajongókat augusztus 16-án 20.30-kor a Széchenyi téren. Az X-Faktor döntőse a Nyáresti koncertek keretében lép színpadra.



SZENT ISTVÁN-NAPI MEGEMLÉKEZÉSRE VÁRNAK minden ünneplőt augusztus 20-án 17 órától a szabadhegyi Rózsák terén. A történelmi zászlók bevonulása és a Himnusz után Simon Róbert Balázs alpolgármester mond köszöntőt. Az ünnepséget követően fellép a Friends Big Band. A helyszínen kedvezményes áron, helyben készített gulyás-ételek kaphatók, amelynek bevételével a szervezők a Radó Tibor Általános Iskolát támogatják.

ORGONAKONCERT várja a zenerajongókat Kovács Szilárd előadásában augusztus 20-án 15.30 órakor a Bazilikában. További információ és jegyrendelés: TriCollis Foglalási Központ, Tel.: 96/570-191.

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

LISZ LAKÓKÖZÖSSÉGI INFORMÁCIÓS ÉS SZOLGÁLTATÓ IRODA

ÚJ SZÉCHENYI TERV
"RÓLAD SZÓL!!!"
Együttműködés a lakótelepi közösségekért
TÁMOP-5.5.4.-13/2-2013-0019

KREATÍV Terasz iskolakezdőknek

EGYHETES - DÉLELŐTTI - INGYENES
KREATÍV ALKOTÓTÁBOR
ISKOLAKEZDŐKNEK

IDŐPONT: 2014.08.25 - 08.29. délelőtt 9:30-12:00
HELYSZÍN: Dr. Kovács Pál Megyei Könyvtár terasza
(9023 Győr, Herman Ottó u.22)
A foglalkozásokon a részvétel ingyenes.
A gyerekeknek üdítőt és tízórait biztosítunk.
A részvétel regisztrációhoz kötött, amelyet ezen a számon lehet megtenni: 06 70 634 1236

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség www.szechenyituro.gov.hu 06 40 638 638
MAGYARORSZÁG MEGÉLJÜK
A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.

PANNONHALMI FŐAPÁTSÁG
A.D.996

KOLOSTORI
termékek vására és
magyar világörökségek
utcája.

2014. augusztus 16-17.
Pannonhalmi Főapátság Gyógynövénykert

www.bences.hu

Több ezer tanú előtt mondta ki a boldogító igent az idei barokk esküvő jegyespárja, Varga Eszter és Varga Róbert. Az elmúlt hétvégén a történelmi Belvárosban minden a színes korszakot idézte, a huszonkettedik alkalommal megrendezett barokk esküvőre pedig zsúfolásig megtelt a Széchenyi tér. A program mellett a hétvégén számos koncert, színházi és táncprodukció, valamint sok-sok gyerekprogram is várta az érdeklődőket. A világra szóló eseményt munkatársaink is végig követték, a gyorplusz.hu oldalon még több kép található a készülődés pillanatairól és a ceremóniáról, de tudósításunk is újra megnézhető a portálon.

Ezrek előtt mondták ki a boldogító igent

KÉPRIPORT: C. JAKÓCS PÉTER

2014.
AUGUSZTUS
21–24.

VII. GYŐRI
BORNAPOK
BOR-, BORLOVAG- ÉS
GASZTRONÓMIAI
FESZTIVÁL

SZÉCHENYI
TÉR

Egészség
Kultúra
Innováció
A jövő Győrben épül.

POLGÁRMESTERI KÖSZÖNTŐ

Kedves Győriek, Kedves Vendégeink!

Ismét elérkeztünk az év egyik legszebb, élményekben leggazdagabb évszakának az utolsó pillanataihoz, de ahogy már megszokhatták, nem múlhat el nyár a Négy Évszak Fesztivál nagyszabású záró koncertje és a borfesztivál nélkül. Márai Sándor szerint a bor férfidolog, csendesen kell beszélni róla. Leghelyesebb egy pohár bor mellett. Most mégis arra bíztatom Önöket, hogy hangosan beszéljünk róla, s családjukkal, barátaikkal együtt látogassanak el a VII. Győri Bornapokra, és élvezzék a fesztivál nyújtotta gasztronómiai és kulturális élményeket! Legyen igazán pezsgő a nyár vége, ami az évszakot és az egész évet jellemzi Győrben!

Bízom benne, hogy az idei évben a győrkőcök, a fiatalok és a felnőttek is megtalálták a kedvükre való programokat és sikerült feltöltődniük, kikapcsolódniuk, erőt meríteniük az év hátralévő részére.

A győri bornapok ma már nem csak hagyomány, de az egyik legnívósabb a hazai boros seregszemlék körében, amely a gasztronómián túl gazdag kulturális programokat is kínál. A bor frissítően tud hatni a lankadó erőre, segíti a gyenge gyomrot, néha gyógyítja a test és a lélek sebeit, vagy elűz bánatot, szomorúságot, de remélem, a bornapok keretében inkább kedvet ébreszt a családi vagy baráti beszélgetésekre, összehoz embereket, mosolyra fakaszt és örömet okoz mindnyájunknak. Fogyasszuk hát a jó borokat, persze csak mértékkel!

A négynapos ünnep kísérőprogramjai épp oly színesek, mint az ország leghíresebb borászai által nekünk elhozott borok. A Széchenyi téri fesztiváli forgatag mellett az idei évben is a kézilabdás lányaink hálószaggató bombái forgatják fel a város életét, hiszen második alkalommal kerül megrendezésre a nemzetközi Handball Fiesta, ahol remélem, szintén együtt szurkolhatunk. Az események szombat este egy nagyszabású szuperkoncertben és tűzijátékban csúcsosodnak ki, amikor egy igazi világsztár, Tom Jones köszönti nagysikerű slágereivel a győri közönséget.

Sokszínű programok, nyáresti találkozások, baráti összejövetelek és izgalmas összecsapások várnak ránk kedvenc évszakom végén. Találkozzunk, szórakozzunk és szurkoljunk együtt Győrben!

Egészségünkre!

Borkai Zsolt
polgármester

PROGRAMOK

AUG. 21. CSÜTÖRTÖK

16.00 óra
BORKÓSTOLÓ, GASZTRONÓMIA

17.30 óra
BORLOVAGRENDEK FELVONULÁSA
a Marching Jazz Band vezetésével
(Városháza – Baross utca – Kazinczy utca – Széchenyi tér)

18.00 óra
A VII. GYŐRI BORNAPOK, BOR-, BORLOVAG- ÉS GASZTRONÓMIAI FESZTIVÁL MEGNYITÓJA
Beszédet mond: Borkai Zsolt polgármester

18.15 óra
MARCHING JAZZ BAND
a Borutcákon

19.00 óra
MOLNÁR TRIÓ
Molnár György Lyra-díjas harmonikaművész triója

A Molnár Trió 2000-ben alakult. Állandó formáció, mely már több mint 10 éve töretlenül népszerű, ezt igazolják a nevükkel fémjelzett műsorok telt házas nézőterei.

A trió elsőként a hagyományos harmonikás műfajokat mutatja be, repertoárján szerepelnek musette keringők, sanzonok, bravúr polkák, nosztalgia örökzöldek, swingek, tangók, angol keringők.

A műsor szerkesztésénél fontos szempont azokat a zenei irányzatokat, stílusokat is bemutatni, melyek hazánkban eddig nem voltak hallhatók harmonikán. Ilyenek például a latin stílusok, pl.: cha-cha, bossa nova, rumba, samba, latin egyvelegek.

A trió tagjai Molnár György harmonikaművész mellett Kiss László (gitár) és Móré István (basszusgitár).

21.00 óra
CIMBALIKUM – A MAGYAR CIMBALOM
– a Cimbaliband koncertje

A magyar cimbalom csodálatos világába kalauzolja a közönséget Cimbaliband a muzsika szárnyán, egy rábaközi búcsútól indulva, a 20. század eleji budapesti kávéházak hangulatán át, kincses Kolozsvárt is érintve, az ezeréves határon is túlra, kitekintve a Fekete-tenger partjáig, az isztambuli bazárban megpihenve.

AUG. 22. PÉNTEK

11.00 óra
„GYŐR VÁROS BORA" VÁLASZTÁS
– La Maréda étterem

14.00–18.00 óra
„FESZTIVÁL BORA" VÁLASZTÁS
– Esterházy-palota

16.00 óra
BORKÓSTOLÓ, GASZTRONÓMIA

17.00 óra
BORRA-VALÓ EGYÜTTES

A Borra-Való gasztrofolk együttes 2011-ben alakult, a kulturált borfogyasztást népszerűsíti, hiszen műsorukban jelentős szerepet kapnak a bordalok. Hangzásvilágában népzenei elemeket felhasználva szórakoztató koncertzene, de borospincék hangulatához is illik. A népies hangzású vidám bordalok a tavalyi évben számos jelentős borfesztiválon csendültek fel.

19.00 óra
EMILIO BAND

Emilio és barátai egyedülálló hangzást ígérnek, amiben a flamenco és a jazz stílusa ötvözi egymás. Emilio énekes virtuozitása és egyedülálló beatbox tudása koronázza a produkciót.

A zenekar tagjai:
Emilio – ének és ütőhangszer
Angel Miguel Lchino – percussion
Horváth Plútó József – bass
Balogh Roland – guitar

21.00 óra
SWING Á LA DJANGO
– a talp alá való swing

A Swing á la Django egy innovatív zenekar, különleges stílusötvözettel. Ebben a nem mindennapi muzsikában harmóniára talál a magyar autentikus zene, a francia manouche swing és sanzonok világa, a tangó és a jazz, melynek eredménye ez az egyedi stílus, melyet ők Hungarian Django Swing-nek

neveznek. A produkció többféle felállásban létezik, de alapvetően 5 hangszeres: nagybőgő Lombos Pál személyében, manouche gitárok Sidoo Attila és Jakab Viktor kezében, egészen különleges, autentikus hatást kölcsönöz a zenekarnak Csurkulya József cimbalommal, valamint szólistaként Seres Vilmos kápráztatja a nagyérdeműt hol klarinéttal, hol harmonikával. A zenekar tagjai éveken át a Besh'o'drom és Harmonia Garden zenekarban játszottak és játszanak. A Swing a la Django elnevezés profi hangszeres tudást és ötletgazdagságot foglal magában, hiszen klasszikus darabok, filmzenék, slágerek, örökzöldek egyaránt hallhatóak és láthatóak.

22.00 óra
BORÁSZOK ÉJSZAKÁJA
– Esterházy-palota
A Borászok éjszakája kivételes alkalmat kínál arra, hogy a Győri Bornapok borászaival nyugodt és kivételes környezetben találkozhassanak a borkultúra iránt érdeklődők. A zenével kísért est során a bemutatkozó pincészetek legkiválóbbnak tartott „zászlós borukat" különleges borkorcsolyák társaságában kínálják a résztvevőknek. A belépőjegy ára 5000 Ft.

AUG. 23. SZOMBAT

16.00 órától
BORKÓSTOLÓ, GASZTRONÓMIA

15.45 óra
BORLOVAGRENDI FELVONULÁS
a Rába Fúvószenekar és a Kapuvári Ifjúsági Mazsorett Együttes részvételével (Rába Hotel – Baross utca – Kazinczy utca – Széchenyi tér)

16.00 óra
EURÓPAI BORLOVAGREND GYŐRI LEGÁTUSÁNAK AVATÁSI ÜNNEPSÉGE
a Loyolai Szent Ignác bencés templomban

17.30 óra
VIVAT BACCHUS ÉNEKEGYÜTTES
A mindig vidám hangulatot teremtő Vivat Bacchus Énekegyüttes a kulturált borfogyasztás és a mulatozás igéjét saját szerzeményű bordalokba öntve lépett be a köztudatba. Magyarország egyik legnépszerűbb és legkedveltebb acapella együttesének repertoárjában fölfedezhető a népi folklóron kívül sok más stílusirányzat is, mint például jazz, blues vagy rock and roll - mint bordal! Ez pedig azért lehetséges, mert dalaik túlnyomó része saját szerzemény.
Az együttes 2011-ben megkapta „Pécs Város Művészeti Díját", 2012-ben pedig a „Baranya Megyei Önkormányzat Kulturális, Művészeti és Sajtó Díja" kitüntetést. A Vivat Bacchus Énekegyüttes mára elengedhetetlen „tartozékává" vált a magyar borkultúrának.

19.30 óra
CANARRO!

Augusztus 23-án a budapesti mulatók közönsége által már jól ismert Canarro zenekar bossa nova és latin-zenei produkciójának lehetnek szem- és fültanúi azok, akik ellátogatnak a győri Bornapokra. A zenekar több zenei világban mozog könnyed léptekkel, köszönhetően a jól képzett zenészek széles spektrumának, akik a zenekar-alapító hegedű-harmonika duó közvetlen mágneses mezejében léteznek: a django swing, flamenco, folk és magyar szalonzene fúziójáról ismert zenekar most a latin jazz gyöngyszemeiből szemezget. Az angolul, magyarul, portugálul és olaszul megszólaló dalokat egy igazi „all stars" felállás támasztja alá: a Djabéből ismert zongorabohóc, Kovács Zoltán, a Delalamm gitárosa, Lamm Dávid, a jazzdobosok gyöngye, Cseh Balázs és a fiatal jazzgeneráció egyik legelismertebb bőgőse, Soós Márton fog csatlakozni a harmonikavirtuóz, Pagonyi András és a hegedűs-énekes játékmester, Szakál Tamás köré. A tagok közti folyamatos interakcióból áradó energia, a virtuóz improvizációk és a jókedv garantált!

21.00 óra
NYÁRZÁRÓ KONCERT
TOM JONES LIVE
Tűzijáték
Helyszín: Városház tér – Szent István út

AUG. 24. VASÁRNAP

10.00 órától
BORKÓSTOLÓ, GASZTRONÓMIA

11.00 óra
KISKALÁSZ ZENEKAR GYERMEKKONCERTJE

A Kiskalász zenekar 2009 januárjában született. A 2014-ben még mindig óvodás korú zenekar már három lemezzel büszkélkedhet, ami igazán egyedülálló az ovisok között. Az első lemezük címe Zsákbamacska, másodiké pedig Százlábú. Mindkét lemezen Bartos Erika azonos című köteteiből zenésítettek meg verseket. 2012. június elején megjelent a HEPEHUPA című lemez, melyen érdekes mesét hallhattok egy pórul járt Gombáról, borzonghattok csörgőkígyótól, álmodozhattok eltévedt elefántról, és még az is lehet, hogy kedvet kaptok egy kis palacsintasütéshez Anyával.

16.00 óra
BOGGIE

Csemer Boglárka „BOGGIE" énekes, dalszerző már évek óta a hazai zenei porond szereplője.

Kisgyerek kora óta tudatosan készült a zenei pályára, folyamatosan képezte magát. A népzenétől, a klasszikus zenén, a jazzen és a popon keresztül sok mindenbe belekóstolt.
2013 áprilisában jelent meg első, csak saját dalokat tartalmazó nagylemeze, melyen helyet kapott a Parfüm című szerzeménye is. 2014 januárjában Parfüm című videoklipje az Internet segítségével bejárta az egész világot, melynek köszönhetően BOGGIE című első nagylemeze felkerült az amerikai Billboard lista 17. és 3. helyére is.

18.00 óra

KOZMA ORSI QUARTET

Kozma Orsi a hazai zenei élet egyik legsokoldalúbb, egyedi hangú és korát meghazudtoló zenei világgal rendelkező fiatal énekesnője. 2014-ben jelent meg új albuma SOULPRINTS címmel. Letisztult dalok, erőteljes hangulat, gazdag érzelemvilág jellemzi az új lemezt. Az albumon egyetlen kivétellel, egy személyes zenei élményből született feldolgozáson kívül saját szerzemények hallhatók, szólókkal és más kiegészítésekkel. Szép, vonós hangszereléssel kibővített lemez, valóban átélt érintettséggel.

20.00 óra

GUCA PARTYZANS

– Magyarország első balkán rezesbandája

2012 nyarán alakult meg a kilenctagú Guca Partyzans, mint Magyarország első balkán rezesbandája, magyar profi jazz zenészekből. Célja, hogy Magyarországon is elérhetővé váljon a balkáni szerb „underground" trombitazene.
Emir Kosturica filmjeinek és a világhírűvé vált GUCA trombitafesztiválnak köszönhetően Magyarországon is közkedvelt és keresetté vált a szerb trombita-népzene.
Muzsikájuk annyiban különbözik a klasszikusoktól, hogy megtartva a számok népzenei stílusát, „balkáni jellegét", mégis egy európaibb, igazi XXI. századi őrületet hoznak létre, például dobosuk, JAMMAL zenei stílusával, aki Magyarország legkiválóbb Beatboxere, sok zenei projektje között említésre méltó a Belmondo zenekarral eltöltött értékes időszak Czutor Zoltán frontemberrel. A zenekar első trombitása Koós-Hutás Áron, aki többek között a PASO (Pannonia Allstars Ska Orquestra) tagja, kiváló érzékkel és tapasztalattal a forró talpalávaló zene megteremtéséhez! A balkáni hátteret Körömi Péter, a Bohemian Betyars oszlopos tagja biztosítja.

DONGAVERDÁK JÁTÉKPARK

Ezek a hordókból készült, kézzel-lábbal hajtott, rendkívül ötletes járművek és játékok teljesen újszerűek és egyediek, egyben az újrahasznosítás remek példái is. A Győri Bornapokon szombaton 15-20 óráig, valamint vasárnap 10-13 és 15-20 óráig lehet kipróbálni a különleges játékokat.

RÉSZTVEVŐK:

1. Lajvér Avantgarde Szekszárd
2. Fritz Borház
3. Ferger-Módos Borászat
4. Takler Pince
5. Fekete Borpince
6. Baron von Twickel Szőlőbirtok

7/1. Eszterbeuer Borászat
7/2. Bodri Pincészet

8. Pántlika Pincészet
9. Feind Borház
10. ECHO Pince Dörgicse-Tihany
11. Bősze Pincészet Ászár
12. Szőllősi Pincészet
13. Paperdői Borudvar
14. Babarczi Szőlőbirtok és Pince
15. Cseri Pincészet
16. Pannonhalmi Apátsági Pincészet
17. Kreinbacher Birtok
18. Bogdán Birtok – Somló
19. Várkapitány Pincészet – Somló-hegy
20. Szent György Pince
21. Léránt pince
22. Borbély Családi Pincészet
23. Istvándy Pincészet

24/1. Gregorian Borpince
24/2. Tringa Pince

26. Geszler Családi Pincészet
27. Frittmann Borászat
28. Árpád és Vadász Pálinka
29. Bezerics Borház
30. Garabonciás sajtok
31. Bacskay Pincészet
32. Sike Borászat

33/1. Gróf Buttler Borászat
33/2. Balga Családi Pincészet

34. Petrény Pincészet és Bortrió Pince
35. Demeter Pincészet
36. Kovács Borház
37. Áts Károly Pincészete és Balla Géza Pincészet
38. Kontyos Borház
39. CEZAR Pincészet
40. Brill Pálinkaház
41. Debreczeni Pincészet – Ferenczy Szőlőbirtok
42. BORÁSZPORTÁL
43. Kovács-Harmat Pince
44. Polgár Pincészet – Villány
45. Jackfall Bormanufaktúra
46. Vylyan Pincészet
47. Tiffán Imre és Fia Pincészete
48. Royal Tokaji Borászat
49. Gere Tamás és Zsolt Pincészete
50. Gere Attila Pincészete
51. borMalom
52. Bock Pince
53. Mokos Pincészet
54. Tiffán Ede és Zsolt Pincészete
55. Mádi Borház
56. Talia Vino
57. Zsirai Pincészet
58. VINEUM Borház
59. Pannon Tokaj Pincészet
60. Tokajicum Borház, Szent Gaál Pincészet
61. Szigeti grill
62. Terra Hungarica
63. Vendéglátás

Rendező:
Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata
Győri Művészeti és Fesztiválközpont
Győri Vásár Kft.

m1, augusztus 16., szombat, 14.40

Hallgass a szívedre!

Amerikai romantikus dráma

Danny arról álmodik, hogy sikeres dalszerző legyen, de mindennapjait kénytelen pincérként végigdolgozni egy New York-i étteremben. Egy nap találkozik egy gazdag családból való lánnyal, Arianával, akibe első látásra beleszeret, és csak később tudja meg, hogy a lány hallássérült. Ariana viszonozza Danny érzelmeit, de nehezen bír szembeszegülni erős akaratú anyjával, aki ellenzi a szegény fiúhoz fűződő kapcsolatát. Fájdalmakkal teli szerelmi történetük gyönyörű dalok komponálására ihleti a fiút.

TV2, augusztus 20., szerda, 21:35

Álljon meg a nászmenet!

Amerikai romantikus vígjáték

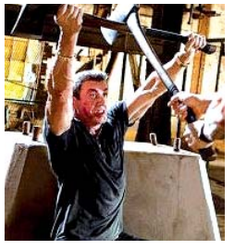
Julianne és Michael elválaszthatatlanok. Kamaszkori szerelmük hamar őszinte barátsággá változott, és ők nem is akarnak ezen változtatni. Aztán, mint derült égből a villámcsapás, Michael egy napon bejelenti, hogy megnősül: feleségül veszi egy milliomos gyönyörű lányát, Kimberlyt .Julianne rádöbben, hogy eddigi életét óriási tévedésben és önámításban élte: hiszen szerelmes a legjobb barátjába! Azonnal nekilát, hogy megváltoztassa az események menetét, és őt vezesse oltár elé az ifjú vőlegény.

RTL Klub, augusztus 20., szerda, 22:10

Fejlövés

Amerikai akciófilm

Jimmy Bobo , a hírhedt bérgyilkos életében először társul egy zsaruval. A fiatal nyomozó, Marcus hajlandó együttműködni, hogy felgöngyölítsen egy ügyet, aminek a szálai New Orleans piszkos sikátorain keresztül egészen a Fehér Ház folyosójáig vezetnek. A szokatlan páros, akiket két kegyetlen gyilkosság hozott össze, keresztülgázol mindenen, ami az útjukba áll, és feláldoznak mindent a bosszú érdekében.



AUGUSZTUS 16., SZOMBAT

M1

- **05:20** Hajnali gondolatok
- **05:25** A mi erőnk
- **05:55** Magyar gazda
- **06:20** Gyógyító természet ■
- **06:50** Balatoni Nyár
- **09:00** Történetek a nagyvilágból ■
- **09:30** Vágtass velem!
- **10:05** Hollócska, a kis rosszcsont
- **11:30** Aranymetszés - Aranyfeszt
- **12:00** Déli harangszó
- **12:01** Hírek
- **12:05** Szabadság tér '89
- **13:00** Titokban Hongkongban ■
- **14:40** Hallgass a szívedre! ■
- **16:25** Telesport (élő) – OTP Bank Liga
- **18:30** SzerencseSzombat ■
- **19:30** Híradó este
- **20:05** Sporthírek
- **20:15** Időjárás-jelentés
- **20:20** Szálka, avagy Bagi és Nacsa megakad a torkán ■
- **21:30** Az utolsó dobás ■
- **23:10** A sötétség határán ■
- **01:05** A kínai ■
- **02:35** Műsorszünet

RTL KLUB

- **04:00** Apa-csata ■
- **04:20** Apa-csata ■
- **04:40** Ezel – Bosszú mindhalálig ■
- **05:30** Ezel – Bosszú mindhalálig ■
- **06:20** Top Shop
- **06:55** Kölyökklub
- **09:40** Ízes élet – Mautner Zsófival ■
- **10:05** Teleshop
- **11:00** Egy rém modern család ■
- **11:35** Egy rém modern család ■
- **12:05** Kung-fu ■
- **13:05** Tökéletes célpont ■
- **14:05** Kölcsönbaba visszajár ■
- **15:55** Keresztes hadjárat farmerban ■
- **18:00** RTL Klub Híradó
- **18:55** Fókusz Plusz ■
- **19:30** Utazás a Föld középpontja felé ■
- **21:20** Csak szex és más semmi ■
- **23:20** Sziklák szeme ■
- **01:30** Kutya nagy titok ■
- **03:10** Egy rém modern család ■
- **03:35** Egy rém modern család ■

TV2

- **04:00** Grimm ■
- **04:45** Aktív ■
- **05:05** Babavilág ■
- **05:30** Super Car ■
- **06:00** Egzotikus Ázsia
- **06:25** Tv2 matiné
- **09:40** Astro-Világ
- **10:45** Kalandjárat – az Útitárs ■
- **11:45** Babavilág ■
- **12:15** Falforgatók ■
- **13:15** Édes élet ■
- **14:30** Édes élet ■
- **15:45** Édes élet ■
- **17:00** NCIS ■
- **18:00** Tények
- **19:00** Halálos iramban: Tokiói hajsza ■
- **21:05** Lopakodó ■
- **23:30** Haláli hullák hajnala ■
- **01:20** M, mint muskétás ■
- **02:05** Zűrös szerelmek ■
- **02:50** Herkules ■
- **03:35** Briliáns elmék ■

DUNA TV

- **09:35** Határtalanul magyar
- **10:00** Székely kapu
- **10:30** Hagyaték
- **10:55** 1Úton
- **11:00** Sírjaik hol domborulnak...
- **11:30** Zöld Jelzés
- **12:00** Déli harangszó
- **12:02** Híradó
- **12:05** 1Úton
- **12:10** Vers
- **12:15** Ízőrzők: Nagyszakácsi
- **12:45** 1Úton
- **12:55** Nálatok, laknak állatok?
- **13:25** Nálatok, laknak állatok?
- **13:55** 1Úton
- **14:05** Monte Cristo grófja ■
- **15:30** 1Úton
- **15:40** Önök kérték!
- **16:30** 1Úton
- **16:40** Péntek Rézi ■
- **17:50** 1Úton
- **18:00** Híradó
- **18:25** Dunasport
- **18:30** Időjárás-jelentés
- **18:35** 1Úton
- **19:05** Bűvölet ■
- **19:35** Hogy volt!?
- **20:30** Séfek csatája ■
- **21:25** Egérke a férfiak között ■
- **22:55** Kultikon +

GYŐR+ TV

- **06:50** TV torna (ism.)
- **07:00** Híradó (ism.)
- **07:20** Sporthírek (ism.)
- **07:30** Programajánló (ism.)
- **07:35** Konkrét (ism.)
- **07:45** Innovella (ism.)
- **08:00** Híradó (ism.)
- **08:20** Sporthírek (ism.)
- **08:30** Programajánló (ism.)
- **08:35** Konkrét (ism.)
- **08:45** Innovella (ism.)
- **09:00** Híradó (ism.)
- **09:20** Sporthírek (ism.)
- **09:30** Programajánló (ism.)
- **09:35** Konkrét (ism.)
- **09:45** Képújság
- **18:45** Konkrét (ism.)
- **19:00** Fröccs (ism.)
- **19:30** Fröccs (ism.)
- **20:00** Vény nélkül ■ (ism.)
- **20:25** VoltTimer (ism.)
- **21:25** Konkrét (ism.)
- **21:40** Konkrét (ism.)
- **21:50** Fröccs (ism.)
- **22:20** Fröccs (ism.)
- **22:50** Vény nélkül ■ (ism.)
- **23:15** VoltTimer (ism.)
- **00:15** Konkrét (ism.)
- **00:25** Műsorzárás

AUGUSZTUS 17., VASÁRNAP

M1

- **05:29** Esély
- **05:55** Magyar gazda
- **06:25** Európai szemmel ■
- **06:50** Balatoni Nyár
- **09:00** Katolikus krónika
- **09:40** Megkeresni az embert
- **10:05** Útmutató
- **10:30** Kérdések a Bibliában
- **10:45** Református magazin
- **11:10** Unitárius ifjúsági műsor
- **11:15** Balatonfelvidéki református templomok
- **11:30** Mai hitvallások – Kövér Imre portréja
- **12:00** Déli harangszó
- **12:01** Hírek
- **12:05** Melissa és Joey ■
- **12:30** Melissa és Joey ■
- **12:55** Telesport – Sport 7
- **13:25** DTM – Futam
- **14:55** Én, a séf ■
- **16:25** Telesport
- **18:50** Főzni úton-útfélen
- **19:30** Híradó este
- **20:05** Sporthírek
- **20:15** Időjárás-jelentés
- **20:20** Harry és Sally ■
- **22:00** Ákos: Karcolatok – Koncert
- **23:20** Bevetetlen ágyak ■
- **00:55** Darwin-díj – Halni tudni kell! ■
- **02:25** Műsorszünet

RTL KLUB

- **04:00** Apa-csata ■
- **04:20** Apa-csata ■
- **04:40** Ezel – Bosszú mindhalálig ■
- **05:30** Ezel – Bosszú mindhalálig ■
- **06:20** Top Shop
- **06:55** Kölyökklub
- **09:45** Teleshop
- **10:45** Kalandor
- **11:15** 4ütem ■
- **11:50** A Muzsika TV bemutatja: Mi muzsikus lelkek
- **12:30** Vadmacskák ■
- **13:30** Utazás a Föld középpontja felé ■
- **15:20** Nincs kettő séf nélkül ■
- **16:40** Nincs kettő séf nélkül ■
- **18:00** RTL Klub Híradó
- **18:55** Cobra 11 ■
- **20:00** Alkonyat ■
- **22:25** A bolygó neve: Halál ■
- **01:10** Portré ■
- **01:50** Szegedi Szabadtéri Játékok
- **02:20** Jóbarátok ■
- **02:50** Cobra 11 ■
- **03:20** Nincs információ

TV2

- **04:20** Megvagy! ■
- **06:00** Egzotikus Ázsia
- **06:25** Tv2 matiné
- **09:55** Astro-Világ
- **11:00** Stílusvadász ■
- **11:30** Stahl konyhája ■
- **12:00** Több mint TestŐr ■
- **12:30** Édes élet ■
- **13:45** Édes élet ■
- **15:00** NCIS: Los Angeles ■
- **16:00** Halálos iramban: Tokiói hajsza ■
- **18:00** Tények
- **19:00** Napló ■
- **20:00** Az utolsó léghajlító ■

- **22:05** Amerikai gengszter ■
- **01:00** Füstölgő Ászok ■
- **02:50** Eureka ■
- **03:35** Szellemdoktor ■

DUNA TV

- **06:50** Világ-nézet
- **07:20** Isten kezében
- **07:50** Pannon expressz
- **08:15** Mesélő cégtáblák
- **08:45** Rome Riports
- **09:10** Napok, évek, századok ■
- **10:05** Magyar klasszikusok új köntösben
- **10:35** Kultikon +
- **11:00** Önkéntesek
- **11:30** Új nemzedék ■
- **12:00** Déli harangszó
- **12:05** Vers
- **12:10** Muzsikál a mozi
- **12:40** Ízőrzők: Mesztegnyő
- **13:15** Legenda a vonaton ■
- **14:40** Hazajáró
- **15:10** Csellengők ■
- **15:40** Hogy volt!?
- **16:40** Janika ■
- **18:00** Híradó
- **18:25** Dunasport
- **18:30** Időjárás-jelentés
- **18:35** Bűvölet ■
- **19:05** Bűvölet ■
- **19:35** Önök kérték!
- **20:30** A sziget ■
- **21:30** Észak-Északnyugat ■
- **23:45** Dunasport
- **00:00** Heti Hírmondó

GYŐR+ TV

- **08:50** TV torna (ism.)
- **09:00** Konkrét (ism.)
- **09:15** Fröccs (ism.)
- **09:45** Fröccs (ism.)
- **10:15** Vény nélkül ■ (ism.)
- **10:40** VoltTimer (ism.)
- **11:40** Konkrét (ism.)
- **11:50** Képújság
- **19:00** Konkrét (ism.)
- **19:15** Fröccs (ism.)
- **19:45** Válogatás a Göcsej Filmszemle versenyfilmjeiből ■ (ism.)
- **20:45** Konkrét (ism.)
- **21:00** Fröccs (ism.)
- **21:30** Válogatás a Göcsej Filmszemle versenyfilmjeiből ■ (ism.)
- **22:30** Reklám III.
- **22:35** Műsorzárás

AUGUSZTUS 18., HÉTFŐ

M1

08:00 Híradó
08:05 Sporthírek
08:10 Időjárás-jelentés
08:15 Go MZ Go
08:50 Capri – Az álmok szigete ■
09:50 Az Ushuaia expedíció
10:35 Az Ushuaia expedíció
11:25 Főzni úton-útfélen
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó délben
12:30 Roma Magazin – Családban marad
13:00 Domovina
13:25 1100 év Európa közepén
13:45 Magyarlakta – vidékek krónikája
14:40 Szívtipró gimi ■
15:30 Az élet megy tovább ■
16:25 Híradó+
16:40 Rex felügyelő ■
17:30 Híradó
17:40 Úszó Európa-bajnokság 2014
20:05 Híradó este
20:40 Sporthírek
20:45 Időjárás-jelentés
20:55 Cédrusliget ■
21:45 Híradó
21:55 Sporthírek
22:05 Twin Peaks ■
22:55 Aranymetszés – Aranyfeszt
23:25 Barangolások öt kontinensen ■
23:55 Az élet megy tovább ■

RTL KLUB

04:00 Reflektor ■
04:10 Barátok közt ■
04:45 Tuti gimi ■
05:30 Top Shop
06:00 Jó reggelt, skacok!
07:35 RTL Klub Híradó
08:08 Minden reggel ■
09:10 Ízes élet – Mautner Zsófival
09:40 Reflektor ■
10:05 Top Shop
11:45 Asztro Show
12:50 Fókusz ■
13:25 Éjjel-nappal Budapest ■
14:45 Tuti gimi ■
15:45 Castle ■
16:50 Az örökség ■
18:00 RTL Klub Híradó
19:00 Fókusz ■
19:30 Éjjel-nappal Budapest ■
20:50 Barátok közt ■
21:25 Dr. Csont ■
22:30 Dr. Csont ■
23:30 RTL Klub Híradó
00:05 Reflektor ■
00:20 A kárhozottak királynője ■
02:20 Az éden titkai ■
03:10 Az éden titkai ■

TV2

04:30 Napló ■
05:15 13-as raktár ■
06:00 Csapdába csalva ■
06:25 Tények Reggel
06:55 Mokka ■
09:30 Stahl konyhája ■
09:35 Babapercek ■
09:40 TeleShop
10:45 Astro-Világ
12:00 Tények Délután
12:25 Aktív ■
13:00 Az utolsó léghajlító ■
15:00 Hal a tortán ■
16:00 Családi titkok ■
17:00 Maricruz ■
17:30 A Macska ■
18:00 Tények
19:30 Jóban Rosszban ■
20:15 Magánnyomozók ■
21:15 Édes élet ■
22:30 A gonosz álarca ■
23:35 Zsaruvér ■
00:35 Tények Este
01:20 Aktív ■
01:40 Szellemdoktor ■
02:25 Maricruz ■
02:50 A Macska ■
03:15 Zsaruvér ■

DUNA TV

08:00 Isten kezében
08:30 Híradó
08:35 Térkép
09:05 Könyvajánló
09:15 Váratlan utazás
10:00 Hagyaték
10:30 Hazajáró
11:05 Séfek csatája ■
12:00 Déli harangszó
12:02 Híradó
12:25 Kívánságkosár
14:20 Vers
14:25 Kávéház ■
15:05 Ines de la Fressange, a divat múzsája ■
16:00 A klímaváltozás kihívásai
16:30 Térkép
17:05 Váratlan utazás
18:00 Híradó
18:25 Dunasport
18:30 Időjárás-jelentés
18:35 Bűvölet ■
19:05 Bűvölet ■
19:35 Linda ■
20:25 Szelek szárnyán ■
21:15 Hírek
21:20 Dunasport
21:30 75 perc Fábri Zoltán filmrendezőről
22:50 NémetEgység @ Balatonnál – Mézföld ■
00:10 Könyvajánló

GYŐR+ TV

08:00 Konkrét (ism.)
08:15 Fröccs (ism.)
08:45 VoltTimer (ism.)
09:45 Képújság
17:25 Győri ETO FC–FTC NB1-es bajnoki labdarúgó mérkőzés
18:50 TV torna
19:00 Híradó
19:20 Sporthírek
19:30 Programajánló
19:35 Konkrét
19:45 Fröccs (ism.)
20:15 Fröccs
20:45 Innovella (ism.)
21:00 Híradó (ism.)
21:20 Sporthírek (ism.)
21:30 Programajánló(ism.)
21:35 Konkrét (ism.)
21:45 Fröccs (ism.)
22:15 Fröccs (ism.)
22:45 Innovella (ism.)
23:00 Híradó (ism.)
23:20 Sporthírek (ism.)
23:30 Műsorzárás

AUGUSZTUS 19, KEDD

M1

07:40 Piknik a határon – Szögesdrót nélkül
08:00 Híradó
08:05 Sporthírek
08:10 Időjárás-jelentés
08:15 Piknik a határon – Szögesdrót nélkül
09:00 Capri – Az álmok szigete ■
10:00 Molly és Mopsz ■
11:30 Kapa, kasza, fakanál 3.
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó délben
12:30 Srpski Ekran
13:00 Unser Bildschirm
13:25 1100 év Európa közepén
13:50 Cédrusliget ■
14:40 Szívtipró gimi ■
15:30 Az élet megy tovább ■
16:25 Híradó+
16:40 Rex felügyelő ■
17:30 Híradó
17:40 Úszó Európa-bajnokság 2014
20:05 Híradó este
20:40 Sporthírek
20:45 Időjárás-jelentés
20:55 Szabadság tér '89
21:40 Híradó
21:50 Sporthírek
22:00 Twin Peaks ■
22:50 Piknik a határon – Szögesdrót nélkül
23:20 A nyomsávon ■

RTL KLUB

04:00 Reflektor ■
04:10 Barátok közt ■
04:45 Tuti gimi ■
05:30 Top Shop
06:00 Jó reggelt, skacok!
07:35 RTL Klub Híradó
08:08 Minden reggel ■
09:10 Ízes élet – Mautner Zsófival
09:40 Reflektor ■
10:05 Top Shop
11:45 Asztro Show
12:50 Fókusz ■
13:25 Éjjel-nappal Budapest ■
14:45 Tuti gimi ■
15:45 Castle ■
16:50 Az örökség ■
18:00 RTL Klub Híradó
19:00 Fókusz ■
19:30 Éjjel-nappal Budapest ■
20:50 Barátok közt ■
21:25 Amikor megállt a Föld ■
23:35 RTL Klub Híradó
00:05 Reflektor ■
00:25 A főnök ■
01:25 Gyilkos elmék ■
02:25 A Muzsika TV bemutatja: Mi muzsikus lelkek
02:50 Az éden titkai ■

TV2

04:00 Családi titkok ■
04:50 Aktív ■
05:15 13-as raktár ■
06:00 Csapdába csalva ■
06:25 Tények Reggel
06:55 Mokka ■
09:30 Stahl konyhája ■
09:35 Babapercek ■
09:40 TeleShop
10:45 Astro-Világ
12:00 Tények Délután
12:25 Aktív ■
13:00 Walker, a Texas-i kopó ■
14:00 Walker, a Texas-i kopó ■
15:00 Hal a tortán ■
16:00 Családi titkok ■
17:00 Maricruz ■
17:30 A Macska ■
18:00 Tények
19:30 Jóban Rosszban ■
20:15 Magánnyomozók ■
21:15 Édes élet ■
22:30 A gonosz álarca ■
23:35 22-es körzet – A bűn utcái ■
00:35 Tények Este
01:20 Aktív ■
01:40 A titok gyermekei ■
03:40 Maricruz ■

DUNA TV

07:00 Domovina
07:30 Híradó
07:35 Magyar história
08:00 Zebra ■
08:15 Piknik a határon – Szögesdrót nélkül
09:40 Váratlan utazás
10:35 Szelek szárnyán ■
11:20 Piknik a határon – Szögesdrót nélkül
12:00 Déli harangszó
12:02 Híradó
12:20 Kívánságkosár
14:20 Térkép – Különkiadás
15:00 Piknik a határon – Szögesdrót nélkül
17:00 Váratlan utazás
18:00 Híradó
18:25 Dunasport
18:30 Időjárás-jelentés
18:35 Piknik a határon – Szögesdrót nélkül
19:35 Rózsák harca ■
20:30 Szelek szárnyán ■
21:15 Hírek
21:20 Dunasport
21:30 Apró gyilkosságok a családban ■
23:05 Könyvajánló
23:15 Határeset ■
23:50 A szellem filozófusa – Fülep Lajos

GYŐR+ TV

07:00 Híradó (ism.)
07:20 Sporthírek (ism.)
07:30 Programajánló (ism.)
07:35 Konkrét (ism.)
07:45 Innovella (ism.)
08:00 Híradó (ism.)
08:20 Sporthírek (ism.)
08:30 Programajánló (ism.)
08:35 Konkrét (ism.)
08:45 Innovella (ism.)
09:00 Híradó (ism.)
09:20 Sporthírek (ism.)
09:30 Programajánló (ism.)
09:35 Konkrét (ism.)
09:45 Fröccs (ism.)
10:15 Fröccs (ism.)
10:45 Képújság
17:25 Rába ETO FC–MVFC-Berettyóújfalu futsal Szuper Kupa mérkőzés
18:50 TV torna
19:00 Híradó
19:20 Sporthírek
19:30 Vény nélkül ■ (ism.)
20:00 Fröccs (ism.)
20:30 Fröccs
21:00 Híradó (ism.)
21:20 Sporthírek (ism.)
21:30 Vény nélkül ■ (ism.)
22:00 Fröccs (ism.)
22:30 Fröccs (ism.)
23:00 Híradó (ism.)

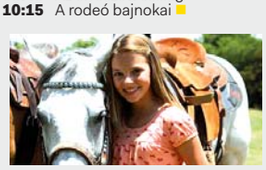
AUGUSZTUS 20, SZERDA

M1

06:25 Ecranul nostru
07:00 Híradó
07:15 Sporthírek
07:20 Időjárás-jelentés
07:25 Apostolok útján ■
08:00 Híradó
08:05 Sporthírek
08:10 Időjárás-jelentés
08:15 Szent István Rend 2013
09:55 Magyarország lobogójának ünnepélyes felvonása és tisztavatás
10:05 Ybl öröksége
11:00 Szent István Rend 2014
11:55 In honorem Szent István
12:00 Déli harangszó
12:01 Hírek
12:05 Önkéntes orvosok Erdélyben ■
12:45 Szaffi
14:05 Fekete tulipán ■
15:55 Így újult meg a Várkert Bazár
16:55 Szent Jobb körmenet
19:00 Úszó Európa-bajnokság 2014
20:05 Híradó este
20:45 Sporthírek
20:50 Időjárás-jelentés
21:00 Tűzijáték
21:35 Budavári Palotakoncert 2014
22:55 Szent István Rend díjazottjai
23:25 Az a szép fényes nap ■
01:20 A nyomsávon ■
02:15 Műsorszünet

RTL KLUB

04:00 Apa-csata ■
04:25 Apa-csata ■
04:50 Jóbarátok ■
05:15 Jóbarátok ■
05:40 Jóbarátok ■
06:00 Top Shop
06:30 Chima legendái ■
06:55 Kölyökklub
08:45 Az elveszett csillag
10:15 A rodeó bajnokai ■



12:05 A kék lagúna ■
14:15 Visszatérés a kék lagúnába ■
16:15 Tibor vagyok, de hódítani akarok ■
18:00 RTL Klub Híradó
18:50 Harry Potter és a Titkok Kamrája ■
22:10 Fejlövés ■
00:00 RTL Klub Híradó
00:35 Visszajáró pénz ■
02:30 Castle ■
03:15 Castle ■

TV2

04:05 A Macska ■
04:30 Családi titkok ■
05:15 13-as raktár ■
06:00 Tv2 matiné
07:15 Óslények országa 6. – A Szaurusz Szikla titka
08:30 Két testvér ■
10:25 Egyiptom hercege ■
12:15 Hal a tortán ■
13:15 Elvitte a víz ■

15:00 Top Gun ■
17:00 Maricruz ■
17:30 A Macska ■
18:00 Tények
19:15 Csizmás, a kandúr ■
21:00 Tűzijáték
21:35 Álljon meg a nászmenet! ■
23:50 A híres Ron Burgundy legendája ■
01:40 Dobd be magad! ■
03:05 Top Gun ■

DUNA TV

05:35 Srpski Ekran
06:05 Unser Bildschirm
06:35 Térkép
07:00 Határtalanul magyar
07:30 Magyar história
08:00 Debreceni Virágkarnevál
11:05 Vad Magyarország – A vizek birodalma
12:00 Déli harangszó
12:02 Híradó
12:05 MC – Magyarok Cselekedetei
12:15 Leányvásár ■
13:45 Álomkeringő ■
15:20 Gábor diák ■
16:55 Szent Jobb körmenet
19:20 Híradó
19:45 Dunasport
19:50 Időjárás-jelentés
20:00 A Tenkes kapitánya
20:25 Öregberény ■
21:00 Magyar szentek és boldogok – Az országegyesítő
21:25 Dunasport
21:35 Szegény gazdagok ■
23:05 Kincsem
00:50 Isten gyertyája – Babits Mihály emlékére ■
01:10 Vers
01:15 Himnusz
01:20 "A nemzet oltára"
02:00 Szent István emlékezete a XX. században

GYŐR+ TV

06:50 TV torna (ism.)
07:00 Híradó (ism.)
07:20 Sporthírek (ism.)
07:30 Vény nélkül ■ (ism.)
08:00 Híradó (ism.)
08:20 Sporthírek (ism.)
08:30 Vény nélkül ■ (ism.)
09:00 Híradó (ism.)
09:20 Sporthírek (ism.)
09:30 Vény nélkül ■ (ism.)
10:00 Fröccs (ism.)
10:30 Fröccs (ism.)
11:00 Képújság
18:45 Műsorkezdés
18:50 TV torna
19:00 Híradó
19:20 Sporthírek
19:30 Programajánló
19:35 Konkrét
19:45 Fröccs (ism.)
20:15 Fröccs
20:45 Innovella (ism.)
21:00 Híradó (ism.)
21:20 Sporthírek (ism.)
21:30 Programajánló (ism.)
21:35 Konkrét (ism.)
21:45 Fröccs (ism.)
22:15 Fröccs (ism.)
22:45 Innovella (ism.)
23:00 Híradó (ism.)
23:20 Sporthírek (ism.)
23:30 Műsorzárás

AUGUSZTUS 21., CSÜTÖRTÖK

M1

07:10 Időjárás-jelentés
07:15 Urbanisták ■
07:40 Magyar írók
08:00 Híradó
08:05 Sporthírek
08:10 Időjárás-jelentés
08:15 A Pannon kőtenger
08:45 Capri – Az álmok szigete ■
09:45 Molly és Mopsz ■
11:15 Vannak vidékek ■
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó délben
12:30 Rondó
13:00 Kvartett
13:30 Átjáró
13:55 Útravaló
14:10 Magyar írók
14:25 A növények birodalma
15:20 Párizsi helyszínelők ■
16:15 Híradó+
16:30 Rex felügyelő ■
17:15 Szerencse Híradó ■
17:30 Híradó
17:40 Úszó Európa-bajnokság 2014 (élő)
20:05 Híradó este
20:40 Sporthírek
20:45 Időjárás-jelentés
20:55 Herbie Monte Carlóba megy ■
22:40 Az Este
23:15 Híradó

RTL KLUB

04:00 Reflektor ■
04:10 Barátok közt ■
04:45 Tuti gimi ■
05:30 Top Shop
06:00 Jó reggelt, skacok! ■
07:35 RTL Klub Híradó
08:08 Minden reggel ■
09:10 Ízes élet – Mautner Zsófival
09:40 Reflektor ■
10:05 Top Shop
11:45 Asztro Show
12:50 Fókusz ■
13:25 Éjjel-nappal Budapest ■
14:45 Tuti gimi ■
15:45 Castle ■
16:50 Az örökség ■
18:00 RTL Klub Híradó
19:00 Fókusz ■
19:30 Éjjel-nappal Budapest ■
20:50 Barátok közt ■
21:25 Bölcsőd lesz a koporsód ■
23:30 RTL Klub Híradó
00:05 Reflektor ■
00:25 Sötét zsaruk ■
01:25 Rémület ■
03:10 Az éden titkai ■

TV2

04:50 Maricruz ■
05:15 13-as raktár ■
06:00 Csapdába csalva ■
06:25 Tények Reggel
06:55 Mokka ■
09:30 Stahl konyhája ■
09:35 Babapercek ■
09:40 TeleShop
10:45 Astro-Világ
12:00 Tények Délután
12:25 Aktív ■
13:00 Walker, a Texas-i kopó ■
14:00 Walker, a Texas-i kopó ■
15:00 Hal a tortán ■
16:00 Családi titkok ■
17:00 Maricruz ■
17:30 A Macska ■
18:00 Tények
19:30 Jóban Rosszban ■
20:15 Magánnyomozók ■
21:15 Édes élet ■
22:30 A gonosz álarca ■
23:35 Grimm ■
00:35 Tények Este
01:20 Aktív ■
01:40 Hawaii Five-0 ■
02:25 Grimm ■
03:10 Maricruz ■
03:35 A Macska ■

DUNA TV

06:30 Híradó
06:35 Hrvatska kronika
07:00 Ecranul nostru
07:30 Híradó
07:35 Virágzó Magyarország
07:55 Akadálytalanul
08:30 Híradó
08:35 Mesélő cégtáblák
09:05 Könyvajánló
09:15 Váratlan utazás
10:05 Rózsák harca ■
11:00 A Tenkes kapitánya
11:30 Öregberény ■
12:00 Déli harangszó
12:02 Híradó - Déli kiadás
12:25 Kívánságkosár
15:00 Merre tovább, Gemenc?
15:30 Szép, szőke szerelmünk, a Tisza
16:30 Térkép
17:05 Váratlan utazás
18:00 Híradó
18:25 Dunasport
18:30 Időjárás-jelentés
18:35 Bűvölet ■
19:05 Bűvölet ■
19:35 Angyalbőrben ■
20:35 Szelek szárnyán ■
21:25 Hírek
21:30 Dunasport
21:40 Édes Anna ■
23:05 Könyvajánló
23:10 MüpArt classic

GYŐR+ TV

07:00 Híradó (ism.)
07:20 Sporthírek (ism.)
07:30 Programajánló (ism.)
07:35 Konkrét (ism.)
07:45 Innovella (ism.)
08:00 Híradó (ism.)
08:20 Sporthírek (ism.)
08:30 Programajánló (ism.)
08:35 Konkrét (ism.)
08:45 Innovella (ism.)
09:00 Híradó (ism.)
09:20 Sporthírek (ism.)
09:30 Programajánló (ism.)
09:35 Konkrét (ism.)
09:45 Fröccs (ism.)
10:15 Fröccs (ism.)
10:45 Képújság
18:45 Műsorkezdés
18:50 TV torna
19:00 Híradó
19:20 Sporthírek
19:30 Vény nélkül ■
20:00 Zooo+
20:30 Civil Kurázsi
21:00 Híradó (ism.)
21:20 Sporthírek (ism.)
21:30 Vény nélkül ■ (ism.)
22:00 Zooo+ (ism.)
22:30 Civil Kurázsi (ism.)
23:00 Híradó (ism.)
23:20 Sporthírek (ism.)
23:30 Műsorzárás

győr+ MÉDIA
WWW.GYORPLUSZ.HU
HOLDVIOLA
Tudásterem Bulvársarok Sportpark Ipartér Belföld Külföld

AUGUSZTUS 22., PÉNTEK

M1

07:10 Időjárás-jelentés
07:15 Urbanisták ■
07:40 Magyar írók
08:00 Híradó
08:05 Sporthírek
08:10 Időjárás-jelentés
08:15 A Pannon kőtenger
08:45 Capri – Az álmok szigete ■
09:45 Molly és Mopsz ■
11:20 Makovecz Imre
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó délben
12:30 Életkerék
13:00 Esély
13:30 Magyar írók
13:45 Unokáink is látni fogják – Portré Tokár György építészről
14:40 Szívtipró gimi ■
15:30 Párizsi helyszínelők ■
16:25 Híradó+
16:40 Rex felügyelő ■
17:30 Híradó
17:40 Úszó Európa-bajnokság 2014 (élő)
20:05 Híradó este
20:40 Sporthírek
20:45 Időjárás-jelentés
20:55 Észak és Dél ■
21:50 Észak és Dél ■
22:50 Híradó
23:00 Sporthírek
23:05 Twin Peaks ■

RTL KLUB

04:00 Reflektor ■
04:10 Barátok közt ■
04:45 Tuti gimi ■
05:30 Top Shop
06:00 Jó reggelt, skacok!
07:35 RTL Klub Híradó
08:08 Minden reggel ■
09:10 Ízes élet – Mautner Zsófival
09:40 Reflektor ■
10:05 Top Shop
11:45 Asztro Show
12:50 Fókusz ■
13:25 Éjjel-nappal Budapest ■
14:45 Tuti gimi ■
15:45 Castle ■
16:50 Az örökség ■
18:00 RTL Klub Híradó
19:00 Fókusz ■
19:30 Éjjel-nappal Budapest ■
20:50 Barátok közt ■
21:25 CSI: A helyszínelők ■
22:25 CSI: Miami helyszínelők ■
23:30 RTL Klub Híradó
00:00 Reflektor ■
00:20 V, mint veszélyes ■
01:20 Kalandor
01:50 Mr. és Mrs. Bloom ■
02:35 4ütem ■
03:00 Az éden titkai ■

TV2

04:00 Családi titkok ■
04:50 Aktív ■
05:15 13-as raktár ■
06:00 Csapdába csalva ■
06:25 Tények Reggel
06:55 Mokka ■
09:30 Stahl konyhája ■
09:35 Babapercek ■
09:40 TeleShop
10:45 Astro-Világ
12:00 Tények Délután
12:25 Aktív ■
13:00 Walker, a Texas-i kopó ■
14:00 Walker, a Texas-i kopó ■
15:00 Hal a tortán ■
16:00 Családit titkok ■
17:00 Maricruz ■
17:30 A Macska ■
18:00 Tények
19:30 Jóban Rosszban ■
20:15 Magánnyomozók ■
21:15 Édes élet ■
22:30 A gonosz álarca ■
23:35 NCIS ■
00:35 Tények Este
01:20 Aktív ■
01:40 Grimm ■
02:25 Maricruz ■
02:50 A Macska ■
03:15 Grimm ■

DUNA TV

07:00 Kvartett
07:30 Híradó
07:35 Rome Riports
08:00 Csellengők ■
08:30 Híradó
08:35 Térkép
09:05 Könyvajánló
09:10 100 kép a XX. századból
09:20 Váratlan utazás
10:10 Szelek szárnyán ■
11:00 Angyalbőrben ■
12:00 Déli harangszó
12:02 Híradó
12:25 Kívánságkosár
14:20 Vers
14:30 Kávéház ■
15:00 Mediterraneo
15:30 Labdarúgás
17:30 Térkép ■
18:00 Híradó
18:25 Dunasport
18:30 Időjárás-jelentés
18:35 Bűvölet ■
19:05 Bűvölet ■
19:35 Rocca parancsnok ■
20:30 Szelek szárnyán ■
21:15 Hírek
21:20 Dunasport
21:30 Columbo: A bűn jelöltje ■
23:10 Könyvajánló
23:15 Zsarolás ■
00:45 East Side Jazz Company

GYŐR+ TV

06:50 TV torna (ism.)
07:00 Híradó (ism.)
07:20 Sporthírek (ism.)
07:30 Vény nélkül ■ (ism.)
08:00 Híradó (ism.)
08:20 Sporthírek (ism.)
08:30 Vény nélkül ■ (ism.)
09:00 Híradó (ism.)
09:20 Sporthírek (ism.)
09:30 Vény nélkül ■ (ism.)
10:00 Zooo+ (ism.)
10:30 Civil Kurázsi (ism.)
11:00 Képújság
18:45 Műsorkezdés
18:50 TV torna
19:00 Híradó
19:20 Sporthírek
19:30 Programajánló
19:35 Konkrét
19:45 Válogatás a Göcsej Filmszemle versenyfilmjeiből
21:00 Híradó (ism.)
21:20 Sporthírek (ism.)
21:30 Programajánló (ism.)
21:35 Konkrét (ism.)
21:45 Válogatás a Göcsej Filmszemle versenyfilmjeiből (ism.)
23:00 Híradó (ism.)
23:20 Sporthírek (ism.)
23:30 Műsorzárás

győr+ MÉDIA
HIRDETÉSFELVÉTEL
HETILAP, ONLINE, RÁDIÓ, TELEVÍZIÓ
AGG ZSUZSANNA +36 20 774 2740
GOMBOS ÉVA +36 20 475 1314
KISS-MÁTÉ NOÉMI +36 20 430 7214
CSALA RÓBERT +36 70 518 0246

- Őszi nyelvtanfolyamok szeptember 20-tól
- Német nyelvi kurzus 11–12 éveseknek: augusztus 25–28.
- 20 órás ÖSD tréning: augusztus 25–28.
- EURO, ECL, TársalKODÓ, Zöld út nyelvvizsga-felkészítés csoportban és magánbérletes rendszerben is
- Egészségügyi szaknyelv orvosok és szakápolók számára német nyelven
- SVÉD nyelvtanfolyamok
- Spanyol, francia, olasz, orosz kurzusok több szinten
- Fordítások szakképzett fordítók által
- AKCIÓ: tanulói jogviszony igazolások és az erkölcsi bizonyítványok fordítására

Hatos
FORDÍTÁS: +36-30/628-3070
AKKREDITÁLT NYELVVIZSGAHELY
AKKR. LAJSTROMSZ.: (0384) • FMM LAJSTROMSZ.: (08-0079-04)
NÉMET: +36-30/986-2800 • ANGOL: +36-30/254-8521
ÚJLATIN ÉS OROSZ SZEKCIÓ: +36-30/520-1895
WWW.HATOS.HU

A hét orvosi témája:

Miért fontos a magnézium?

SZERZŐ: PROF. DR. DÉZSI CSABA ANDRÁS BELGYÓGYÁSZ, KARDIOLÓGUS OSZTÁLYVEZETŐ FŐORVOS
FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ

Szervezetünk egészséges működéséhez sok nyomelemre van szükség. Az egyik legfontosabb a magnézium. Ezt önállóan nem tudjuk előállítani, így pótlásáról a táplálkozással kell gondoskodnunk. A magnéziumnak fontos szerepe van az egészséges ideg- és izomműködésben, valamint a szénhidrát-, a fehérje- és a zsír-anyagcserében. Részt vesz az alvás-ébrenlét ritmusának szabályozásában is.

Magnéziumhiány

Magnéziumhiány esetén izomgörcsök, ingerlékenység, álmatlanság alakulhat ki, romlik a koncentrálóképesség, fejfájás, szédülés léphet fel, izomgyengeség, émelygés, végtagzsibbadás jelentkezhet. Gyakoriak lehetnek a kellemetlen, erőteljes szívdobbanások, szívritmuszavarok. A terhesség során kialakult magnéziumhiány egyesek szerint felelős lehet a születendő gyermek felnőtt korában kialakuló inzulinrezisztenciáért is, ami cukorbetegséghez vezethet.

Fontos a rendszeres pótlása

A jó magnézium ellátottság pozitív hatású lehet az inzulinrezisztencia, a magas vérnyomás, és talán meglepő módon a vérzsírszint-eltérések megelőzésében. Ugyanakkor javíthatja a szellemi frissességet, csökkentheti a kellemetlen szívritmuszavarok előfordulását. Segíthet enyhíteni a kellemetlen másnaposság tüneteit. A légutakat is képes kismértékben tágítani, ezért az asztmától és krónikus hörgőgyulladástól szenvedőknek is enyhülést hozhat. Csökkenti a kalciumot tartalmazó vese-, és epekövek kialakulásának esélyét. Segít gyomorrontás és székrekedés esetén, valamint megköti a gyomorsavat. Utóbbi miatt nem tanácsos étkezés előtt magnéziumtabletták szedése. Segíthet a depresszió leküzdésében és enyhíti a menstruációs görcsöket.

Napi szükséglet

A magnézium napi ajánlott mennyisége átlagosan 375 mg. Várandósoknak, sportolóknak, asztmásoknak, szívritmuszavartól, illetve magas vérnyomástól szenvedőknek az ajánlott napi magnéziumszükséglet 500-1000 mg között változik. A szájon át bevitt magnéziumnak átlagosan 35-55%-a szívódik fel. A legtöbb sötét színű üdítőital foszfátokat tartalmaz, melyek az emésztőcsatornában hozzákötődnek a magnéziumhoz, így jelentősen csökken a felszívódása.

VÉNY NÉLKÜL

Adás minden csütörtökön, a Híradó után

A hét kérdése: a hajhullásról

Válaszol: Dr. Wentzely Edit bőrgyógyász főorvos

SZERZŐ: KOVÁCS VERONIKA
FOTÓ: MARCALI GÁBOR

Belgyógyászati és hormonális betegségek, valamint gyógyszerek is állhatnak a hajhullás hátterében, tudtuk meg a szakembertől.

Milyen betegségek állhatnak a hajhullás hátterében?

Hajhullást okozhatnak belgyógyászati betegségek, mint például a vashiányos vérszegénység, a pajzsmirigy túl- vagy alulműködése, s a hormonális problémák. Hajhullást eredményezhet a testi-lelki stressz, bizonyos gyógyszerek használata, terhesség, szoptatás, de akár a túl szoros copf is.

Milyen fokú hajhullás esetén kell orvoshoz fordulni?

Napi körülbelül száz hajszál kihullása még normális. Ha ez hirtelen nagyobb mértéket ölt, esetleg más panaszokkal társul vagy ha a haj foltokban hullik, akkor mindenképpen forduljunk orvoshoz. A körülírt, gócos hajhullás esetén belső gyulladásos gócok után is kutatni kell.

Van-e házi gyógymód annak a hajhullásnak a kezelésére, melynek hátterében nem áll betegség?

Ha a háttérben kizártuk a fenti okokat, házi praktikák is bevethetőek. A rendszeres fejmasszázs, a kávét vagy csalánteát tartalmazó oldatok növelik a hajas fejbőr vérellátását.

Sóterápia az allergia ellen

Hazánkban minden negyedik embert érint az allergia valamilyen formában. Segítséget jelenthet a tünetektől szenvedőknek egy régi hagyományon alapuló, rendkívül hatékony terápia, a sóterápia. A gyógyszer- és mellékhatásmentes kezelés, hatékony kiegészítő terápia lehet az alsó és felső légúti betegségek tüneteinek enyhítésére. A száraz sóterápia a különlegesen finomra őrölt (0,2 mikron) speciális, magas tisztaságú gyógyászati sószemcsék belélegzése során fejti ki hatását, egészen mélyen az alsó légutakban, a tüdő hörgőcskéiben is.

Fülünk óvása

Fülünket sokféle ártalom érheti, az úszástól a hangos zenéig. Soha ne használjunk fülpiszkálót, csak annyira mossuk ki a fülünket, amennyire a kisujjunkkal lehetséges. Ha lerakódott a fülzsír, forduljunk orvoshoz, aki szakszerűen kitisztítja a fülünket. A legtöbb ember elmulasztja a fényvédő krémeket a fülkagylójára is alkalmazni, ami nagy hiba, mert az érzékeny bőr a napsugárzás hatására elrákosodhat. A szúnyogriasztókat és más rovarcsípés elleni szereket soha se fújjuk a fülbe, csak a fülkagyló mögé.

A fogyókúra élettana

Az étkezés az egyik legfontosabb életfunkció az ember életében. A legerősebb befolyásoló tényezők az éhségérzet, illetve az étvágy, amelyek szabályozása igen bonyolult.

Étvágyszabályozó tényezők

Az éhségérzet és az étvágy szabályozásában a központi idegrendszer mellett hormonok és egyéb jelátvivő anyagok vesznek részt. A szervezet táplálékellátottságának fokáról a központi idegrendszert elsősorban egyes hormonok informálják. Ezen felül az agyban kialakuló éhségérzet vagy jóllakottságérzet, az ízérzékelésről eljutott információk és számos egyéb szignál is hatással van a táplálékfelvételre.

Biológiai óra

Több kutató összefüggést talált a napi alvással töltött idő és a túlsúly kialakulása között. Megállapításaik szerint az 5 óránál kevesebbet alvóknál 40%-kal nagyobb eséllyel alakul ki az évek során elhízás, mint azoknál, aki napi 7-8 órát töltenek rendszeresen alvással.

Fogyókúra éhezés nélkül

Tegyük étkezésünket rendszeressé, együnk naponta többször, de kisebb mennyiségeket. Ha nem várjuk meg a kínzó éhségérzet jelentkezését, könnyebben tudunk mértéket tartani. A kis energiasűrűségű, nagy víztartalmú, sok ásványi anyagot, vitamint tartalmazó zöldségekből nagyobb mennyiséget is elfogyaszthatunk anélkül, hogy energiabevitelünk jelentősen megnövekedne. A növényi rostokban gazdag élelmiszerek alaposabb rágást igényelnek, így megnövelik az étkezés idejét. Ha a rágás hosszabb ideig tart, a gyomornedv mennyisége is megnő, és ez segíti a telítődést. Az alapos rágás időt ad arra is, hogy az agyban kialakuljon a táplálékfogyasztás befejezését jelző telítettségi reakció, és megátolja a „túlevést". Az élelmi rostok a tápcsatornába kerülve megduzzadnak, így alakítják ki a telítettség érzetét. Főleg a gélképző tulajdonságú, vízoldékony diétás rostok (pl. pektin) lassítják a gyomor kiürülését.

Megfelelő folyadékfogyasztás

A szomjúság oltására a legjobb a tiszta ivóvíz, a változatos italválasztásnak azonban fontos szerepe lehet abban, hogy elfogyasszuk a szervezetünk igényeinek megfelelő folyadékmennyiséget. Az édes ízt nélkülözni nem akarók egyre több energiamentes édesítőszerrel készült, „light" üdítő közül is választhatnak. Az ilyen üdítőkből napi rendszerességgel fogyasztók valamivel nagyobb súlycsökkenést értek el, és kisebb fokú éhségérzetről számoltak be, mint a kizárólag tiszta vizet ivók.

A Vény nélkül rovat szerkesztője: **dr. Dézsiné Szentes Veronika**

Formula Student Hungary – 14 országból 44 csapat, 1000 egyetemista

Európa kedvelt egyetemi autóversenye

Ötödször rendezik meg hazánkban, a győr–gönyűi kikötőben a járműipari egyetemisták legrangosabb világversenyének magyar futamát. A Formula Student Hungary az európai versenyek között az egyik legnépszerűbb: a nevezéskor 2,7 másodperc (!) alatt telt be a 44 csapathely: végül 15 országból sikerült bekerülni egyetemi, főiskolai autóépítő csapatoknak.

Az augusztus 21–24-én megrendezett verseny a járműipar népszerű találkozóhelyévé vált: nemzetközi autóipari cégek, kutatóintézetek, felsőoktatási intézmények vezetői, szakemberei összesen hét szakmai rendezvényt tartanak. Külön autóbuszokkal érkeznek a hazai és a szomszédos országok egyetemeinek hallgatói a rendezvényre, ahol a szponzorcégek bemutatják vonzó utánpótlás- és munkaerő-programjaikat is.

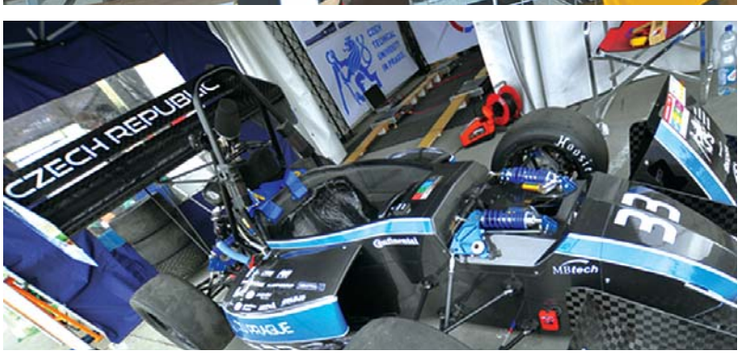
A versenyző csapatok a világ minden pontjáról érkező, a felsőoktatásban tanuló diákokból állnak. Nemcsak mérnökhallgatók vesznek részt a versenyben, hanem más tudományterületek hallgatói is, mivel a feladat összetettségéből adódóan, más szakismeretekre is szükség van. A mérnöktudományok mellett fontos szerepet kap a közgazdaságtan, a marketing és a gazdasági jog is, így a csapatok is e területekről érkező hallgatókból állnak össze.

A statikus versenyszámok után a második két nap, azaz augusztus 23–24-én lesznek a látványos dinamikus versenyszámok, amikor a gönyűi kikötő betonján mérik össze tudásukat a formula autók. Érdekessége a magyar futamnak, hogy egy kategóriában, egymás ellen indulnak a hagyományos, belső égésű, és az elektromos motorral felszerelt járművek. A dinamikus versenyszámok csúcsa az úgynevezett endurance futam, amelyben az 1 kilométeres versenypályán 22 kilométert kell megtenniük a versenyzőknek, és a tüzelőanyag-takarékosságot, az időt és az állóképességet vizsgálják.

A rendezvényen a fő szponzorok saját pavilonokban mutatják be utánpótlás-, tréning-, ösztöndíj- és egyéb programjaikat, valamint látványos, játékos vetélkedőket rendeznek. Több szakmai rendezvény is erősíti a járműipari találkozóhely jelleget. Itt találkoznak a Magyar Kereskedelmi és Iparkamara és valamennyi megyei kamara ipari kollégiumainak vezető képviselői, akik „az innováció szerepe a hazai kis- és középvállalkozásban” témakörben tartanak tanácskozást. Itt is részt vesznek a kormányzat képviselői csakúgy, mint a járműipari növekedési térségek (Kecskemét, Miskolc, Győr) szakmai találkozóján, ahol azt vitatják meg: milyen módon tudnak az egyetemek, főiskolák és a helyi önkormányzatok lökést adni az egyes térségek fejlődésének.

Újdonságként a versenyen lesz a világpremierje a győri Széchenyi István Egyetemen kifejlesztett formula student motornak.

A versenyző csapatok számára külön szakmai előadásokat tartanak a szponzorok képviselői: az Audi, a Continental, az AVL és a National Instruments hazai és külföldi szakemberei. Nemzetközi benchmarking találkozón cserélik ki tapasztalataikat a járműipari cégek HR- és PR-vezetői, valamint megvitatják azt is, milyen módon tudnák



– a magyar járműipar találkozóhelye

műszakilag jobban támogatni az egyetemisták, főiskolások autóépítő tevékenységét. Ezekbe a konzultációkba bekapcsolódnak a többi szponzorcég, így a Knorr-Bremse, a Trigon vagy épp a világ legnagyobb autóvisszapillantó-tükör gyártója, a mosonmagyaróvári SMR szakemberei.

Az idei, ötödik Formula Student Hungary bekerült Győr kiemelt programjai közé, a város önkormányzata is belépett a támogatók közé, s az augusztusi rendezvényen népszerűsíti a 2017-es Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivált is.

A rendezők – ugyancsak a várossal összefogva – külön turisztikai csomagokat állítottak össze diákok és felnőttek részére, mely a szálláson és az FSH-n kívül tartalmazza a városi rendezvényeket, így az akkor zajló bornapokat és a külföldről is nagy érdeklődéssel várt, augusztus 23-i esti nyárzáró koncertet: Tom Jones szabadtéri show-műsorát.

Az egyetemisták, főiskolások, középiskolások és családjuk – a rendezvény hu.fshungary.hu honlapján történő regisztrációval – ingyenesen tekinthetik meg az egyik legkülönlegesebb és legizgalmasabb nyári szakmai programot, a Formula Student Hungary 2014. évi versenyét.

A verseny története:

Az XMeditor Kft. több mint két évtizede áll szakkommunikációs szolgáltatásokkal a hazai járműipar és a hozzá kötődő oktatási szféra résztvevőinek szolgálatában. Saját rendezvényeivel, szakfolyóirataival az autóipar elismert szakértője. Magyarország mellett Romániában vannak hasonló aktivitásai. Tanácsadással, saját grafikai, web-fejlesztő, rendezvényszervezői kompetenciáival teljes körű rendszeres kommunikációs szolgáltatást nyújt több mint száz hazai és külföldi ügyfelének.

A Formula Student egy formula autós (nyitott vezetőfülkés) versenysorozat, amely alapvetően konstruktőri verseny, a hangsúly főként az alkalmazott technikákon, technológiákon és a csapatfellépésen, nem pedig a sebességen vagy a fej fej melletti küzdelmen van. A csapatoknak a verseny alapkoncepciója alapján egy sorozatgyártásra kész versenyautó prototípusát kell elkészíteniük, melynek fő piacát a nem professzionális autóversenyzők jelentik. Ez alapján az autónak nemcsak menettulajdonságaiban kell megbízhatónak, hanem sorozatgyártásban piacképes áron kell előállíthatónak lennie. A csapatok versenye tulajdonképpen egy jól megtervezett versenyautó legyártásának és az értékesítési terv kidolgozásának kombinációja.

Az első versenyt az USA-ban rendezték 1981-ben, 6 csapat részvételével. Az elmúlt 33 év alatt mintegy 600 Formula Student csapat alakult a világ minden pontján, s ma már Észak-Amerika mellett Dél-Amerikában, Ázsiában, Ausztráliában és természetesen Európában is szerveznek Formula Student versenyeket. Európában 2013-ban 6 helyszínen rendeztek futamot: az angliai Silverstoneban (1998 óta), a németországi Hockenheimben (2006 óta), az ausztriai Spielbergben (2009 óta), a spanyolországi Circuit de Catalunia-n (2010 óta), az olaszországi Fioránóban (2005 óta) és a csehországi Hradec Královéban (2013 óta). Ezt az elit kört bővíti 2010 óta a győri Formula Student Hungary.

Lovas balesetek – ismerni kell az állatot

A legtöbb probléma abból adódik, ha az ember nem a ló fejével próbál gondolkodni. Az állat sokszor csípéssel, harapással kommunikál, társait így tartja távol. S bár nem támadni akar, vigyázni kell, mert a lovak állkapcsa nagyon erős. Egy ló megközelítésénél javasolt figyelni a füleit: ha előre néznek, figyelmes, akkor nem veszélyes, ám ha hátralapítva fekszik a füle, „sunyít", akkor agresszív vagy bizalmatlan. A lovak két esetben harapnak: ha félnek, vagy ha el akarnak minket ijeszteni.

A rúgásnak pedig mindig van oka. Ahogy már korábban is írtuk, a lovak menekülő állatok. Ha megijednek, de nem tudnak elfutni, akkor a veszély, például a hirtelen zaj irányába rúgnak. Támadni akkor szoktak, ha dominánsak és el akarnak ijeszteni. A rosszindulatú ló ritka, de akkor is általában az ember az okozója – bántották, fájdalmat okoztak neki, nem engedték emberek közelébe.

A lóhátról való balesetek általában nem a kezdőkkel történnek, hiszen ők óvatosabbak, mint a gyakorlott lovasok. Általában környezeti hatásra esnek le a lóról, például, ha elakad az állat lába. A kimenetel mindig függ a lovas koordinációjától, tudásától, de a szerencsétől is. Klasszikus lovas sérülés a kar- és a csuklótörés, hiszen esésnél nem tudjuk megtartani saját súlyunkat, mégis letesszük a kezünket. A fejsérülések a kobakkal szerencsére jól kivédhetőek, ahogy a gerincvédők is nagy szolgálatot tesznek.

A lovas balesetek megelőzésének titka, hogy ismerni kell az állat természetét, fontos a megfelelő idegrendszerű ló választása, persze szükséges a rutin is, és használni kell védőfelszerelést, így a lovaglás élmény lesz, és egyáltalán nem kell félni tőle.

A rovatot támogatja a győr-gyirmóti Rodeo Ranch Szabadidőpark.

Táborzáró az állatkertben

KÉP ÉS SZÖVEG: XANTUS-ÁLLATKERT

Megtartotta játékos táborzáró buliját a zootáboros gyerekeknek a Xantus János Állatkert. A forgatagra rengeteg gyerek érkezett a parkba.

Június 16-án, a nyári szünettel együtt megkezdődött a zootábor első felvonása. A nagy érdeklődésre való tekintettel, 50 fős turnusok váltották egymást az állatkertben kilenc héten át. A táborra még májusban elfogyott az összes hely. Az utolsó hét péntekén, az egész nyár méltó lezárásaként, az állatkert közös bulira hívta a meleg hónapokban náluk táborozókat.

A táborzáró egy állatkerti sétával indult a bejárattól, amin a táborozó gyerekek ingyen vehettek részt. A szülők részére a séta ideje alatt a tábor területén frissítőt kínáltak. A séta fáradalmainak kipihenését pár finom falat segítette, ami alatt a gyerekek felkészülhettek a további feladatokra. Fel kellett ugyanis idézniük a gyerekeknek a táborban tanultakat egy játékos vetélkedő keretében.

A résztvevők garantáltan gazdagabbak lettek egy nagyszerű élménynyel, és sok-sok kellemes emlékkel.

www.zoogyor.com

CBA

Akció időtartama: 2014. 08. 15–08. 22-ig

Faros csirkecomb 1 kg

499,- kg

Finonimo szendvicssonka
800 g, 1123,75 Ft/kg

899,- db

Danone könnyű és finom joghurt 4x125 gr, 458 Ft/kg

229,- cs

Szendvics-zsemle 48–52 gr

15,- db

Steffl dobozos sör
0,5 l, 338 Ft/l

kartonos ár
169,- db

Tomi Kristály mosókapszula
14x25 gr
49,93 Ft/db

699,- db

Ajándékcsomag készítését vállaljuk! Ajándék, hideg-melegétkezési utalványt elfogadunk! Üzletünkben telefonkártya egyenleg feltöltés is igénybe vehető!

Üzleteink: CBA Delikát Győr, Virágpiac tér 2. CBA Delikát Győr, Árpád út 51. CBA Delikát Győr, Mónus I. u. 24/b. CBA Delikát Győr, Kodály Z. u. 29. CBA Delikát Győr, Szigethy A. út 80. CBA Prima Győr, Ifjuság krt. 36. CBA Prima Győrújbarát, Széchenyi krt.18. CBA Prima Győrzámoly, Ancsali u. CBA Prima Győr, Új-Élet u. 19. CBA Kismegyer Győr, Mohi u. 9.

ÁLLÁS

Audi Gyárba keresünk állandó szombat éjszakára takarítókat. Bejelentett munka. Tel.: 06-20/993-5575.

Győri gyorsétterembe keresünk 18+ nappalis diákokat hosszú távra. Bér: br. 600 Ft/óra. Jelentkezés fényképes önéletrajzzal az amrest02@biztospont.hu címen. Tárgy: Győr.

Gépkezelő és összeszerelő munkatársakat keresünk Győrladamérra. Feladat: Munkaállomásokon végzett, betanított jellegű, könnyű fizikai állómunka. Elvárás: Minimum 8 általános iskolai végzettség. Jelentkezni: 06-30/581-9820 vagy monika.scheier@kellyservices.hu

Mindenféle házimunkát, idősgondozást vállalok ott lakással. Tel.: 06-70/516-0079.

Fodrászt és pedikűrös keresek Szabadhegyen most nyitott szépségszalonomba. Tel.: 06-20/529-9346.

SZOLGÁLTATÁS

Kamionok, terepjárók, teherautók, munkagépek teljes kézi mosása. Alváz- és motormosás Győr egyetlen kézi alsó mosójában! Tartályok, tartálykamionok akciós mosása. Nálunk sár, olaj nem akadály! Bejelentkezés esetén minden időpont megfelel. Tel.: 06-20/952-2938. Épfu-Autómosó Győr, Fehérvári út 80. (Porta a Zöld út felől.)

Szobafestést, mázolást, laminált parkettázást vállalok. Nyugdíjasoknak kedvezménnyel. Tel.: 06-30/984-3518.

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

Szobafestést, mázolást vállalok. Lakások teljes körű, generál felújítása A-tól Z-ig. Telefon: 06-20/256-3609.

Kutyakozmetika! Tanuló keres kozmetikázandó kutyákat, amiken gyakorolni tudna. 06-30/393-5687

A BOMBA alakért irány a Fitt Pont Alakformáló Stúdió! OTO Chili és Flabélos edzések Alakformálás felsőfokon, természetes anyagokkal, négyszeres hatékonysággal. Karcsúsítunk, feszesítünk, méregtelenítünk, eltüntetjük a cellulitiszt. Győr, Pátzay Pál utca 34. (fotószerviz mellett) Tel.: 06-20/437-8485. www.facebook.com/fittpont

Szobafestés, mázolás, tapétázás, díszítő festések, homlokzatfestés és gipszkarton rendszerek kivitelezése. Precizitás, minőség! Tel.: 06-70/245-8931.

Kőműves-, festő- és burkolómunkát, bontást, tetőfedést, tető, oldalfal szigetelését vállalnám megfizethető áron! Családi és irodaházak takarítása! Tel.: 06-70/428-1785.

Kaszálás, fűnyírás, sövényvágás, fakivágás, gyökérkivétel, metszés, gyepszellőztetés, kertfenntartás! Tel.: 06-96/826-322, 06-30/403-6810.

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

Lomtalanítás! Vállalunk minden típusú lomtalanítást, igény szerint rakodókkal, teljes körű elszállítással, akár díjmentesen, hétvégén is. 06-20/944-6667

Régi kapuk, kerítések felújítása, újak készítése, lakatosmunkák, ajtó- és ablakzárjavítás, költségkímélő megoldások. Tel.: 06-70/223-7957.

EGYÉB

Fajtatiszta szülőktől 2 hónapos magyar vizsla kölykök eladók. Telefon: 06-30/209-1426.

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

Magas áron vásárolok antik bútorokat, antik órákat, porcelánokat, festményeket, pénzérméket, képeslapot és teljes hagyatékot! Díjmentesen házhoz megyek! 06-30/458-7765

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

LAKÁSCSERE

Gyárvárosi, 1 szobás, 52 nm-es, olajfűtésű, határozott bérleti szerződéses lakást cserélne 60–75 nm-es, 2-3 szobás, határozott-határozatlan idejű bérleményre. Elsősorban Gyárváros, Jancsifalu, Szabadhegy városrészen. (Hirdetésszám: 411.) Érd.: Győr-Szol Zrt., 96/511-420.

Adyvárosi 2 szoba, 53 nm-es, távfűtéses, határozott bérleti szerződéses lakást cserélne 3 szobás, esetleg 1+2 fél, vagy 2 + 2 fél szobás lakásra Nádorváros, Adyváros, Marcalváros területére, max 2. emeletig. (Hirdetésszám: 199.) Érd.: Győr-Szol Zrt., 96/511-420.

Gyárvárosi 2 szoba, 54 nm-es, gázfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélne 1 szobás győri bérleményre. (Hirdetésszám: 200.) Érd.: Győr-Szol Zrt., 96/511-420.

Belvárosi 3 szoba, 130 nm-es, gázfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélne 3 szobás, 70 nm-es, belvárosi, vagy révfalui, egyedi gázfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses lakásra. (Hirdetésszám: 201.) Érd.: Győr-Szol Zrt., 96/511-420.

Belvárosi 2 szobás, 57 nm-es, komfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélne 2 szobás, 55–60 nm-es, határozatlan bérleti szerződéses lakásra, Sziget, Újváros kivételével. (Hirdetésszám: 204.) Győr-Szol Zrt., 96/511-420.

Újvárosi, 1 szoba, 27 nm-es, tusolós, gázfűtéses, határozott bérleti szerződéses lakást cserélne 2-3 szobás, 55–65 nm-es, nádorvárosi, adyvárosi, József Attila-lakótelepi, szabadhegyi, vagy marcalvárosi lakásra. (Hirdetésszám: 205.) Győr-Szol Zrt., 96/511-420.

Szabadhegyi, 2 szoba, 61 nm-es, téglaépítésű, fatüzelésű, tusolós, határozott bérleti szerződéses lakást cserélne 1+fél–2 szobás, 40–60 nm-es panellakásra. (Hirdetésszám: 206.) Győr-Szol Zrt., 96/511-420.

Marcalvárosi, 3 szoba, 53 nm-es, távfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélne 1 szobás, 40 nm-es, nádorvárosi lakásra. (Hirdetésszám: 207.) Győr-Szol Zrt., 96/511-420.

Gold Optika
Győr, Arany J. u. 32-34. (Raiffeisen bank mellett)
Telefon: 96/519-868, 30/846-26-71
A páratlan, páros ajánlat!
50% kedvezmény a lencsére + 50% kedvezmény a keretre
CSAK MOST!
Rendkívüli INGYENES* szemvizsgálat júliusban!
augusztus 18., (hétfő)
Az akció augusztus 1–31-ig tart. A részletekről érdeklődjön üzletünkben!
*Szemüvegrendelés esetén ingyenes a szemvizsgálat.
Egészségpénztári kártya elfogadó hely.

PÓNI ÓVODA
3-9 ÉVES KORIG CSOPORTOS FOGLALKOZÁSOK. KEZDJE KORÁN A TÖRÖDÉST!
BEJELENTKEZÉS: 06-70/77-66-076

Egy-házi-as Vendéglő Marcal étterem
Erzsébet utalványt, Széchenyi Pihenő Kártyát elfogadunk!
2014. augusztus 16.
Szombat esti menüajánlatunk:
Húsgombócleves: ....250 Ft/ adag
Velőraguval töltött sertéskaraj rántva, vegyes köret: ....900 Ft
Marhapörkölt, galuska ....900 Ft
Óvári sertéskaraj, párolt rizs: ....900 Ft
Fokhagymás sertéstarja, főtt burgonya: ....900 Ft
Házi vegyes káposzta saláta: ....200 Ft/adag
A 2 személyes Marcal-tál
4400 Ft helyett ....2800 Ft-ba kerül!
Győr, Déry T. u. 11/a • Telefonszám: 96/431-330
www.marcal-etterem.hu • info@marcal-etterem.hu

ForMaxCar Kft.
Telefon: 96/410–652
Mobil: 30/203–9000
E-mail: formaxcar@gmail.com
MEGNYITOTTUNK!
FORD, OPEL AUTÓALKATRÉSZ
Berger udvar 9027 Győr, Puskás Tivadar u. 4.

www.kormany-borozes.hu
KORMÁNYBŐRÖZÉS
SZEMÉLY- és TEHERAUTÓRA
Telefonszám: 70/942-8045

FANTÁZIA VIRÁG – AJÁNDÉK
Győrújbarát legnagyobb virágboltja!
Exkluzív és klasszikus csokrok készítése!
• Virágdekorációk és virágtálak
• Temetési koszorúk és sírcsokrok
• Kerti virágok és palánták
Győrújbarát, István u. 13. Tel.: 96/355-759

AGÁRDON ELADÓ

A Velencei-tótól és a gyógyfürdőtől 10 percre, zöld övezetben, zárt területen, szövetkezeti házban 2 szobás, 5 férőhelyes, 41m²-es teraszos, összkomfortos apartman évente 2×2 hetes üdülőhasználati joga tulajdonostól eladó. A lakás saját terasszal, kompletten felszerelt teakonyhával, hűtővel, színes TV-vel és telefonnal rendelkezik.

A 2014-es évre esedékes üdülőhasználati díj rendezett így, az ebben az évben esedékes 2 hetes pihenés (augusztus vége szeptember eleje) díjtalanul az Öné lehet

Irányár: **260.000 Ft**
Érdeklődni: 20/553-85-45

FEMOL AUTÓUDVAR
Győr, Fehérvári út 79. 96/519-300 30/9015-808
Bizományos értékesítés RÖVID HATÁRIDŐVEL, TÁROLÁSI DÍJ NÉLKÜL!
HITELÜGYINTÉZÉS Készpénzes autófelvásárlás

Kedves Hölgyem!
Ugye Ön sem szeret vasárnaponként órákig állni a tűzhely előtt?
Mi megfőzünk Ön helyett!
Jöjjön el hozzánk családjával, barátaival ebédelni, vacsorázni!
Ízletes ételekkel várjuk Önt!
Erzsébet utalványt és Szép-kártyát elfogadunk!
Amstel Hattyú Fogadó
Győr, Töltésszer u. 18.
Tel.: 36-96/518-423,
Fax: 36-96/524-877
e-mail: info@amstelhattyu.eu
www.amstelhattyu.eu

Teljes vérátömlesztés az ETO-SZESE-ben

Teljesen átalakul az idén az NB I/B-ben induló ETO-SZESE férfi kézilabdacsapata. Nemcsak a játékosállomány cserélődik ki teljesen, hanem az egyesület vezetősége is megújul.

Arról már korábban is lehetett hallani, hogy dr. Hoffmann László, a pártolói kör és az együttest működtető gazdasági társaság vezetője távozott az ETO-SZESE férfi kézilabdacsapatának vezetőségéből. Mostanra a játékosok személyén kívül minden eldőlt. Az már biztos, hogy Magyar Kézilabda Szövetség mégsem 14 csapatosra írta ki az NB I-et, és mert a pályán sem sikerült kiharcolni a bent maradást, így az NB I/B-ben folytatja az együttes. Az is biztos, hogy a csapat neve marad ETO-SZESE. Az együttest továbbra is hármas testület irányítja: egy gazdasági társaság az első csapatot, az alapítvány az utánpótlást, és az egyetem is részt vállal.

A szakmai igazgató Pauer Zoltán lett, a szakosztályvezető Simon József, míg a vezetőedző Rosta Miklós maradt. Endrődi Péter, a támogatói kör megbízott vezetője is bizakodó. „Ami volt, elmúlt, ezen már nem tudunk változtatni, most a talpon maradás a fontos és az, hogy az utánpótlás ne vesszen kárba. Lehet azon gondolkodni, hogy korai volt-e a téli edzőváltás, de nem ez a kulcskérdés. Sokkal inkább az, hogy elég érettek voltunk-e az NB I-re? Az biztosnak látszik, hogy az egyetem partner lesz a hosszú távú terveinkben, az alapítvány segíti az utánpótlás-nevelést, mi pedig úgy tervezünk, hogy előbb az alapok megteremtésével foglalkozunk és csak fokozatosan haladunk céljaink felé. Azok között pedig egyelőre nem szerepel az NB I”.

Több játékossal folynak tárgyalások. Sőt, úgy tudjuk, hogy a Fotex Veszprémmel KEK-győztes, BL-ezüstérmes Zsigmond György fia és az Audi ETO-ba most igazolt orosz Ana Sen férje is feltűnt az egyetemisták első foglalkozásán. Ugyanakkor az előző szezonban Győrben szerepelt játékosok közül szinte mindenki eligazolt. Halász Levente és Filipe Mota például Romániába. Rajtuk kívül egyelőre utánpótlás-játékosokból áll a keret, amellyel szemben az egyetem egyetlen elvárása a bent maradás az NB I/B-ben.

Példaképek nyomában

A Győri Audi ETO KC csütörtök délutáni edzésén már az új kapus, a Krim Ljubljanától érkező Jelena Grubisic is részt vett. A két évre szerződtetett 27 éves horvát válogatott hálóőr elsőre az ETO kézitáborában vendégeskedő lurkókkal melegíthetett. Azaz elsőre belekóstolhatott, mennyire népszerű együttes a zöld-fehéreké. Mint fogalmazott, az első benyomásai nagyon jók. Igazi klasszis játékosok alkotják a csapatot, amivel ő is szeretne mindent megnyerni. Életem nagy lehetőségének tekintem az ide jövetelem, hiszen – mint mondja – ez az a klub, amely az elmúlt két évben megnyert mindent, nekem pedig óriási dicsőség, hogy ide hívtak.

Visszatérve az ETO utánpótlástáborára, több mint 200 gyermek jelentkezett az ország szinte minden pontjáról, sőt határainkon túlról is. Torma Eszter például Hornyák Ágnes szülővárosából, Mátészalkáról érkezett, és ő is szeretne a példaképeihez hasonló karriert befutni. Szeretné például egyszer a válogatottat erősíteni, de minden apró sikernek örül.

A zöld-fehérek – egyelőre válogatottjaik nélkül – keményen készülnek a szeptember eleji bajnoki rajtra. Tavalyi térdsérülése után a szélső, Szepesi Ivett ezen a héten már teljes értékű munkát végezhetett. Nagyon jól haladt a felépülése – mondja Szepesi –, a mostani edzés pedig külön öröm volt számára, hiszen egy ilyen közös tréning nemcsak a kicsiknek, hanem nekik is élmény.

A zöld-fehér lányok felkészülése tehát javában zajlik. Nagyjából két hete, az első felkészülési meccsen 38–14-es fölényes sikert arattak Ambros mester tanítványai. Előző szombaton pedig a Siófokkal küzdöttek a győriek, ahol a válogatott klasszisaik nélkül is 27–22-re győztek. A találkozó második félidejében debütált a kapuban az ETO új igazolása, Jelena Grubisic is. Ezután még egy edzőmeccs vár Görbiczékre, aztán következik a nagy főpróba, azaz a PwC Handball Fiesta augusztus 22. és 24. között. Ezután pedig végképp kevés ideje van hátra a lányoknak a szeptemberi bajnoki rajtig.

Fehérvári vereség

A labdarúgó OTP Bank Liga 3. fordulójában fordulatos mérkőzést játszott egymással az aktuális forduló előtt listavezető Videoton és a tavalyi ezüstérmes Győri ETO FC. Mindkét félnek akadtak lehetőségei, ám az első gólra a 42. percig kellett várni, ekkor Pátkai lőtt gyönyörűen a hálóba.

A fordulás után egy öngólnak köszönhetően egyenlített a házigazda, a szerencsétlen találatot gyakorlatilag Wolfe és Kamber együttes erőből hozták össze. Szerencsére ez nem törte meg az ETO-t és a félidő derekán Rudolf révén újra megszerezte a vezetést. Aztán a hajrához közeledve, Juhász Roland fejjel egalizált, a középső védőnek ez volt a 3. találata a bajnokságban. A Videoton öröme azonban csak a 83. percben válhatott teljessé, ekkor ugyanis Nikolics megfordította a meccset. Így végül 3–2-es vereséget szenvedett Horváth Ferenc együttese, amely 3 forduló után, 3 ponttal csupán a 11. helyen áll a bajnokságban.

Horváth Ferenc vezetőedző az ETO honlapján úgy nyilatkozott a mérkőzést követően: „Mindkét csapat győzni akart, mentálisan nagy lendületet ad egy ilyen bajnokit megnyerni, sajnos ez most nem nekünk sikerült. Apró dolgokon múlik ilyenkor a mérkőzés sorsa, a srácok mindent megtettek, nem tudom hibáztatni őket. Nem szeretném, ha tíz emberrel védekeznénk csak azért, mert vezetünk egy fontos meccsen. Támadni akarunk, az volt a tervünk, hogy újabb gólokat szerezzünk, és ilyenkor előfordul, hogy a védekezésbe hiba csúszik, a Videoton meg jó csapat ahhoz, hogy a legkisebb esélyt is megragadja.”

MTI fotó: Beliczay László

Tizenhét magyar érem a világbajnokságról

Hat arany-, öt ezüst- és hat bronzéremmel tért haza a magyar kajak-kenu válogatott, a múlt heti moszkvai világbajnokságról. A sikerekből természetesen jócskán kivették a részüket a Graboplast Győri Vízisport Egyesület versenyzői is, akik összesen 2 aranyat és 4 bronzot lapátoltak össze. Első helyen végzett a Hérics Dávidot soraiban tudó 4x200 méteres kajakváltó, illetve a Lakatos Zsanett–Takács Kincső duó is. A kenus lányok sikerüket a szenzációs hajrájuknak köszönhetik, hiszen a táv első részében még majdnem egy hajó hátrányban voltak a fehéroroszokhoz képest. Bronzérmet szerzett a 13-szoros maratoni világbajnok kajakos Csay Renáta 5000 méteren. Szintén harmadik lett a Kammerer–Tóth–Kulifai–Pauman összeállítású K4-es 1000 méteren. Csakúgy, mint a Lantos Ádámmal és Nagy Péterrel felálló 4x200-as kenuváltó és a Varga–Kiss–Vass–Sarudi kenu négyes 1000 méteren. A győri versenyzők közül tehát majdnem mindenki éremmel tért haza Moszkvából.

MTI fotó: Vékássy Dezső

„Elég sok világbajnokságon jelen voltam már, de ilyen kiegyensúlyozott csapattal már rég találkoztam. A csapat összetétele vegyes volt, lett példának okáért olyan versenyzőnk, aki tizennyolc esztendősen szerzett világbajnoki címet. Az oroszok egyébként kiváló körülményeket teremtettek a moszkvai olimpiai pályára, nagy létszámban voltak jelen a szurkolók is, egyetlen gondunk volt csak, a televíziós közvetítés, azt hiszem, tanulhatnának, lemásolhatnák a magyar világversenyek színvonalát" – értékelt dr. Baráth Etele, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség elnöke.

A mieink összesen 6 aranyat, 5 ezüstöt és 6 bronzot szereztek a moszkvai felnőtt világbajnokságon. Többet, mint az éremtáblázaton mögöttük végző második orosz és harmadik német csapat együttesen. Elégedett is lehet a Magyar Kajak-Kenu Szövetség és a vezetőedző, Storcz Botond is az idei teljesítményekkel, hiszen ezen a nyáron a magyar válogatott összesen 45 érmet lapátolt a két világbajnokságon és az Európa-bajnokságon. A brandenburgi Európa-bajnokságon 13-at, a júliusi szegedi ifjúsági és U23-as világbajnokságon 15-öt, a moszkvai világbajnokságon pedig 17-et.

„A duisburgi világbajnokságot követően azt vallottam, hogy a 17 érem nem a realitás, nem lehet minden egyes világversenyről ilyen sikerekkel hazatérni. Versenyzőink szerencsére erre rácáfoltak, ráadásul az olimpiai számokban hat érmet, közte három aranyat is nyertek, sőt, minden szakágban született érmünk, vagyis mindenképpen biztató a kép" – nyilatkozta Storcz Botond, az MKKSZ honlapján.

Irány Nanjing

Augusztus 10-én már el is indult a magyar olimpiai válogatott Kínába, a II. Ifjúsági Olimpiára. A győri színeket a kajakos Homonnai Luca, a kosaras Simon Cintia és az atléta Sorok Klaudia képviseli. Utóbbi hölgyet és edzőjét köszöntötte Klement Tibor, a Győri Atlétikai Club elnöke az utazást megelőzően.

A győri színeket ugyanis a GYAC fiatal tehetsége képviseli majd Nanjingban, 100 méteres gátfutásban. Klaudia izgatottan várta a versenyt és nagyon örül annak, hogy trénere is elkísérheti Kínába. Farkas Roland a magyar atlétikai válogatott edzőjeként utazik az Ifjúsági Olimpiára, ahogy fogalmazott egyfajta tyúkapó lesz odakint a fiataloknak. A tréner nagyon büszke tanítványára és reméli, hogy kint is eredményes lesz.

A csapat már elutazott, ám az atlétikai versenyeket csak augusztus 20-tól rendezik. Egyéb érdekesség az GYAC háza tájáról, hogy a közelmúltban rendezték a 119. Felnőtt Országos Magyar Bajnokságot Székesfehérváron, ahol remekül szerepeltek a győri sportolók.

Férfi rúdugrásban Szabó Dezső 5,10 méterrel bajnoki címet szerzett. 400 méter gáton Zajovics Nóra (1:01:17) ezüstérmes lett. A OB érdekessége, hogy a felnőtt mezőnyben megmérettek az Ifjúsági Olimpián induló atléták is. A győri Sorok Klaudia ráadásul igencsak meglepte az idősebb versenyzőket, hiszen 100 méteren (11:73) másodikként ért célba. 200 méteren pedig negyedik (25:00) lett.

További győri helyezések:

Férfi 100 m: 5. Németh Roland (10:67), férfi 4x100 m: 6. a Szabó Dezső, Németh Roland, Gallai Róbert, Gallai Dávid (42:59) négyes. Női 800 m-en és 1500 m-en is 7. lett Veisz Adrienn (2:18.82 és 4:45.96). A női 4x400 m váltó Veisz Adriennnel, Reizinger Fannival, Kószás Krisztával és Zajovics Nórával 6.-ként ért célba.

Horgásztáborok

Győrben és városunk térségében sok évre visszamenőleg hagyománya van a nyári horgásztáboroknak. A Sporthorgász Egyesületek Győr-Moson-Sopron Megyei Szövetsége kétszer egyhetes horgásztábort szervezett a Szigetközbe. A tábor központja a szövetség üzemeltetésében lévő ásványrárói tanyaház volt.

A Nádorvárosi Sporthorgász Egyesület júliusban négyszer egyhetes táborozási lehetőséggel várta a fiatalokat. A napközis táborozásban összesen kilencven gyerek vett részt, mindannyian jól érezték magukat.

Az Újvárosi Horgász Egyesület horgásztábora július második hetében zajlott. Prikler Sándor, az egyesület képviselője elmondta: huszonegy gyermekkel foglalkoztak az egyhetes táborozás alatt. A gyermekek ez idő alatt megismerkedtek a horgászat szabályaival, tanultak a horgász etikáról, illetve ismereteket szereztek a növény- és állatvilág témaköreiből. A nebulók halat is fogtak, szépen került a szákokba ponty, kárász és keszeg. A tábor első három napja napközis volt, ezt követően sátoroztak a fiatalok. A programok során nem maradt el a közkedvelt vetélkedő sem. Fotónk a Nádorvárosi Sporthorgász Egyesület horgásztáborában készült.

Nagy Csaba

Dominikért

Harminc csapat gyűlt össze a Barátság Sportparkban rendezett jótékonysági focitornára. A nevezésekből, felajánlásokból és tombolából befojt összeget a szervezők a mindössze háromesztendős, gyógyíthatatlan betegségben szenvedő Horváth Dominiknek ajánlották fel. Tullner Ildikót, az esemény főszervezőjét nagyon meghatotta a kisfiú története, hiszen saját maga is édesanya. Egyből érezte, hogy segítenie kell valahogy. Ekkor találta ki többedmagával a focitorna ötletét.

A torna bevételéből a szülők különböző élményeket biztosítanak a kisfiúnak. Nem kell nagy dolgokra gondolni. Dominik segítőkész embereknek köszönhetően kipróbálhatta, milyen egy szirénázó rendőr-, mentő- és tűzoltóautóban ülni, repülhetett, mások segítségével pedig eljutott Disneylandbe. Édesanyja, Horváthné Bihari Rita elmesélte, hogy ezek az élmények mind megmaradnak Dominikben. Sokszor meséli például, ha lát egy mentőt, hogy ő már ült olyanban.

A jótékony focitornán több százezer forint gyűlt össze. Sőt a WHB csapata még egy 200.000 forintos felajánlással meg is toldotta az összeget, így Dominik még több maradandó élményre tehet szert.

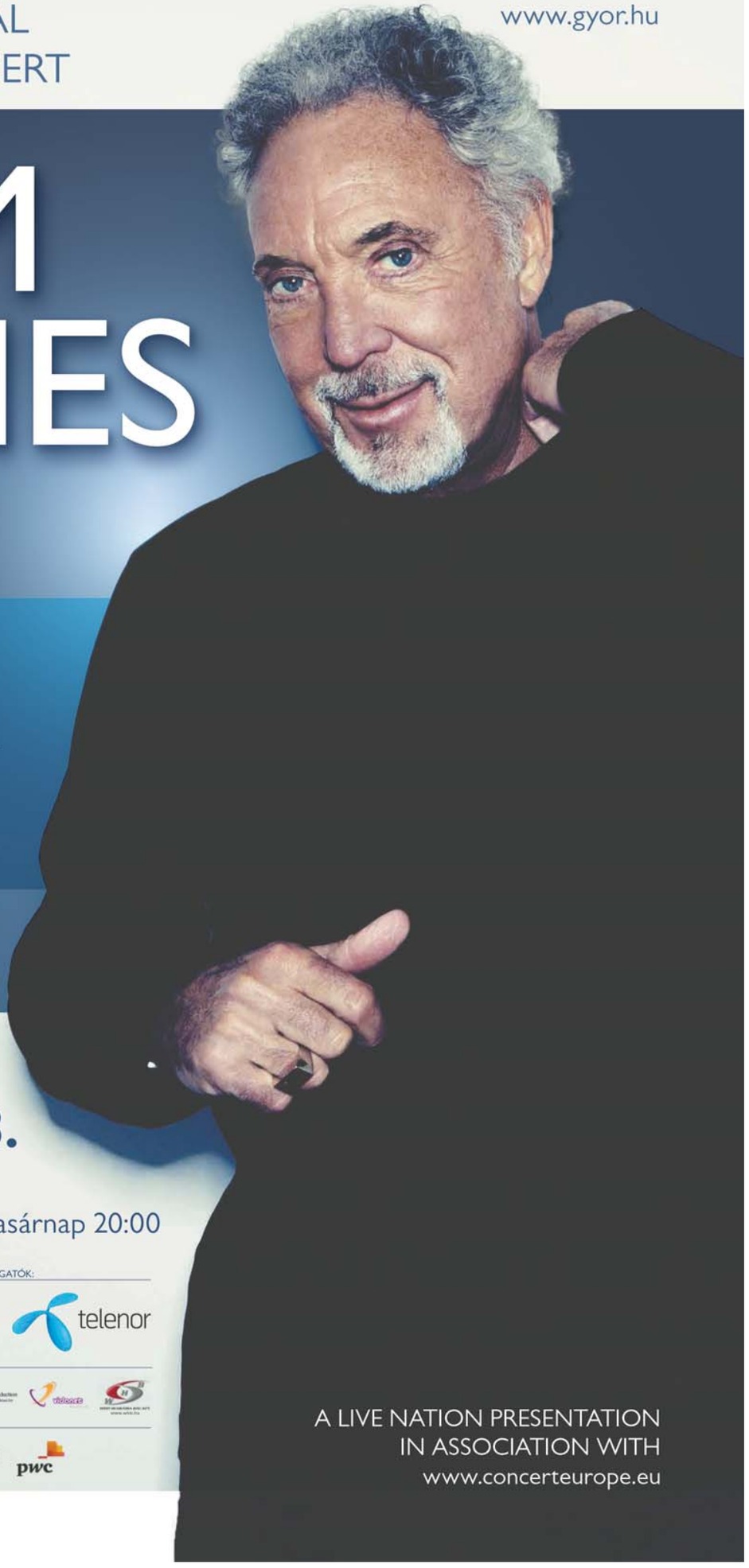
Asztalitenisz-komplexum

2014-ben nyitotta meg kapuit a Club Aréna Sportközpont. A tulajdonosok célja egy olyan komplex sportlétesítmény létrehozása volt, ahol mindenki megtalálhatja a kedvének megfelelő sportot. Jelenleg 2 ketrecfocipálya, 6 asztalitenisz-pálya és 1 streetballpálya van a létesítményben. Papp Géza, elárulta, hogy szeretnék felpezsdíteni Győr asztalitenisz-életét, ezért együttműködésbe kezdtek az Elektromos VSK-val, illetve a Bercsényi DSE-vel, hogy asztalitenisz-utánpótlás szakosztályt hozzanak létre. Emellett tárgyalnak a Bercsényi Miklós Szakközépiskolával, hogy asztaliteniszezők a jövőben sporttagozatos osztályban folytathassák középiskolai tanulmányaikat.

4 ÉVSZAK FESZTIVÁL
NYÁRZÁRÓ KONCERT

www.gyor.hu

TOM JONES
LIVE



HELYSZÍN:

GYŐR

Szent István út
Városháza előtti
szakasza

A KONCERTET KÖVETŐEN
TŰZIJÁTÉK!

2014.
AUGUSZTUS 23.
SZOMBAT 21:00
Esőnap: 2014. augusztus 24. Vasárnap 20:00

FŐ TÁMOGATÓ:

Audi Hungaria

ARANY FOKOZATÚ TÁMOGATÓK:

AgroFeed® telenor

EZÜST FOKOZATÚ TÁMOGATÓK:

Praktiker Leier GYŐRSZOL Quickstep Production

BRONZ FOKOZATÓ TÁMOGATÓK:

ALCUFER Allianz Pannon-Víz pwc

A LIVE NATION PRESENTATION
IN ASSOCIATION WITH
www.concerteurope.eu

ideaa

otthonának bútora

Győr, Szeszgyár u. 9. 96/618-686 www.ideaa.hu

KÉSZLETFRISSÍTÉS MIATT TELJES KIÁRUSÍTÁS!

MINDEN andante BÚTOR

30% KEDVEZMÉNNYEL AZONNAL ELVIHETŐ!

PENNY MARKET

Okos megoldás

2014. augusztus 14. csütörtök - augusztus 19. kedd

Sissy Extra Nagy tejföl*
- 12% zsírtartalom
- 850 g
- 352 Ft/kg

MAGYAR TERMÉK

850 g

EXTRA NAGY! CSAK MOST! 299 Ft

*A Sissy tejföl extra nagy kiszerelése az eredeti 175 grammos kiszereléséhez képest.

Dárdás baromfi párizsi
- 1 kg

HAZAI TERMÉK

1 kg

-19% OLCSÓBB! 339 Ft/kg 419 Ft

Carte d'Or jégkrém
- chocolate cherry, eper habcsók, panna cotta
- 900 ml
- 1032 Ft/liter

-33% OLCSÓBB! 929 Ft/db 1399 Ft

Szentkirályi ásványvíz
- szénsavmentes, enyhe, szénsavas
- 1,5 liter
- 55 Ft/liter

-31% OLCSÓBB! 82 Ft/db 119 Ft

Tomi mosópor vagy gél*
- color, amazonia
- mosópor, 5,25 kg, 514 Ft/kg
- gél, 4,62 liter, 584 Ft/liter

70 MOSÁS

CSAK MOST! 2699 Ft/db

Ooops! Smart toalettpapír*
- 2 rétegű • 32 tekercs • 34 Ft/tekercs
- 14,95 méter/tekercs • 2,3 Ft/méter

32 tekercs

CSAK MOST! 1099 Ft/db

Ajánlatunk 2014. augusztus 14. és augusztus 19. között a Penny Market győri üzletében érvényes! *A csillaggal jelölt árucikkek nem állandó termékei kínálatunknak, ezért előfordulhat, hogy az akció kezdete után rövid időn belül elfogynak. Amennyiben gondos tervezésünk ellenére a termék az akció vége előtt elfogyna, felvilágosításért kérjük, forduljon az üzletvezetőhöz. A nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk. Az árak forintban, áfával együtt értendők. Kiszolgálás csak a háztartásokban szokásos mennyiségben. Szíves megértésüket köszönjük!