

GNÖR PLUSZ

XVI/01 + 2026/01/09

A VÁROS LAPJA



**HÓHELYZET:
SEGÍTSÜK EGYMÁST!**

Írásunk a 8–9. oldalon



ÜGYIS ELOLVAD

Két rendkívüli eset történt 1987 januárjában Magyarországon. Az egyik, hogy sarki hideg tette próbára életképességünket. Közepes sikerrel. A másik esemény pedig, hogy négyéves kislányával hazánkba érkezett Isaura, színésznevéen Lucélia Santos. Isaura felszabadítására pénzt gyűjtöttek a magyar emberek. Lehet, hogy közvetlen szomszédjuk éhezett, fűteni sem tudott, a földön fekvőt átlépték, de a filmbeli Isaurát mindenképpen meg kellett menteni. Ebből is látszik, hogy könnyű összekeverni a mesét a valósággal. Az időjárási helyzetre való tekintettel a KISZ mozgósította önmagát és szövetkezett a Munkásorséggel. A magyarokkal együtt utcára mentek az „ideiglenesen” Magyarországon tartózkodó szovjet katonák. Szovjet és magyar együtt tolta a havat a szocializmus útjáról. A rádió is bemondta: havazik. És tényleg havazott. Meg is jegyeztem egy most megtalált egykori újságcikkemben: „A tömegkommunikációs híradások most szinkronban vannak az igazsággal.” Igaz, ezt nem mindenki gondolta így. A hetet már összehordták, a havat még nem, írta később egy kolléga. Szünetelt a temetés. Bezárt az iskola. Nem kapott igazolatlant az a munkás, aki nem jutott be a gyárba. A végén minden jóra fordult. Isaura és kislánya hazatért. A hóakadályok miatt elhagyott kocsik közül mindegyik előkerült, amelyet el nem loptak. A hó elolvadt. Nyugi. Nem kell mindig megjíedni, semmi sem tart örökké.

SZÁMÍTHATNAK A RÁSZORULÓK A SEGÍTSÉGRE!



Fotó: Győr+ archív

Ne hagyjuk magára, segítsünk, ha elesettet, rászorulót látunk! – az összefogásra való felhívás átjárta a várost az utóbbi napokban. Boncsarovszky Péter és

Huszár Gábor képviselők is erre hívták fel a figyelmet.

A város nem tétlenkedik: a lakosok tízezrei mellett, akik saját

portájuknál takarítanak, a Győr-Szol Zrt. is állandóan járja az utakat, folyamatosan takarítva és síkosságmentesítve azokat. Boncsarovszky Péter és Huszár Gábor képviselők Likőcson jártak, az átmeneti hajléktalanszállónál. „Azt tapasztaltuk, hogy mindenki jöhet” – számol be Boncsarovszky Péter videójában a két képviselő, kiemelve: a 06-92/323-000-ás telefonszámon bárki jelezheti, ha rászorulót lát, a diszpécserszám folyamatosan hívható. A képviselők megköszönték az ott dolgozók munkáját, hisz ez az időszak tőlük is megfeszített munkát kíván.

BŐVÜL AZ SZJA-MENTESSÉG

EGYRE TÖBB ANYA MENTESÜL AZ ADÓFIZETÉS ALÓL

Január elsejétől szja-mentességet kap minden 30 év alatti anya és a két gyereket nevelő, 40 év alatti anyák is. A kedvezmény nem automatikus, érvényesítéséhez adóelőleg-nyilatkozatot kell kitölteni, ezt legegyszerűbben és leggyorsabban online lehet megtenni a Nemzeti Adó- és

Vámhivatal honlapján keresztül, írja közleményében a NAV.

A mentesség 2027-től vonatkozik majd a 40 és 50 év közötti kétgyerekes anyákra; 2028-tól az 50–60 év közöttiekre; 2029-től pedig a 60 év felettiekre. Talvaly októbertől a háromgyere-

kes nők már mentesültek a személyi jövedelemadó fizetése alól. Emellett január 1-jétől esedékes a családi adókedvezmény emelése is, januárban havi nettó 20 000, 40 000, illetve 66 000 forintra nő a kedvezmény egy, két és három vagy több gyerek után.

A Magyar Államkincstár nyilvánosságra hozta a 2026-os évre vonatkozó nyugdíjuttalási időpontokat. E szerint a nyugdíjak és nyugdíjszerű ellátások kifizetése továbbra is havonta, a tárgyhónapban történik. Azok, akik bankszámlára kapják az ellátásukat, a kincstár nyugdíjuttalási naptárában megjelölt napokon számíthatnak a jóváírásra. Postai kézbesítés esetén a kifizetés a Magyar Posta Zrt. által előre közzétett nyugdíjkifizetési naptár szerint történik.

Februárban a rendes havi ellátás mellett nemcsak a 13. havi nyugdíjat, hanem a 14. havi nyugdíj első részét is kézhez vehetik a nyugdíjasok. A többlet-



HÉTFŐN ÉRKEZIK A NYUGDÍJ

pénz viszont csak azoknak jár, akik megfelelnek a jogszabályi feltételeknek.

Az időpontok: 2026. január 12. (hétfő), február 12. (csütörtök), március 12. (csütörtök), április

10. (péntek), május 12. (kedd), június 12. (péntek), július 10. (péntek), augusztus 12. (szerda), szeptember 11. (péntek), október 12. (hétfő), november 12. (csütörtök), december 2. (szerda).

Januártól új autópálya-matricatípus segíti az autósokat a Győr–Budapest közötti térségben: az M1 regionális e-matrica négy vármegye összes fizetős útszakaszára érvényes, kedvezőbb áron.

NE MEGSZOKÁSBÓL VEGYÜNK AUTÓPÁLYA-MATRICÁT – FIGYELMEZTET DR. FEKETE DÁVID MINISZTERI BIZTOS

Aváltozások kapcsán dr. Fekete Dávid, Győr és térsége élhetőségéért és fejlesztéséért felelős miniszteri biztos egy Facebook-bejegyzésben hívta fel a figyelmet arra, hogy az autósok semmiképpen ne megszokásból vásároljanak matricát.

Mint elmondta, az új rendszerben érdemes átgondolni az utazási szokásokat, mivel sokak számára az M1 regionális e-matrica kedvezőbb megoldást jelenthet, mint a korábban megszokott vármegyei vagy országos jogosultságok megvásárlása.



Fotó: Győr+ archív

Az M1 regionális matrica Pest, Fejér, Komárom-Esztergom és Győr-Moson-Sopron vármegyék valamennyi fizetős útszakaszán

használható 2026. január 1. és 2027. január 31. között. Teljes hosszában érvényes többek között az M1-es, az M0-ás, az

M85-ös, valamint az M19-es autópályákon, és nem csupán az M1-re vonatkozik.

Az éves M1 e-matrica ára a D1, D1M és U kategóriában 15 ezer forint, míg D2 kategóriában 30 ezer forint, ami jelentősen olcsóbb, mint a négy érintett vármegyei matrica együttes költsége.

A kedvezményes matricatípust az M1-es autópálya bővítési munkálatai miatt vezették be, a cél az, hogy a felújítás idején kompenzációt nyújtson az érintett útszakaszokon közlekedők számára.

PÁPAI ÁLDÁST KAPOTT AZ ÜGYVÉDI KAMARA



Fotó: Győri Ügyvédi Kamara

A Győri Ügyvédi Kamara megalakulásának 150. évfordulója alkalmából XIV. Leó pápa apostoli áldását adta a kamara közösségének. Bóka Zsolt ügyvéd, kánonjogász, a kamara tagja személyes kezdeményezésként kért pápai áldást, amely a kamarai jubileumi év lezárásához kapcsolódott, kifejezve az igazságszolgáltatás-

ban végzett munka iránti megbecsülést, a másfél évszázados szakmai hagyományt, valamint a közösség és a remény megőrzésének üzenetét.

„Számomra ez a gesztus a jubileumi év visszatekintéseként elsősorban a több mint másfél évszázados szakmai hagyomány,

az intézményi folytonosság, a több generáción átívelő jogász szolgálat és az ügyvédi közösség iránti tisztelet kifejezése volt” – mondta a győri ügyvéd.

Képünkön dr. Posta Attila, a Győri Ügyvédi Kamara elnöke és dr. Bóka Zsolt az apostoli áldás átadásakor.

GYŐR+ RÁDIÓ: ADJA KÖLCSÖN A SZÁNKÓJÁT!



Fotó: O. Jakócs Péter

Hó van. Gyerek van. Szánkó nincs. Úgy tűnik, idén a szánkó ritkább, mint a fehér holló. Éppen ezért a Győr+ Rádió gondolt egyet, és felhívást intézett a hallgatóihoz, követőihez. A Győr+ Rádió hivatalos közösségi oldalán jelent meg az a poszt, amelyben szánkókölcsönzésre hívják fel a figyelmet. „Ha van ott hon szánkód, amit most épp nem használtok, és szívesen kölcsönadnád, írd meg kommentben! Ha pedig ti szánkót kerestek, mert minden bolt kifogyott, szintén jelezzétek itt! Találjatok egymásra ebben a posztban! Írd le kommentben: van szánkód/szánkót keresel/ melyik városrészben vagytok” – olvasható a posztban.



Fotó: O. Jakócs Péter

EZ VOLT 2025 ELSŐ FÉLÉVE GYŐRBEN

A tavalyi év első hat hónapja Győrben egyszerre szólt fejlesztésekről, közösségi kezdeményezésekről, beruházásokról és élénk közéleti vitákról. Új környezetvédelmi programok indultak, infrastrukturális és egészségügyi fejlesztések valósultak meg, miközben a városháza üléstermeiben feszült politikai helyzet alakult ki, többek között a költségvetés körül. Ez a kronológia bemutatja mindazt, ami formálta Győr életét a 2025-ös év első félévében.

JANUÁR

Elindult a szelektív hulladék házaktól történő elszállítása. A díjmentes szolgáltatás segítségével a műanyag, a papír és a fém csomagolóanyagok otthoni elszállítása vált megoldottá a

az esetlegesen beteg, veszélyes fákat a kivágásuk után pótolják.

FEBRUÁR

Új vezérigazgatója lett a Győr-Szol Zrt.-nek. Sárkány Pétert választották meg a 2025. januári

buszmegállót is felújítanak, jut pénz útfejlesztésre és béremelésekre. Dr. Fekete Dávid, a Fidesz-KDNP frakcióvezetője pedig bejelentette, hogy olyan költségvetést nyújtanak be, amely a győri polgárok érdekeit szolgálja. Pintér Bence megakadályozta a költségvetési tárgyalást és elnapolta a közgyűlést. Végül február 27-én maratoni közgyűlésen fogadták el a város több mint 80 milliárdos főösszegű költségvetését.

Jelentős fejlesztés volt a győri Szívcentrumban. Az ország legkorszerűbb IVUS képalkotó kardiológiai berendezését adták át a győri Szívcentrum szívkatéteres laboratóriumában. A West Hungária Bau Kft. négymillió forinttal járult hozzá a drága műszer beszerzéséhez.

A győri zártkertekben is elindította a háztól történő szelektív hulladékgyűjtést a GYHG Kft.

Nyolcmilliárd forintos beruházást adott át a Chio-termékek gyártója, ezzel már harminc országba szállítják Győrből az új, kemencés chipset.

A vármegyében beazonosított, állatokat érintő megbetegedések, a száj- és körömfájás megelőzése érdekében bezárta kapuit a Xantus János Állatkert február 7-én.

Március 15-én fáklyás felvonulással emlékezett a szabadságharcra a Fidesz-KDNP. A belvárosban tartott főhajtáson több mint százfős tömeg vett részt a kellemetlen idő ellenére is.

Folytatódott a sárga kukák kihelezése. A GYHG március elején elkezdte kiosztani Győr családi házas részein és a kis társasházaknál a háztól történő szelektív hulladékgyűjtéshez szükséges, 240 literes, sárga fedeles kukákat.

Fotó: Meklitz Fotóstúdió



Újra állt a tűztorony, Győr egykori szimbóluma a Széchenyi téren

megadott napokon a GYHG segítségével.

Negyven év az élet szolgálatában. Gellér Éva, az ország első női mentőtisztje a majd negyvenéves hivatásának utolsó szolgálatát töltötte a Győri Mentőállomáson, bajtársai szeretettel búcsúztak tőle.

Zöldítés mellett döntöttek a marcalvárosiak. Dr. Nagy Richárd László (Fidesz-KDNP) önkormányzati képviselő felhívására szavaztak a marcalvárosiak: a legtöbben amellel döntöttek, hogy a Déry Tibor utca és az Örkény István utca kereszteződésénél található területet őrzik meg, sőt további új növényeket is telepítsenek.

Elindult a győri faállomány felmérése. A közterületen található faállományt szakemberek vizsgálgják,

önkormányzati közgyűlésen a Győr-Szol Zrt. vezérigazgatójának. A szakembert még 2024 novemberében nevezték ki a társaság igazgatóságának elnökévé, majd február elsejével vezérigazgatóvá.

Rendkívüli közgyűlést tartottak a városházán. Az ülésre azért volt szükség, mert a legutóbbi közgyűlésen Pintér Bence polgármester élt a „vétőjogával”, és egy előterjesztést – a városi cégek tisztségviselőinek tiszteletdíjáról szólót – visszaküldött újabb tárgyalásra. A képviselők közel egyórás vita után 13 igen, 4 nem szavazattal fogadták el a javaslatot, 2 képviselő pedig nem szavazott. A polgármester senkit sem terjesztett elő díszpolgárnak vagy Pro Urbe Győr díjasnak.

A polgármester költségvetési javaslatában szerepelt, hogy négy

Fotó: Marcali Gábor



Tizenennyolc új kukásautót kapott használatra a GYHG

MÁRCIUS

Faültetéssel indult a tavasz. Több száz csemetét osztottak ki március 1-jén, a nemzeti faültetés napján. Nemcsak a közterületek gazdagodtak fiatal fás szárúakkal, Ménfőcsanakon az érdeklődők is hazavihettek egy-egy növényt.

A százhuszonöt éves városházát ünnepelték. 1900. március 19-én nyitotta meg kapuit a győri városháza. A jubileumra ünnepi műsorral emlékeztek a Díszteremben.

Hivatalosan is lekerült a GIPZ-minősítés az Ipari Park 2. terület-

téről. Győr 1-es számú országgyűlési egyéni választókerületének képviselője, Simon Róbert Balázs a kormánynál kezdeményezte az ipari park területén lévő területek átsorolását más

konstrukciót végzett Győr Megyei Jogú Város Útkezelő Szervezete a jelzőlámpán.

Százak futottak a struccal! Ez volt a harmadik Fuss a struccal



Legördült az egymilliomodik Q3-as modell

minősítési övezetbe. A döntés már hivatalos lett: lekerült a GIPZ minősítés a Győrszentivánhoz közeli területekről.

A márciusi közgyűlés egyik döntéseként bejelentették, hogy nem változnak az önkormányzati lakások albérleti díjai.

ÁPRILIS

Ismét rekordot döntött a Kantharosz Gála. Kitűnő muzsika, könnyed elegancia, jókedv, izgalmas árverés és nagyvonalú adakozás jellemezte a XIII. Kantharosz Gálát. Több mint huszonhatmillió forint gyűlt össze a jótékony célú borárverésen.

Öt újabb értéket vettek fel a Győri Értéktárba. 1. „Győri jogászképzés”, 2. „Győri Kecs- és Ostyagyár szellemi és tárgyi hagyatéka”, 3. „Győri városháza épülete”, 4. „Kulcsár Béla helyismereti gyűjteménye és legendáriuma”, 5. „A Győri SZC Kossuth Lajos Technikum és Kollégium szerepe a győri szakképzésben”.

Nagy felületű útjavítások kezdődtek szerte a városban, erről az Útkezelő Szervezet számolt be.

Újra állt a tűztorony! Győr egykori szimbóluma, az 1895-ben lebontott Tűztorony kelt ideiglenesen életre kartondobozokból a Széchenyi téren.

Kicserélték a Szigethy Attila út-Bartók Béla úti kereszteződésben lévő jelzőlámpát. Teljes re-

jótékonyági futófesztivál, ahol gyakorlatilag minden generáció egy igazán nemes célért futott az Aranypart II-n. A Gyermek Intenzív Terápiáért Alapítvány hívta életre ugyanis a kezdeményezést.

MÁJUS

Kézműves sörök, örömszene, kortárs művészek a Dunakapu téren: ismét sikeres volt a II. Sör & Művészeti Fesztivál, ahol számos helyi tehetség mutatkozott be.

Május 9-én elstartolt a XXII. Jótékonyági Motoros Találkozó és Rockfesztivál. A régi hagyományokra visszatekintő esemény ismét remek fellépőket és hangulatot hozott magával.

Dr. Forrai Zsolt az év rendőre. A Győr-Moson-Sopron Vármegyei Rendőr-főkapitányság rendészeti rendőrfőkapitány-helyettese, dr. Forrai Zsolt rendőr ezredes vezetői kategóriában „Az év rendőre” miniszteri díjat kapott dr. Pintér Sándor belügyminisztertől.

Május 16-án a kormány új stratégiai együttműködési megállapodást kötött az Audival, amely vállalat a hazai autóipar egyik legstabilabb tartóoszlopaként nem csupán a magyar gazdaság jelenét, hanem a jövőjét is jelenti – közölte Szijjártó Péter külügyminiszter, amikor már legördült az egymilliomodik Q3-as modell is a gyártósorról.

Emléktáblát avattak gróf Batthyány Lajos mártír miniszterelnök tiszteletére. A Czuczor Gergely Bencés Gimnázium és Kollégium főhomlokzatán Tóth Konstantin igazgató és Kovács Balázs, a győri lokálpatrióta egyesületek vezetője emléktáblát avatott a győri bencésnél tanult Batthyány Lajos 1849-es mártír miniszterelnök tiszteletére.

Sportnapot szerveztünk a Barátság parkban. A Győr+ Média ismét jótékony sportnapra várta a diákokat a Barátság Sportparkba. A hangulat fantasztikus volt, a gyerekek élvezték a sportolási lehetőségeket, amelyben ismert sportolók segítettek őket. A jó hangulatról a Győr+ Rádió gondoskodott.

Közzétette az Audival kötött szerződést Pintér Bence. A május 30-ai közgyűlésen, a napirendi pontok előtt jelentette be Pintér Bence, hogy közzéteszi az Audi és Győr 2010-ben kötött szerződését. A polgármester korábban azt is mondta: ha kell, perre megy a céggel a város. A szerződésben tiltó tartási rész is van.

JÚNIUS

Olajfák kerültek a Dunakapu térre, három olajfácska díszíti már a teret, melyeket lokálpatrióták vásároltak meg és ültettek el.

Kitüntették a Reflex Egyesületet, ők kapták a Kitaibel Pál Környezetvédelmi Emlékérmeket a klímavédelem, a környezeti tanácsadás, az ökológiai természetformálás, továbbá a természeti értékek megőrzése érdekében kifejtett több évtizedes tevékenységükért.

Kétszáz éves nyomdagép-szobrot avattak Révfaluban. Radek József, a Palatia Nyomda és Kiadó Kft. igazgatója egy közel kétszáz éves nyomdai vágógépet mentett meg azért, hogy az utókor is láthassa, milyen eszközökön dolgoztak az elődök. Az ipartörténeti szobrot a nyomda Viza utcai telephelye előtt állították ki.

Június 12-én megnyílt az Ünnepi Könyvhét. A 96. Ünnepi Könyvhéten és 24. Gyermek Könyvnapokon három napon át vehettünk részt könyvbemutatókon, író-olvasó találkozókra, dedikálásokra a sétálóutcában és a Kisfaludy Károly Könyvtárban.

Június 15-én Thomas Anders koncertje nyitotta meg a győri nyarat.

Elhunyt Kun András, Győr volt alpolgármestere.

Június 20-án Munkácsy-kiállítás nyílt az Esterházy-palotában. Munkácsy Mihály egyik legismertebb és egyben legmonumentálisabb alkotásának, a Honfoglalás megfestésének fordulatokban gazdag története elevenedett meg a Rómer-múzeumban.

Milliárdos fejlesztés után szolgálatba álltak az új kukásautók: a Mohu Zrt. jóvoltából 18 darab új kukásautót kapott használatra a GYHG Kft.

Új jelzőkattogók segítik a látássérültek közlekedését. A Győr Arrabona Lions Club támogatásának köszönhetően nyolc új, látássérülteket segítő „kattogóval” – azaz a közúti lámpás keresztezésekben átkelést hangjelzéssel is segítő készülékkel – gazdagodott a város.



Thomas Anders a nyárnyitón

HALSZÁLKA A TOROKBAN: MIT TEGYÜNK ÉS MIT NE?

A halszáлка leggyakrabban a mandulákba, a nyelvgyök redőibe vagy a gégebemenet környékére szűrődik be. Nyelőcsőben ritkább, de veszélyesebb eset, különösen a műfogsort viselőket vagy nyelőcsőszűkülettel élőket veszélyezteti. Tünetek és teendők: jellemző érzés a heves, szűrő, irritáló érzés, amely nyeléskor fokozódik. Ha a beteg a nyálát sem tudja lenyelni vagy öklendezik, az a nyelőcső elzáródására utalhat. Mit NE tegyen: ne próbálja meg étellel (pl. kenyérhéjjal, burgonyával) „letolni”

a szálkát. Ez ugyanis mélyebbre nyomhatja vagy beleszakíthatja a szövetbe a szálkát. Eltávolítás: a gégész szakorvos hajlított fogóval általában gyorsan és biztonságosan ki tudja emelni a látható szálkát. A nyelőcsőbe fúródott idegen test életveszélyes mellkasi gyulladást okozhat, ezért azonnali beavatkozást igényel. Amennyiben a szűrő érzés a száлка (vélt) távozása után 24 órával is fennáll, keressen fel ismételt szakorvost, mert a száлка vándorolhat a szövetek között.



Fotó: karins/shutterstock.com

Vény Nélkül

Szerkeszti: dr. Dézsiné dr. Szentés Veronika



Egyre több kutatás igazolja, hogy az alvás minősége és mennyisége szoros kapcsolatban áll a testsúllyal, az étvágygyal és a betegségek kockázatával. Ha valaki fogyni próbál, a rossz alvás könnyen „láthatatlan akadállyá” válhat – még akkor is, ha az étrendet és a mozgást rendben tartja. Néhány egyszerű, az alvást javító szokás már önmagában is segítheti a fogyást és az általános egészségi állapotot.



Az alvás hatása a szív- és anyagcsere-betegségekre

A túl kevés vagy rossz minőségű alvás növeli a magas vérnyomás, szívinfarktus, stroke, elhízás, inzulinrezisztencia és 2-es típusú cukorbetegség kockázatát, mivel felborítja a hormonális egyensúlyt, növeli a stresszt, és negatívan befolyásolja a vércukorszint-szabályozást. A 7-9 óra minőségi alvás, vagy akár a délutáni szieszta is jelentősen csökkentheti ezeket a kockázatokat. Az alvás nem csupán pihentető folyamat, hanem többdimenziós, aktív szereplője a szív- és érrendszer, valamint az anyagcsere egészségének.

Az alvás hatása a testsúllyra

Több vizsgálat is megerősítette, hogy az alvás időtartama önmagában is hatással lehet a testsúllyra. Egy keresztmetszeti tanulmány szerint a napi 7 óránál kevesebb alvás majdnem megduplázza az elhízás kockázatát. Egy klinikai vizsgálat pedig azt találta, hogy ha valaki átlagosan

több mint egy órával növeli az alvásidejét, akkor napi 270 kalóriával kevesebbet fogyaszt – mindenféle étrendi vagy mozgásbeli változtatás nélkül. Ez azt jelenti, hogy a fogyókúra sikeréhez nem csak a táplálkozás és az aktivitás számít – az alvás is „kiegészítő terápiává” válhat.

Amikor az alvás és a túlsúly kölcsönösen rombolják egymást

A túlsúly visszahat az alvásra, többek között gyakoribb horkolás, nyugtalan, töredezett alvás, alvási apnoé jelentkezik. Így egy könnyen kialakuló folyamat indulhat el: a rossz alvás súlygyarapodást okoz, ami pedig tovább rontja az alvást.

Miért leszünk éhesebbek, ha nem alszunk eleget?

Alvásmegvonás hatására felborul két kulcsfontosságú étvágyhormon: egyik a ghrelin: ha nő a szintje – ez az „éhséghormon”. Leptin: ha csökken a szintje – ez a „jóllakottsági hormon”. Ennek következménye, hogy fokozódik a nassolási vágy, erősödik a sóvárgás a magas kalóriatartalmú ételek iránt, nehezebb betartani a csökkentett kalóriatartalmú étrendet. Vagyis a rossz alvás szó szerint „rásegíthet” a hízásra, és megnehezítheti a fogyókúra következetes betartását.

A pihentető alvás feltételei

A jó alvás tanulható. A hűvös, csendes, sötét hálószoba a test természetes cirkadián ritmusát is támogatja. A napi mozgás és megfelelő fényexpozíció – különösen a természetes nappali fény – segíti az alvás-ébrenlét ciklust. Az elektronikus eszközök kerülése lefekvés előtt is segíthet, ugyanis a képernyők kék fénye késlelteti az elalvást.



Fotó: Arts Media/shutterstock.com

**AZ ALVÁS HATÁSA
AZ EGÉSZSÉGRE**

A KÖHÖGÉSES ÚJRAÉLESZTÉS VESZÉLYES TANÁCS

Az interneten időről időre felbukkan egy tanács, amely szerint ha valaki szívinfarktust kap, erőteljes köhögéssel „életben tarthatja magát”. Bár első hallásra logikusnak tűnhet, a valóságban ez a „tanács” veszélyes tévhit, amely akár késleltetheti az életmentő orvosi segítség érkezését. A kardiológus szakemberek szerint a köhögéses újraélesztés félrevezető, mert összemosza a szívinfarktust és a szívmegállás fogalmát – pedig ezek egészen más jelenségek. A szívinfarktus akkor következik be, amikor a szívizom oxigénellátása egy



Fotó: Pixel-Shutterstock.com

vérög vagy érelzáródás miatt megszűnik. A szív ilyenkor rendszerint tovább ver, de a károsodott területen a szövet elhalhat. Ezért a cough CPR ilyen esetben teljesen hatástalan. Ezzel szemben a szívmegállás (hirtelen szívhalál) azt jelenti, hogy a szív váratlanul leáll vagy olyan ritmuszavarra vált, amely nem képes hatékonyan pumpálni a vért. Ilyenkor az eszméletvesztés és a halál néhány másodperc alatt bekövetkezhet. A beteg sem köhögni, sem levegőt venni nem tud – tehát a köhögéses újraélesztés szóba sem jöhet.

Elérkeztünk az új évhez és vele együtt az életmódváltó fogadalmak fő szezonjához. Vajon tudjuk majd tartani a fogadalmakat, vagy kis idő múltán feladjuk?

A HÉT ORVOSI TÉMÁJA

ÚJÉVI FOGADALMAK HOGY NE LEGYEN FÜSTBE MENT TERV



Szerző: **Molnár Sarolta**
prevenciós és mozgástudományi szakember

Lecsengőben a lelkesedés

Az újév első napjaiban sokakat hajt a lelkiismeretük a karácsonyi, szilveszteri dínomdánom után az edzőtermekbe. A boltok polcain reflektorfénybe kerülnek a reformélelmiszerek, a zsírszegény és cukormentes termékek. Mindenki buzog az elhatározás és elszántan lépdél a fitt énjé felé. De jellemzően január-február végére ezek a motivációcsunamik kezdenek lecsillapodni.

Fontos a tervezés

Az első fontos lépés a tervezés. Gondoljon végig pár dolgot. Először is, hogy mi a célja. Konkrét dolgot, dolgokat tűzön ki maga elé. Bármi is legyen, amit el akar érni, egész pontosan és konkrétan határozza meg! Majd vizualizálja!

Írjon listát!

Kezdje el összeírni, hogy miért is fontos ez számára. Ne elégedjen meg az első válasszal. Tegye fel újra és újra a kérdést: Miért? Például: Azért szeretnék lefogyni, mert akkor jobban érezném magam a bőrömben. Miért? Mert elégedettebb lennék magammal. Miért? Mert úgy gondolom, akkor több elismerést kapnék a környezetemtől. Megvan a cél és a motiváció.

Írjon egy másik listát arról, hogy mit kell tennie a célja eléréséért.

Kis lépésekben haladjon! A nem a saját, hanem az elvárt vagy elvártak hitt korlátaink feszegetése gyors kudarcot eredményezhet.

Jegyezzük be a naptárba

Határozza meg pontosan, mikor megy edzeni és mit. Ezeket az időpontokat jegyezze is be a

Jobb egy társsal elkezdni

Legyen egy társ, barát vagy családtag, akivel közösen váganak bele. De felkereshet egy szakembert vagy egy életmódváltó közösséget is. Itt sok tanácsot kaphat, segítséget, motivációt és elismerést is. Ezek mind-mind nagyon hasznos útitársai lesznek. Ha még-

Fotó: AnikonaAnn/shutterstock.com



naptárba és kezelje magas prioritással. Ne hagyja, hogy az időjárás, a háztartási teendők vagy a napi gondok és fáradtság eltántorítsák. Nehéz nekiállni, de gondoljon arra, hogy előbb túl van rajta. Ha pedig már elindult, vagy kigördítette a tornaszőnyeget, nincs megállás, menni fog!

is inkább egyedül vágna bele, akkor is beszéljen a céljairól másoknak.

Előfordulhat, hogy hiba csúszik a számításba és botlunk kicsit, ilyenkor se keseredjünk el, csak folytassuk tovább a kijelölt utunkat rendületlenül. Bízzon magában és menni fog!

Mivel minden családban előfordulhat, hogy a család egyik tagjának vagy ismerősének vére vagy vérkészítményre van szüksége, kérünk minden jó szándékú, segítőkész embert, jelentkezzen véréadásra!

VÉRADÁS

Hétfő–szerda: 7–16 (véradók fogadása 7–15.30) • Csütörtök: 7–18 (véradók fogadása 7–17.30) • Péntek: 7–14 (véradók fogadása 7–13.30)

A fenti időpontokban a Regionális Vérellátó Központban várjuk a vért adni szándékozókat (Győr, Magyar u. 8.).

A véradók részére a Dr. Petz Lajos parkolóházban (Vasvári Pál utca) az első óra díjmentes, utána 200 Ft/óra díj fizetendő, de a díjszámítás 15 perces egységekben történik.

Két véréadás között 56 napnak kell eltelnie. Ennyi időre van szüksége a szervezetünknek, hogy regenerálódjon.

Hazánkban időszakosan okozott fennakadásokat az elmúlt évekhez képest szokatlan keménységű időjárás, utoljára 2012-ben esett ennyi hó Magyarországon.



Fotó: MekliZ Fotóstúdió



Fotó: O. Jakócs Péter

HÓHELYZET: SEGÍTSÜK EGYMÁST!

Hollandiában a vonatok kedd reggelre szinte teljesen leálltak, Franciaországban is jelentős fennakadásokat okozott a hó, Prágában több tízezer ember maradt fűtés és meleg víz nélkül távfűtési csövek meghibásodása miatt, Lengyelországban mínusz 20 Celsius-fokig zuhant a hőmérséklet.

Lázár János közlekedési és építészeti miniszter szerint a Magyar Közút teljes, országos hálózata nagyjából 560 munkagép dolgozott folyamatosan a hét folyamán. Győrben a városi fenntartású útszakaszokon (ez több mint 800 kilométernyi úthálózatot jelent, a hozzájuk tartozó járdákkal) a Győr-Szol Zrt.

vette fel a küzdelmet a hó ellen: a síkosságmentesítést és a hóeltakarítást 54 munkagép végzi. A cég állandó ügyelettel, több műszakban, teljes készséggel dolgozott és dolgozik ezekben a napokban is az utakon, egy „körben” 30 tonna sót juttatva az utakra. Kiemelt figyelemmel kezelik a hidakat, felüljárókat, tömegközlekedési útvonalakat és a főútvonalakat.

Győriek tízezrei ragadtak hólapátot és tettek eleget kötelességüknek: ellapátolták a saját portájuk előtt a havat. Így tett dr. Fekete Dávid is, a győri Fidesz-KDNP frakcióvezetője, aki a reggeli lapátolás közben reagált a polgármesternek is. Pintér Benke ugyanis a legnagyobb hóesés



Fotó: O. Jakócs Péter



MOST NEM A FÜTÖTT IRODÁKBAN
VALÓ OKOSKODÁSNAK VAN ITT AZ IDEJE,
HANEM A MELÓNAK
MEG A HÓLAPÁTOLÁSNAK



Fotó: O. Jakócs Péter



Pintér Bence | TSZV
Győr polgármestere

Forrás: [Pintér Bence Facebook-oldala](#)



Fotó: Marcali Gábor



Fotó: O. Jakócs Péter

közepette rendkívüli bizottsági ülést szeretett volna összehívni, ahol a Győr-Szol Zrt. és a Magyar Közút munkatársait szeretne volna meghallgatni, hiszen szerinte nem kezelték jól – az akkor kezdődő – hóhelyzetet. „Most nem a fűtött irodákban való okoskodásnak van itt az ideje, hanem a melónak meg a hólapátolásnak” – foglalta össze dr. Fekete Dávid, felhívva arra is a figyelmet: segítsék egymást a győriek, ha valaki az utcánkban segítségre szorul, ne hagyjuk magára.

Hasonló gyakorlatot láthatunk más településeken is. Abban egy helyi lakos ajánlott fel hólapátot olyanok számára, akiknek éppen nincs saját. Juhász Balázs helyi képviselő közösségi felhívást tett közzé: aki egészségi állapo-

Az internetes közösségi oldalakon lehet olvasni: van olyan utca, ahol nincs eltolva a hó, vagy épp a sózás nem történik meg. Ennek magyarázata a törvényi előírásokban rejlik: alásózni, sózni csak a fő közlekedési útvonalakon, a tömegközlekedési útvonalakon megengedett. Az összes többi mellékutcában jogszabályi rendelkezések szerint tilos a sózás. A tilalom alól kivételt képeznek a domboldali utcák a balesetveszély elhárítása érdekében. A hótoláshoz fontos információ, hogy 3-5 centiméteres hóvastagság esetén lehet egyáltalán szó a hótoló használatáról.

ta vagy életkora miatt nem tudja maga megoldani, annak összefogással, közösen segítsenek.



Fotó: O. Jakócs Péter

ÁLLÁSHIRDETÉS

A GYŐR-SZOL Zrt. Távhőszolgáltatási Igazgatósága felvételt hirdet

FŰTÉSSZERELŐ

munkakör betöltésére

Amit elvárunk: • Fűtésszerelő, csőszerelő vagy más vasipari végzettség • B kategóriás jogosítvány

Előny: • Győri vagy Győr környéki lakhely

Amit kínálunk: • Béren kívüli juttatás a próbaidő lejártát követően • Vidékieknek munkába járás támogatása • Bejelentett munkaviszony • Hosszú távú, biztos munkahely

Foglalkozás jellege: 8 órás munkaidő, egy műszakos munkarend



Önéletrajzát a következő címre várjuk: Győr-Szol Zrt. HR-osztály, 9024 Győr, Orgona u. 10., vagy e-mailen: munkaugy@gyorszol.hu. A borítékra kérjük, írják rá, illetve az e-mail tárgyában tüntessék fel a munkakör megnevezését.



Foto: O. Jakócs Péter



VESZÉLYES A VÉKONY JÉG!

A Győr-Szol Zrt. felhívja a figyelmet, hogy a város területén lévő, a társaság kezelésében lévő tavak, állóvizek befagyott felületén tartózkodni tilos, élet- és balesetveszélyes! A tiltás érvényessége független a vízfelületen képződött jég vastagságától.

Aki mégis rámegy a befagyott tavak jegére, azt saját felelősségére teszi, a szabályszer-

gőket pedig a hatóság megbírságozhatja. A szabályok megszegése miatt a rendőr, a közterület-felügyelő, a halászati őr és a hivatásos katasztrófavédelmi szerv erre felhatalmazott ügyintézője figyelmeztetést alkalmazhat, 5-50 ezer forintig terjedő helyszíni bírságot szabhat ki, illetve szabálysértési eljárást indíthat, így akár 150 ezer forintig terjedő pénzbírságot is kaphatnak a szabályszerzők.



JAVASLATTELEI FELHÍVÁS

Győr Megyei Jogú Város Önkormányzatának Közgyűlése javaslattelet felhívást tesz közzé „GYŐR MEGYEI JOGÚ VÁROS DISZPOLGÁRA” kitüntető cím és „PRO URBE GYŐR” díj 2026. évi adományozására. Az elismerés adományozására javaslatot tehet többek között Győrben működő egyházi szervezet, győri székhelyű civil szervezet a legfőbb szerv döntése alapján, párt győri szervezete, Győrben működő települési nemzeti önkormányzat, kamara, gazdasági és szakmai érdekképviselet, közigazgatási szerv, bíróság, ügyészség, rendőrség, valamint a győri önkormányzat fenntartásában vagy működtetésében lévő intézmény, a Győr-Moson-Sopron Vármegyei Önkormányzat, valamint a győri közgyűlésben mandátummal rendelkező önkormányzati képviselő.

Diszpolgári kitüntető cím adományozható azon személynek, aki az életével, a munkásságával vagy a teljesítményével Győr városának olyan maradandó érdemeket szerez, amely példaként állítható az utókornak.

Pro Urbe Győr díj adományozható azon személynek vagy közösségnek, aki vagy amely a társadalmi, a gazdasági, a tudományos, a művészeti vagy az irodalmi életben, a város múltjának megőrzésében vagy az egészségügy, az oktatás, a közművelődés, a sport területén tartósan kiemelkedő munkát végez.

Beérkezési határidő: Az írásba foglalt javaslatokat személyesen vagy postai úton lehet benyújtani Győr Megyei Jogú Város polgármesterének címezve (9021 Győr, Városház tér 1.). Személyes benyújtás esetén 2026. január 26. (hétfő) napján 15:00 óráig, postai úton történő benyújtás esetén a küldeményt úgy kell postára adni, hogy az beérkezzen a címzetthez legkésőbb 2026. január 26. napján.

A javaslattelettel kapcsolatos részletes információ kérhető: Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatalának Jogi és Önkormányzati Osztályán az 500-101-es telefonszámon. A vonatkozó rendelet és javaslattelet felhívás, valamint a javaslatok benyújtásához használható nyomtatvány és a személyes adatok kezelésével kapcsolatos tájékoztató megtalálható a www.gyor.hu című honlapon.

Összeállította: Csollán Tamara

PROGRAMAJÁNLÓ

Küldje el programajánlóját a rendezvény időpontja előtt két héttel: media@gyorplusz.hu

Folytatódik a Kisfaludy Károly Könyvtár fantasy könyvklubja, az első alkalom január 9-én 17 órakor lesz, utána kéthetente pénteken. > > >

„Íme, eljött” címmel egyházzenei áhítatot tartanak január 10-én 19 órakor a győri Szent Imre-templomban a karácsony-vízkereszt ünnepkör műveiből. > > >

Diafilmestet tartanak Győrszentivánon január 12-én 17 órakor a fiókkönyvtárban. Ménfőcsanakon január 13-án 17 órakor szintén a fiókkönyvtárban, január 15-én 17 órakor pedig a győri Kisfaludy Károly Könyvtár Muzeális gyűjteményében. > > >

A Magyar Évezredek előadás-sorozat következő részében **Bács Zoltán A Fény árnyékában – Rodostótól a Tűzhegyig** című előadását hallgathat-

ják meg január 13-án 18 órakor a Kereskedelmi és Iparkamara Baross termében. > > >

Rettegett élelmiszereink – tények és tévhitek a táplálkozás bűnbakjairól címmel tart előadást január 15-én 17.30-kor Szijártó Szandra dietetikus az MCC Győri Képzési Központjában. > > >

A doni áttörés 83. évfordulója alkalmából január 12-én 18 órakor a győri Szent Ignác bencés templomban szentmisével emlékezik meg, melyet a hősök és áldozatok lelki üdvéért ajánl fel a Szent László Határőr Hagyományőrző Egyesület és a Történelmi Vitézi Rend Területi Székkapitánysága. A szentmisét celebrálja Major Fulgent OSB, templomigazgató, emlékbeszédet mond Széles Sándor, Győr-Moson-Sopron vármegye főispánja. A beszéd után közös koszorúzásra kerül sor. > > >

A Győr-Szol Zrt. ebben az évben is biztosítja Győrben a karácsonyfák közterületen történő elhelyezését. Ehhez 120 gyűjtőhelyet jelölt ki a szolgáltató.

FENYŐGYŰJTŐ HELYEK

A belvárosban jellemzően fenyőfagyűjtő ketrecek, a lakótelepeken táblával kijelölt helyek jelzik a gyűjtőpontokat. A szolgáltató ezúton is kéri a lakosságot, hogy a fákat mindenki a kijelölt gyűjtőhelyekre vigye. A fenyőfák lerakására kijelölt helyeken egyéb nyesedéket, zöldhulladékot elhelyezni tilos!

A Győrben rendszeresen összegyűjtött több tízezer karácsonyfát

hasznosítják, ezért a Győr-Szol Zrt. ezúton is kéri, hogy a fenyőfákról a díszeket, fényfüzéreket, talpakat és egyébeket kidobás előtt lehetőség szerint mindenki szedje le.

A fenyőfák 2026. január 31-ig vihetők el a kijelölt gyűjtőhelyekre.

A győri fenyőgyűjtő helyek listája a www.gyorszol.hu weboldalon olvasható.



Fotó: O. Jakócs Péter

SZOMBATI PARKOLÁSI REND

A Győr-Szol Zrt. értesíti a közlekedőket, hogy január 10-én, szombaton az át-helyezett munkanapon a felszíni parkolóhálózatban a szombati parkolási szabályok érvényesek. Tehát az I-es övezetben 8 és 20 óra között, a II-es övezetben 8 és 14 óra között kell díjat fizetni. A III-as övezetben szombati napokon a parkolás ingyenes.

Teljes kapacitással végezte a síkosságmentesítési munkálatokat egész héten a kezelésében lévő útszakaszokon és közterületeken a Győr-Szol Zrt.



Fotó: O. Jakócs Péter

SÍKOSSÁGMENTESÍTÉS TELJES KAPACITÁSSAL

A munka a hét minden napján napi 24 órában zajlott, műszakonként összesen 54 nagy- és kisméretű géppel juttatta ki a szóróanyagot a közutakra, a járműveken kívül közel száz dolgozó kézi erővel segítette a síkosságmentesítést. A főutakon, tömegközlekedési útvonalakon a járművek közlekedését biztosították, a város területén nem volt járhatatlan útszakasz. A szolgáltató készenléti ügyeletben lévő állománya hét-

főn kora délután a város legforgalmasabb útszakaszain kezdte meg a csúszásmentesítést. A Győr-Szol Zrt. munkatársai és járművei a technológiai előírásoknak megfelelően elsőként a hidakon és a felüljárókon, tömegközlekedési útvonalakon dolgoztak, ezzel párhuzamosan szóróanyag került a főbb utak és a buszmegálló burkolataira, valamint a közterületi járdákra és terekre. A főutakat, a forgalmas városi szakaszokat nagygépekkel síkosságmen-

tesítették, a belvárosi és más városrészek szűkebb utcáit, valamint a kerékpárutakat a kisebb járművekkel, a buszmegállókat, a hidak, felüljárók járdáit, a gyalogátkelő helyeket és azok környékét kézi erővel takarították.

A Győr-Szol Zrt. felhívja a közlekedők figyelmét, hogy a téli időszakban megfelelően felkészített és téli gumival felszerelt járművel induljanak útnak. A speciális körülmények között hosszabb menetidővel kell számolni, ezért cél-szerű hamarabb elindulni.

További hasznos információk

Fontos tudnivaló, hogy a számozott főutak síkosságmentesítése a városon belül is az Állami Közútkezelő feladata. Így például a közútkezelő gépei végeznek munkát az 1-es főúton (bizonyos szakaszon Mártírok út, illetve Szent István út) teljes vonalán, a Baross hídon, a Bácsai úton, a 81-es (bizonyos szakaszon Fehérvári út) úton, 82-es úton (bizonyos szakaszon Szent Imre út), a Nagy Imre utcában, a Bakonyi úton, a régi Bácsai úton és a Ménfőcsanak és Gyirmót között futó 83-as úton.

Az érvényben lévő jogszabályok értelmében a magántulajdonú lakóingatlanok vagy üzlethelyiségek előtt a járda takarítása a tulajdonos, illetve a bérlő feladata, ezeken a területeken nekik kell a síkosságmentesítést elvégezniük.

ONLINE IS VÁSÁROLHATÓAK A PARKOLÓ-BÉRLETEK

Az idei évre érvényes parkolóbérletek január 5-e óta igényelhetők a Győr-Szol Zrt. Jókai utcai, Orgona utcai, valamint az ETO Park üzletközpont I. emeletén található ügyfélszolgálati irodáiban, vagy online a szolgáltató internetes oldaláról. A bérletek ára változatlan. A 2025-ben váltott éves, a IV. negyedéven váltott negyedéves, valamint a 2025 decemberében váltott havi bérletek 2026. január 20. napjáig érvényesek.

Idén csak digitális parkolóbérletet kapnak a győri autósok. A bérletadatokat a szolgáltató kizárólag elektronikus adatbázisban rögzíti, melyet a parkolási ellenőrök a mobilparkolással megegyező módon, a forgalmi rendszámok alapján, elektronikus úton ellenőriznek.

A legendás Genesis gitáro-sa, Steve Hackett ötödik alkalommal ad koncertet Győrben, ezúttal is a nemzetközileg elismert Djabe zenekarral. A fellépésre február 7-én, a Richter Teremben kerül sor.

A Djabe & Steve Hackett formáció 2025 februárjában 14. közös albumát jelentette meg Freya – Arctic Jam címmel. Az anyagot Norvégiában vették fel, az északi sarkkörtől 100 kilométerre északra fekvő Bodø városában. A lemez a szardíniai albumokhoz hasonló metodikával készült. A norvégiai jammelésekből a győri Barabás Tamás, a Djabe basszusgitárosa és hangmérnöke szerkesztett és komponált teljes stúdióalbumot. A kiadványt a nemzetközi kritika, valamint a rajongók is nagy lelkesedéssel fogadták és az egybehangzó vélemények alapján elmondhatjuk, hogy a Djabe egyik legjobb



ban sikerült hangfelvétele készült el. Tamás és a Djabe teljes legénysége már nagyon készül a győri koncertre. Steve

Hackett is üzent a győri közönségnek: „Mindig nagyon szeretek Győrben fellépni a Djabéval. A közönség csodálatosan

fogadja, amit játszunk ezen a gyönyörű helyszínen. A város nagyon szép és sok karaktere van. Feleségemmel, Jo-val imádunk barangolni a hangulatos utcákon és felfedezni az épületek szépségét.”

A koncert programjában a Freya album újdonságai mellett klasszikusnak számító Genesis-, Steve Hackett- és Djabe-dalok is elhangoznak majd. A Carpet Crawlers Kaszás Péter fantasztikus énekével nemcsak a Genesis-rajongók szívét dobogtatja meg.

A zenekar az alábbi felállásban lép színpadra: Steve Hackett – gitár, ének, szájharmika ■ Barabás Tamás – basszusgitár ■ Égerházi Attila – gitár, ütőhangszerek ■ Koós-Hutás Áron – trombita, szárnykürt ■ Kaszás Péter – ének, dobok ■ Bubenýák Zoltán – zongora, billentyűs hangszerek ■ Zana Zoltán – szaxofon

További információ: djabe.hu
Jegyek: jegy.hu (x)

JUHÁSZ GYULA SZAVAIT IDEZZÜK, 1. RÉSZ	HASONLÍTÓSZÓ	TERITÓT DISZÍT	VALÓRA VÁLT ADAGOLÓ AZ ÓLBAN	ENERGIA, RÖVIDEN MAG NÉLKÜLI TŰZ!	A HARMADIK SZEMÉLY	INDULATOSAN BÍRAL ÉLETVÁLÓSÁG	KÖTŐSZÓ KARIBI ÁLLAM	A TÖBBES SZÁM JELE	LILA, A KÖZEPÉN!	SEJT, GYANÍT BECÉZETT MIHÁLY	PORTUGÁL AUTÓK JELZÉSE SOR	MÁJ-SZELET!	BELÜL ELFER!	A KÓRHÁZ JELE SZERVEZŐDIK	SZÉLES KÖRBE ISMERT
BENTRŐL TEKINT RÖNTGEN, RÖVIDEN					FORGÁSTENGELY A KIÜTÉS JELE			ÁRUHÁZ-LÁNC VIDÉKI ESEMÉNY				HÁZASTÁRS KÖR-GALLÉR			T
A VÁLLÁRA ÚT TANÁCS, NEMETÜL				OLAJ-CÉGÜNK VONAT ELEJE!	RESEN ÁTNYOM VISSZAFIZETÉS	NYELVBOTLAS DUGÓ-DARABI		ÜLŐ-BÚTOR AZ UT-CÁRA JUT		ÓSZES HAJJÚ KLUBBÓL SZÁMÚZ		FRISSTÓ ITAL MEG-TALÁL			KIS-ÁZSI-AI TORÓK
KÉSŐBBI IDŐKRE ELRAKÓ	OXID A FEMEN	ÁZ IDEZET 2. RÉSEZE		VALÓDI AZ ALUMINIUM VEGYJELE			IDŐS ROKON GÖRÖG BETŰ		PECÁS ÖRÖME! ÓKORI NÉP TAGJA		BOLYHOS SZÖVET SVÉD BÜ-TORCEG		RITKA NŐI NÉV ZENEI FÉLHANG		ORTO-, RÖVIDEN REJTJEL
TESLA, RÖVIDEN RÓMAI 1000-ES		SZEMÉ-LYES NÉVMÁS ... MARINO	NÁLA LEN-TEBBRE VÉDŐ		MEGHITT, BIZALMAS JAPÁN VALLÁS										
OPUS FELE! ÁLOMBA MERÜLES		ÓZD HATÁRAI! A VEGÉN MEGOLD!		TŰZELŐ-ANYAG ÚJSÁG-CIKK!		ÚTSZA-KASZ GRAMM, RÖVIDEN		SARJAD A VETÉS SÍPJEL RÉSZEI		KÉMLEL DEHOGY!			ÁZ IL-LETŐRE BÉR ELEME!	FÖDÉM SZÉLE! BÓGÓ KÖZEPÉ!	
NINCS NÉLKÜLE IGE!	A														



A helyes megfejtést jövő hét szerdáig küldheti be szerkesztőségünkbe: 9023 Győr, Kodály Zoltán u. 32/a vagy jatek@gyorplusz.hu. A szerencsés megfejtő nyereménye **páros mozijegy**, amely beváltható a Cinema City Győr moziban szabadon választott filmre a premier után két héttel. Előző rejtvényünk nyertesét e-mailben, illetve postán értesítjük.

EGY LEGENDA, ÖRÖKKÉ VELÜNK

Alázatos és szenvedélyes sportoló, egy kiváló csatár, aki 22 éve lesz már, hogy a Benfica játékosaként hirtelen szívbeteg-állás következtében örökre lehunyta szemét. Az ETO és a magyar válogatott legendája előtt tisztelgünk évről évre Győrben a Fehér Miklós Emlékgálán, melyet 2026-ban január 11-én 10 órától egy igazi összefogás eredményeként rendeznek meg a Magvassy Mihály Sportcsarnokban.

A tornán négy csapat lép majd pályára. Az ETO Öregfiúk csapatában többek között Sasa Stevanovic, Varga Roland, Herczeg Miklós és Nikola Trajkovic fog játszani. A Magyar Válogatott néven szereplő együttesben olyan játékosok lépnek pályára, akik egykor Fehér Miklóssal együtt futballoztak: Vincze Ottó, Lippai József, Torghelle Sándor és Huszti Szabolcs is ott lesz Győrben. Az NB I. All Stars csapatában Kabát Péter, Hámosi Ferenc, Tóth Péter és Fehér Zoltán lép pályára. A negyedik csapat, a Fehér Miklós Barátai

olyan neveket sorakoztat fel, mint Stark Péter, Koltai Tamás és Vayer Gábor. A program reggel 9 órakor kezdődik bemelegítéssel, majd 10 órától ünnepélyes megnyitóval folytatódik. A csapatok bevonulását köszöntők és közös megemlékezés követi.

„A szerény, de hatalmas képességekkel megáldott szabadhegyi fiú akkor volt világsztár, amikor még nem voltak magyar labdarúgók topcsapatokban. Büszkéek voltunk és vagyunk is rá. Miki nemcsak focistaként, de emberként is kiemelkedő volt.

Egy fiatal srác, aki a Benfica csapatában a portugál bajnokságban megállta a helyét. De amikor hazajött Győrbe, ugyanúgy kiült az Öcsi fagyizóba, vagy éppen a Bergmann cukrászdába beszélgetni, mint azelőtt. Sőt, mondhatom, hogy ő volt zavarban, amikor valaki odament hozzá és autogramot vagy éppen egy közös fotót kért tőle.

Végig ember maradt, hiába játszott olyan játékosokkal, mint Nuno Gomes” – nyilatkozta lapunknak Puska Péter, a rendezvény főszervezője.



LEZÁRULT A FAMUSTRA

ÁTADTUK AZ AJÁNDÉK WELLNESSUTALVÁNYT

Lezárult a Győr+ Média év végi famustrája, amelyben a vármegye legszébb, legegységibb karácsonyfáját kerestük. A játékokra mintegy 150 érvényes nevezés érkezett, és az utolsó órákban igazi izgalmak zajlottak az első helyért járó értékes nyereményért. A fotók mellett



sokan kedves üzenetekkel, személyes történetekkel is megajándékozták szerkesztőségünket, így a verseny nemcsak látványában, hanem lélekben is különleges lett.

Olvasóink december 29. és január 6. között szavazhattak a beküldött képekre. Sokáig Kelemen András fája állt az élen – az a fenyő, amelyet a család a városnak ajánlott fel, és a Széchenyi téren állították fel. A végső győzelmet azonban Janzsó Éva szerezte meg: közel 600 szavazattal nyerték meg a versenyt. A nyereményt szerdán vette át szerkesztőségünkben Mireider Máté operatív vezetőtől.

Éva meghatottan mesélte, milyen sokat jelent számukra ez az elismerés. Párjával első közös otthonukban állították fel életük első közös karácsonyfáját, amelyet hagyományos, piros díszekkel ékesítettek. A fotó beküldése után a családot és barátokat is



megkérték, hogy szavazataikkal támogassák őket, és izgatottan követték a játék minden pillanatát.

A Sauna Fifty Rekreációs Szaunapark által felajánlott, 150 ezer forint értékű, két fő részére szóló, két éjszakás, félpanziós wellnesshétvégét Éva „az ünnepi időszak tökéletes lezárásának” nevezte. Mint mondta, számukra ez a fa nemcsak egy dekoráció volt, hanem egy közös élet első, szívhez szóló jelképe.

ÖRÖMKÖNNYEK, SIKEREK: CSODÁS ÉVET

Hetedszer is BL-győztes lett az Audi ETO, itthon és a nemzetközi kupában is remekeltek férfi labdarúgóink, kajak-kenu világbajnokságot rendezett Győr. Ez a Győr+ Média 2025-ös sportösszefoglalója.

Összeállította: *Szigeti Sándor*

JANUÁR

Szomorú hírral kezdődött a tavalyi év. Január 2-án, 103 éves korában elhunyt Keleti Ágnes ötszörös olimpiai bajnok tornász, a Nemzet Sportolója, a világ valaha élt legidősebb ötkarikás aranyérmese.

Fotó: *Marcali Gábor*



A Tour de Hongrie Győrben

2027 nyaráig tartó szerződés-hosszabbításról egyezett meg Per Johansson vezetőedzővel a Győri Audi ETO KC női kézilabdacsapata.

Január 25-én az ETO tragikusan fiatalon elhunyt legendás játékosára, Fehér Miklósról emlékeztek Győrben.

Kilenc év után kezdhette ismét élvonalbeli együttesként a szezon az ETO FC Győr férfi labdarúgócsapata. „Meglepetéscsapat is lehet belőlünk” – hangzott el a sajtótájékoztatón a jóslat, amit a szezon további része fényesen igazolt.

FEBRUÁR

Február 2-án 85 éves lett Keglovich László, az ETO első aranycsapatának olimpiai bajnok és BEK-elődöntős labdarúgója, későbbi edző és sportvezető. 312

mérkőzésen szerepelt az ETO-ban balszélsőként, majd jobb-hátvédként.

Vitális Milán Dunaszerdahelyről visszatért az ETO FC-hez.

Bejelentették, hogy tíz év után ismét kajak-kenu maraton világbajnokságot rendez Győr. Elhangzott: a rangos világeseeményt immár negyedik alkalommal látja vendégül a város, ami rekord a sportág történetében.

A tavalyi év legjobb sportolóit és edzőit köszöntötték a Győri Sportcsillagok Gálaestjén február 26-án. Az életműdíjat a győri jégkorongsport ikonja, Szarvas Zoltán vehette át.

MÁRCIUS

Borbély Balázst, az ETO FC vezetőedzőjét választották meg a hónap edzőjének az NB I.-ben. A márciusi elismerést még sok hasonló követte a szezon során.

Bejelentette visszavonulását a kétszeres világbajnok győri maraton kajakos, Czéllai-Vörös Zsófia.

Hétméteresekkel vesztette el a Magyar Kupa döntőjét a Fradi ellen a Győri Audi ETO KC női kézilabdacsapata.

A forduló legnagyobb meglepetését okozva az újonc ETO University Handball Team hazai pályán lepte meg a Pick Szegedet a férfi kézilabda NB I.-ben.

ÁPRILIS

Történelmi sikert ért el a győri Széchenyi-egyetem felnőtt jégkorongcsapata. Ezüstérmes lett a szlovák bázisú, nemzetközi egyetemi jégkorongligában, az EUHL-ben. A csapat az Ander-

sen Ligában, vagyis a magyar másodosztályú bajnokságban bajnoki címet ünnepelhetett.

Elhunyt Garami József, korábbi labdarúgó szövetségi kapitány. A tréner 1998-ban, egy éven át volt az ETO szakmai igazgatója. Negyedik helyen zárt a bajnokságban a Serco Uni Győr női kósárlabdacsapata.

Zsinórban negyedszer lett kupagyőztes az ETO FC női labdarúgócsapata. A hölgyek büntetőekkel verték a finálében az MTK-t. A Győri Atlétikai Club olimpikon versenyzője, Mészáros Krisztofer négy aranyérmet nyert a tornászok országos bajnokságának döntőjében.

Bejutott a Final Fourba az Audi ETO KC női kézilabdacsapata.

MÁJUS

Súlyosan megsérült Faluvégi Dorottya. A német Ludwigsburgot erősítő korábbi győri közönségkedvencnek elszakadt a keresztszalagja a térdében.

Visszatért Győrbe a Tour de Hongrie! A Magyar Kerékpáros Körversenyt 1925-ben rendezték meg először Budapest, Szombathely, Győr, Budapest útvonalon.

Óriási meglepetésre újoncként negyedik lett az ETO FC a labdarúgó NB I.-ben, ezzel pedig eldőlt, hogy Borbély Balázs együttese kilép a nemzetközi porondra és a Konferencia Ligában indul.

Iváncsik Mihály vehette át a Magyar Kézilabda Szövetség életműdíját a játékos kategóriában. Róth Kálmánt ugyanitt életműdíjjal tüntették ki.

Tizennyolcadik bajnoki győzelmét ünnepelte a Győri Audi ETO KC, amely 2023 után hódította vissza a Fraditól a címet.

Kiesett a Gyirmót FC az NB III.-ba. Ki-ki meccsen dőlt el, hogy az Ajka maradhat az NB II.-ben.

JÚNIUS

Hetedszer nyerte meg a Bajnokok Ligáját a Győri Audi ETO KC! A finálében a dán Odensét győzte le Per Johansson együttese 29–27-re.

Két egykori ETO-játékos: Kerkez Milos és Pécsi Ármin is az angol sztárscapathoz, az FC Liverpoolhoz igazolt.

Weitner Ádám lett a Gyirmót FC Győr edzője. Munkáját Stanisic Lazar asszisztensedző segíti.

A Patent Csoport lett a Győri Vízisport Egyesület új névadó szponzora.

JÚLIUS

Az UNI Győri Úszó SE hatfős csapata nagyszerű teljesítménnyel zárta a július 9. és 12. között Debrecenben megrendezett IX. Căpa Országos Bajnokságot.

Bejelentették, hogy várandós Győri-Lukács Viktória, az Audi ETO KC szélsője, így a kiváló játékos kihagyja a következő idényt.

Futball-lázban égett Győr: az örömeny Jereván ellen bemutatkozott és továbbjutott az ETO FC a Konferencia Ligában.

A magyar labdarúgás jelenkorának meghatározó játékosa, Priskin Tamás Gyirmótra szerződött.

Fotó: *O. Jakócs Péter*



A Győri Audi ETO KC hetedszer nyerte

ZÁRT A GYŐRI SPORT

Tragikus munkahelyi balesetben elhunyt Kádár Zoltán, 23-szoros válogatott kézilabdázó, az ETO nyolcvanas évekbeli aranycsapatának játékosa.



Fotó: O. Jakócs Péter

A nemzetközi kupában is jól szerepelt az ETO FC Győr

AUGUSZTUS

46 éves korában elhunyt Kathi Béla, a magyar erőemelősport és testépítés közismert alakja, aki egy ideje már Győrben élt családjával.

Július 31. és augusztus 3. között jet-ski Európa-bajnokságot és junior világbajnokságot rendeztek Győrben és Győrzámolyon. A magyar csapat 8 éremmel zárt.

Távozott Cziczás László vezetőedző a női kosárlabda NB I.-ben negyedik helyen végző Serco Uni Győrtől.

Világbajnok lett férfi egyes 1000 méteren Kopasz Bálint, a Patent Győr kajakosa. Takács Kincső a női kenusok között 8. lett.

Egy lépés választotta el az ETO labdarúgócsapatát, hogy a

Konferencia Liga főtáblájára jusson. A hazai 2–1-es siker után azonban Bécsben végül a Rapid Wien harcolta ki a továbbjutást.

SZEPTEMBER

Szeptember elején negyedik alkalommal rendezhetett kajak-kenu maraton világbajnokságot Győr. A győriek legjobbjá Kolozsvári Lili lett, aki két világbajnoki címet szerzett.

A rali ismét Győrbe költözött: a III. WHB Győr Rally-ra sok ezren voltak kíváncsiak a városban.

Az 1964-es olimpián aranyérmes magyar válogatott csapatkapitányára, az ETO legendájára, Palotai Károlyra emlékeztek városunkban, aki később bírónként is a sportág csúcsára ért.

OKTÓBER

„Ez a győzelem karrierem egyik csúcspontja” – nyilatkozta az Audi ETO KC vezetőedzője, Per Johansson, miután az ETO 32–17-re kiütötte a Fradit a kézilabda NB I.-ben.

Rajt padlógázzal: az NB III.-ba kieső Gyirmót FC Győr az első tíz meccsét megnyerve, hibátlan mérleggel állt az alsóbb szintű bajnokságban.

Fantasztikus UNI-Győri Úszó SE siker: 3 országos csúcsot úszott Fángli Henrietta a Világkupa utolsó állomásán Torontóban.

Győri játékosokkal a soraiban lett aranyérmes a portugáliai világbajnokságon a magyar jogász labdarúgó-válogatott.

NOVEMBER

Kulcsjátékosával hosszabbított az Audi ETO KC: az idény egyik legjobbjá, a világbajnok francia kapus, Hatadou Sako 2029-ig írt alá a győri klubhoz.

Fantasztikus szerepléssel ötödik lett a Bercsényi-iskola csapata a középiskolás futsal-világbajnokságon Brazíliában.

Veretlenül zárta a Bajnokok Ligája őszi küzdelmeit az Audi ETO KC.

November 23-án, 93 éves korában elhunyt Hátori Jenő, győri születésű olimpiai bajnok kardvívó.

Európa-bajnok lett Szvitacs Alexa, a Győri Atlétikai Club Aréna para-asztaliteniszezője Svédországban.

DECEMBER

Micsoda siker: a győri úszók mérlege 15 arany, 13 ezüst és 13 bronz volt a rövid pályás országos bajnokságon.

Hatvanhét évesen elhunyt a legendás kézilabdaedző, Róth Kálmán, a győri kézilabdacsapat ikonikus alakja, Görbicz Anita és Pálinger Katalin korábbi nevelőedzője.

A Puskás Akadémia legyőzésével őszi első lett az NB I.-ben az ETO FC.

Ikerlányoknak adott életet Győri-Lukács Viktória, az Audi ETO KC szélsője.

Az ETO FC férfi labdarúgócsapatának több játékosa is bekerült a Nemzeti Sport és az M4 Sport idei álomcsapatába. A csapat vezetőedzőjének Borbély Balázst választották.

Ugyancsak Borbély Balázst választották az év edzőjének az NB I.-es csapatok vezetőedzői.

Hasonlóan sikeres esztendőt kívánunk a győri sportolóknak 2026-ra is!

Príma

Kiemelt ajánlat: január 9–15.
Áfataralom-változás, 27% helyett
5% a marhahúsreszerekre!

Marhacomb
5499 Ft/kg

Marhahanyk 5199 Ft/kg
Marhalábszár 4799 Ft/kg
Marha velős csont 1399 Ft/kg

Kocsonyának való húsrészek
széles választékban kaphatók!
Sertés hátsó csülök

1699 Ft/kg

Darált hús lapockából 1399 Ft/kg
Sertésköröm 499 Ft/kg
Sertésfej 499 Ft/kg
Sertésbőr 499 Ft/kg

Sertés bőrös császárszalonna

1700 Ft/kg

Sertés zsírszalonna 1099 Ft/kg
Tokaszalonna 800 Ft/kg

Pecsenyekacsa, egész

1499 Ft/kg

Friss és fagyasztott
Pecsenyekacsaháj 1650 Ft/kg
Pecsenyekacsamáj 1499 Ft/kg
Pecsenye kacsa far-hát 439 Ft/kg

FJK tonhalsteak
sós lében, 120 g, 4125 Ft/kg

495 Ft/db **25%-os árcsökkentés**

Szardellagyűrű üvegekben 45 g 599 Ft/db
Rege csemegeuborka
9–12 cm, 900 g, 1776,67 Ft/kg

42%-os árcsökkentés **1599 Ft/db**

Dreher Bak dobozos barna sör 0,5 l, 838 Ft/l

50 Ft **419 Ft/db**

Príma és CBA üzleteinkbe
várjuk jelentkezését
áruforgalmi ügyintéző,
bolti üzletvezető,
bolti műszakvezető,
bolti eladó-pénztáros
munkakörbe.
Pályakezdekők, nyugdíjasok
jelentkezését is várjuk. Jelentkezés
helyben, az üzletvezetőnél
vagy fényképes önéletrajzzal a
munkahelygyor@gmail.com
e-mail-címre várjuk.

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



meg a BL-döntőt

„Az üzleti élet alapja a becsület.” 43 éve ebben a szellemben végzem felvásárlói tevékenységemet. Büszke vagyok arra, hogy 5-ös minősítésű szakmai tevékenységemet nemcsak hazai magánszemélyek, hanem szállodák is igénybe veszik. Tisztességes üzleti szellemmel az ország bármely pontján felvásárolok akár teljes hagyatékot is. **Lakatos Lajos** (szakképzett műtárgykereskedő)



A LOUIS GALÉRIA JÖN BUDAPESTRŐL ÉS KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROL! KÉREM, JÖJJÖN EL HOZZÁNK!

GENERÁCIÓK MŰVELŐDÉSI HÁZA Győr, Aradi vértanúk útja 23.

JANUÁR 14. szerda 10–14 óráig

RENDKÍVÜLI ARANY- ÉS EZÜSTVÁSÁR!

50 g 14 karátos TÖRTARANYÉRT
akár több mint **1 000 000 Ft**-ot fizetünk!

Ezüsttárgyakért kimagasló árat fizetünk készpénzben!
2 kg ezüstért akár **600 000 Ft**-ot!

Színarany: 42 000 Ft/g

Fazonarany: 26 000 – 46 000 Ft/g

Törtarany: 25 000 – 30 000 Ft/g

Fogaranyat (foggal együtt is!)



Brilles ékszerek vétele
40 000–60 000 Ft-ig!



Fazonezüst: akár 1000 Ft/g

Törtezüst: akár 300 Ft/g

(hiányos étkészletet is)



Ezüstékszer 100 g:
40 000 Ft



1 db ezüst evőkanál 20 000 Ft

1 db ezüst nagyvilla 20 000 Ft

1 db ezüst kávéskanál 10 000 Ft

RENDKÍVÜLI ÓRAVÁSÁR!

Karórákat, zsebórákat, faliórákat,
asztali órákat vásárolok!



Rolex karórákat
vásárolok:
2 millió Ft-tól
10 millió Ft-ig

Keresek Angelus, Heuer, Marvin,
Doxa, Bovet, Tavannes, Breitling,
Vetta acél stopperos órákat

300 000–1 000 000 Ft-ig!



Arany zsebórákat
kimagasló áron vásárolok
akár 500 000–1 500 000 Ft-ig!



Falióra
200 000–
600 000 Ft-ig!

1 vagy 3 rézsúllyal
működő faliórákat
keresek.
(balra felhúzás előnyben)
(Egyedi akár
1 millió Ft)
Nem baj, ha nem működik.



ASZTALI
ÓRÁKAT is
vásárolunk.

RENDKÍVÜLI ZSOLNAY KERÁMIAVÁSÁR!

Vásárolunk színes, régi eozinmázos körpecsés
Zsolnay porcelánt, új eozinos Zsolnay kerámiát
és Zsolnay étkészletet!
Kimagasló áron töröttet is!

Új eozinos Zsolnay kerámiát vásárolunk!
5000-50 000 Ft-ig!



Vásárolunk színes, régi eozinmázos
körpecsés Zsolnay porcelánt! Töröttet is!

1 000 000–5 000 000 Ft-ig

mérettől függően



Zsolnay étkészletet
vásárolunk

150 000-200 000 Ft-ig!



Kérésére
ingyen
házhoz
megyünk!

Louis Galéria: Budapest II. Margit krt. 51–53.

Tel.: 06-1/316-3651, 06-30/944-7935 • E-mail: galeria.louis@gmail.com

(A 4-es, 6-os villamosról a Mechwart liget megállónál kell leszállni) Az árváltozás jogát fenntartjuk.

Nálunk az értékbérlés, szaktanácsadás 40 éves szakmai tapasztalattal **INGYENES!**

Weblap: louisgaleria.hu

