



XII/28 + 2022/07/15

FRÖCCS- NAPOK GYŐRBEN

Írásunk a 3. oldalon

MEGOLDÁS
Az Önök
szolgálatában

**MEGOLDÁS
SECURITY**

Győr, Kartács u. 17.
Tel.: +36 96 517 939
megoldassecurity.hu

GYŐR BEN NÁLUNK ELŐSZÖR!
HIKVISION
vezeték nélküli
OKOS riasztórendszer!

**SEMMI KÁBEL,
SEMMI KÁBELCSATORNA!**
1. A láthatóság nem zavarja a kábel, hanem a kábel a láthatóságban van.

OKOSTELEFONOS VEZÉRELHETŐSÉG APPLIKÁCIÓ SEGÍTSÉGÉVEL

INGOLSTADTBAN JÁRT AZ ALPOLGÁRMESTER



Két év után találkozhattak újra Ingolstadtban a testvérvárosok vezetői. Győrt Szeles Szabolcs alpolgármester képviselte, aki számos témában egyeztetett kollégáival. A meghívás a városi egyetem alapításának 550. évfordulója kapcsán érkezett, az ünnepségre pedig Ingolstadt többi testvérvárosából is érkeztek városvezetők. Szeles Szabolcs győri alpolgármester

a német városvezetés több szakemberével is egyeztetett, átbeszélve a korábbi együttműködéseket és szóba hozva lehetséges új kapcsolódási pontokat, közös programokat is

„Remek a kapcsolatunk Ingolstadtval, a Győr 750-es programsorozat során mi is vendégül láttuk őket. Jó, hogy most mi találkozhattunk velük, hiszen például az oktatásban és több kul-

turális területen is együttműködünk már évek óta. A régi témákat fel kellett eleveníteni, hiszen a Covid-hullám sok mindennek gátat szabott, viszont a fonalat ott vettük fel, ahol kénytelenek voltunk elejteni. Természetesen a jövő is szóba került, számos érdekes programlehetőségről esett szó. Kíváncsian várom a további gyümölcsöző együttműködést Ingolstadtval, az egyik németországi testvérvárosunkkal.”

TOVÁBBÁLLT AZ ÁLOMCIRKUSZ

Szerző: Németh Boglárka
Fotó: Fenesi Bianka

Lezárult az idei, a Generációk Házának szervezésében megrendezett Építő Tábor. Három alkalommal, heti turnusban zajlott a tábor, ahol 360 gyerek kapcsolódhatott ki tartalmasan, őket nevelők és diák-munkások is segítették a szünidei programok zökkenőmentes lebonyolításában.

A Covid miatt egy alkalom kimaradt, de egyébként évek óta táboroznak az iskolások a marcalvárosi kiserdőben, ahol mindig más tematika köré szerveződnek a programok. 2022-ben az Álomcirkusz volt a téma, a diákok igazi cirkuszi hangulatban tölthették a minden napjaikat. A tábor mindenkori

különlegessége, hogy mindhárom turnus zárásaként a táborozók a tematika szemléletében produkciókkal is készülnek, melyet bemutathatnak szüleiknek. A gyermekeket egyébként színek szerint osztják

csoportokra, a műsor is ez alapján állt össze. Az utolsó Álomcirkuszban bűvészek, akrobaták, táncosok, bohócok, artisták, különböző állatok és egy különleges vízcirkuszi társulat is bemutatkozott.



„Január óta készültünk erre a dologra a vezetőkkel, önkéntesekkel, többször találkoztunk, felkészültünk. A gyermekek nagyon készültek a párperces produkciókra, hiszen ennek az egész tábornak a hangulatát szerettük volna visszaadni, hogy a szülők is lássák, milyen jó közösség és hangulat van itt” – számolt be a Győr+ Média Kokas Éva, a tábor főszervezője, a Generációk Házának igazgatója.

A gyermekek az Építő Tábor első napján a nulláról kezdték az építkezést, a cirkusz témakörben fűrtak, faragtak, barkácsoltak és festettek, a zárónapra ezáltal egy kompletten felszerelt tábor készítették el. Aki idén lemaradt, annak sem kell szomorkodni, a tervek szerint jövőre is lesz Építő Tábor.

GYŐR+ HETILAP Megjelenik minden pénteken, Győr közigazgatási területén terjesztve. Kiadja: Győr+ Média Zrt. Felelős kiadó: Knézy Jenő vezérigazgató. A szerkesztőség címe: 9023 Győr, Kodály Zoltán u. 32/A. Tel.: 96/511-620. Fax: 96/511-621. E-mail: media@gyorplusz.hu. Hirdetésfeladás: hirdetes@gyorplusz.hu. A hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget. Nyomdai előkészítés: Konrád Grafika. Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt., 9021 Győr, Újlak u. 4/A. Tel.: 96/504-444. Terjesztéssel kapcsolatos észrevételeiket kérjük, a terjesztes@gyorplusz.hu címen jelezzék. ISSN 2062-7912



Egy minden eddiginél frissítőbb fesztivált kínál a Győri Rotary Fröccsnapok július 22–24-e között a Dunakapu téren. A bevétel egy részét ezúttal is a Kazinczy Ferenc Gimnázium által szervezett Szép Magyar Beszéd anyanyelvi verseny támogatására ajánlják fel a rotarysok.

HAMVAS NEDŰKEL JÓTÉKONYKODHATUNK FRISSÍTŐ FRÖCCSNAPOK

Szerző: P. Csapucha Adrienn
Fotó: O. Jakócs Péter

„Több szállal kötődöm a fröccsnapokhoz, így óriási öröm számomra, hogy ezúttal is ekkora érdeklődés övezi a rendezvényt” – kezdte az önkormányzat nevében Virág-

detét, a megnyitón dr. Dézsi Csaba András mellett a Győri Rotary Club elnöke, Nagy Tamás köszönti majd a megjelenteket. Ugyancsak Nagy Tamás vezetésével egy különleges programmal egészül ki a rendezvény, szombat délelőtt egy alsó-szigetközi sétára várják az érdeklődőket.



Adorján Andrea a programsorozat keddi sajtótájékoztatóján. A polgármesteri főbiztos hozzátette, hogy a Fröccsnapok sikerét jelzi az is, hogy egy, a határainkon is átnyúló rendezvénné nőtt ki magát a fesztivál. „Mindig fontos, hogy határon innen és túl vigyük

**A BEVÉTEL
EGY RÉSZÉT IDÉN IS
A KAZINCZY FERENC
GIMNÁZIUM KAPJA**

a város jó hírét, különösen úgy, hogy a szórakozás mellett egy nemes célt is támogatathatunk. Hogy a hagyományörzés fontosságát már ne is említsük, hiszen azt, hogy Jedlik Ányos és az általa feltalált szóda Győrhöz kötődik, kötelességünk tisztelni és népszerűsíteni” – emelte ki Virág-Adorján Andrea.

A Fröccsnapok július 22-én, pénteken a Jedlik Ányos-szobor koszorúzásával veszi kez-

detét, a megnyitón dr. Dézsi Csaba András mellett a Győri Rotary Club elnöke, Nagy Tamás köszönti majd a megjelenteket. Ugyancsak Nagy Tamás vezetésével egy különleges programmal egészül ki a rendezvény, szombat délelőtt egy alsó-szigetközi sétára várják az érdeklődőket.

A hűsítő nedűk kóstolása mellett színpadi produkciók teszik igazán üdítővé a Fröccsnapokat. A három nap alatt fellép többek között a Váray Akusztik Stand Up, a Buzás Mihály Stand Up, a Dressing Room, a Hoppáré, Popper Péter, az Elektron Band, az LGT Emlékzenekar, a Hot Jazz Band, vagy éppen a győri RockMilady. A gyermekeket interaktív fajték, míg a kétkerekű járgányok szerelmeseit Harley Davidson motorkiállítás várja.

A GYŐR+ KÉRDEZ

Az adyvárosi tó környékén élőktől érkezett a jelzés, hogy a tó nagyon hínáros, ami nem szép látvány. Miért van ennyi hínár a tóban és mit lehet tenni ellene? – kérdeztük Radnóti Ákos alpolgármestert, a terület önkormányzati képviselőjét.

A KÉPVISELŐ VÁLASZOL

Amióta képviselő vagyok, odafigyelek a tóra és annak környezetére is, ezt a régóta itt élők tudják. Szokás szerint év elején megtörtént a nádgyérítés, most nyáron, július közepén pedig elvégezzük a hínárgyérítést is, ez is évek óta így megy. Azt azonban tudni kell, hogy a június az elmúlt évek legszárazabb időszaka volt, ezért a tározótóban most fél méterrel alacsonyabb a vízszint a szokásosnál. Márpedig ez egy csapadékvíz-tározó, ha nincs eső, nincs annyi víz sem, ez ilyen egyszerű. Emiatt esztétikailag most nem nyújt szép látványt a tó felszíne egyes helyeken, hiszen a növény felfekszik az alacsony vízre. Ha több eső lenne, nem lenne ennyire látható. A hínárnak egyébként természetes víztisztító szerepe van, és működik a szökőkút is, amely a víz oxigéntartalmát növeli. A természet rendjébe nem szabad drasztikusan beavatkozni, ezért nem lehet havonta gyéríteni folyamatosan a hínárt, valamint ez a művelet rendkívül költséges is, s nem egy fürdőtőről beszélünk, hanem egy csapadékvíz-tározó tőről. Szóba jött egyesektől hínárgyérítésre haltelepítés is, de a szakemberek ezt nem javasolták és nem is engedélyeznék. Kérem a tó környékén élőket, az ide látogatókat, legyenek a témában megértőek, a tó környezete a magyar lakótelepek között kiemelkedően az egyik legszebb. Azt megígérhetem, hogy a gyérítést minden évben szakszerűen elvégezzük, de ha nincs annyi eső, mindig lesznek esztétikai problémák!



GYÖKERET ÉS SZÁRNYAKAT KAPTAK

A hazaszeretet megélésére és a határokon átnyúló összmagyar együvé tartozás fontosságára hívta fel a figyelmet az a két győri esemény, amelyeken dr. Pergel Elza alpolgármester köszöntötte a résztvevőket és a díjazottakat.

Szerző: Győr+

Fotó: MekliZ Fotó / Komlós Ádám

A héten megkezdődött 22. alkalommal a diaszpórában magyar nyelvet és kultúrát oktató tanítók idei továbbképzése a Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Karán.

„Tanítani bárkit, okítani az elmét, fejleszteni a képességeket, legyenek az alanyok gyermekek vagy felnőttek, nemes, misszió jellegű feladat, igazi hivatás rengeteg kihívással. Mi, magyarok vagyunk az egyetlenek a történelemben, akik ha a határunkat kémleljük, saját magunkkal vagyunk körülveve, de bárhova is vetett sokunkat a sors, az anyanyelv mindig



megadta a támaszt. Éljenek bárhol is a magyarok, leküzdve minden távolságot, juttassák el az ígét, nyelvünk szeretetét, amely nyelv egy csoda, amittől mi, magyarok büszkén élünk és alkotunk a világ minden szegletében. Gyermekeinknek megtanítva a nyelvet, kultúránkat, valós történelmünket bizakodásra ad okot és reménytelit jövőt vetít elénk. A diaszpórában élők felbecsülhetetlen kincsei az összmagyarországnak – hangsúlyozta dr. Pergel Elza a Széchenyi István Egyetemen.

Ugyancsak a héten a régió legjobb „KicsiNagyköveteit” díjazták a győri városházán. A verseny célja segíteni a diákok önfejlesztését, kreativitását, tehetségük kibontakoztatását, és hogy büszkék legyenek magukra és származásukra.

„Nagy öröm a felnőtteknek látni a gyerekek fejlődését. Amikor pedig a hazaszeretetről, a magyarság történelméről, a keresztény értékekről és a család tiszteletéről szívesen tanulnak, végtelen büszkeséggel tölt el valamennyiünket. Ezeket ugyanis minél korábban el kell sajátítani minden kisgyermeknek. Fontos ez, hisz akinek nincs múltja, annak jövője sem lesz. A következő generációt mi neveljük. Ehhez az oktató, nevelő munkához pedig nagyon fontosak a Magyarság KicsiNagykövete vetélkedőhöz hasonló megmértetések. Ez a vetélkedő két dolgot biztosan adott a résztvevőknek: településükhöz kapcsolódó gyökeret és szárnyakat. Gyökeret, hogy tudják, honnét jöttek és hová térhetnek vissza, és szárnyakat, hogy merjenek nagyot álmodni és az álmaikat meg is valósítani” – emelte ki dr. Pergel Elza a KicsiNagykövet verseny ünnepélyes díjátadásán. Mindkét esemény olyan találkozásokat adott, amelyből a résztvevők hosszú időre töltezni tudnak.

OKTÓBER VÉGÉRE SZERKEZETKÉSZ A PARKOLÓLEMEZ



Szerző: Zombai-Kovács Ákos

Fotó: O. Jakócs Péter

„Jó ütemben halad az adyvárosi parkolólemez építése, elkészültek a lemez alapját jelentő kútalapok, jelenleg a vasbeton alaplemez vasalás szerelése zajlik” – mondta Radnóti Ákos. „Ezt követően a betonozás négy ütemben történik, a teljes szerkezetépítés befejezése pedig október végére várható” – tette hozzá az alpolgármester, aki a körzet önkormányzati képviselője is.

„A lemez építésével párhuzamosan zajlik a parkoló bővítés a Földes Gábor utca 9–23. előtt, ott a teljes szakasz megújítása augusztus végére várható” – emelte ki Kara Ákos. „Lesz még parkolásfejlesztési munka a Kodály Zoltán út 22–32. előtt is, ha a Földes Gábor utcában már befejezték a felújításokat” – hangsúlyozta az országgyűlési képviselő.

„A parkolólemez-fejlesztési projekt részeként egy régi problémát is sikerül orvosolni, teljes körű szervízút- és járdafelújítás kezdődött el

a Kodály Zoltán út 22–32. és a Móra-iskola között, ahol sok panasz volt a régi, összetört, vízelvezetés nélküli, és a kukásautók számára keskeny pályaszerkezetre” – fogalmazott Radnóti Ákos alpolgármester. „Köszönet polgármester úrnak, illetve Kara Ákos és Simon Róbert Balázs országgyűlési képviselőknek azért, hogy most a régi szervízút elbontása után egy teljesen újat építenek, ráadásul egy méterrel szélesebben” – mondta. „Az új, háztömb mögötti aszfaltút vízelvezetést is kap, az út mellé épülő szegélyekkel együtt. A munkálatokat pedig direkt a vakációra időzítettük, a tanév kezdetére befejeződik a felújítás” – tette hozzá Radnóti Ákos.

„A 2,5 milliárd forintos állami támogatású adyvárosi parkolófejlesztés az itt élők régi és legnagyobb kérése volt, ezért nagy öröm, hogy most, a lemez megépítésével és a környék parkolási rendjének átalakításával jelentősen enyhíteni tudjuk a parkolási problémákat” – hangsúlyozta Kara Ákos. „Összességében 166 új parkolóhely létesül a park környezetében, úgy, hogy menet közben a zöldterületet is fejlesztjük, ezzel válik igazán modern, 21. századi környezetté Adyváros szíve” – zárta szavait az országgyűlési képviselő.

NYOLC KORMÁNYTAGGAL TÁRGYALT KÉT HÉT ALATT A POLGÁRMESTER



Dr. Dézsi Csaba András polgármester Radnóti Ákos alpolgármesterrel ment Szijjártó Péter támogatását kérni.

Két hét alatt nyolc kormánytaggal – közülük hét miniszterrel – egyeztetett személyesen dr. Dézsi Csaba András polgármester, aki szerint nem lehet késlekedni a város ügyeinek kérdésében. A drasztikus áremelkedés lehetetlen helyzetbe hozza a város költségvetését. A gáz- és villanyárak világszintű spekulatív és radikális növekedése nemcsak az intézményeinket sújtja, hanem azokat a városi cégeket is, melyek olyan közszolgáltatásokat nyújtanak, mint a hulladékszállítás, a fűtőrendszer, vagy éppen a távhőszolgáltatás. Hiszen mindegyik ellátásához üzemanyag szükséges, és ezeket a cégeket nem védi a kormány által a lakosság számára nyújtott benzinárstop, sőt a lakossági rezsivédelem miatt a szolgáltatások előállítására veszteséget okoz, nyilatkozta a városvezető. Ugyanakkor a városnak ebben

a nehéz helyzetben is biztosítani kell a munkahelyeket, a tömegközlekedést, a közvilágítást, a hulladékszállítást, a távhő- és melegvíz-szolgáltatást, és működtetni azokat a patinás intézményeket, melyek a szociális ellátásnak és a kultúrának a sarokpontjai, hangsúlyozta a polgármester, és megjegyezte: igaz, hogy egész életében az egészségügyi vészhelyzetek elhárításában, megoldásában szocializálódott és dolgozott, mégis komoly kihívás, hogy két és fél éves polgármestersége alatt egészségügyi és gazdasági vészhelyzetekben kell irányítani a várost. Ebben a helyzetben, amiben vagyunk, egyszerre kell megoldásokat találni a pénzügyi-gazdasági túlélésre, ugyanakkor teljesen újra kell gondolni, s átszervezni a város energiaellátásának teljes spektrumát, és a jövő fejlesztéseinek – mint például az ipari park bővítése és a közlekedés –

tervezése sem maradhat el. Ezért is kell szereztem mindegyik miniszterrel tárgyalni, így Pintér Sándor miniszter úrral, aki az önkormányzatokat felügyeli, a miniszterelnöki hivatal vezető Gulyás Gergely miniszter úrral, mint Lázár János, Palkovics László és Navracsics Tibor miniszter urakkal, akik a fejlesztésekben tudnak segíteni, Szijjártó Péter miniszter úrra, pedig mint régi jó barátokra, mindig számíthatunk.

Azt a vak is láthatja, mondja a polgármester, hogy a világban energiaár-robbanás történt, és ezzel együtt a szomszédunkban zajló háború során európai uniós szinten meghozott döntések kritikátlan elfogadásával csak lábön lőnénk magunkat. Nem szabad hagynunk, hogy az USA és Oroszország között folyó csatában – mert senkinek ne legyen illúziója, itt erről van szó – akár gazdasági, akár háborús áldozattá váljanak a magyar emberek.

NEKEM PEDIG
AZ A FELADATOM,
HOGY **GYŐR VÁROS**
ÉRDEKEIT
KÉPVISELJEM

A kormányunk most ezért dolgozik, sok tűz között nap mint nap. Nekem pedig az a feladatom, hogy ebben a pillanatok alatt változó feltételeket produkáló világban Győr város érdekeit képviseljem. Ebben a munkatársaim mellett kérem minden győri ember segítségét.

AZ AUDI ISKOLA IS TÁMOGATTA A GYŐRKŐCFESZTIVÁLT

Audi Hungaria Schule Győr



Az Audi Hungaria ÁMK a fesztiválmegnyitó kiemelt támogatójaként örömmel vett részt a fesztiválon, ahol saját standján izgalmas játékokkal várta a gyermekeket. A fesztivál tematikájához, az „IDŐ”-höz fűződő programokat kínáltak, például homokóra-barkácsolást, lávalámpa-kísérletet, dinóásatást. Az intézményben az idegennyelv-oktatás mellett nagy hangsúlyt fektetnek a matematikai, informatikai és természettudományos kompetenciák fejlesztésére, ennek megfelelően a gyermekek többek között VR-szemüveggel 3D-ben

nézhetek videót az idő múlásáról, illetve tablet és QR-kód segítségével órák hangját párosíthatták. Az iskola standjához látogató gyermekek megpörgethették a szerencsekereket és cserébe apró ajándékokat kaptak, a legkisebbek pedig homokóratekével szórakozhattak.

Az iskola lelkes csapata nagy szeretettel fogadta a hozzájuk látogató gyermekeket, ahol az őket kísérő felnőtteket készségesen tájékoztatták az iskola különleges képzési kínálatáról. (x)

KARA ÁKOS: MARCALVÁROSI ISKOLÁKAT FEJLESZTÜNK

A jövő szakképzési fellegvára épül a PÁGISZ-iskolában, hiszen több mint 3 milliárd forintból modernizálják az intézményt. Erről Kara Ákos országgyűlési képviselő, a fejlesztés kezdeményezője számolt be a Győr+ Média-nak. Az országgyűlési képviselő lapunknak elmondta, hogy miután a szükséges kormányzati döntések megszülettek, két fejlesztés is kezdődött az iskolában.

„Számomra kiemelten fontos az egész térségünk, a vidéki települések és Győr minden városrészének fejlesztése. Jelenleg két fontos iskola fejlesztése válsul meg Marcalvárosban, hiszen a PÁGISZ- és a Kovács Margit-iskolát is korszerűsítjük. Köszönjük az itt dolgozó munkásoknak és mérnököknek, hogy az ütemtervnek megfelelően haladnak a beruházásokkal.

Nagyon köszönjük a környéken élők megértését és türelmét is,



hiszen nyilván nem egyszerűek a mindennapok egy ilyen hatalmas fejlesztés mellett. Külön köszönet a PÁGISZ-os tanároknak és diákoknak is a türelmükért. Úgy zártak sikeres tanévet, hogy közben folyamato-

sak voltak az építési munkák – mondta Kara Ákos, aki hozzátette: korábban és a jövőben is Győr város, a térség fejlődése és az itt élők biztonságának megőrzése a célom, ezért dolgozom folyamatosan.”

Lapunk összegezte az eddig elvégzett munkákat. A régi épület szárnyak nyílászárócseréje és falszigetelése megtörtént. Új festést is kapott az épület. A leendő új épületrész felett toronydaru dolgozik, a vasszerkezetet szerelik a szakemberek. Nem kétséges, hogy az új tantermeknek helyet adó épületrész szerkezete elkészül ősze.

Az intézmény igazgatója, Hatos Hajnalka lapunknak elmondta: „Ahogy a tanév során, úgy most a szünidőben is zökkenőmentesen és gőzerővel zajlik a fejlesztés. Az iskola további 11 tantermmel fog bővülni.”

„A hazai szakképzési rendszer fontos eleme a győri, ebbe a tevékenységünkbe illik bele a PÁGISZ széles körű megújítása, de további terveink is vannak a más iskolák fejlesztésére is” – hangsúlyozta Gede Eszter, a Győri Szakképzési Centrum kancellárja.

Már elérhető a 2022-es fecskeállomány-felmérő adatlap a zoldgyor.hu weboldalon. Markó-Valentyik Anna, a Környezetvédelmi Bizottság tagja abban bíz, hogy idén a tavalyinál is több visszajelzés érkezik a győrieiktől.

SZÁMOLJUNK FECSKÉT!

Szerző: J. Kovács Andrea
Fotó: O. Jakócs Péter

„Természetvédelmi szakemberek segítségével állítottuk össze ezt a pár perc alatt kitölthető kérdőívet, amit ráadásul egyetlen gombnyomással el lehet küldeni nekünk. A kitöltéshez tisztában kell lennünk a saját, illetve a környékünkön lévő fészkek állapotával. Az adatlapon többfajta kérdés van: milyen fecskék élnek ott és hányan, ahol fészkelnek, van-e fecskepelenka, itató, hány fióka kelt ki stb. Milyen épületen fészkelnek? Ha nálunk nincs fészkek, de azt látjuk, hogy például a templomnál van, akkor is kitölthető az adatlap. Arra biztatok mindenkit, hogy ha iskolánál, óvodánál, étteremnél, munkahelynél, iparcsarnoknál vagy bárhol fészket lát, jelezze felénk. A lapon van egy megjegyzés rész, tehát ha valamire nem kérdeztünk rá és a válaszadó fontosnak érzi, oda leírhatja” – mondja Markó-Valentyik Anna.

Meddig kell beküldeni a válaszokat?

Addig lehet vele várni, amíg a fecskék elmennek. Így azt is dokumentálhatjuk, hogy hányszor költöttek, s abból körülbelül mennyi fióka kelt ki. A fecskék egyébként egy szezon alatt akár háromszor is költhetnek.

A tavalyi felmérés milyen eredményt hozott?

Az elmúlt évben az derült ki, hogy öteznél jóval több fecske fészkelhet Győrben, és ebben nincsenek benne a parti fecskék, mert ők homokos partfalakba vájják be a fészkeiket. Nem egészen két éve kezdtük el a munkát és nagy örömeinkre tavaly már jóval több helyről kaptunk visszajelzést, mint tavalyelőtt. Azért fontos tudnunk, hogy jobban odafigyelhessünk rájuk. Sajnos építkezés, felújítás, még mindig sok fészket eltávolítanak. A fészkekrakás és a költés idején ez szigorúan tilos! Ezért én azt várom az idei felméréstől, hogy egyre több, számunkra eddig nem ismert fészkekről kapunk hírt.



Az újdörögdi kiképzőbázison egyhetes gyakorlaton vettek részt nemrég többek között a győri 19. Szalontai Ferenc Területvédelmi Zászlóalj önkéntes területvédelmi tartalékos (ÖTT) katonái. A tartalmas napok fizikálisan és mentálisan is próbára tették az állományt, amely kiválóan teljesített.

KIVÁLÓAN TELJESÍTENEK A GYŐRI ÖNKÉNTES TERÜLETVÉDELMI KATONÁK

Szerző: Havassy Anna Katalin ▶
Fotó: O. Jakócs Péter



A civil foglalkozásuk mellett szolgálatot vállaló tartalékos katonák folyamatos képzése fontos, hiszen a felkészült és bármikor bevethető önkéntes állomány fenntartása régóta kíváncsú a Magyar Honvédségen belül. Ezt a képességet fejlesztették az „Aktív tartalék 2022” fedőnevű foglalkozáson, ahol az alapfelkészítést már befejező győri önkéntes katonák kiválóan teljesítettek. A mostani feladatok során az újdörögdi kiképzőbázis adta lehetőségeket maximálisan kihasználták, hiszen a kötelék-

Önkéntes területvédelmi tartalékos katonának jelentkezhet mindenki, aki már elmúlt 18 éves, magyar állampolgár, rendelkezik magyarországi lakcímmel és büntetlen előéletű. További részletek találhatóak a szolgálati formáról az iranyasereg.hu oldalra kattintva.

ben végzett lögyakorlatok és az éleslövészetén kívül az épületharcászat legfontosabb elemeivel is megismerkedhettek a romvárosban.

„Az épületharcászat nagyon nehéz feladat, igencsak komplex harcászati tevékenysége-



ket igényel” – kezdte Kiss Botond ÖTT törzsőrmester. „Ám a társaimmal ezt szerettük a legjobban. Sokat beszélgettünk a végrehajtásokról, s egyetértettünk abban, hogy ezekből tanulhatjuk a legtöbbet.”

A szituációs feladatot ugyanis kiválóan hajtották végre az önkéntes területvédelmi katonák, akiknek járőrözés közben kellett visszaverni egy kiserejű ellenséges támadást. A lerohanás sikeres volt, a gyakorlás megtette a hatását. Ahogy az egymásra épülő

moduláris kiképzések év közben, s az újdörögdihez hasonló kihelyezett események is, hiszen sokan a honvédség kötelékében képzelik el a jövőjüket, csak már szerződéses, vagy hivatásos állományban. Egyfajta előképzésként az ÖTT-ben szervezettséget, összeszedettséget és fegyelmet tanulhatnak azok, akik vállalják a szolgálatot a civil életük, munkájuk mellett is.

„Itt mindenki megtalálhatja a számítását!” – hangsúlyozta dr. Cseh Örs ÖTT törzsőrmester. „Ha valaki egy kicsit ki tud, és ki akar szakadni a civil életből, akkor teljesen jó helyen jár. Akár ilyen időszakos lehetőségek kihasználásával is profitálhat, mint amilyen most ez az újdörögdi egy hét.”

„Az ÖTT katonákra minden téren számíthatunk eddig – mondta dr. Horváth Zoltán alezredes, a MH 6. Sípós Gyula Területvédelmi Ezred ezredparancsnok-helyettese. „A covidos időszakban is számos feladatban vettek részt a katonáink. Említhetném például a kórházakban végzett munkájukat, vagy a szociális intézményekben végrehajtott mentesítést is. A határvédelmi feladatokban pedig mind a mai napig aktívan részt vesznek. Dicséretes, hogy mindenhol pozitív a visszajelzés a katonáink szolgálatáról” – hangsúlyozta az alezredes, aki elismerően szólt az újdörögdi kiképzésen teljesítő állományról is.



KOLLER JÓZSEF ÉLETE A GYIRMÓT



Két évvel ezelőtt vehette át a „Gyirmót Szolgálatáért” díjat Koller József. Évtizedek óta tartó társadalmi szerepvállalása mellett elévülhetetlen érdemei vannak a Gyirmót labdarúgócsapatának 1993-as megalapításában. Noha már nyugdíjas, épületgépészettel foglalkozó céget továbbra is irányítja, emellett alelnökként tanácsaival és meglátásaival segíti a focigárdát.

Szerző: Pécskai István
Fotó: O. Jakócs Péter

Dr. Dézsi Csaba András polgármester a gyirmóti közéletben hosszú időn keresztül végzett, elkötelezett és lelkiismeretes munkájáért díjazta Kollert, aki a Győr+ Média-nak elmondta, mindig szívből, önzetlenül segített, ha szükség volt rá.

„Természetesen jólesett az elismerés, de soha nem azért cselekedtem jót, hogy kitüntetésben részesüljek. Enélkül is segitettem, ha megtehettem, s a továbbiakban ugyancsak pozitívan állok majd a társadalmi ügyek mellé – fogalmazott az üzletember. Koller életét meghatározta a labdarúgás. Fiatalon Ménfőcsanakon focizott, majd katonának állt. Később leginkább már csak kispályás labdarúgótornákon mutatta meg tudását. Elvégezte az edzői tanfolyamot, s egy ideig irányította is a gyirmóti csapatot, igazán nagyot azonban



klubvezetőként alkotott. A gárda megalapításakor egyébként még gondolni sem mert rá, hogy egyszer majd az élvonalig juthat a klub.

„A megyei másodosztályból indultunk. Nem is mertünk álmodni róla, hogy egyszer majd az NB I.-ben játszik az együttes. Csak hogy szemléltessem, 1994-ben még egy saját családi kisbusszal utaztattuk a csapatot az idegenbeli meccsre. Azóta nagyon sokat fejlődött a klub. Büszke vagyok rá, hogy sikerült eljutni az élvonalig” – magyarázta Koller József.

Bár természetesen csalódott volt, amiért a csapat legutóbb nem tudta kivívni a bennmaradást az élvonalban, a jövőt illetően bizakodó. „Úgy érzem, a körülmények adottak hozzá, hogy a csapat, amely legutóbb visszaesett az NB II.-be, azonnal visszajusson a legjobbak közé – fogalmazott Koller, aki kiemelőnek tartja, hogy a klub gazdasági működése mindig is stabil volt.

LÁM, A LÁMA

Szöveg és fotó: Xántus János Állatkert

Ezen a héten az állatkerti betekintőben bemutatkozik a Dél-Amerika-kifutó legrettegettebb lakói, a lámák közül Benji, a csődör. Benjamin, vagy ahogy mindenki hívja, Benji, az állatkert lámacsapatában született 2008 októberében.

Benji a látogatók egyik nagy kedvence a kíváncsi, sokszor igencsak szemtelen viselkedése miatt. Az ivaréretté vált csődöröcsikókat az apaállat elkergeti, ezért anno Benji ki kellett venni a csapatból.

Mára azonban már ő az ivarérett csődör, így kedvére nyargalászhat fajtársai között, és meglehetősen határozottan alkot véleményyt.



Valószínűleg ő az ország legismertebb lámája, hiszen egy egész évadon keresztül szerepelt a Győri Nemzeti Színház Kék, kék, kék című darabjában, és egy nemzetközi színházi találkozón is részt vett a budapesti Thália Színházban.

A láma házasított állat, foglalkozás nélkül nem lesz szelíd. A gondozók több hónapnyi munkája kellett ahhoz, hogy Benji félelem nélkül beszálljon az autóba, magabiztosan sétáljon a színpadon vagy a színpalak mögötti forgatagban. Rendezvényekkor gyakran látni őt az állatkertben sétálni gondozójával. (x)

Július 24-én a Dunakapu téren csinos lányok versengenek azért, hogy elnyerjék a Magyarok Világszépe címet. A szervező, Fásy Ádám mindenképpen Győrben szeretne volna megtartani a sorozat fináléját, a Győr+ Médiaival örömmel osztotta meg döntésének okát.

SZTÁRFELLÉPŐKKEL ÉRKEZIK A SZÉPSÉGVERSENY



Szerző: P. Csapucha Adrienn
Fotó: Fásy Ádám

„Gigantikus rendezvény lesz” – kezdte Fásy Ádám, aki több mint 30 éve, 1991-ben jegyezte el magát a szépségkirálynő-választásokkal. „A szépségiparral kötött házasságom 2006-ig tartott, melyet 2016-ban a Magyarok Világszépe Szépségversennyel élesztettem újjá.

Ennek a 2022-es fináléját hozzuk el önökhöz. Ötszáz lány közül 14-en kerülhettek be a döntőbe. A résztvevők július 17-től táboroznak majd Győrben, itt tanulják be a koreográfiájukat, magyaros viseletben, fürdőruhában és estélyiben is láthatja őket a közönség a Dunakapu téren.”

Kérdésünkre azt is elárulta, mi kell ahhoz, hogy valakinek a fejére kerülhessen a korona.

„A harmonikus egység számít, természetesen fontos, hogy csinos és jó felépítésű legyen egy hölgy, de elengedhetetlen az intelligencia, a nyelvtudás és a jó mozgáskultúra.”

A Magyarok Világszépe győztese képviselheti hazánkat a Miss Intercontinental világversenyen Egyiptomban. A döntősök közül kerül ki az a lány is, aki a Top Model of the World modellversenyen bizonyíthat magyar színeken.

A programon fellép a többi között Opitz Barbi, Vavra Bence, Szabó Ádám, Janicsák Vica, Varga Viktor, Szűcs Antal Gábor, vagy éppen a Gipsy Kings Experience. Persze az sem véletlen, hogy éppen városunk szolgál otthonául a színvonalas estnek. „A Munkácsy-kiállítás által jobban megismerhettem Győrt, nagy hatással volt rám a város. Olyan történelmi értékekkel és kultúrával rendelkezik, hogy úgy éreztem, méltó helyszíne lehet a versenynek. Nagyon köszönöm, hogy befogadták a rendezvényt, várunk mindenkit a Dunakapu térre július 24-én” – zárta szavait a szervező.

- Falco bútorlapok
- OSB-lapok kis- és nagykereskedelme
- lapszabászat, élzárás, tartozékok
- asztali munkalapok
- csúszásmentes és nyír rétegelt lemezek
- mindennemű CNC-megmunkálás
- Blum vasalatok
- fogantyúk, pántok

- Győr, Fehérvári út 78.
- Tel.: 96/419-600
- Tel./fax: 96/517-599
- Nyitva: h-p. 7-16.30, szo. 8-12 óráig
- ternyak-trade.hu



PÁLFALVI GÁBOR SZENT LÁSZLÓ-ÉRMET KAPOTT

„GYŐRÉRT, AZ ITT ÉLŐ EMBEREKÉRT MEGTISZTELŐ FELADAT DOLGOZNI”

Szerző: Pécskai István ▶
Fotó: Marcali Gábor



Pálfalvi Gábor igazi lokálpatriótaként Győr belvárosában nőtt fel. Sportvezetői karrierje 16 esztendősen kezdődött a Győri Városi Labdarúgó-szövetség ifjúsági bizottságának elnökeként. Az induláskor társaival grundbajnokságokat szervezett, éveken át pedig tornák sorozatával sikerült lázban tartaniuk a sportért rajongó győri fiatalokat. Újságírói pályafutását a Kisalföld belpolitikai és sport rovatánál kezdte, majd a Magyar Rádió győri és központi szerkesztősegei munkatársaként tucatnyi nivódíjas helyi és országos közéleti műsor riportere és szerkesztője volt.

**HÉT KÖTET SZERZŐJE,
TÖBBEK KÖZÖTT FUTBALL-LÁZ
CÍMMEL JELENT MEG
A RÁBA ETO NAGY MENETELÉSÉT
BEMUTATÓ KÖNYVE**

Az utókor szellemidézője című alkotása nemzetközi díjat kapott. Több mint egy évtizeden át a szakma elitjével dolgozott a Körkapcsolás című sportadásokban. Rádiós krónikása lehetett a nagy győri futballsikereknek az 1980-as években. Tudósított az Amerikai Egyesült Államokban rendezett 1994-es labdarúgó-világbajnokságról és a 2012-es londoni olimpiáról. Hét kötet szerzője, többek között Futball-láz címmel jelent meg a Rába ETO nagy menetelését bemutató könyve. Egykori főnöke, a magyar rádiózás legendája, Novotny Zoltán így írt róla: „Tisztelem és egyben irigylem Pálfalvi Gábort a lokálpatriotizmusáért, szinte nincs olyan könyve, műsora, amelybe ne csente volna be szülővárosát.”

Kurátortársaival együtt évtizedeken át harcolt a győri sportmúzeumért, a múlt emlékeinek megőrzéséért, az általa létrehozott alapítvánnyal, és 26 éve ő indította útjára az Év Győri Sportolója Gálát. A kezdeményezésére alakult meg 1999-ben a város óvodás korú gyermekeinek szervezett sportolását felvállaló egyesület is, amely



ma is a régió legtöbb kisgyermeket foglalkoztató utánpótlás-nevelő klubja. Évente több mint hatszáz aprósággal igyekeznek megszerettetni a mozgást, a sportot. Őstől az egyesületben már az új nagycsoporthoz várják. Miközben az alapítvány kurátorai Kiss György olimpikon emléktáblája avatására készülnek.

„Győrért, az itt élő emberekért megtisztelő dolgozni. Ez a díj azoké a nagyszerű kurátortársaké és óvodavezetőké is, akikkel a civil szervezetekben hosszú évek óta társadalmi munkában együtt tevékenykedhetem. Akiknek ugyancsak fontos, hogy Győr sportélete egyre színesebb legyen, és hogy megőrizzük múltunkat, városunk hagyományait” – hangsúlyozta Pálfalvi Gábor.



wellmark
fedezd fel a különbséget!

**Nyári árzuhanás
a wellmarkban!**

NYEREMÉNYJÁTÉK:

Főnyeremény



A kép illusztráció!

Fődíj: 1 db LANDER KERTI GRILL

Nyereményjáték időtartalma: 2022.07.15.-07.31.

Sorsolás: 2022.08.01.

Bármelyik győri WELLMARK üzletben **legalább 2db Babatusfürdő** vásárlásával már részt vehetsz a játékban.

A blokkra írd rá az elérhetőségeidet, és 07.31-ig dob be az üzletbe elhelyezett gyűjtődobozba.

A játék részleteiről az üzletben tájékozódhatsz.



Tchibo Family
őrölt, pörkölt
kávé
250 g
1140 Ft/kg

570 Ft/db



Nescafé Dolce Gusto
kávékapszula
16db-os
többféle
825 Ft/db

1300 Ft/db



Alpro Barista
1 l
szója
690 Ft/L

690 Ft/db



NaturAqua
ásványvíz
1,5 l
többféle
83,33 Ft/L

125 Ft/db



Vöslauer Sport
szénsavmentes
természetes
ásványvíz
0,75 l
293,33 Ft/L

220 Ft/db



Vöslauer víz
0,75 L
többféle
440 Ft/L

330 Ft/db



Manner osteria
75 g
többféle
3600 Ft/kg

270 Ft/db



Borsodi sör
0,5 l
dobozos
530 Ft/l

265 Ft/db



Arany fácán sör
4%
0,5L
dobozos
460 Ft/l

230 Ft/db



Löwenbrau Lager sör
0,5 l
dobozos
410 Ft/L

205 Ft/db



Palmolive tusfürdő
500 ml
többféle
1700 Ft/l

850 Ft/db



Silan öblítő
600 ml
Supreme, többféle
816,66 Ft/l

490 Ft/db



Bonux mosópor
3 kg, Ice fresh
40 mosásos
496,66 Ft/kg

1490 Ft/db



Zewa wc papír
16 tekercses
többféle
120,87 Ft/tek

1950 Ft/db



Cillit Bang Natural zsiroló
750 ml
spray
1186,66 Ft/L

890 Ft/db



Somat XL Pro Nature
mosogatógép
tabletta
36db
55,27 Ft/db

1990 Ft/db



Nivea SUN gyermek naptej
200 ml
Sensitive Protect FF50+
19950 Ft/l

3990 Ft/db



Nivea SUN gyermek naptej
roll-on, 50ml
Színezett FF50+
Rendkívül erős védelem
39800 Ft/l

1990 Ft/db



Genera napolaj
150 ml
SPF6
7733,33 Ft/l

1160 Ft/db



Garnier Ambre S. naptej
arccra
40 ml, 50+ fakt.
Sensitive Anti UV+
Anti Pollution
74750 Ft/l

2990 Ft/db

A hirdetésben szereplő ajánlatok 2022.07.15.-2022.07.31.-ig, illetve a készlet erejéig érvényesek.

Elfogadott fizetési módok: készpénz, bankkártya, ticket utalvány

Az árak forintban értendők, és az áfát tartalmazzák. Az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk. Alkoholtartalmú termékeket a hatályos jogszabályokra figyelemmel 18. életévét be nem töltött személy részére nem értékesítünk és nem szolgálunk ki.

Keressd őket üzleteink egyikében:

9025 Győr, Csipkegyári út 11.
Nyitvatartás:
H-Szo: 08:00 - 20:00
V: 09:00 - 18:00

9021 Győr, Szent István út 19.
Nyitvatartás:
H-P: 08:00-18:00
Szo: 08:00 - 13:00
V: Zárva



Ígéretes fogamzásgátló gyógyszer-kombináció

Sok nő szeretné megelőzni a terhességet, de nem akar rendszeresen tablettát szedni. Ideális lehetne, ha bevehetne egy gyógyszert, ami megakadályozza az ovulációt, és így a következő 3-5 napban nem esne teherbe. Ezeket az aktus előtt vagy közvetlenül utána lehetne bevenni. A Stanford Egyetem (Kalifornia) kutatói egy kis létszámú kísérletben bizonyították, hogy az uliprisztál-acetát és egy COX-2 gátló kombinációja sikeresen megakadályozta a tüszőrepedést, pont akkor, amikor a legna-



gyobb a teherbe esés kockázata. A vizsgálatban kilenc egészséges nő vett részt, átlagéletkoruk 31,4 év. Egyikük sem kapott hormonális gyógyszeres kezelést. A vizsgálat eredménye az volt, hogy 5 napig nem repedt meg a domináns tüsző. Hat nőnél teljes volt az eredmény, nyolc nőnél teljesültek bizonyos kritériumok. Korábbi tanulmányokkal összehasonlítva, az UA és a meloxicam kombinációja jobban gátolta az ovulációt, mint bármely más, korábban vizsgált gyógyszer.



Hőguta elleni védekezés

A hőguta azokat fenyegeti elsősorban, akik nagy melegben erős fizikai munkát végeznek. Ez a hőháztartás súlyos zavara. Ha kialakult, akkor mentőt kell hívni. Jellemző tünetei a verejtékezés hiánya, a test hőmérsékletének a jelentős emelkedése, majd súlyos esetben eszméletvesztés. Mindezt kábultság, fejfájás, hányinger és hányás előzheti meg. Jobb megelőzni és figyelni munkavégzés közben a megfelelő folyadékbevitelre és a megfelelő hűvösebb pihenőhelyiség biztosítására. A napszúrás az agyhártyának a fejet ért direkt és tartós napsugárzás hatására kialakult gyulladása. Szédülés, gyengeségérzés, fejfájás, hányinger, hányás, hőemelkedés, súlyosabb esetben ájulás lehetnek a tünetei. Ilyenkor az illetőt hűvös helyre kell vinni, hideg vízzel itatni. Hideg vizes törülközővel a testét lehet hűteni. Minden esetben a legegyszerűbb a megelőzés.

Ahogy az idő melegszik, úgy kell fokozottabban figyelni a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre is. A napi 3 liter az optimális folyadékmennyiség, és ez egyáltalán nem túlzó előírás.



Hogyan lehet ennyi folyadékot meginni egy nap alatt? Ez egy klasszikus és visszatérő kérdés. A válasz egyszerű: óránként meg kell inni egy pohár folyadékot, lehetőleg vizet, a felébredéstől a lefekvésig. Reggeltől a nap végéig így meglesz a 3 liter.

A hormonális különbségek miatt ténylegesen sok eltérés van a nők és férfiak fejfájása között.

A NŐK ÉS A MIGRÉN

Az ösztrogénszint a felelős

A migrén a nők körében jóval gyakoribb. Jelen tudásunk szerint az ösztrogénszintnek a női ciklus során bekövetkező változásai felelősek a nők fokozott migrénhajlamáért. A menstruáció előtti napokban az ösztrogénszint hirtelen lecsökken, ezért ebben az időszakban a legnagyobb az esély a migrénrohamra.

Menstruációs migrén

Közismert, hogy a menstruáció időszakában a migrénesek egy része rohamot él át. A fejfájások nemzetközi osztályozása a menstruációs migrén két típusát különbözteti el: a csak menstruáció esetén fellépő migrént, illetve a menstruáció mellett is megjelenő migrént. A menstruációs migrén a migrénes nők 20-25 százalékát érinti. A menstruációs migrénrohamok nagyobb korlátozottsággal járnak, és nehezebben kezelhetők, mint a nem menstruációhoz kötött rohamok. A menstruációs migrén

profilaxisára alkalmas gyógyszerek köre megegyezik a nem menstruációs migrénekével; ugyanakkor hatékony profilaxis esetén a rohamok kevésbé ritkulnak, mint a nem menstruációhoz kötött rohamok.

Terhesség és migrén

A terhességben a már meglévő önálló fejfájások megváltozhatnak: korábban tenziós fejfájásban szenvedő nők 10 százalékának alakul ki migrénje, míg a korábban migrénesek hasonló hányadának tenziós fejfájása. A terhesség alatt a migrénes nők kétharmadának fejfájásai javulnak (ritkulnak, enyhülnek, illetve kisebb részüknek megszűnnek), míg körülbelül 8 százalékuk rosszabbodást észlel. A javulásban a terhesség során magasabb és stabil ösztrogénszint mellett a várandósság pszichés, illetve életmódra gyakorolt hatásai is szerepet játszhatnak. A fejfájások kezelése a terhesség idején foko-



zott elővigyázatosságot igényel, mivel a gyógyszerek egy része magzatkárosító hatású lehet. A szoptatás időszakában figyelmet igényel, hogy a gyógyszerek egy része kiválasztódik az anyatejbe. Amennyire csak lehet, ebben a két állapotban célszerű a gyógyszermentes (de hatékony) módszereket alkalmazni. A fejfájások csillapítására az elsőként választandó hatóanyag a paracetamol, melyet biztonságosnak tartanak.



Az intim torna célja a gátizomzat helyes működtetésének elsajátítása. De mit is nevezünk gátnak?

A HÉT ORVOSI TÉMÁJA BESZÉLJÜNK NYÍLTAN AZ INTIM TORNÁRÓL



Szerző: **Dominkó-Boór Ágota**
gyógytornász, TudásÉpítők

Inkontinencia alakulhat ki

A gát egy rombusz alakú terület, amelyet elől a szeméremcsontot összekötő porcos terület, oldalról az ülőgumók, hátulról pedig a farokcsont határol. Többszörösen rétegzett, izmos, kötőszövetes lemez. Izmai körbefogják a végbelet és a húgycsővet, tartják a kismedencei szerveket, emelik a húghólyagot, a beleket és a méhet funkcionális helyzetben tartják. Mindezek mellett az egyik legfontosabb funkciójuk, hogy szabályozni tudják a végbél és a húgycső zárását. A gátizomtornával megtanuljuk, hogy hogyan működtessük helyesen az izomzatot. Ha elégtelen a gátizomzat működése, akkor a vizelet- és székletürítést nem tudjuk megfelelően szabályozni, így vizeletvesztés, azaz inkontinencia alakulhat ki, amely jelentősen rontja az életminőséget.

A stressz-inkontinencia

A stressz-inkontinencia általában a húgycső funkcionális gyengeségének következménye.

Nevetés, tüsszentés, köhögés és emelés alatt hasi nyomásemelkedés alakul ki, ami nem tud áttevődni a húgycsőre, ilyenkor akaratlan hólyagürülés következhet be. A tünetek majd minden életkorban megjelenhetnek, például várandósság alatt, szülést követően, változókorban, időskorban vagy súlygyarapodás következtében is. Vizeletvesztés esetén higiéniailag szükséges az inkontinencia-betét használata, kerüljük a

JÓ TUDNI

Kismamatorna

A gátizomzat képezi szülés során a lágy szülőcsatornát, ezért meg kell tanulnunk ellazítani, ugyanakkor tolni is. Ezeket a technikákat a kismamatorna során nagyszerűen el tudjuk sajátítani. Szülés után már a kórházban ajánlott elkezdni a gát rehabilitációját, óvatos, fokozatosan neheztett gyakorlatokkal. A gyermekágyi időszak alatt, legalább 6 hétig kerülendő a futás, ugrás és az egyéb ütköztetéssel járó mozgásformák, amíg az izomzat kellőképpen meg nem erősödik. Amennyiben elkerülhetetlen, hogy emeljünk, azt egyenes derékkal és megfeszített gátizommal tegyük.

szénsavas italok fogyasztását. Figyeljünk arra, hogy mellőzzük a vizelet „tartogatását”, hogy a hólyag ne feszüljön, és megszűnjön a gyakori vizelési inger. Forduljunk szakorvoshoz, ha ilyen panaszt tapasztalunk, és járjunk el gyógytornára, hiszen az ilyen inkontinencia kezelhető gátizomtréninggel.

A gátizomtréning

Az intim torna több részből áll. A relaxációs gyakorlatok a hangolódásban segítenek. A megfelelő gátizomműködés eléréséhez elengedhetetlen, hogy megtanuljuk a medence

**MIELŐTT
KIPRÓBÁLNÁNK
A BONYOLULTABB
GYAKORLATOKAT,
AZ ALAPOKAT KELL
TISZTÁZNI, EZÉRT
FONTOS, HOGY
SZAKEMBER
VEZETÉSÉVEL
KEZDJÜNK EL INTIM
TORNÁT VÉGEZNI**

helyes dőlésszögének beállítását. A gáttal együttműködő izomcsoportok erősítése segíti annak működését, megelőzve a tiszta gátizomgyakorlatokat. A medencefenék izomzat erejét az analitikus gyakorlatok fejlesztik. A gátizmunkát össze tudjuk húzni, szorítani, megemelni, lefelé tolni, leengedni és lazítani. Az intim torna során el tudjuk ezeket sajátítani, de ehhez fontos, hogy magunkra tudjunk koncentrálni, amiben a relaxáció segít. Nagy figyelmet kell fordítani a helyes légzés elsajátítására. A gyakorlatokat kilégzésre végezzük, mivel a gát fenntartja a hasúri nyomást. A medencefenék izomzatát az úgynevezett Kegel-féle gyakorlatokkal is erősíthetjük. Ilyenkor a gát egyfajta liftként működik, így három szinten, az enyhébbtől a legerősebb összehúzásig tudjuk mozgatni és megállítani. A gyakorlatokat többféleképpen nehezíthetjük: az összehúzódnak sebességével, erejével, a testhelyzet változtatásával, kitarásokkal, hüvelysúllyal, így a lehetőségek tárháza nagy. Mielőtt kipróbálnánk a bonyolultabb gyakorlatokat, fontos az alapok tisztázása, ezért is fontos, hogy szakember vezetésével kezdjünk el intim tornát végezni, így elkerülhető a medencefenék izomzatának túlterhelése. Kezeljük természetesen, hogyha a gátról beszélünk, hiszen fontos részünk, vigyázzunk rá.

A Városrendészet Győr eddig is elérhető volt több fórumon, a hivatalos Facebook-oldaluk néhány hete kapott új lendületet, ahol számos érdekes információt találhatunk. Miletics Mór szakmai igazgatót kérdeztük.

MEGÚJULT A VÁROSRENDÉSZET GYŐR KÖZÖSSÉGI OLDALA

KÖVESSE A VÁROSRENDÉSZEKEKET!



Szerző: Havassy Anna Katalin
Fotó: Városrendészet Győr

A 06-20/403-8917-es, 0–24 órában hívható telefonszámot már jól ismerik a győriek, gyakran cseng, ami jelzi: van dolga a szakembereknek, akik örömmel vesznek minden megkeresést, és ott segítenek, ahol tudnak. Nemrég a hivatalos Facebook-oldaluk kapott új lendületet, amely naprakész információkkal és fotókkal várja a látogatókat.

„Kollégáimmal mi is tudjuk, hogy manapság szinte nem lehet létezni folyamatosan frissülő közösségi oldal nélkül” – kezdte Miletics Mór.

Nekünk is megvolt már a hivatalos felületünk, de éreztük, hogy kellene még bele a lendület. A rendész kollégák kiválóan és nagyon sokat dolgoznak, amelyet érdemes megmutatni a követőinknek, a lakosságnak is. Nemrég az egyik – beosztásában régóta remekül helytálló – kollégánknak jelezte, hogy szívesen a szárnyai alá venné a kissé mostoha Facebook-oldalunkat.”

A felajánlást pedig tettek követték, amelyet immár mindenki láthat, akit érdekel a Városrendészet munkája. Beszámoló, friss fotók, hasznos információk és tájékoztatók is várják a látogatókat. Így derülhetett ki például sokak számára, hogy már a „Környezet-

védelmi zóna” jelzőtábla is létezik, illetve hogy a rendészeknek az italozó fiatalra is gondjuk van, velük maradnak mindaddig, míg a szülők meg nem érkeznek a helyszínre. Szomorú, hogy a városban nemrég önkényuralmi jelképek használata miatt kellett intézkedniük a társszervekkel közösen, ugyanis ezek használatát a törvény tiltja és büntetőjogi felelősséget von maga után. Láttható, hogy a parkolás és az elhagyott autók sorsa továbbra is slágertéma, érdemes követni az ezzel kapcsolatos bejegyzéseket is.



„Fontos szempont a szakmai hozzáértés, hiszen aki ezeket a posztokat készíti, a legfrissebb tudással kell, hogy rendelkezzen. Csak olyan fotókat, és úgy jelentethetünk meg, amikkel nem sértünk például személyiségi jogokat, és mondjuk a társszervek munkáját sem befolyásoljuk. Kommunikáljanak velünk bátran tehát a Facebookon is, hiszen így szolgálhatjuk leginkább a győriek biztonságát, nyugalmát!” – zárta Miletics Mór szakmai igazgató.

GYŐR LEGSZEBB TERÉN VÁRJUK ÖNT!

- teljes körű optikai szolgáltatások
- speciális vizsgálatok, (Polateszt, kontaktlencse illesztés)
- hivatalos Colorlite képviselet (színtévesztés korrekció)
- kiemelt Zeiss partner, precíziós szemüveglencsék



OPTIMUM OPTIKA

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





Ismét egy legendás rockzenész érkezik Magyarországra a Győri Filharmonikus Zenekar meghívására, a Police alapító dobosa, Stewart Copeland lép fel a társulattal a Richter Teremben augusztus 24-én. Eímeár Noone vezényletével és három énekes közreműködésével a Police legnagyobb slágerei szimfonikus hangszereléssel hangzanak el, olyan örökzöldek, mint a Roxanne, a Can't Stand Losing You vagy a Message In The Bottle című dalok.

A POLICE DOBOSA ÉRKEZIK GYŐRBE

A „Police Deranged for Orchestra” című szimfonikus zenekarral előadott program Stewart Copeland négy évtizedes pályáivét mutatja be. Életútja kétségkívül különleges, hiszen egyrészt alapító dobosa a legendás Police együttesnek, másrészt sikeres zeneszerzőként operákat, balett-előadásokat és nagyzenekari darabokat jegyez a mai napig. Munkásságát többször ismerték el Grammy-díjjal, idén megkapta „Az év legjobb albumának” járó díjat a Ricky Kej-dzsel közösen jegyzett Divine Tides című korongért. „Életemet kitölti a zene, folyamatosan új műveken dolgozom. Gőzerővel készülök legújabb, The Witches Seed című rockoperám olaszországi világpremierjére, nagy siker fogadta a tavalyi németországi bemutatómat is” – meséli a világsztár, Stewart Copeland. „Fontos tehát, hogy szülessenek értékes és sikeres mai zenék, mindemellett soha ne feledkezzünk meg a gyökereinkről, a '70-es, '80-as évek nagy dalairól sem, hiszen, ahogy a turném is bizonyítja, ezek a legendás alkotások nemcsak az én korosztályomnak adtak sokat, de hatnak a fiatalabb generációra is. A Police dalait mindenki ismeri, a nagy slágere-

ket új köntösbe bújtatva, élőben hallhatja tőlünk a győri közönség augusztus 24-én a Richter Teremben.” Stewart Copeland „Police Deranged for Orchestra” turnéját maga Sting is pozitívan fogadta, sőt támogatásáról biztosította a dobost, aki nagyon reméli, hogy a közeljövőben – ha csak egy szám erejéig –, de össze tudnak hozni egy közös fellépést.

A Győri Filharmonikus Zenekar rengeteg világsztárral koncertezett már együtt, a társulat mindig bizonyította, kiváló együttműködő partner ebben. A Police-dalok szimfonikus hangszereléssel kitűnően megállják a helyüket a hangversenytermekben is, a zenekarok pedig imádják ezen zenei kirándulásokat, hiszen Brahms és Mahler művei után egy estére verbeli rockbandává válhatnak. A győri társulat kitűnő és értő kezekben lesz, a karmesteri pálcát Eímeár Noone ragadja magához, aki korábban már dolgozott együtt Stewart Copelanddel, amikor operáját dirigálta. Az ír származású karmester olyan együtteseket irányított, mint az angol Királyi Filharmonikusok, vagy a Dán Nemzeti Szimfonikus Zenekar. Sőt, első női karmesterként dirigálta a 2020-as Oscar-gálát is.

Stewart Copeland:
Police Deranged for Orchestra

Közreműködik:
Győri Filharmonikus Zenekar

Vezényel:
Eímeár Noone

2022. augusztus 24., szerda 19 óra
Győr, Richter Terem

Jegyárak: 4.900 Ft, 7.900 Ft,
9.900 Ft, 14.900 Ft, 18.900 Ft

A győri augusztus 24-ei koncert egyik nagy kihívása, hogy a zenekar sztárvendége egy ütőhangszeres művész lesz. „Több évembe került, míg megtanultam „csendesen” játszani, hogy halljam a koncertmester általam komponált gyönyörű hegedűszólóját, így mindig törekedtem arra, hogy az ütős szekció ne verje szét az együttes hangzást, a közönség ne kapjon tőlünk fejfájást. A dob tökéletesen tudja kísérni az énekest és a zenekart, a visszafogottabb játékkal több érzelmet fejezhetünk ki, mint püföléssel” – vallja a világhírű dobos. (x)

Jegyek kaphatók: www.jegy.hu.

SZABADULJON MEG A LOMOKTÓL GYÁRVÁROSBAN!

A GYHG Győri Hulladék-gazdálkodási Nonprofit Kft. Hajtó Péter önkormányzati képviselő kérésére és támogatásával a háztartásokban felhalmozódott lom jellegű hulladékok elhelyezésére gyűjtőpontot üzemeltet egyszeri alkalommal. A kihelyezett hulladékudvar július 16-án 8 és 16 óra között lesz Győr-Gyárvárosban, a Nagysándor József úton, az ETO Park parkolójában.

Itt elhelyezhetők az elektronikai, a fém-, a papír-, a műanyag hulladékok, a nyesedékek, az építési törmelékek, a csomagolóanyagok, a bútorok és egyéb berendezési tárgyak is. Kivételt képeznek a veszélyes hulladékok! Fontos, hogy a gyárvárosi lakók éljenek ezzel a lehetőséggel, hiszen a hulladék átvételére kizárólag gyűjtőhelyen van lehetőség, amely így most helyben is megtehető. A hulladékudvari kitelepülés a rendőrség és a városrendészet kiemelt biztosítása mellett zajlik. A győri Rep-téri úti hulladékudvar július 16-án zárva tart.

GYHG-MEGLEPETÉS

KUKÁSNAK ÁLLHATOTT A HÁROMÉVES PATRIK



Szerző: Győr+
Fotó: Vig Norbert

Nem mindennapi meglepetésben lehetett része nemrég a hároméves Reider Patriknak. A kisfiú rajong a szelektív hulladékgyűjtésért, a kukásautót pedig mindig nézi az ablakból. Nagy álma teljesült, mikor meghívást kapott az egyik hulladékudvarba.

„A kisfiú – ahogy ebben a korban sokan, köztük én is – gyakran nézte a kukák ürítését, és az volt a kérése, hogy hadd próbálja ki itt a telephelyen – kezdte dr. Dézsi Csaba András polgármester, aki örömmel csatlakozott a meglepetés szervezéséhez. „Ez az élmény fontos dolog a gyermekek életében, hiszen láthatják, hogyan történik a hulladékszállítás és hulladékkezelés. Ám az is tény, hogy a felnőtteknek is érdekes lehet ez a téma. Nagyon sok fejlesztést valósítottunk meg az elmúlt két évben, amelyeket sze-

retnénk majd bemutatni” – tájékoztatott a polgármester, aki egy játék kukásautót, és saját mesekönyvéből egy példányt is Patriknak ajándékozott.

„Nagyon szupi volt a kocsiban ülni és műanyagot gyűjtő edényt üríteni – kezdte széles mosollyal Patrik. „Van egy szemétszedő botom, amivel este összeszedem mások szemetét, mert eldobni a butaság” – hangsúlyozta a kisfiú, akinek édesapja, Reider Tamás nagyon hálás volt a különleges meglepetésért.

„A hulladékokkal kapcsolatos teendőinket nem lehet életkorhoz kötni” – mondta Nagy Csaba, a Hulladékkezelő Központ igazgatója, majd így folytatta: „Örülünk, amikor láttuk, hogy Patrik mindössze hároméves, és bízunk abban, hogy ezzel a kis programmal más gyermekekhez is eljutott az az üzenet, hogy érdemes foglalkozni a szelektív hulladékgyűjtéssel, továbbá hasznos szakszerűen és jól használni győri hulladékudvarokat – zárta az ügyvezető.

TAKARÍTÁS A SZÉLVIHAR UTÁN



Szöveg és fotó: Győr-Szol Zrt.

A hétvégi viharos erősségű szél számos helyen ágakat, száraz gallyakat tört le a fákról, illetve szétszórta a szemetet Győr területén.

A Győr-Szol Zrt. munkatársai hétfőn fokozott intenzitással megkezdtek a közterületeken a takarítási munkákat, a letört gallyak, szétszórta falevelek összegyűjtését, elszállítását és a szemet összegyűjtését. A nagyobb ágakat

feldarabolták és a helyszínről elszállították. A több napig tartó munkának köszönhetően a hét második felére helyreállt a rend városunkban.

A szolgáltató felhívja a figyelmet, hogy erős szélben ajánlott elkerülni a fás területeket és az autósoknak is gondosan kell megválasztaniuk a parkolás helyét. A fokozott balesetveszély miatt az erős szélben a parkok, ligetek, játszóterek területén mindenki csak saját felelősségre tartózkodhat. Ugyanez igaz a közterületi parkolókra is.

A víz alapvető szükséglet, az emberi élethez nélkülözhetetlen. Egy város fejlődéséhez hozzátartozik, hogy ivóvízellátását a növekvő igények mellett is megfelelő színvonalon biztosítsa. A Pannon-Víz Zrt. célja, hogy a fokozatosan megnövekedett fogyasztások mellett is kiváló minőségű ivóvizet szolgáltatson a felhasználók számára.

HONNAN ÉRKEZIK AZ IVÓVÍZ?



Szöveg és fotó: Pannon-Víz Zrt.

Ebben nyújtanak segítséget a víz kinyerésének és tisztításának eszközei, a vízműtelepek és azok kútjai. Győr város vízellátását két vízműtelep, részben a Szőgyei, részben pedig a Révfülvi Vízműtelep látja el.

A Révfülvi Vízműtelep Győr északi határában, a szigetközi főútvonal mentén található, melynek megépítése az ivóvízellátás kiépítésének kezdetén az 1900-as évek elején vált szükségessé azért, hogy képes legyen ellátni a várost ivóvízzel.

A telep környezetében az ivóvízbázis biztonságát őrzött védőterületekkel és meg-

figyelő kutakkal, folyamatos vízminőség-ellenőrzéssel szavatolja társaságunk. Jelenleg a telep védőterületén 15 darab parti szűrőű kút biztosítja a nyersvíz kitermelését, melynek kezelése során 21 darab két-rétegű, 50 köbméteres, zárt szűrőtartály látja el a telepen vegyszermentesen, oxidációs levegő hozzáadásával a víz vas- és mangántalanítását. Az így „megtisztított” ivóvizet a 2 darab 2.400 köbméteres tisztavíz-medencén keresztül a 6 darab hálózati szivattyú távvezetéseken nyomja az ivóvízhálózatba a felhasználók felé.

A telep az NA600-as nyugati főnyomóvezetéken keresztül Győr-Sziget városrész, Nádorváros, Marcalváros egy részének vízellátását, az NA300 és NA500 vezetéken ke-

resztül a belváros vízellátását, valamint az NA250-es főnyomóvezetéken a szigetközi települések ivóvízellátását biztosítja.



A zárt szűrőrendszernek köszönhetően az ivóvíz előállítása során nincs szükség semmilyen fertőtlenítési eljárásra. Nagyon szerencsések lehetünk, hogy a környéken ennyire finom, egészséges és jó minőségű ivóvizet állíthatunk elő és fogyaszthatunk az anyatermészet adta természetes kincsünkől.



Győri Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft.

GÉPKOCSIVEZETŐ

munkatársat keres hulladék-szállító gépjármű vezetésére

Feltétel:

- nyolc osztályos általános iskolai végzettség
- C kategóriás jogosítvány
- PÁV II. vagy PÁV III.
- GKI-kártya
- Digitális tachográf kártya

Előny:

- Járműre szerelt darukezelői végzettség
- Konténeremelői végzettség

Amit kínálunk:

- Versenyképes jövedelem
- Túllórzási lehetőség, havonta elszámolva
- Vasárnapi és ünnepnapos pótlék
- Nappali munkavégzés

Munkavégzés helye:

- Győr, Külső Fehérvári út 1.

Jelentkezés: munkaugy@gyhg.hu Az e-mail tárgyában tüntesse fel: **Gépkocsivezető!**



ÁLLÁSHIRDETÉS

A Gazdasági Működtető Központ Győr közalkalmazotti jogviszonyba munkatársakat keres:

- JOGÁSZ • BELSŐ ELLENŐR**
 - RENDSZERGAZDA • TITKÁRNŐ**
- munkakörökbe.

További információ: www.gek.hu

Az állaspályázatot a titkarsag@gmkgyor.hu e-mail-címre vagy a 9023 Győr, Szigethy A. út 109. postacímre várjuk.

GAZDASÁGI MŰKÖDTETŐ KÖZPONT GYŐR • 9023 Győr, Szigethy Attila út 109.
titkarsag@gmkgyor.hu • Tel./fax: 06-96/510-680

SZOLGÁLTATÁS

Tetőfedést, tetőjavítást, bádorgást, lapostető-szigetelést, falak javítását, festést garanciával, engedménnyel vállalom. Érdeklődni lehet telefonon: 06-30/376-2712.

Fűkaszást, kertek rendezését, elhagyott kertek, telkek gondozását, fakivágást, tuják nyírását vállalom. Érdeklődni lehet telefonon: +36-20/517-2701

Szobafestést, mázolókat, tapétázást, tisztasági festést vállalom. Érdeklődni lehet telefonon: 06-70/245-8931.

LAKÁSCSERE



96/505-050

Belvárosi, 2 szobás, 72 nm-es, komfortos, felújított, gangos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélne 70 nm-nél nagyobb, 3 vagy több szobás, határozatlan idejű, belvárosi, nádorvárosi, gyárvárosi bérleményre. Panelépület kizárva. (Hirdetesszám: 779)

Adyvárosi, 2 szobás, 53 nm-es, határozott bérleti szerződéses lakást cserélne 2 szobás, 55 nm-es, határozatlan bérleti szerződéses lakásra – belváros, Adyváros, Marcalváros vagy Gyárváros területére. (Hirdetesszám: 218)

Szigeti, 2 szobás, 60 nm-es, komfortos, téglalapítású, erkélyes, határozatlan idejű szerződéses lakást cserélne 1+2 fél vagy 3 szobás, 50–65 nm-es bérleményre. Elsősorban belváros, Nádorváros és Adyváros városrészben. Bán A. u. kizárva. (Hirdetesszám: 228)

Szabadhegyi, 2 szobás, 49 nm-es, távfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses, felújított lakást cserélne belvárosi, szigeti, újvárosi vagy gyárvárosi, 2-3 szobás, 50–60 nm-es téglalapítású, földszinti vagy panellakásra 3. emeletig. Kisebb összegű tartozás megfizetését vállalja. (Hirdetesszám: 259)

zatlan bérleti szerződéses lakást cserélne 2 szobás, nádorvárosi, 30–55 nm-es, határozatlan idejű bérleményre. A WC külön helyiségben legyen. (Hirdetesszám: 241)

Gyárvárosi, 2 szobás, 48 nm-es, gázfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses, felújított lakást cserélne belvárosi, szigeti, újvárosi vagy gyárvárosi, 2-3 szobás, 50–60 nm-es téglalapítású, földszinti vagy panellakásra 3. emeletig. Kisebb összegű tartozás megfizetését vállalja. (Hirdetesszám: 259)

Adyvárosi, 2 szobás, 55 nm-es, összkomfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélne 40-45 nm-es, 1,5 szobás, határozatlan idejű, adyvárosi bérleményre. Bán Aladár utca kizárva. Kodály Z. utca és Ifjúság krt. előnyben. (Hirdetesszám: 777)

zatlan idejű bérleti szerződéses lakást cserélne 40-45 nm-es, 1,5 szobás, határozatlan idejű, adyvárosi bérleményre. Bán Aladár utca kizárva. Kodály Z. utca és Ifjúság krt. előnyben. (Hirdetesszám: 777)

Szabadhegyi, 2 szobás, 49 nm-es, összkomfortos, felújított, határozott bérleti szerződéses lakást cserélne 65–80 nm-es, 3 szobás, határozott-határozatlan idejű, egybenyitott szobával, erkéllyel, tárolóval rendelkező bérleményre. Belváros, Marcal I-II. városrész kizárva, illetve Kossuth és Bán Aladár u. kizárva. (Hirdetesszám: 778)

VASÁRNAP RÉGISÉGVÁSÁR!

Július 17-én, vasárnap régiségvásárt rendeznek a Tarcsey utcai piactéren reggel 7 és 14 óra között. A Győr-Szol Zrt. tájékoztatja az autósokat, hogy a vasárnapi rendezvény ideje alatt szünetel a parkolási lehetőség a Tarcsey parkoló egész területén. A szolgáltató mindenkit arra kér, hogy gépjárművével július 16-án, szombaton 20 óráig hagyja el a parkolót, melyet a vasárnapi Antik Expót követően lehet újra használni.

Társasházkezelés, Közös képviselő

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



FEMOL AUTÓUDVAR

KÉSZPÉNZES autófelvásárlás
• bizományos értékesítés
• rövid határidővel
• tárolási díj nélkül!
HITELÜGYINTÉZÉS
Győr, Fehérvári út 79. • 06-30/901 5808 • 06-30/914 9951



LÉGKAMRÁS POLIKARBONÁT

előtetők • teraszok • kocsibeállók • medencék fedésére

2 oldal UV védett, legjobb áron, raktárról, nagy színválasztékban

Győri kiszállítás INGYENES!

Vidékre kedvezményes áron szállítunk!



H - 9081 GYŐRÚJBARÁT, Kákostó u. 14. Tel.: 96/417-988
Nyitva: H-P 8⁰⁰-15³⁰ info@alexovics.hu www.alexovics.hu

Mesés torták szülinapi zsúrokra!

erikapekseg.hu



Országos hálózatu Ékszer- és Zálogházba

ÉKSZERBECSÜS

végzettséggel keresünk eladót

Elvárások:

- Kiváló kommunikációs és kapcsolatteremtő képesség,
- ékszerbecsüsi végzettség,
- legalább 2 éves szakmai és értékesítési tapasztalat.

Munkavégzés helye: Győr, Baross G. u. 33.

Fényképpel és telefonszámmal ellátott önéletrajzot a maar.monika@cornergroup.hu e-mail címre kérjük.



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

18–20 nm-es, légkondicionált IRODAHELYISÉGEK hosszú távra KIADÓK.

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



modern környezet
ingyenes parkolás
étterem, kávézó
bankautomata
konferenciaterem

MARGARÉTA VIRÁGÜZLET

Győr, Mónus Illés és Nagy Imre út sarok

- Koszorúk, sírcsokrok rendelése nyugdíjasoknak 10% kedvezménnyel!
- 30 km-es körzetben ingyenes szállítás.*

NYITVA: 7–19 óráig • 96/428-964

*20 KM-EN TÚL 3 DB-TÓL SZÁLLÍTUNK.

PATERCULUS ÓKORI RÓMAI TÖRTÉ- NETIRO- SZAVAIT IDEZZÜK; 1. RÉSZ	ADDISZ-... AFRIKAI FŐVÁROS	NYÍLIK AZ AJTÓ	LILA, A KÖZEPEN!	HIBÁT KÖVET EL	TÁP- LÁLEK, IRODALMI SZÓVAL	ZACSKÓ- SZERÜ TARTÓ	ENERGIA, RÖVIDEN	KÖLTŐI ALKOTÁS HALK BE- FEJEZÉS!	VAGY, RÖVIDEN A HAVON CSÜSZIK	VIRÁGOT GYÚJT	FAGYOS TELI IDŐ	SPANYOL ÉS SVÉD AUTOK JELZÉSE	TIZES CSOPORT RÖNTGEN, RÖVIDEN	ROMAI 500-AS NEGATÍV, RÖVIDEN	A KLÓR VEGYJELE	BAR, RÖVIDEN ANYAGI JUTTATÁS	KÖNYV NÉLKÜL, FEJBŐL
BELEPŐ- JEGY, NÉPIES SZÓVAL							VÁLSÁG VICC						BP.-I PÁ- LYAUDVAR VISSZA- VÁGÁS				NYUGTA- LANUL FESZKE- LŐDIK
METRÓ- SZAKASZ!			TÉRIDOM					LÁTO- SZERVÜNK AGYÚ RÉSZE				A FOGAI KOZT ŐRÖL LEGELŐ			KÖTŐZŐ- ANYAG		
TÁNC- ESTÉLY				VÉSET, METSZET				ALMA- FAJTA							GABONA- NYALAB GYENGÜL A HITE		
TOROK				TILTOTT DOLOG				KATONAI PARANCS									
					PON- TATLAN					ADATLAP ROVATA				FÜTÖTT OTTHON JÁTSZÓ (CSAPAT)			
					DROG					IDŐS FÉRFI							
GAUSS, RÖVIDEN	USA-TAG- ALLAM					BUKÓSZÉL HIRLAP- ÁRUS HAZIKÓJA			IRAT- HALOM ...TÓ; AM. ÁLLÓVIZ								MÉTER, RÖVIDEN GYÁMOL- TALAN
PARTFAL OLDALAI!	BÁDOG							ÁRU- LERAKAT SZEZON- JELZŐ!					KITER- JEDT			MONACO HATÁRAI!	
			KISLÁNY JÁTEKA A NYŰL HIMJE										IGEN RÉGI			KEMLEL	
LITER, RÖVIDEN		MASZKOS FIGURA					UNIÓS VALUTA				SZEPTEM- BERI					IZGALOM	
TÖRTÉ- NELMI IDŐSZAK		SEPRŰ VEGE!					BIRS- SZELET!				UGYANAZ, A VEGEIN!					KÉTJE- GYŰ BETŰ	
AZ IDÉZET 2. RÉSZÉ				BOLDOG, DERŰS VÍZBEN ÁLL!								OLASZ FÉRFINEV RÉSZERE, RÖVIDEN					



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.

PROGRAMAJÁNLÓ

Összeállította: Csollán Tamara

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

Akrilfestmény-kiállítás. Július 13. és augusztus 12. között a Gyirmóti Művelődési Ház ad otthont Szabóné Szabó Erika „Álmokból megszületett valóság” című tárlatának. > > >

A Soproni Fotóklub kiállítása tekinthető meg július 15-től augusztus 15-ig a Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér Gyárvárosi Közösségi Házában. > > >

Könyvklub. Július 18-án 17 órakor a Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér Kisfaludy Károly Könyvtára 2. emeleti rendezvénytermében ismét összejevetelt tartanak. A téma Szepes Mária A vörös oroszán című kötete. A résztvevők megoszthatják a könyvvel kapcsolatos érzéseiket, gondolataikat. > > >

Kertmozi. Július 19-én 21 órai kezdettel a Bezerédj-kastély Művelődési Ház udvarán közösségi kertmoziba mehetnek. Ezen az estén a Csillag születik című amerikai zenés filmdrámát nézhetik meg. A film megtekin-

tése 12 éven aluliak számára nagykorú felügyelete mellett ajánlott. Ülőalkalmatosságot, plédet vigyenek magukkal. > > >

Fröccs & Jazz Terasz lesz Abdán július 22-én 18 órától, ahol zenés programokkal és finom borokkal várnak mindenkit a „SZOSZO” udvarán. A részvétel ingyenes, ugyanakkor a szervezők kérik, hogy akit érdekel a program, az az esemény Facebook-oldalán azt egy kattintással jelezze. > > >



Az Akkordeon Táncczenekar fellépésével folytatódik az Udvari koncertek programsorozat július 21-én, 18 órakor a Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér József Attila Művelődési Háza kertjében (Győr, Móra Ferenc tér 1.) > > >

Az Egyesített Egészségügyi és Szociális Intézmény Győr

közalkalmazotti jogviszonyba álláshelyet hirdet:

- **TAKARÍTÓ**
- **UDVARI MUNKÁS**
- **KONYHAI KISEGÍTŐ**
- **SZOCIÁLIS SEGÍTŐ**
- **GONDOZÓ**
- **ÁPOLÓ**
- **VILLANYSZERELŐ**
- **MŰSZAKI VEZETŐ**
- **DIETETIKUS**

munkakörben.

További információk:
06-96/314-322/152 mellék

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



www.eeszi.hu



BALLA JENŐ OROSZORSZÁGI ÉLMÉNYEI

„A HÁBORÚ HATÁSA OTT EGYÁLTALÁN NEM ÉRZÉKELHETŐ”

Különleges élményben volt része Balla Jenő független győri önkormányzati képviselőnek. A politikus Oroszországban járt, amely idén otthont adott a bot-húzó-világbajnokságnak. Balla menedzserként szoros kapcsolatban áll a sportággal, több hazai egyesület, így a győri megalapítása is a nevéhez fűződik.

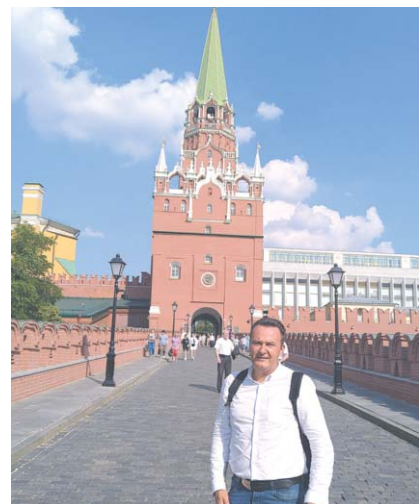
Szerző: Pécskai István
Fotó: Facebook

A Jakutföldön rendezett vb-n hat magyar versenyző és négy kísérő vett részt, a győri színeket képviselő Kitanovics Attila hatodikként zárt.

„Fantasztikus élmény volt a verseny. Rendkívül szívélyesen fogadtak bennünket, a helyiek nagyon kedvesek. A bothúzás egyébként tradicionális sportág Oroszországban. Több mint negyven ország versenyzői képviselték magukat az eseményen. Az érmeiken hetven százalékát az oroszok gyűjtötték be, rajtuk kívül a kazahok és a mongolok szerepeltek a legjobban, de mi, magyarok is örülhettünk dobogós helyezéseknek. Kísérő programként a nap-éj egyenlőség ünnepét is megtartották mintegy százezer ember részvételével. Jól éreztük magunkat, jurtában laktunk, s különleges ételeket kóstolhattunk meg, a jakut specialitások igazán finomak. Láttam a Léna szikláit, amelyek a világörökség részei. Egy lélegzetelállító gleccserhez is elvittek a vendéglátóink” – nyilatkozta Balla Jenő a Győr+ Médiaának.

A politikus elmondta, az oroszok rendkívül szigorú feltételekhez kötik a külföldiek beutazását, ugyanakkor az ország fővárosában, Moszkvában járva sem lehet érezni semmit az orosz-ukrán háborúból.

„Vízum szükséges a beutazáshoz. Az útlevélünket, a Covid-igazolványunkat tüzetesen átnézték, a PCR-teszt az oltási igazolás ellenére kötelező, ha valaki Oroszországba vágyik. Rendezettség és



fegyelem jellemző az országra. Moszkvában, a Vörös téren sétálva megdöbbenve tapasztaltam, hogy egyáltalán nincs turista, csak orosz szót lehetett hallani. A háborúról senki sem beszél, a harcokról nem írnak az újságok, nem tudósítanak a televízió- és rádiócsatornák. A háború hatása egyáltalán nem érzékelhető Oroszországban, persze változások vannak. A McDonald's étteremnek például már más a neve, viszont ugyanazokat a termékeket lehet kapni. A Prada üzlet bezárt, de a Gucci nyitva van – mesélte Balla Jenő, aki arról is szót ejtett, hogy külföldi bankkártyát nem fogadnak el Oroszországban. – Saját bankrendszerük van, ami kiválóan működik. Rubellel mindent meg lehet vásárolni a boltokban, semmiben sem szenvednek hiányt a helyiek. A családtagjaim aggódtak, mielőtt Oroszországba utaztunk, de szerencsére mindegyikük semmi okuk nem volt. Végig biztonságban voltunk. Még a Kremlben is szívélyesen fogadtak bennünket. Amikor megtudták, hogy magyarok vagyunk, Hajrá, Fradi! felkiáltással köszöntöttek minket”.

Komoly lehetőséget kapott Bognár Zsolt, az ETO FC korábbi futballistája. A szakembert nevezték ki az NB II.-ben szereplő felnőttgárda egyik pályaedzőjének. A legutóbb a győriek U16-os együttesét irányító Bognárt az új vezetőedző, Tímár Krisztián kérte fel a feladatra. A másik segédtréner Szalai Tamás lett.

BOGNÁR PÁLYAEDZŐKÉNT KÜZD AZ ETO SIKEREIÉRT

Szerző: Pécskai István
Fotó: eto.hu

„Néhány héttel ezelőttig semmi sem utalt rá, hogy a felnőttcsapatnál kapok szerepet. Nem is számítottam rá, hogy ez megtörténik. Aztán amikor Klausz László távozott a kispadról, a klubvezetés engem és Bőjte Attilát kért fel, hogy beugróként átmenetileg mi tartsunk edzést az együttesnek. Mondtuk, hogy természetesen vállalkozunk a feladatra. Ezt követően pedig az új vezetőedző, Tímár Krisztián jelezte, hogy számíthat rám a stábjában. Rendkívül jólesett a megkeresés, amire igent is mondtam. A feleségem teljes mértékben támogatott a döntésemben – nyilatkozta Bognár Zsolt a Győr+ Média-nak. – Az igazsághoz persze hozzátartozik, hogy fájó szívvel hagytam ott a klub utánpótláscsapatát. Kiváló stábbal és remek fociistákkal dolgozhattam együtt. Imádtam a gyerekekkel foglalkozni. Ugyanakkor arra a lehetőségre, hogy a felnőttcsapat stábjában dolgozzam, nem tudtam nemet mondani.”

Bognár Zsoltot aligha kell bemutatni a győri szurkolóknak, hiszen védőként 1998 és 2002 között meghatározó játékos volt az ETO-nak. Összesen 91 NB I.-es mérkőzésen lépett pályára a klub színeiben. 2002 és 2007 között a Ferencvárost erősítette, amellyel a 2003–2004-es idényben bajnoki címet szerzett az élvonalban. Később ját-



szott az olasz Frosinonéban, a Diósgyőrben, a Gyirmótban, a Soproni VSE-ben, a Kiskunváradban és a Csornai SE-ben. Utóbbi klubnál kezdett el edzősködni, majd pedig az ETO utánpótlásában tevékenykedett. Idén nyáron új fejezet kezdődött a karrierjében.

„Hatalmas kihívást jelent, hogy az ETO felnőttcsapatának a stábjában kaptam szerepet. Teljesen más profi, felnőtt játékosokkal együtt dolgozni. Amit az eddigiek során tapasztaltam, az alapján úgy érzem, jól döntöttem. Minden edzést igyekszünk százszázalékosan kihasználni, hogy a lehető legjobb formában kezdjük meg az új idényt. Az ellenfelet nyomás-

alá helyezni képes együttest szeretnénk felépíteni, amely soha nem adja fel a küzdelmet” – jegyezte meg Bognár, aki hozzátette, a klub vezetése minden poszton igyekszik minőségi játékosokkal megerősíteni a keretet.

Bízunk benne, a gárda a mentalitásával maga mellé tudja állítani a szurkolókat.

„Reméljük, hogy a hozzáállásunkkal és a teljesítményünkkel kivívjuk a drukkereink bizalmát, s minél többen biztatják a csapatot a lelátón. Mindenki azt akarja, hogy a klub az élmezőnyben végezzen a bajnokságban, ezért dolgozunk minden erőnkkel” – tette hozzá a szakember.



ÚJRA BAJNOKOK

Sorozatban harmadszor nyerte meg a férfi teniszezők Szuperligáját a Somogyi Elektronik-GYAC csapata. A győriek ezúttal is esélyesként kezdték a sorozatot és csoportjukból könnyedén jutottak el a legjobb négyig a Kiskunhalas, a Kőszeg és a Siófok legyőzésével. A fiúk Győrben a Kálóczy téri pályákon is játszottak a csoportkör során, ahol a saját edzéseik mellett a klub fiatal teniszezőivel is közösen gyakorolhattak. Az elődöntőben az MTK-t, a fináléban a Kőszeg együttesét győzte le a GYAC. Az aranyérmet a Marozsán Fábián, Fajta Péter, Bíró András, Makk Péter, Valkusz Máté, Trapli Szabolcs, Rózsa Gábor, és a csapatkapitány Somogyi Zsolt alkotta csapat szerezte meg.

URALTÁK A GYŐRI TORNÁSZOK AZ OB-T

Szerző: Nagy Roland

Fotó: Magyar Torna Szövetség Facebook

A felnőttek mezőnyében megvédte elsőségét Mészáros Krisztofer, a GYAC versenyzője a tornászok országos bajnokságán egyéni összetettben. A szerenkénti döntőkben a győriek négy arany-, három ezüst- és három bronzérmeket nyertek. Mészáros mellett Kardos Botond és Tomcsányi Benedek is többször a dobogóra állhatott.

Egyéni összetettben a GYAC válogatott tornásza, Mészáros Krisztofer teljesített a legjobban, a gyűrű kivételével minden szeren az első három hely valamelyikén végzett, és magabiztosan védte meg bajnoki címét, a szintén győri Tomcsányi Benedek harmadik lett. Az ifjúságiak egyéni összetettjében a Győri Atlétikai Club tornásza, Molnár Botond bronzérmeket szerzett.

„Nagyon jó érzés volt újra megnyerni ezt a versenyt. Ennek az értékét pedig növeli, hogy nehéz volt a felkészülésem, hiszen egy sérülés miatt egy hónapot ki kellett hagynom. Most kezdem magam olyan formában érezni, amilyenben lennem kell” – nyilatkozta a most már huszonnégyszeres magyar bajnok Mészáros Krisztofer az egyéni összetett győzelme után.



A szerenkénti döntőkben is taroltak a GYAC tornásza, Mészáros Krisztofer háromszor állhatott a dobogó legfelső fokára, de begyűjtött egy második helyet is. Kardos Botond minden éremből szerzett egyet-egyet, míg Tomcsányi Benedek egy ezüstérem mellett kétszer végzett a harmadik helyen. Az ifjúságiak között Molnár Botond a hat döntőből ötöt nyert meg, így öt arany- és egy bronzéremmel zárt. A GYAC három felnőtt tornásza már az augusztusi Európa-bajnokságra készül.

„Úgy látom, hogy a válogatottunk szépen fejlődik, és ha minden összejön, akkor akár még olimpiai kvótát is szerezhethünk, természetesen ehhez rengeteg munka kell, büszkék vagyunk arra, hogy Győrt képviselhetjük az Eb-n” – mondta Kardos Botond. „Ami a kontinensbajnokságra vonatkozó terveimben szerepel, főleg az, hogy mind a hat szeren rontás nélkül tudjak versenyezni, és lovon egyértelmű célom a döntőbe kerülés” – tette hozzá Tomcsányi Benedek.

ERŐEMELÉSBEN IS CSÚCSRA TÖR

Szerző: Pécskai István

Fotó: Győr+ Média

Komoly célt tűzött ki maga elé Palecián Judit. A testépítőként immáron 25 világbajnoki címmel rendelkező sportoló szeretné kipróbálni magát az erőemelésben.

„Úgy tervezem, hogy a testépítésben másfél évet hagyok. Nem ígérem, hogy ezt követően folytatom. Szeretném ugyanis kipróbálni az erőemelést, amelynek része a fekvő nyomás, a felhúzás és a guggolás. Van egy kitűzött célom, kipróbálom, aztán meglátom, mire leszek képes. Óvatosan fogom kezdeni, jó kezekben vagyok. A páromban feltétlenül megbízom. Ha ő nincs mellettem, az eddigi eredményeket nem tudtam volna elérni” – nyilatkozta Palecián a Győr+ Média-nak.

A testépítő szerelme és egyben edzője Lakatos Mihály, aki ugyancsak ikonikus alaknak számít a sportágban, versenyzőként vb- és Eb-győztesnek vallhatja magát. Nagyon büszke Juditra, aki legutóbb két aranyérmeket nyert az Olaszországban rendezett testépítőversenyeken.



„Június 25-én Torinóban volt a világbajnokság, amelyen Judit a dobogó legfelső fokára állhatott. Ezt követően, július 3-án Sapriban, szabadterén, egy tengerparti ligetben rendezték a másik szervezet vb-jét, amelyen Judit szintén aranyérmes lett. Ezzel a szezon lezártnak tekintjük” – jegyezte meg Lakatos Mihály.

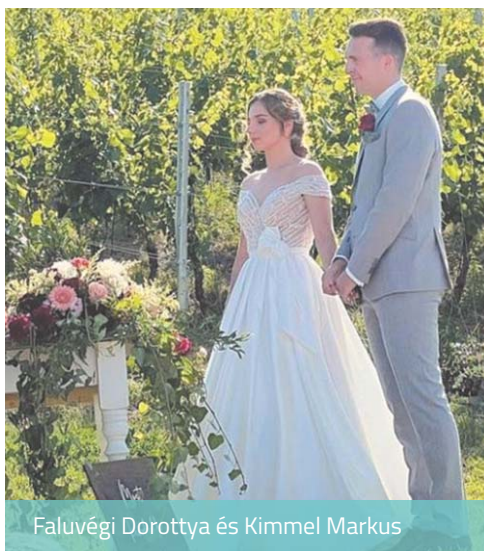
„És hogy mitől lesz valaki sikeres testépítő? Nagyon sokat számít a színpadi megjelenés, a pózolás. Hiába jó valakinek a genetikája, s készült fel százszázalékosan a versenyre, ha nem tudja magát jól előadni, még dobogós helyezést sem ér el – fogalmazott a sportoló, aki hangsúlyozta, komoly lemondással jár a testépítés. – Nagyon sokat számít az étrend, mintegy nyolcvan százalékot. Ha valaki nem figyel a diétára, edzhet bármennyit, nem lesz sikeres.”

Lakatos hozzátette, trénerként muszáj szigorúnak lennie a kedvesével. Csak így lehetnek sikeresek.

„Az edzőnek nem az a feladata, hogy agyba-főbe dicsérje a versenyzőjét. A hibákat keresem, hogy ki tudjuk küszöbölni. Judittal nem kell sokat foglalkoznom teremben. Olyan profi szinten úzi ezt a sportágat, hogy csak a kritikus pillanatokban kell mögé állnom” – jelentette ki a szakember.



Lukács Viktória és Győri Máttyás



Faluvégi Dorottya és Kimmel Markus

Nem csupán a pályán csillognak, menyasszonyként is gyönyörűek. A Győri Audi ETO KC csapatának több játékosa is nemrég mondta ki a boldogító igent.

ESKÜVŐK NYARA AZ ETO-NÁL

Szerző: Győr+
Fotó: Győri Audi ETO KC

A nyári „ETO-s” esküvők sorát Lukács Viktória és kézilabdázó kedvese, Győri Máttyás kezdte meg, akik június végén kötötték össze az életüket:

„A 22-es szám végigkísért minket az életünkben, ezért szeretnénk volna a nagy napunkat is 22-én tartani. Sajnos ez idén júniusban egy szerdai napra esett, ezért úgy döntöttünk, hogy 22-én szűk családi és baráti körben tartjuk meg a polgári esküvőn-

ket, két nappal később pedig megtartottuk a „nagy lakodalmat” is. Június 24-én 120 fős nászúnnepeltünk együtt az Achilles-parkban. Meghívtak voltak egykori és mostani csapattársak, valamint olyan emberek, akikkel a kézilabda hozott össze minket” – mondta el a klub honlapjának az újdonsült Győri-Lukács Viktória, aki mostantól a mezén is a férjezett nevét használja.

A csapat másik jobbszélsője, Faluvégi Dorottya július 2-án, Etyeken fogadott örök hűséget Kimmel Markusnak.

„Életem legcsodásabb napja volt, minden a lehető legjobban sikerült. Nagyon meghitt volt a szertartás és egyben óriási buli is, az éjfélel menünek kitalált hamburger pedig tarolt a vendégek között” – mesélte a friss házaspár Faluvégi Dorottya.

És ezzel még nem ért véget az esküvők sora, hiszen a kiváló kapus, Silje Solberg július 9-én Norvégiában mondta ki a boldogító igent párjának, Lars Oesthasselnek.

„Lars és én összekötöttük az életünket. Életem egyik legcsodálatosabb napját ünnepelhettem együtt a családommal és a barátaimmal. Nagyon boldog vagyok” – nyilatkozta Silje Solberg.



Silje Solberg és Lars Oesthassel

Príma

Kiemelt ajánlat: július 15–21.

Marhalábszár

3599 Ft/kg



Marhacomb és vesepecsenye folyamatosan kapható!

Helyben készített grill- és sütni való kolbász



2099 Ft/kg

Sertéskaraj csont nélkül
07.15.–07.17

1799 Ft/kg



Sertésmáj

399 Ft/kg

Húsos császárvég, sertés húsoscsont, sertés zsírszalonna folyamatosan kapható!

Ile De France A. Cote sajtspecialitás

100 g, 10.990 Ft/kg

1099 Ft/db



Eva szardínia
Csípős, citromos, paradicsomos, olajos
81 g, 492,59 Ft/kg

399 Ft/db

Jägermeister

1 l

6399 Ft/db



CBA és Príma üzleteinkbe felvesszünk **eladó, pénztáros, áru-feltöltő** munkakörbe kollégákat. **Hentes-eladó** bruttó 500.000 Ft elérhető munkabér 8 órás munkakörben! Pályakezdők, nyugdíjasok jelentkezését is várjuk rész munkaidősként. 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.

LEINFORMÁLHATÓ VÁLLALKOZÓ KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROL! KÉREM, JÖJJÖN EL HOZZÁNK!

FELVÁSÁRLÁS:

GYŐR, GARZON HOTEL, VASVÁRI PÁL U. 1/B.

(A BENZINKÚT ÉS A MCDONALD'S MÖGÖTT)

• **JÚLIUS 21.** CSÜT., 10-16 ÓRÁIG • **JÚLIUS 28.** CSÜT., 10-16 ÓRÁIG

• **AUGUSZTUS 4.** CSÜT., 10-16 ÓRÁIG

GYŐR, ÚJVÁROSI MŰVELŐDÉSI HÁZ, LIGET U. 55.

• **JÚLIUS 21.** CSÜT., 16.15-17 ÓRÁIG

Kérésére
ingyen
házhoz
megyünk!

Kastélyberendezéshez
keresek:

BÚTOR

CSILLÁR

FESTMÉNY

ÓRA, ÓRÁS

HAGYATÉK

HERENDI

HERENDI

GYŰJTEMÉNY

SZOBOR

MEISSENI

ZSOLNAY

EZÜST

ÉTKÉSZLET

ÉS DÍSZTÁRGY

ARANYPÉNZEK

TELJES

HAGYATÉK

KERÁMIA

KOVÁCS MARGIT

GORKA

KISS ROÓZ

TÁNCREND

LORGNON

LÁTCSŐ

EZÜST PÉNZEK

EZÜST

ÉKSZEREK

RÉGI BIZSUK

SÉTAPÁLCA

(ezüst vagy csont
fogantyús)

BOROS KANCSÓ

EZÜST TETŐVEL

(karafa)

Törtezüst: akár 180–250 Ft/g

(hiányos étkészletet is)

Törtezüst, fazonezüst: 300–1200 Ft/g

Ezüsttárgyakért kimagasló árat fizetünk készpénzben!



Törtarany és fazonarany felvásárlás!

Fogaranyat is megvásárolunk.

Fazonarany: akár 15 000–25 000 Ft/g



**1945 előtti
színes
SZÓDÁSÜVEGET
2000-10 000 Ft-ért
vásárolok!**



**Forgalomból
kivont valuták**



**Falióra
200 000–
600 000 Ft-ig!**



BOROSTYÁN VÁSÁR!



**Karamellszínű golyós
láncot vásárolunk!**

5000–15 000 Ft

**Napsárga golyós
láncot vásárolunk!**

40 000–120 000 Ft



**ASZTALI
ÓRÁKAT
vásárolunk.**



**1 vagy 3
rézsúlyal
működő
faliórát
keresek.
(balra
felhúzó
előnyben)**

Louis Galéria: Tel.: 06-1/316-3651, 06-30/944-7935 • E-mail: lakatos@mconet.hu

Budapest II. Margit krt. 51–53. (A 4-es, 6-os villamosról a Mechwart liget megállónál kell leszállni)

Az árvaltozas jogát fenntartjuk.

Nálunk az értébecslés, szaktanácsadás 40 éves szakmai tapasztalattal INGYENES!

Weblap: louisgaleria.hu