

Győr+

XII/44 + 2022/11/04



CIVILEK BEVONÁSÁVAL
MÉR A VÁROS

Írásunk a 3. oldalon

MEGOLDÁS
Az Önök
szolgálatában

**MEGOLDÁS
SECURITY**

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

KERESSEN MINKET!
Komplett
riasztórendszer
MI ODAÉRÜNK, HA BAJ VAN!

TÁVFELÜGYELET
már nettó
3000 Ft-tól!
1. Részletekért érdeklőzzön elérhetőségeinken



ISMÉT ÖSSZEFOGOTT A GYŐRI OPELOSOK NAGY CSALÁDJA

Az Opel Club Győr tagjai, amit tesznek embertársaikért, az igazán példaértékű. Legutóbb két család helyzetén is lendítettek egy kicsit. A jó szívüket mutatja, hogy volt olyan klubtag, aki az autóját ajánlotta fel li-

citre, míg mások egyedi kézművestermékeket készítettek, hogy még több pénz összejöjjön. Végül 430 ezer forint volt a dobozban, amelyből 215 ezer forint Sipótz Daniékhöz, 215 ezer forint pedig Páder Reginiékhöz került. Dani és

Regina is folyamatos ápolásra szorul, a családjuk pedig emberfeletti erővel gondoskodik rólok. Az adományokat a klubtagok képviselőiben Pozsgai Péter és Dobra Róbert vezetők adták át a családoknak. Az opelosoknak köszönhetően, Regina egy új tolószéket kaphat, Dani pedig ellátogathat a Borsóház Rehabilitációs Központba. A klubtagok pedig megígérték: nem hagyják abba a jótékonykodást, mert a mosolyok és az örömkönnyeik minden fáradtságot és kilométert megérnek!



Közel félmilliárd forintos pályázati támogatásnak köszönhetően, kívül-belül megújul a Széchenyi István Egyetem Öveges Kálmán Gyakorló Általános Iskolája. A beruházás energetikai korszerűsítést, eszközbeszerzést, burkolatcserét, udvarfelújítást és akadálymentesítést is tartalmaz. Az intézményben szeptembertől innovatív, élményalapú oktatási program indult, így elmondható, hogy az iskola kívül-belül megújul.

INDUL A KORISZEZON!

A nagy érdeklődésre tekintettel, az idei jeges szezonról is lehetősége lesz a sportolni vágyóknak a szabadidős közösségi korcsolyázásra a Győri Jég sport Központban november 5-től. A korizni vágyókat szombaton és vasárnap 15–17 és 18–20 óra között várják. Hétfőtől csütörtökig 8–13 óráig (övodák számára – előzetes egyeztetést követően). Iskolák jelentkezése: hétfőtől péntekig 8–13 óráig. Az iskolákat november 15-től előzetes bejelentkezést követően fogadják 50–200 főig, hétfőtől péntekig 8–13 óra között. Korcsolyaoktatást is tartanak gyerekeknek szombaton és vasárnap 10–11 óráig. Érdeklődni a 96/338-546-os telefonszámon és az info@jegpalya.t-online.hu e-mail-címen lehet. További információ: gyorijegsport.hu

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. Hirdetési feladás: 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



Jó-e a levegő Győrszentivánon? – erre a kérdésre adhat konkrét választ az a speciális mérőműszer, amely csütörtöktől, két héten keresztül, két mérőponton folyamatosan ellenőrzi a különböző értékeket a településen. A vizsgálatot a győri önkormányzat rendelte meg.

LÉGSZENNYEZETTSÉG-MÉRŐT TELEPÍTETTEK GYŐRSZENTIVÁNRA

Szerző: Győr+ Média
Fotó: Marcali Gábor

Első körben a Sugár úton, a Szentiváni Óvoda udvarán parkolt le az autó, amelyben modern készülékekkel végzik a méréseket. A másik mérőponton a Váci Mihály utcában jelölték ki. Az ellenőrzéseknek köszönhetően, pontosan meg lehet majd állapítani, többek között mennyi szén-monoxidot, kén-dioxidot, ózon- és nitrogén-dioxidot tartalmaz a levegő. Jézsó Zoltán, a Green Lab Magyarország Mérnöki Iroda képviselője elmondta, az elkövetkezendő egy esztendőben minden évszakban, tehát négyszer két héten keresztül végeznek méréseket.

„Mérjük a meteorológiai adatokat is. Segítségünkre van egy pormonитор, ami a két és fél mikronos porfrakciót méri. A kocsik hátlájában található egy mintavevő, amely a tízmikronos port veszi, így kimutathatók lesznek a policiklusos aromás szénhidrogének, a különböző fémvegyületek, illetve a formaldehid is” – fogalmazott a mérnökként tevékenykedő Jézsó Zoltán.

A Szentiváni Öko Szeglet Egyesület tagjai pozitívan értékelik, hogy kiderül, mennyire tiszta a levegő a településen. Remélik, a jövőben egy fix mérőállomást is kialakítanak Győrszentivánon. „Nagyon örülünk neki, hogy az önkormányzat méréseket folytat Győrszentivánon. Így, hogy most már tudjuk az önkormányzat által megrendelt mérések egy részének időpontját, a mi méréseinket is be tudjuk ütemezni az egész évre. Több helyen, több alkalommal lesz mérés, így sokkal áthatóbb képet kaphatunk arról, milyen a környezeti helyzet most Győrszentivánon. Azonban az elszomorít bennünket, hogy a kérésünkkel ellentétben, ezeknek a méréseknek az elvégzésére az általunk ellenzett ipari park bővítésének költségvetéséből kerül sor, hiszen a bővítést mi már az elejétől kezdve elleneztük. A győrszentivániaknak fontos a levegő, a talajvíz és a zajterhelési szintek meghatározása, de a kapott eredmények nem befolyásolják azt az álláspontunkat, miszerint nem szeretnénk veszélyes övezetet és gyárat a közelünkbe, főleg nem a termőföld helyén” – mondta dr. Balog-Farkas Renáta, a Szentiváni Öko Szeglet Egyesület tagja.

Dr. Sik Sándor, Győrszentiván önkormányzati képviselője hangsúlyozta, kiemelten fontos,

hogy a helyiek megfelelő körülmények között, egészséges környezetben élhessenek.

„Nagyon örülök, hogy elindult a mérés. Ami a helyszínt illeti: azért döntöttünk az óvoda, illetve a Váci Mihály utca eleje mellett, mert ezeken a területeken korábban már végeztünk méréseket. Van egy alapunk, tudjuk, hogy akkor milyen eredmények születtek. Kíváncsian várjuk az új adatokat, hogy meg tudjuk, hova fejlődtünk, mi változott azóta.



Külön örülök neki, hogy a fűtési időszakban és azon kívül is lesznek mérések. Teljes egészében akkreditált cég és labor végzi a folyamatot, a mérés pedig majd szakvéleménnyel egészül ki. Szeretnénk, hogy egészséges legyen és maradjon a környezetünk. A korábbi mérések során a szakemberek azt mondták, elégedettek lennének, ha ilyen környezetben élhetnének” – jelentette ki dr. Sik Sándor.

Ahogy azt korábban dr. Dézsi Csaba András polgármester bejelentette, a következő mérés már saját mérőműszerével végzi el a város, hiszen a mérőautó beszerzése folyamatban van.

SZEMSZÖG



Havassy Anna Katalin

LEVELEK A LÉPCSŐ-HÁZBAN

Régen volt az az idő, amikor még házmesterek vigyázták a lépcsőházakat, a szeméttárolókat, a bejáratot, az utcafrontot és végig a ház előtti járdát. Történetek, dalok születtek róluk, hiszen volt köztük kedves és mogorva, megengedő és szigorú. Olyanok voltak, mint bárki, csak éppen az volt a munkájuk, hogy rendben tartsák azt, ahol éltek. S ha jól dolgoztak, tiszteletet is kaptak a fizetés mellé. Letűnt kor emlékei ők, akkor is, ha néhány lépcsőházban még látni a megkopott zománcablákat...

Bevallom, én is csak akkor találkoztam a miénkkal, amikor már nyugdíjas éveit töltötte. Mennyit tudott volna mesélni?! Sajnos nem kérdeztem, most meg már nem tudom. Csak látom, hogy egyre több levelet fúj be a szél... A takarítók teszik a dolgukat, de nem élnek ott, ahol mi. Házmesterek kellenének? Nem tudom, de mi is lehetünk hasonlók! Összeseperni nem nagy dolog, akkor sem, ha a járdáról van szó. Felmosni a folyosót, ahol naponta járunk, nem nagy feladat. Ahogy szerintem az sem, hogy a kukákba tisztességesen tegyük bele a szemeteszacskót, ne Hanga Ádámot játszva zsákoljunk az ajtóból, mert úgysem lesz jó és gusztusos a vége. Tiszteljük meg magunkat és másokat is azzal, hogy figyelünk a saját környezetünkre, és ne mástól várjuk folyton a megoldást! Mert amiről írok nem csak ősszel probléma. Ám valahogy a lehulló sárga levelek most jobban megmutatják, mekkora szükség lenne a házmesterekre. Vagy inkább egymásra és az összefogásra?!

Folytatjuk a Győr jövőjét érintő, az ipari park bővítésével kapcsolatos, a győrszentivániaiak, a győriek által dr. Dézsi Csaba András polgármesterhez intézett kérdésekre adott válaszok közlését.

A GYŐRIEK KÉRDEZNEK, A POLGÁRMESTER VÁLASZOL

„EGYETLEN GAZDASÁGI JELLEGŰ BERUHÁZÁS SEM LEHET FONTOSABB A GYŐRIEK EGÉSZSÉGÉNÉL.”

A partnerségi egyeztetés anyagában az szerepel, hogy a „város területén belül nincs más alkalmas vagy alkalmassá tehető terület a gazdasági tevékenységi célú beruházás céljára megvalósítható, nagy kiterjedésű (legalább 150 hektár) egybefüggő területen, továbbá az esetleges bővítés lehetőségét is biztosító egyéb más területen a város közigazgatási határain belül”. A fenti bekezdés négy peremfeltételt tartalmaz: a területnek legalább 150 hektárnak kell lennie, egybefüggőnek kell lennie, bővíthető legyen, egy város (jelen esetben Győr) közigazgatási területén belül legyen. Miért nem szerepel ezek között egyetlen környezetvédelmi feltétel sem? Miért termőföldeket kell lebetonozni, amikor vannak a művelésre alkalmatlan területek is, és a győrszentiváni területek az átlagosnál jobb minőségű termőföldek?

Nem rendelkezik a város vezetése arra vonatkozó információval, hogy a győrszentiváni termőföldek minősége messze túlszárnyalná más termőföldek hasonló színvonalát. Ha valóban így lenne, Győr alighanem hosszú ideje agrárvárosként lenne ismert országszerte, nem pedig ipari és egyetemi városként. Az sem valószínű, hogy az ipari park bővítése miatt megszűnne a győrszentivániaiak lehetősége mezőgazdasági tevékenység végzésére. Tény ugyanakkor, hogy a kijelölt terület a legalkalmasabb újabb ipari tevékenységek településünkre vonzásához – az ipari park évtizedek óta létezik, fejlődik, bővül ugyanazon a területen. Épp azt lenne nehéz megindokolni, hogy miért máshol tervezzen ipari jellegű bővítést a város.



Hogyan tudja garantálni az itt élők biztonságát, ha az átminősítés után Győr Megyei Jogú Város Önkormányzatának nincs beleszólása a gyárak betelepülésére vonatkozóan?

Nem települhet úgy Győrbe olyan iparvállalat, hogy annak érkezéséhez ne lenne szükség a város vezetésének hozzájárulására. Nem ismert jelenleg, kik fognak betelepülni. Egy ilyen területre nemcsak gyárak, hanem szolgáltató egységek – például logisztikai központ – is települhetnek. Mivel az önkormányzat lesz a tulajdonosa a területeknek, ezért tulajdonosként el tudja dönteni, kinek ad el a területből, és kinek nem. Olyan gyár telepítését nem fogjuk engedni, ami reális veszélyt jelenthet a győri, ezen belül is a győrszentiváni emberek egészségére.

Számíthatunk-e arra, hogy képviselni fogja véleményünket, választói akaratunkat, miszerint elutasítjuk azt, hogy gyermeink, iskoláink mellé potenciálisan veszélyes, szennyező gyár épüljön – mind döntéseiben, mind véleményalkotásában?

Ebben a kérdésben az az elszomorító sugalmazás van elrejtve, mintha eddig nem képviseltem volna városunk polgárainak érdekeit. Egyértelműen az a válaszom, hogy eddig is így tettem, és a jövőben is számíthatnak rám a győriek. Azt tudni kell, hogy minden tevékenység potenciálisan szennyező, nem csak a gyári. A mezőgazdasági, az ipari és a szolgáltatói tevékenység is szennyezhet, melynek mértékét jogszabályi előírások szabályozzák a különböző kibocsátási határértékek meghatározásával, amely keretei között működhetnek. Ezek mind fontos, Győr jövőjét alapvetően érintő kérdések, lényeges, hogy minél szélesebb körben megbeszéljük

Ha kifejezzük azt, hogy nekünk mi fontos: a földünk és az egészségünk, akkor miért fontosabb mégis ez a beruházás?

Megismétlem, egyetlen gazdasági jellegű beruházás sem lehet fontosabb a győriek egészségénél. A beruházás, azaz a Győri Ipari Park fejlesztése egész Győr számára fontos. Közösségi érdekként kerül értékelésre az ipari park fejlesztése, az egészségügyi kérdések, a termőföld, a környezetvédelem, a közszolgáltatások biztosítása, az élehető, fenntartható város léte és még sok más elem. Ezeket összességében értékelve lehet dönteni minden esetben.

**Nincs szigetelve az ingatlana? Drága a fenntartása?
Magasak a rezsizsámlák? Egyedül érzi magát?**

TÖLTSE BIZTONSÁGBAN NYUGDÍJAS ÉVEIT VESZPRÉMBEN!

Adja el még most jó áron ingatlanát és költözzön be új otthonába, ahol teljes ellátással várjuk!

- akadálymentes környezet • önálló, 33 nm-es, erkélyes apartman
- állandó ápolói segítség • orvosi rendelő, demensellátás • menüválasztásos étkezés
- gyógytorna, fizikoterápia • sószoza, imaterem • fodrász, kozmetika, pedikűr, masszáz

Nagy ház =
nagy gond
Kis lakás =
nincs gond



ÉLETÖRÖM IDŐSEK OTTHONA ÉS NYUGDÍJASHÁZ • 88/688-100 • www.eletorom.hu

VONZÓVÁ TESZIK A TÖMEGKÖZLEKEDÉST

Szerző: Zombai-Kovács Ákos
Fotó: O. Jakócs Péter

Újabb 100, hazai gyártású autóbusz áll forgalomba országszerte, ezt jelentette be a napokban Győrben a közlekedésért felelős államtitkár. Vitézy Dávid a Volánbusz telephelyén arról beszélt, hogy a 100, Kravtex által gyártott Credo Inovell 12 típusú autóbusz 15 megyében, összesen 36 telephelyen teljesít szolgáltatást.

Történelmi pillanatnak nevezte a buszátadást Győr országgyűlési képviselője. Kara Ákos kiemelte: Győr az innováció egyik fellegvára és a jövőben is az kíván maradni.

A város nevében Radnóti Ákos üdvözölte az új buszokat, melyek közül 4 marad Győrben és szolgálja a környék helyközi közlekedését. „Ezek a buszok a helyközi közlekedést szolgálják, Győr számára pedig a helyközi közlekedés is nagyon fontos,

hiszen rengetegen érkeznek így munkába, iskolába vagy csak kirándulni a városba, és nem mindegy, hogy ők mennyire kényelmes, biztonságos és környezetkímélő járművel közlekednek.”

„Abból a 2100 körüli új buszból, ami az elmúlt években munkába állt hazánkban, nagyjából 1500-at mi gyártottunk, ezek mind valamilyen Credo típusú járművek, amik az új buszállomány gerincét adják Magyarországon” – hangsúlyozta Kravtovich István, a Kravtex-Kühne Csoport tulajdonosa.

„Folyamatosan azért dolgozunk, hogy egyre vonzóbbá tegyük a közösségi közlekedést, előbb a sok kisebb Volán-társaságból létrehoztunk egyet, aztán elindultunk a buszmegújítási programunkkal, mindezt azért, hogy az utazóközönség minél jobb körülmények között utazhasson helyi és helyközi járatokon egyaránt” – mondta Kruchina Vince, a Volánbusz Zrt. elnök-vezérigazgatója.

A buszbemutatón elhangzott, 2023 év elején 13 új, Komáromban gyártott elektromos autóbusz érkezik Győrbe, azok a helyi közlekedést szolgálják majd.



Jövő vasárnap második alkalommal rendezik meg a győri diabétesz napot és sétát a belvárosban. Az esemény részleteiről sajtótájékoztatón számoltak be a szervezők.

A CUKORBETEGSÉG JEGYÉBEN EGÉSZSÉGNAP ÉS SÉTA

Szerző: J. Kovács Andrea
Fotó: Marcali Gábor

Minden érdeklődőt várnak november 6-án a Káptalándombon, az MCC Központban. Pintérné dr. Fürst Ágnes diabetológus háziorvos elmondta: sokan nem tudják magukról, hogy szénhidrát-anyagcsere-zavarban szenvednek, ezért fontos a szűréseken való részvétel. A cukorbetegeket pedig azért hívják, hogy az esetleges szövődményeket minél hamarabb felfedezzék, hiszen csak így lehet a folyamatot lassítani, megállítani.

A délelőtti megnyitót követően kezdődnek a szűrések. A szakorvosok látás- és szemfenékvizsgálatot, hallásvizsgálatot, érszűkít-

let-vizsgálatot, anyajegyszűrést és diabéteszesláb-vizsgálatot végeznek. Az ÁNTSZ munkatársainál vércukor-, vérnyomás-, koleszterinmérést és a prosztatabetegségeket kimutató PSA-vizsgálatot lehet kérni.

Közben előadásokat hallgathatunk a támogató közösség szerepéről, az újraélesztésről, a cukorbetegség fogászati tudnivalóiról, valamint a vese- és szív-érrendszeri betegségekről, melyek a diabéteszben vezető haláloknak számítanak.

Délután a Káptalándombon felállított színpadon a köszöntők után zenés bemelegítő tornát tartanak. A diabétesz séta 16 órakor indul a Bécsi kapu tér, Király utca, Kazinczy utca, Széchenyi tér, Dunakapu tér, Káptalan-



domb útvonalon. A visszaérkezőket zenés záróműsor várja. A rendezvény díjmentes, ám adományokat szívesen fogadnak. Az eseményt a Győr+ Média is támogatja.

Példaértékű, lelkiismeretes munkájáért elnyerte már Győr város Szabadhegy Szolgálatáért díjat, valamint a Magyar Orvosi Kamara szakmai elismerését is. Molnárné Kovács Adriennek ápolónőként, majd háziorvosi asszisztensként immár harminckét éve hivatása az emberi egészség.

A BETEG LELKÉT IS GYÓGYÍTANI KELL

Szerző: Szigeti Sándor ▶
Fotó: Marcali Gábor



Honnan ered az egészségügy iránti elkötelezettsége?

Szigetköz szívében, Darnózselen születtem, édesanyám könyvelőként dolgozott a helyi tsz-ben, édesapám pedig főállású vadász volt. Amikor anyu visszament dolgozni, rendszerint a nagymamám vigyázott rám, akivel nagyon közel álltunk egymáshoz. Tízennégy éves voltam, amikor agyembóliát kaptam. Sokat jártunk be hozzá a kórházba, de az akkori gyógyszerekkel sajnos nem lehetett megmenteni az életét. Ekkor döntöttem el, hogy ápolónő leszek.

**„HARMINCKÉT
ÉV ALATT
EGY PERCRE SEM
VOLTAM PÁLYA-
ELHAGYÓ”**

Hol szerzett képezést?

A győri egészségügyi szakiskolában végeztem, ahol olyan kiváló szakmai tanáraink voltak, mint például Vitéz Éva. Ő volt az, aki felhívta rá a figyelmünket, hogy ne csak a beteg fizikai tüneteivel foglalkozunk, hanem a lelkére is figyeljünk. Sokszor ugyanis lelki eredetű okai vannak a betegségnek. Az egészség nem csupán a test, hanem a szellem és a lélek egészségét is magában fog-

lalja, hatékony kezelés pedig csak ezek együttes gyógyításával érhető el.

Melyik volt az első munkahelye?

A győri katonai kórház negyvenkét ágyas baleseti sebészeti osztálya, ahol a betegek kilencvenöt százaléka ágyhoz kötött volt, és ahol az első hét után már egyedül vittem az éjszakai ügyeletet. Megint csak szerencsém volt, mert olyan kiváló orvosoktól tanulhattam, mint dr. Szebeni Antal vagy dr. Szálasy László, akivel éppen egy napon álltam munkába. Rengeteget köszönhetek nekik.

Közben hogy alakult a magánélete?

1995-ben férjhez mentem, rá egy évre pedig megszületett a lányunk. Időközben a Révai-gimnázium esti tagozatán megszereztem az érettségi bizonyítványt. A gyes után a Szent Imre úti rendelő urológiai szakrendelésén dolgoztam tovább, ahol dr. Simon Ferenc, dr. Kerényi Gábor és Dánielné Sági Anikó segítségével gyarapítottam tovább a szakmai ismereteimet. 2009-ben vezető asszisztenshelyettes lettem, majd 2011-ben Győr-Szabadhegyen, dr. Tímár Marietta doktornőnél kezdtem el dolgozni háziorvosi asszisztensként, és azóta is itt vagyok.

Mik a legkedvesebb visszajelzések a munkájáról?

A Covid-járvány első időszakában naponta hívtuk a betegeinket telefonon. Sokszor életek múltak ezeken a hívásokon. Megtörtént, hogy a páciens azt mondta a telefonban, hogy jól érzi magát, közben viszont mi hallottuk, hogy fullad, egy másik pedig elmesélte, hogy szinte az egész napot átalsz. Sok olyan betegünk volt, akihez ha-

sonló okok miatt hívtunk mentőt és végül a győri kórház Covid-intenzív osztályán mentették meg az életét. Egyszer az egyik páciens egy nagy csokor virággal jelent meg a rendelőben, hogy megköszönje, amit érte tettünk. Az nagyon jólesett.



Soha nem készült más pályára?

A harminckét év alatt egy percre sem voltam pályaelhagyó, és nem is tervezek váltást. Ma is rendszeresen veszek részt szakmai továbbképzéseken, hogy a tudásom naprakész legyen. Ha majd egyszer nyugdíjba kell menni, remélem, akkor is kapcsolódni fogok valamilyen módon az egészségügyhöz, mert ez a hivatás az életem.

WIDEX MOMENT - A HANG, AMI MINDENT MEGVÁLTOZTAT

**INGYENES
HALLÁSVIZSGÁLAT**

**SZÉLES VÁLASZTÉK
ÚJRATÖLTHETŐ
HALLÓKÉSZÜLÉKEKBŐL**



WIDEX MOMENT M440 RD

**GYŐR,
NAGYSÁNDOR JÓZSEF U.30.**

Egyeztessen velünk időpontot!

**06 (30) 487 6908
audiogyor@widex.hu**

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDIO

GYORI/22/11GY+1

Évről évre visszatérő gond a családi házas övezetekben a kerti nyese-
dék és a faágak elhelyezése. A tudnivalókról Herman Etelka, a Környezetvédelmi Osztály vezetője tájékoztatta lapunkat.

MIT KELL TUDNI AZ ÉGETÉSRL?

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

A győri hulladékudvarokba a fás szárú hulladékot ingyenesen le lehet adni. Megoldás lehet a komposztálás, valamint a faágak darálása is. hiszen a nyese-
dék térfogata a tizedére esik össze, a kelet-
kezett mulcs pedig gyomelnyomó, és le-
bomlása után növeli a talaj humusztartal-
mát. Segít megtartani annak nedvességét,
és növeli a szervesanyag-tartalmát, de
csökkenti az eróziós hatásokat. Használhat-
juk fák, bokrok körül és kerti ágyásokban.

A nagy mennyiségben keletkező gallyak mi-
att városunk önkormányzata elfogadta „a
fás szárú növények égetéséről” szóló rende-
letet. Eszerint a száraz ágakat, vesszőket és
egyéb fás szárú növényeket áprilisban és
novemberben – az ünnepnapok kivételével
– 8 és 17 óra között el lehet égetni. Ez azon-
ban nem azt jelenti, hogy bármilyen kerti
hulladékot elégethetünk! Csak száraz faágat

tegyünk a tűzre, lágy szárút és nedves nye-
sedéket ne! Ezek égetése nagymértékű lég-
szennyezést okoz.

A hűvösebb időben a háztartásokban elkezd-
ődik a fűtés, különböző tüzelő berendezé-
sekkel, kazánokkal, kályhakkal. Természete-
sen itt sem lehet bármit elégetni.

Tilos fűtésre használni a „kezelt”, vagyis fes-
tett, lakkozott fát, a rétegelt lemezt, bútor-
lapot, az építési fahulladékot, a színes, „fé-
nyes” papírhulladékot, a PET-palackot, a
műanyag hulladékot, az autógumit, a hasz-
nált ruhát, a fáradt olajat, az üzemanyagot,
valamint a háztartási hulladékot.

Égetésük esetén a bennük található, vagy
kezelés következtében felhordott, különbö-
ző mérgező vegyületek a levegőbe és a ha-
muba kerülnek, ezáltal szennyezik a környe-
zetet és közvetlenül károsítják az egészsé-
günket. A nem megfelelő tüzelőanyag hasz-
nálatát büntetik. Bejelentést az illetékes



Kormányhivatal járási hivatalában lehet ten-
ni. A környezetszennyezés mellett a nem
megfelelő fűtőanyag károsíthatja a fűtőbe-
rendezésünket is.

HULLADÉKCSÖKKENTÉSI HÉT KREATÍV PROGRAMOKKAL



Zöldgyőr



A programok a Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata Közgyűlésének Környezetvédelmi Bizottságának (KÖBI),
a Környezetvédelmi osztály és a WHO Egészséges Városok Programiroda közreműködésével valósul meg.

Győr város vezetőségének kiemelten fon-
tos a környezetvédelem és emellett a la-
kosság szemléletformálása is, ezért a hul-
ladékcsökkentési héten az alábbi progra-
mokat tervezi:

- November 19-én és 26-án 9–12 óra között a vásárcsarnok területén lese-
lejtezett függönyanyagból készített
bevásárlózsákokat lehet beszerezni.
- November 19-én, szombaton 14–18 óra között a „Zsákoljunk” (Győr, Batthyány tér 6.) csomagolásmentes boltban az önkor-
mányzat dolgozói által összegyűjtött tex-
tilhulladékból készíthetünk karácsonyfa-
díszeket és artisztító korongot.
Előzetes regisztráció szükséges, mert
korlátozott a résztvevők létszáma:
www.zoldgyor.hu
- November 26-án, szombaton 14–18 óra között a BIOMIO üzletben (Győr, Lajta u. 31.) textilhulladékból textil be-
vásárlótáskát lehet készíteni, varró-
géppel, szakmai segítséggel.
Előzetes regisztráció szükséges, mert
korlátozott a résztvevők létszáma:
www.zoldgyor.hu.

PROGRAMAJÁNLÓ

Összeállította: Csollán Tamara

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

Orgonakoncert a Szentlélek-templomban. November 6-án (vasárnap) 17 órakor Benke Panna, Túri Péter és Werner Lilla, a Zeneakadémia orgona szakos hallgatóinak orgona hangversenye lesz a francia romantika legnagyobb mestereinek, a 200 éve született C. Franck műveiből. >>>

Oszcilláció – zenés irodalmi est kezdődik november 8-án (kedden) 19 órakor, a MENHÁZ színháztermében (Kossuth Lajos u. 24.). Kali Ágnes, André Ferenc, Horváth Benji és Márcuțiu-Răcz Dóra mutatkozik be. A belépés díjtalan, de regisztrálni kell rá a regisztracio@gyorikonvitar.hu címen. >>>

Bibliai előadás-sorozat. „A Biblia válsága az élet nagy kérdéseire” című sorozat következő előadásának címe: „Hogyan tegyem túl magam a problémáimon?” Önböli Krisztián lelkipásztor által tartandó programra november 9-én (szerdán) 18 órára várják az érdeklődőket, az Arany János Művelődési Házba (Révai utca 5.) >>>

Márton-napi táncházra csábítják az érdeklődőket november 11-én (pénteken) 17 órától a Rómer Házba, ahol a Rézeleje Fanfárosok Zenekarral szórakozhatnak a résztvevők. >>>

Országos baba- és mackókiállítás lesz, ezúttal a Széchenyi István Egyetem könyvtára fogadja be a művészbabákat és a mackókat. A kiállítás november 11-től december 10-ig várja az érdeklődőket a könyvtár nyitvatartási idejében. >>>

Újvárosi esték: Abigél titkai. Piros Ildikó önálló estje Szabó Magda emlékére két részben, az Újvárosi Művelődési Házban. Időpont: november 12. (szombat) 18 óra. >>>

XVI. Lengyel Zenei Fesztivál. Zeneiskolai tehetségek bemutatkozása november 12-én (szombaton) 10 órakor. Köszöntőt mond: Sebastian Kęciek, a Lengyel Köztársaság magyarországi nagykövete, dr. Pergel Elza, Győr Megyei Jogú Város alpolgármestere és Szakács Erika, a győri Liszt Ferenc Zeneiskola igazgatója. Helyszín: Széchenyi István Egyetem hangversenyterme (zsínagóga). >>>

JÓ MINŐSÉGŰ, DE KEVESEBB LETT AZ IDEI BOR

Az időjárásnak rendkívül fontos szerepe van a szőlőtermesztésben, és abban, milyen borok készülnek a különböző tájegységeken.

Szerző: Pécskai István ▶

Fotók: Pannonhalmi Főapátság Pincészete



István furcsán alakult az időjárás, ami komolyan próbára tette a borászokat. Minderről Illés Tamás, a Pannonhalmi Főapátság Pincészetének marketing- és kereskedelmi vezetője beszélt lapunknak. „Az év szépen in-

kevesebb kerül majd tőlünk a piacra” – tájékoztatott Illés Tamás.

Elmondta továbbá, hogy a lehető legmodernebb borászati technológia is segíti őket abban, hogy csúcsmínőségű borokat állítsanak elő, amelynek talán pont az ilyen kritikusabb évjáratokban van kiemelt jelentősége.



dult, a rüggyakadás és a virágzás is rendben lezajlott, miközben fagykár és jégverés sem károsította a szőlőinket. Mindez azt vetítette előre, hogy nagy mennyiségű és jó minőségű termésnek örülhetünk. A nyár ugyanakkor problémás volt, hiszen őrjási csapadékhány sújtott bennünket. Komoly erőfeszítéseket kívánt, hogy a szőlőnövényt megvédjük a hőstressztől” – magyarázta Illés Tamás. A szüretet szeptember második hetében tudták megkezdeni a szakemberek.

„A csapadék, amelyet a nyáron vártunk, a szüreti időben érkezett meg. Ez pedig nem ideális, akár ártalmas is lehet a termésre nézve. Folyamatos figyelmet igényelt, hogy a szőlőt gombás betegségektől megóvva juttassuk el a biológiai érettség állapotába. Az a cél lebegett a szemünk előtt, hogy megtartsuk az elvárt minőséget még akkor is, ha ez némi mennyiségi veszteséggel jár. Egy problémamentes évben nagyjából 400 ezer palack bort tudunk megtermelni, az idei évjáratból ehhez képest húsz százalékkal

A Pécsinger Szőlőbirtok számára rendkívül nehéz volt az idei szüret. „Az aszályos időjárás nagy termés kiesést eredményezett. Ugyanakkor a stabil és enyhe időjárás miatt sokáig értek a szőlőfűrtök a birtokon. Ezért kiváló, a savat és mustfokot tekintve is egyensúlyban lévő alapanyagokat tudunk betakarítani. Köszönhetően a gyors, kíméletes és a legoptimálisabb időszakra időzíthető szüretelési technológiának, valamint a megfelelő préselési és feldolgozási módnak, sikerült megőriznünk a komplex íz- és illatjegyeket” – tájékoztatott a Pécsinger Szőlőbirtok vezetője.

Jelenleg 7-féle fehér-, 3-féle rozé- és 4-féle vörösbor készül a cég munkatársai. Ezeket fajtaborként és esetenként házastásként is értékesítik. A kibocsátott mennyiség folyamatosan, évről évre növekszik. A Pécsinger Szőlőbirtok rangos elismerést kapott nemrégiben: az egyik, 2021-es bora a Winelovers nemzetközi zsűrije szerint a legjobb rozé lett Magyarországon.

A győri Xantus János Állatkert a 2022-es évben több mint 250 ezer látogatót fogad. Az elmúlt évek alatt az állatkert elérte, hogy a városban és a régióban a „Legjobb Családi Program” rangot tudhassa magáénak. Ennek megtartása azonban további fejlesztésekre ösztönöz. 2022-ben az állatkert önerejű beruházásként felújította régóta üresen álló csarnoképületét.

A CSARNOK

IRÁNY MADAGASZKÁR!

Szöveg: Xantus János Állatkert
Fotó: Ács Tamás / Vig Norbert

Az új, télen-nyáron egyaránt használható, több mint 700 m²-es közösségi tér hiánypótló beruházás a régióban, amely lehetővé teszi a látogatási szezon elnyújtását és az őszi-téli hónapokban is teret biztosít a családoknak szabadidejük közös, élményekben gazdag, minőségi eltöltésére. Az időjárás nem szab határt a kalandoknak.

A hely egy rendhagyó játszóház, ahol a régióban egyedülálló módon találkozhatunk interaktív állatbemutatókkal, állatsimogatóval, játszóházzal, ugrálóvárral. Születésnapok, egyéb családi rendezvények, csapatépítő tréningek helyszínéül a győri állatkert játszóháza évszaktól, időjárástól függetlenül a tökéletes választás.

Az állatkerti belépőjegy megváltásával az állatkerti játszóház is látogatható, ami nem „csupán” egy izgalmas és színes kalandokkal teli tér, hanem az állatkert szerves része. A játszóház berendezése nemcsak „játékelemekből” áll,

hanem valóban a dzsungelbe érkezünk és az állatkert lakóival is találkozhatunk. Ugrálóvárok, hatalmas játéktér és mászóelemek, varánusz, csótányok, piraják, denevérek társaságában a vállalkózó-szellemű látogatóknak lehetősége nyílik egy-egy fajjal személyesen is találkozni, és akár meg is simogatni őket.

A hatalmas épület szomszédjában oroszlánok, zsiráfok, vízilovak és pingvinek élnek. Vagy talán Alex, Marti és Glória? Vagy éppen Kapitány és Közlegény? A Zoo Show csapata is Madagaszkárra utazott. Naponta kétszer van lehetőség részt venni műsorukon a madagaszkári játszóházban.

Az állatkerti játszóház felhőtlen kikapcsolódást nyújt az egész családnak. Egy borús őszi vagy téli napon nincs is jobb elfoglaltság a kicsik számára, mint a madagaszkári dzsungelben mászva vagy ugrálva levezetni energiáikat. Aktív pihenés, mozgás, sport és játék ötvözte ez a hely, ahol az itt töltött idő igazi élményt nyújt egész évben.



A játszóház kivitelezését az állatkert önerejű beruházásból valósította meg, amelynek munkálatai idén a nyílászárók cseréjével és energiatakarékos villamos hálózat kialakításával kezdődtek. A fűtést új, energiatakarékos vegyes tüzelésű kazánrendszer biztosítja, amelynek készletei 2023 áprilisáig biztosítva vannak.

A játszóház az állatkert téli nyitvatartási idején túl, hétköznap 19, hétvégén 20 óráig tart nyitva. Sötétedés után a kültéri kivilágított állatkerti játszótér és az állatsimogató továbbra is használható.

Váltsanak bérletet, és vegyenek részt egész évben korlátlanul a játszóház és az állatkert nyújtotta kalandokban! (x)





Pénteken tartotta a legújabb darabjának, a Peer Gyntnek a premierjét a Győri Balett. Az előadás a szombatial együtt nem csak a bemutató miatt volt különleges, hanem azért is, mert mind a két esten tehetséges táncosokat köszöntöttek. Az Audi-díjat a Minőségi Táncművészetért a Peer Gyntöt alakító Luka Dimic kapta. „Bátor dolog volt színpadra vinni ezt a művet, rengeteg munkánk van benne, de a visszaigazolásokból már most érezzük, hogy megérte. Nagyon sokat jelent ez a díj számomra, megtisztelő, hogy rám gondoltak” – árulta el a tehetséges fiatal művész. Az idei Kardirex-díjat pedig Tatiana Shipilova vehette át. „A díj nagyon motiváló, egyébként is imádom a munkámat és a társulatot, immáron 10 éve vagyok az együttes tagja, és bátran mondhatom, hogy mi egy nagy család vagyunk, köszönöm, hogy részese lehetek a Győri Balettnak, ennek a csodának” – mondta lapunknak a táncművész.

XXI. GYŐRI KÖNYVSZALON

A lkalmazkodva a megváltozott körülményekhez, takarékos és kicsit kisebb lesz a XXI. Győri Könyvszalon, ám a szervező Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér semmiképpen sem szerette volna újdonságok, író-olvasó találkozók, és izgalmas programok nélkül hagyni a győri közönséget. November 18-tól 20-ig tehát új helyszínen, a Kisfaludy Károly Könyvtárba várnak minden érdeklődőt. A könyvszalon megnyitóját november 18-án 11 órakor, a Városháza (Városház tér 1.) Dísztermében tartják. Köszöntőt mond dr. Dézsi Csaba András polgármester. Itt adják át az idei Alkotódíjat is,

amelyet Vári Fábián László Kosuth-díjas, kárpátaljai magyar költő, író, műfordító kap majd. Fontos újdonság a megnyitóval kapcsolatban, hogy a részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni november 10-től, a regisztracio@gyorikonvrtar.hu e-mail-címen lehet. A Kisfaludy Károly Könyvtárban (Baross u. 4.) felszáznál is több szerzővel találkozhatnak az érdeklődők, emellett dedikálásokat, remek beszélgetésekkel várják a közönséget. A könyvtár 1. emeletén Mesesarokkal találkozhatnak a legkisebbek – interaktív könyvbemutatókkal, mesés foglalkoztatókkal, ringatóval, kerekítővel – a Gyermekkönyvtár és a Generációk Háza munkatársainak szervezésében. A könyvbemutatók mellett számos kötet és kiadvány a helyszínen megvásárolható lesz.

A három nap teljes programja elérhető a Győri Könyvszalon honlapján: konyvszalon.gyorisalon.hu



A GYŐR-MOSON-SOPRON MEGYEI „KISKERT PROGRAM” keretében lebonyolításra kerülő rendezvény megnyitójára

MEGHÍVÓ

Időpont: 2022. november 15. (kedd), 14 óra

**Helyszín: Győr, Városház tér 1.
Városháza Díszterem**

Köszöntőt mond: **DR. SZÁLASY LÁSZLÓ** Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata Közgyűlésének Környezetvédelmi Bizottságának elnöke.
A program házigazdája: **NAGYKUTASI VIKTOR** kertész-szakíró

ELŐADÁSOK 45 perces bontásban:

1. „ZÖLD VÁROSOK, VIRÁGOS KERTEK...”

Előadó: **SZABÓ JÓZSEF** kertészmérnök, a GREEN Mémők Kft. ügyvezetője

2. KÁRTEVŐK CSAPDÁZÁSA A KISKERTBEN

Előadó: **DR. IMREI ZOLTÁN** tudományos főmunkatárs / ELKH ATK Növényvédelmi Intézet

3. A BIOLÓGIAI VÉDEKEZÉS LEHETŐSÉGEI NÖVÉNYBETEGSÉGEK ELLEN

Előadó: **ABDAI ÉVA** növényvédelmi mikológus / Komárom-Esztergom Megyei Kormányhivatal NTO

4. AZ ASZÁLY HATÁSA A ROVARKÁRTEVŐKRE

Előadó: **HAVASRÉTI BÉLA** agrozoológus

A rendezvény időtartama alatt:

A Magyar Nemzeti Vidéki Hálózat öt kézműves és őstermelő partnerének bemutatására kerül sor (szörpök, lekvárok, chili paprika, sajtok, kolbászok).

A PROGRAM INGYENES, MINDEN KISKERTTULAJDONOST ÉS NÖVÉNYKEDVELŐT SZERETETTEL VÁRUNK!

Együttműködő partnereink:



EZT LÁTNI KELL!

MAGYAR GÉNIUSZOK

Kossuth bőrröndje, egy soproni szavazóláda, Deák levele, Gárdonyi naplója, Mikszáth pipaszurkálója is látható többek között azon a vándorkiállításon, amely pénteken nyílt meg az Esterházy-palotában. A tárlat eddig soha nem látott módon vonultatja fel a vidék géniuszeit, a vidéki muzeális intézmények legértékesebb műtárgyait.

Szerző: Csapucha Adrienn
Fotó: Vig Norbert

A megnyitó ünnepségen dr. Dézsi Csaba András köszöntőjében elmondta: „67 múzeum 154 kiállítási tárgyát tekinthetik meg az érdeklődők, az aulában pedig egy helyi géniusztárlat is látható. Van mit bemutatni, nagyon sok alkotó van Magyarországon, aki kitűnt valamiben, de a szomorú az, hogy sokan nem ismerik ezeket a sztárokat, erre most lehetőséget ad ez az egyedi gyűjtemény.”

A palota termei átalakultak, a kiállítótérbe egyedi installációs rendszer került, melyek különlegesen prezentálják a vidéki múzeumok válogatott kincseit. „Fontos, hogy részei lehetünk a tárlatnak, melyben két győri tárgy is helyet kapott, egy mészáros céhláda és egy, a Rába-gyárból származó vasútmóddel, mely az ipari hagyományokat mutatja be” – ismertette a megnyitón Simon Róbert Balázs országgyűlési képviselő.

A műtárgyak között történelmi ereklyék éppúgy megtalálhatók, mint legnagyobb festőink remekművei. A gyűjtemény egyszerre öleli fel a Kárpát-medence történetét és vonultatja fel az ország minden régióját, páratlan lehetőséget teremtve a tehetséges művészek teljesítményének bemutatására. „Bárhova visszük ezt a kiállítást, mindig ha-zaérkezik. A géniuszt olyan, mint egy hős, ha felismerjük a nevét, ha névtelen, akkor is tudjuk, hogy az, aki – ezt Demeter Szilárd, a Magyar Géniuszt Program kuratóriumi elnöke mondta. Dr. Végh Katalin, a kiállítás főkurátora pedig úgy vélte: amilyen sokszínű egy vidék, olyan sokszínű a muzeológiája is.”

A Magyar Géniuszt kincsei című kiállítás december 30-ig mindennap látogatható az Esterházy-palotában, 10–18 óra között.



MEGHÍVÓ

Győr Megyei Jogú Város Német Önkormányzat 2022.
november 11-én, pénteken 15 órakor megrendezi a

Dalolj, táncolj és játssz velünk!”

Német Nemzetiségi Ifjúsági Fesztivált. A győri Kovács Margit Német Nyelvoktató Nemzetiségi Általános Iskola aulájában (Győr, Répce u. 2.). A rendezvény ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

PETŐFI-BUSZ A DUNAKAPU TÉREN

„Átröpülök hosszában hazámon” címmel, vándorkiállítást indított a Petőfi Irodalmi Múzeum a költő születésének 200. évfordulója alkalmából. A Petőfi-busz a XXI. Győri Könyvszalonnára idejére városunkba látogat. A Dunakapu téren november 18–20. között látogatható a kiállítás, melynek célja, hogy élményszerűen mutassa be Petőfi Sándor életművét és életútját. A tárlat a haladás, sebesség, út, utazás fogalmaiból indul ki, és az aktuális kutatásokra alapozva, egyedi megközelítésből mutatja be Petőfi személyiségét. A kiállítás gerincét tíz kiemelt gyűjteményi darab alkotja, mely a képzeletbeli utazás egy-egy állomását jelzi. Ilyen többek között a költő édesapja, Petrovics István mészárosbárdja; a Szendrey Júliától kapott gyöngyhímzéses pénztárca; vagy éppen egy biliárd-dákó, melyet Petőfi a Pilvax kávéházban használt. Minden relikviához tartozik egy-egy kiemelt vers, valamint több idézet, kézirat, művészeti alkotás és irodalomtörténeti érdekesség is. A kiállítás ingyenesen látogatható.

**2022. 11. 09.,
19:00 óra**
RICHTER TEREM

**északi
fény**

VEZÉNYEL:
**Berkes
Kálmán**

MAGYAR JUDIT
hegedűművészünk





**GYŐRI
FILHARMONIKUS
ZENEKAR**

MINDENKI JÁTSZIK

GYFZ.HU

FINANSZÍROZTA



FŐSPONSZOR

Audi
Hungaria



TÁMOGATÓK

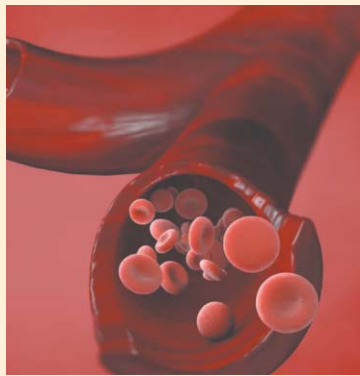


FELELŐS VÁROSI KÖRÉ: A GYŐRI FILHARMONIKUS ZENEKAR KÖZTARTÓJA

Jegyek a Richter Terem
jegypénztárában,
illetve a **jegy.hu**
oldalon kaphatók.

Mik azok a trigliceridek?

Dán kutatók szerint a triglicerideknek igen fontos szerepük van a szív egészségének szempontjából. Dr. Borge Nordestgaard kutatásai során kapcsolatot talált a magas trigliceridszint és a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a korai halál között. Magas trigliceridszintet okoz, ha valaki túlsúlyos, nem mozog eleget, sok alkoholt fogyaszt és sok telített zsírt, mert a szervezet a kalóriafelesleget trigliceridek formájában raktá-



rozza el. Az emelkedett szint a kutatók szerint éppen olyan veszélyes, mint a magas koleszterinszint, és jelzi a szívbetegség kockázatát, ezenkívül hasnyálmirigy-gyulladásához is vezethet. Határesetnek számít a 150–200 mg/dl-es szint, a 200 fölötti már mindenképpen magas.

**A fokhagyma gyógyító hatása**

A fokhagymát számtalan módon fogyasztjuk, és azt is mindenki tudja róla, hogy egészséges. Laboratóriumi körülmények között bizonyították, hogy a fokhagyma pusztítja a ráksejteket. Egy 41 ezer középkorú nő bevonásával végzett vizsgálatban azoknál, akik rendszeresen fogyasztottak fokhagymát, zöldséget és gyümölcsöt, 35 százalékkal csökkent a vastagbélrák kockázata, de

csak a nyers vagy főtt, illetve sült fokhagyma esetében, a táplálék-kiegészítőknél nem. Kutatások igazolják a fokhagyma gyulladás-csökkentő hatását is. Külsőleg is alkalmazható izomláz vagy ízületi gyulladás esetén. Még nem teljességgel bizonyított, hogy a fokhagyma csökkenti a koleszterinszintet, de kutatások igazolják, hogy jó hatással van az erekre és a vérnyomásra.



A gerincferdülés egy olyan tartáshiba, ami a gerinc oldalirányú elhajlását jelenti. A ferdülés azt jelenti, hogy a gerinc nyaktól induló S alakot ölt.

A GERINCFERDÜLÉS OKAI, TÜNETEI

A gerincferdülés tünetei

A gerincferdülés kialakulásának időpontja alapján megkülönböztetünk gyermekkori, fiatalkori és felnőttkori gerincferdülést. A gerincferdülés romlására annál inkább lehet számítani, minél korábbi életkorban jelentkezett.

A tünetek a következők lehetnek:

- az egyik oldali váll, illetve csípő magasabban helyezkedik el,
- a fej nem a test tengelyében (excentrikusan) helyezkedik el,
- görbe hát, púpos testtartás,
- gerinc S alakú görbülete hátulnézetből,
- sánta járás,
- hátfájdalom,
- csökkent fizikai terhelhetőség, gyors kimerülés fokozott mellkasi vagy törzsmozgással járó munka során.

A gerincferdülés következményei

A gerincferdülésből adódóan féloldalasan, aszimmetrikusan terhelődik a szervezet,

ami a boka, a térd és a csípőízületek korai kopásához, állandósult fájdalmakhoz vezethet. A statikai rendellenesség rontja a szervezet terhelhetőségét is, légzési, keringési problémákat is okozhatnak.

Diagnózis és kezelése

A gerincferdülés kezelésében a legfontosabb elem a korai felismerés. A diagnózis felállítása orvos által történik. A strukturális scoliosis vizsgálatakor a tér mindhárom síkjában kialakult deformitást figyelembe kell venni. Az elváltozásokat képalkotó eljárásokkal (röntgen) lehet láthatóvá tenni.

Hogyan segít a gyógytorna?

A gerincferdülés kezelési stratégiája a ferdülés mértékétől függ, amit fokokban fejez ki a szaknyelv. 20 foknál kisebb görbület esetén intenzív, rendszeres, szakember által összeállított gyógytorna szükséges. A gerinc izmai megerősödnek, rugalmasabbá válik a gerincoszlop és felszabadul a nem megfele-



lő terhelés alól. A funkcionális gerincferdülés mozgásterápiával általában jelentősen csökkenthető, akár meg is szüntethető.



Ha elmúltál 40, még mindig fiatalnak érzed magad. Legbelül. Néha. Bár vannak pillanatok, amikor mindened fáj.

A HÉT ORVOSI TÉMÁJA

MIT TEHETSZ MAGADÉRT, NŐKÉNT, 40 FELETT?



Szerző: **Ványik Tünde**
diplomás ápoló TudásÉpítők

Rettegés a megöregedéstől

Néha egy élet fájdalma nyomja a vállad. Van, amikor szorongsz mások és/vagy magad miatt. Már lehet, hogy átéltél veszteségeket, boldog pillanatokot biztosan. Esetleg már vannak terveid az őszülő hajad reparálására. Gondolatban napi szinten mozogsz, hisz jól tudod, ez kell, hogy egészséges maradj. Rettegysz a menopauzától úgy, ahogy van, de tudod, hogy téged sem fog elkerülni. A gyerekek egyre nagyobbak, kirepülnek a családi fészekből, és félsz, hogy „oly magányos leszel, mint a falu utolsó fája”. Tudod, hogy jó lenne valami terv azokra az évekre, ha ketten maradtok a pároddal, de néha felmerül, hogy magadat is nehezen viseled el,

nemhogy másokat. Rettegysz a nőiségeddel kapcsolatos problémáid, félelmeid miatt. Nem tudod, kivel beszélgethetnél ezekről. Érzed a változó vagy csökkenő hormontermelés tüneteit. Tiltólistára tettél már pár szót, mint inkontinencia, néni, szex, ösztrogén, nagymama, halál, betegség, menopauza, klimax, depresszió, elengedés.

JÓ TUDNI

MeNők Klub

Ha mindezt egy helyen szeretnéd elérni, csatlakozz a MeNők Klubunkhoz, ahol beszélgetünk arról, hogy mi segíthet az elengedésben, hogy készülj a nagyszülői feladatokra, milyen ételek segítenek a hiányzó hormonok pótlásában, nőgyógyászt kérdezhetünk, kipróbáljuk a gátizomtornát, megismerkedünk a meseterápiával, kitaláljuk, milyen segítőprogramban vegyünk részt... és még megannyi izgalmas program vár! Csatlakozz hozzánk, hogy 40 felett is érezhesd, hogy nem vagy egyedül!

Közösséghez tartozni

Mit tehetsz, ha ezek vagy ehhez hasonló gondolatok cikáznak a fejedben? Először is keress egy hozzád hasonló korosztályú vagy érdeklődésű közösséget. Több kutatás, tudományos cikk szerint, a közösség ereje nemcsak egy kis jelentéktelen plusz lehet az életedben. Megszámlálhatatlan sok előnye van, ha tudsz kapcsolódni másokhoz.

**„JÓ LENNE VALAMI
TERV AZOKRA
AZ ÉVEKRE, HA
KETTEN MARADTOK
PÁRODDAL,
DE NÉHA FELMERÜL,
HOGY MAGADAT IS
NEHEZEN VISELED
EL, NEMHOGY
MÁSOKAT.”**

Lássunk ezek közül néhányat:

- Azok az emberek, akik egy közösség támogatását élvezik, általában tovább élnek, általános egészségi állapotukra is jó hatással van.
- A másokkal való interakció elégedettebb érzést nyújt, csökkentve a negatív érzelmeket, növelve a pozitív életérzést.
- A társadalmi elkötelezettség, a másokon való segítség, a szociális tevékenységek javítják a kedélyállapotot.
- Az aktív szociális életet élő emberek könnyebben őrzik meg mentális egészségüket.

Tabuk nélkül beszélgetni

Összességében már azzal tettel egészségedért, hogy egy közösség elkötelezett tagjává válsz, másrészt javítod szellemi teljesítőképességedet, erősíted immunrendszeredet, csökkented a stressz érzését, jót teszel az agyi működésednek, aktívabb életet élsz, segítesz másoknak tapasztalataiddal. Beszélj gyógytornásszal, dietetikussal. Mindkettő sokat segíthet az egészséged megőrzésében, a hormonszinted normalizálásában, a gátizom erősítésében, inkontinencia megelőzésében. Keress egy coach-ot, pszichológust, egy csoportot, ahol tabuk nélkül beszélhetsz félelmeidről, veszteségeidről. Ha tüneteidet már kellemetlennek érzed, keresd fel a menopauza-rendelést. A tudomány mai állása szerint, több módon is tudják a tüneteket enyhíteni.

Diszkont kincstárjegy
hozamát meghaladó
kamat

11,32%

az első
kamatperiódusra*

**3 éves
BÓNUSZ MAGYAR
ÁLLAMPAPÍR**

KAMATADÓMENTES

**A KINCSTÁR, A POSTA, VALAMINT EGYES
BANKOK FIÓKHÁLÓZATÁBAN ÉS ONLINE**

allampapir.hu



**Magyar
Állampapír**

A Bónusz Magyar Állampapír egy évben négy kamatperiódussal rendelkezik, az adott kamatperiódusra irányadó éves kamat mértéke a kamatbázis és a kamatprémium összege. A kamatbázis megegyezik a kamatperiódus kezdődőpontját megelőző négy eredményes, 3 hónapos Diszkont Kincstárjegy aukción kialakult átlaghozamok, adott aukción elfogadott mennyiségekkel súlyozott számtani átlagával, ami a 2025/N sorozat első kamatperiódusa esetében 10,32%. A kamatprémium mértéke 1%. Az adott kamatperiódusra vonatkozó éves kamat megállapítására az adott kamatperiódus kezdőnapját megelőző negyedik munkanappal kerül sor. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Bónusz Magyar Állampapírok esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen a pénz- és tőkepiac változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget is a befektetőnek kell felmérnie. A Bónusz Magyar Állampapírok forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az adott sorozat Ismertetője és Nyilvános Ajánlattétele tartalmazza, melyek megtekinthetők a forgalmazóhelyeken, illetve a www.allampapir.hu és a www.akk.hu honlapokon.

A Bencés Esték sorozat részeként a Szent Mór Perjelség vendége volt dr. Demkó Attila biztonságpolitikai szakértő. Az MCC geopolitikai műhelyének vezetőjével a nagy érdeklődést kiváltó előadása előtt beszélgettünk.

AZ A LEGFŐBB JÓ, HA KIMARADUNK A HÁBORÚBÓL

Szerző és fotó: J. Kovács Andrea

Ön biztonságpolitikával foglalkozik. A mai világban minden van, csak biztonság nincs. Miért alakult ez így, hogyan jutottunk ide? 1990–91-ben lett volna esély egy stabilabb világ kialakítására. Az elmúlt három évtizedben azonban mindenhol komoly hibák történtek. A nyugati oldalt nézve: az Egyesült Államok kevés indokkal indított háborút Irakban 2003-ban. Oroszországgal sem volt bölcs a nyugati politika. A másik oldalon pedig egy rendkívül agresszív orosz frusztráció volt a hidegháború utáni évek eredményével. Vagyis kettőn állt a vásár, és mind az orosz, mind az amerikai fél nagy hibákat követett el. Ide jutottunk. Ma Ukrajnában komoly háború folyik. Ám ez csak egyike a problémáknak. Vannak olyan dolgok, amikről nem beszélünk: egy rendkívül gyorsan túlnépesedő Afrika polgárháborúkkal Etiópiában, Nigériában. A Közel-Keleten szintén számos instabil állam található, Szíriában sem ért véget a polgárháború, Irak, Irán, Jemen is belső konfliktusokkal küzd. Rendkívül hosszú a problémák sora, s a nyugati országok és Oroszország még inkább súlyosbították a helyzetet. Nem pragmatikusan próbálták megoldani a vitákat, hanem főleg nyugaton ideologikusan, orosz oldalon pedig rendkívül agresszíven reagáltak.

Ebben a vészterhes időben mi nyújthat reményt?

Magyarország nincs benne a háborúban, és mindent meg is teszünk, hogy ne keveredjünk

bele. Természetesen orosz agresszióról van szó, de hazánk Ukrajnát a humanitárius segítségnyújtáson kívül fegyverrel nem támogatja. Nem lehet pusztán morális alapon szemlélni a helyzetet, hiszen a legfőbb jó az, ha kimaradunk belőle, bármilyen nyomás ellenére is.



Mikorra állhat vissza békés világunk?

Nem hiszem, hogy a következő emberöltőn belül békés világot láthatunk. Rengeteg

konfliktus van, ráadásul ezek csak fokozódnak. Teljes béke nyilvánvalóan sohasem volt, a Föld valamelyik pontján mindig volt konfliktus. Az a kérdés, hogy el tudjuk-e kerülni, hogy Magyarország belekeveredjen egy ilyen konfliktusgócba. A délszláv válságkor ezt sikerült elkerülnünk, s szerintem most, az ukrán háború idején is sikerülni fog. Olyan politikára van szükség, amelyik ésszel, és nem érzelmekkel politizál. Ebben a válságban sajnos jóval több van, mint azt sok európai ország vezetője el tudja képzelni. Mindenképpen távol kell maradnunk, hiszen az a legjobb háború, amibe nem kapcsolódunk bele.

Ebben a felbolydult világban körvonalazódik-e valamifajta közeledés a közép-európai országok között?

Vannak témák, amikben igen. A migráció témakörében komoly egyetértés van, mert mindenki látja ennek az óriási veszélyeit. Ami a szomszéd országokkal való kapcsolatokat illeti, nagyon meghatározó hazánk számára az, ahogyan az ottani magyar közösségekkel bántak. Amíg Ukrajnában olyan törvényeket hoznak, ami ellehetetleníti a magyar oktatást, akkor ellehetetlenül a magyar–ukrán jó viszony is. Szlovákiával is nehéz tökéletesen jó kapcsolatot ápolni, amikor ma vagyont vesznek el magyaroktól a Benes-dekrétumokra hivatkozva. Egy hetvenéves törvénykezés alapján fosztanak meg embereket földektől, erdőktől.

Győr- IPARI PARK

modern környezet
ingyenes parkolás
étterem, kávézó
bankautomata
konferenciaterem

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

18–20 m²-es, légkondicionált **IRODAHELYISÉGEK** hosszú távra **KIADÓK.**

Győri Nemzetközi Ipari Park Kft. • Telefonszám: 96/506-978, 96/506-979

KwikFit
Európa vezető független Gumi- & Autószerelviz-hálózata

AKCIÓS gumicsere-csomagok

Vásároljon új gumibroncsot nálunk!

4 DB ÚJ GUMI vásárlása esetén INGYENES a gumihotel!

Az ajánlat csak a győri szervizre érvényes.

Az ingyenes átvizsgálás nálunk alap!
Bankkártyás fizetés is lehetséges.

Várjuk szervizünkben! 9024 Győr, Szent Imre út 55, a Praktiker mellett.
+36 96 411 955 • +36 30 690 6990 • www.kwikfit.hu

A BRÜSSZELI SZANKCIÓK



TÖNKRETESZNEK MINKET!



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

TESTI-LELKI EGÉSZSÉG IDŐS KORBAN



Szerző és fotó: Kárpát Zsolt

Illat-, masszáz- és egyéb terápiával ismerkedhettek meg a Semmelweis utcai Idősek Klubjának tagjai a napokban. Az eseményen a szépkorúaknak a szakemberek olyan eljá-

rásokat mutattak be, amelyeket, a hagyományos orvosi kezelés mellett, hatékonyan alkalmazhatnak a hétköznapi életben.

„A programok iránt nagy az érdeklődés, és ebben a klubban több idős emberhez tudunk eljutni. Ez egy sorozat folytatása, itt az őszi időszakban a szépkorúak figyelmét több mindenre felhívjuk. Ilyen volt a bűnmegelőzési tájékoztató, voltak a katasztrófavédelemmel közös programjaink” – beszélt a rendezvényen Kányai Róbert, az EESZI igazgatója. „Az a legfontosabb, hogy ezeken az eseményeken foglalkoznak az egyéni nehézségekkel, problémákkal. Az időseket meghallgatják a szakemberek, már ez is oldja az estleges problémákat. Emellett útmutatást kapnak, és olyan alternatív utakat, amelyekkel önmaguk is tehetnek az egészségükért” – emelte ki az EESZI igazgatója.

A klubtagok aktívak voltak, szinte mindent kipróbáltak, és az látszott, hogy szívesen tanulnak meg újabb praktikákat és módszereket.



Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata
tisztelttel meghívja Önt

**2022. november 11-én,
11 órára**

Győrött, a Török István utcában
felállított emlékműhöz

TÖRÖK ISTVÁN

1958-ban mártírhalált halt
ny.á. honvéd őrnagy, a nemzetőrség
egykori győri vezetőjének
emlékét őrző koszorúzási ünnepségre.

Emlékbeszédet mond:

Borsi Róbert
önkormányzati képviselő

és

Büki Lajos
Török István egykori nemzetőr társa.

Közreműködnek a győri Fekete István
Általános Iskola diákjai.

Felelős kiadó:
Prof. dr. Dézsi Csaba András polgármester

Győri lakossági LED-csereprogram

**ENERGIÁT ADUNK
A GYŐRIEKNEK!**

Regisztrálj!

www.gyoriled.hu

Kattints és spórolj!

Tamási Áron

ÉNEKES MADÁR

szerelmes játék
rendező: Bakos-Kiss Gábor

Online jegy- és bérletvásárlás:
www.gyorisinhaz.hu



Juhász Jázmin | Hejdu Tibor



jegy.hu

NOVEMBERI MŰSOR

NAGYSZÍNHÁZ

11. péntek	19.00	Énekes madár	Premier
12. szombat	19.00	Énekes madár	Csengery
13. vasárnap	15.00	Énekes madár	Betlen
15. kedd	19.00	A képzelt beteg	Kiss Bazsa
16. szerda	19.00	A hőstenor	bérletszünet
17. csütörtök	19.00	Anna Karenina – Győri Balett	bérletszünet
18. péntek	19.00	Énekes madár	Várady
19. szombat	19.00	Énekes madár	Somlai
20. vasárnap	15.00	Énekes madár	Sipka
22. kedd	17.00	Peer Gynt – Győri Balett	Gáti
23. szerda	17.00	Peer Gynt – Győri Balett	Radnóti
24. csütörtök	19.00	Peer Gynt – Győri Balett	Déryné
25. péntek	19.00	Puskás, a musical	bérletszünet
26. szombat	15.00	Puskás, a musical	bérletszünet
	19.00	Puskás, a musical	bérletszünet
27. vasárnap	15.00	Puskás, a musical	bérletszünet
	19.00	Puskás, a musical	bérletszünet
29. kedd	19.00	Énekes madár	Kiss Bazsa
30. szerda	10.45	Énekes madár	Paál István
	19.00	Énekes madár	Lelkes

PADLÁSSZÍNHÁZ

18. péntek	19.30	152 lépés Auschwitz felé Karácsony Gergely előadása	bérletszünet
------------	-------	--	--------------

KISFALUDY TEREM

4. péntek	19.00	Esőember	Gárdonyi A
5. szombat		Radnóti Miklós Nemzeti Vers- és prózamondó Verseny	
6. vasárnap		Radnóti Miklós Nemzeti Vers- és prózamondó Verseny	
9. szerda	11.00	Ne bánts!	bérletszünet
	19.00	Győri Balett	bérletszünet
10. csütörtök	11.00	Ne bánts!	bérletszünet
	19.00	Győri Balett	bérletszünet
13. vasárnap	11.00	Tom Sawyer kalandjai	bérletszünet
13. vasárnap	19.00	Frankie, a király és a kárhozott – Bakos-Kiss Gábor Frank Sinatra estje	bérletszünet
15. kedd	19.00	Esőember	bérletszünet
16. szerda	11.00	Tom Sawyer kalandjai	Sulibérlet I
17. csütörtök	19.00	Esőember	Simon Kázmér A
19. szombat	15.00	Minden jegy elkelt	bérletszünet
20. vasárnap	19.00	Az öldöklés istene	bérletszünet
22. kedd	15.00	Tom Sawyer kalandjai	zártkörű
23. szerda	10.00	Tom Sawyer kalandjai	zártkörű
24. csütörtök	10.00	Tom Sawyer kalandjai	zártkörű
	19.00	Minden jegy elkelt	bérletszünet
26. szombat	18.00	Rómer Filmklub	bérletszünet

A BÉRLETES ELŐADÁSOKRA IS VÁLTHATÓK JEGYEK.

ELÉRHETŐSÉGEINK

Szervezés: szervezes@gyorisinhaz.hu | +36 96 314 800

Telefonszámaink: +36 96 520 610 / 520 611 / 520 612 / 520 613

PUBLILIUS SYRUS OKORI RÓMAI KÖLTŐ GONDOLA- TÁ; 1. RÉSZ	ZORD, MOGORVA	NEHÉZ IDŐSZAK TULÉLESE	LÁGY HANGNEM TÉLI SPORT	MILLI- RÓVIDEN RÓMAI 501-ES	RAGA- DOZÓ EMLŐS	ZÁRNI KEZD!	SOMPO- LYOG	RADIÁN, RÓVIDEN	AUTÓ- MARKA TORNÁ- ELEM!	LITER, RÓVIDEN A FÖLD KISERŐJE	GYORSAN PÁROLGO	BIMBÓ SZELEI!	TÖK- SZELETI! AMPER, RÓVIDEN	NYOMDAI NYOMÓ- LEMEZ FÉRFINÉV	SVÉD ÉS NEMET AUTÓK JELZESE	NAGY LARMA
RITKA NŐI NÉV						LESZÁLLÓ							SZŐLŐ- KACS			
BELÜL TÉPI!						ENCs HATÁRAI!							MŰLIK A DUZZANAT			
				A HÉTFŐT KÖVETI					... RIGHT! REND BEN!			KÁBÍTÓ- SZER			A JOULE JELE	
BIZONY- GAT			PÉPES ÉTEL	SZALAJT				SIEMENS, RÓVIDEN	TAKARÍTÓ- ESZKÖZ			A RÁDIUM VEGYJELE			ZÁRÓDÓ	
EBÉDIDŐ			KABÁTOT FELSEGÍT					ENGED	BÁNYA- KINCS							AUTÓT FÉNYEZ
TÉTLEN- KEDIK	SEBESÜL					DISZNÓT VAG			TALÁL	24 ÓRÁ- BOL ÁLL			KÖNYÖ- ROGVE KÉR			
					VÍZ ALATTI LÖVEDEK	TISZTELT, RÓVIDEN				VAN ILYEN POHÁR IS			OKMÁNY		AZONOS BETŰK	
HELYBEN ÁLL!			KÖZTEHER		HATVAN- PERCNYI							PÓTKOCSI OLDALAI!			MŰ, LATIN SZÓVAL	
KISSÉ KÖZEL!			A NYARAT KÖVETI			GALAMB- FELE					KÁRTYA- JATEK					
ÖS						GYUL- LADÁS					LELKI SÉRELEM					
LÁN- GOLÁS				BARLANG- BAN VAN!			CSÚR KÖZEPE!		JÖL ÚSZÓ MESEHÓS							
			ÁZSAI ORSZÁG	RÉSZBEN ELRONT!			SORBAN ÁLL!		ÚJSÁG- CIKK!				ÉSSZEL FOLÉRÓ			
			ENERGIA, RÓVIDEN					GYORSAN MEG					A VÉGÉN SŰL!			
LÉC- DARAB!	Y							FÉL ÖL!						LEVEST FÜSZEREZ		



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.

INGYENES FELMÉRÉS

Mindennemű KÁRPITOZÁST vállalok

HAUZER PÉTER
kárpitós

20/2399-198
Győr, Mészáros Lőrinc u. 12.

FEMOL AUTÓUDVAR

KÉSZPÉNZES autófelvásárlás

HITELÜGYINTÉZÉS

- bizományos értékesítés
- rövid határidővel
- tárolási díj nélkül!

Győr, Fehérvári út 79. • 06-30/901 5808 • 06-30/914 9951

novemberi napok szerencse

LEGYEN NEKED IS MALACOD! NOVEMBER 4-12.

5 ÖTÖS LOTTO
NAPI
1x1 MILLIÓ FT
ráadás 10 millió Ft

6 HATOS LOTTO
NAPI
1x1 MILLIÓ FT
ráadás 10 millió Ft

SKANDINÁV LOTTO
NAPI
1x1 MILLIÓ FT
ráadás 10 millió Ft

JOKER
NAPI
1x1 MILLIÓ FT
ráadás 10 millió Ft

PUTÓ
NAPI
1x1 MILLIÓ FT
ráadás 5 millió Ft

A hónap legszerencsésebb időszaka, összesen 90 millió forint pénznyereménnyel!

ELLENŐRIZD, HOGY ANKOR SZERENCSENYE NE LEJ!

Részletek a lottózókban és a www.szerencsejatek.hu honlapon.

#maradjonjatek **18**

ÁLLÁSHIRDETÉS

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

PARKOLÓHÁZ-TAKARÍTÓ

Feladat: parkolóházak takarítása 8 órás munkaidőben, folyamatos munkarendben.

KÉZI ÚTTISZTÍTÓ, GÉPI ÉS KÉZI PARKGONDOZÓ

Foglalkoztatás jellege: 8 órás munkaidő, egy műszakos munkarend.

GÉPI PARKGONDOZÓ

Feltétel: B kategóriás jogosítvány.
Foglalkoztatás jellege: 8 órás munkaidő, egy és több műszakos munkarend.

GÉPJÁRMŰVEZETŐ

Feltétel: C kategóriás jogosítvány.
Foglalkoztatás jellege: 8 órás munkaidő, egy és több műszakos munkarend.

CSŐSZERELŐ

Feltétel: szakirányú végzettség.
Foglalkoztatás jellege: 8 órás munkaidő, egy műszakos munkarend.



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

HIRDETMÉNY

A GYŐR-SZOL Győri Községüzemeltető és Vagyongazdálkodó Zrt. hirdetmény útján bérbe adja az alábbi, tulajdonában levő helyiséget:

Cím: Vásárcsarnok 1. sz. pult
Győr, Herman Ottó u. 25.
Hrsz.: 4346/8
Terület: 9 m²
Kiküldési ár: 3.800 Ft+Áfa (m²/hó)

A bérlemény kizárólag kiskereskedelmi tevékenység céljára vehető igénybe.

A pályázatot írásban kell megküldeni a GYŐR-SZOL Zrt. 9024 Győr, Orgona u. 10., vagy a GYŐR-SZOL Zrt. Vásárcsarnok, 9024 Győr, Herman O. u. 25. szám alatti postai címre, illetve elektronikus levélben a piacok@gyorszol.hu e-mail-címre is benyújtható.

A hirdetmény teljes szövege a www.gyorszol.hu internetes oldalon tekinthető meg.



A pályázattal kapcsolatban további információ a GYŐR-SZOL Zrt. Piacok és Vásárcsarnok csoportjánál (9023 Győr, Herman O. u. 25. Tel.: 06-20/551-0250, ügyintéző: Németh Kornélia, e-mail-cím: piacok@gyorszol.hu) szerezhető be.

NÉPSZERŰ VOLT A NYÍLT NAP A TÁVHŐSZOLGÁLTATÓNÁL

Szöveg: Győr-Szol Zrt.

Sikeresen zárult az elmúlt héten a Győr-Szol Zrt. Távhőszolgáltatási Igazgatóságának nyílt napja. A Magyar Távhőszolgáltatók Szakmai Szövetsége kezdeményezésére, 2014 óta minden évben megrendezik a távhőszolgáltatás napját, melyet idén az erőművek éjszakájával egy időpontban tartottak meg országsszerte – október 28-án, pénteken. A Győr-Szol Rozgonyi úti telephelyén szervezett bejárás közel kétszáz érdeklődő vett részt.

Az országos akcióhoz ebben az évben is csatlakozott a Győr-Szol Zrt., és megnyitotta kapuit az érdeklődők előtt. A délelőtti és déli órákban iskolai osztályok, délután három órától öt óráig pedig lakossági csoportok vehettek részt a bejárásokon, melyek során szakavatott kollégák vezették körbe a látogatókat a Rozgonyi utcai telephelyen. Az összesen közel kétszáz résztvevő megtekinthette a fűtőerőművet, közelről láthatták, hogyan és hol termelik meg

azt a hőt, ami a távhőhálózaton és a hőközpontokon keresztül eljut a város 25 ezer lakásába, és mintegy 1000 intézménybe. Az óránként induló bejárásokon a társaság munkatársai bemutatták a kazánokat, a hővezénylő központot, a gázmotoros erőművet, azok működését. Emellett a látogatók megnézheték a geotermikus hő fogadására létesített állomást, megtudhatták, hogy miért környezetbarát, miért biztonságos a távhőellátás, és hogyan jut egyre nagyobb szerephez a megújuló energia hasznosítása.

A nyílt napra kilátogatott Prédli Antal, a Győr-Szol Zrt. vezérigazgatója is, aki hangsúlyozta: fontos, hogy a jövő generációja megismerkedjen a távhőellátás technológiájával, ezen belül is a megújuló energia hasznosításának lehetőségeivel, annak érdekében, hogy a fiatalok körében tovább erősödjön a környezetbarát szemlélet.

Az üzemlátogatások után apró ajándékokkal kedveskedett a látogatóknak a Győr-Szol Zrt. Távhőszolgáltatási Igazgatósága.

ŐSZI ZÖLDHULLADÉK-SZEZON



Fotó: O. Jakócs Péter

A GYHG Győri Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft. tájékoztatja a lakosságot, hogy az őszi kerti tevékenységből származó fás szárú zöldhulladékok, a jogsultság igazolását követően, a közszolgáltató által működtetett hulladékudvarokban továbbra is környezetbarát módon és ingyenesen elhelyezhetőek. Fontos tudni, hogy a győri hulladékudvarok november 2-től a téli nyitvatartás szerint, a megszokott napokon 8 és 16 óra között tartanak nyitva.

A családi házak udvarán és előkertjében összegyűjtött falevél folyamatosan elhelyezhető a cég által biztosított és hetente ürített barna fedeles bio kukában. Azoknál a családi házaknál, ahol ez a kapacitás kevésnek bizonyul, illetve a társasházak udvarán összegyűjtött falevél elszállíttatására a GYHG idén is forgalmazza bruttó 225 forint/db áron a céglogóval ellátott, 60 literes barna zsákokat. Az igénybevétel feltételei a www.gyhg.hu weboldalon és a Hulladék 112 alkalmazásban olvashatóak.

FÉNYKÖNTÖSBE ÖLTÖZÖTT A SZABADHEGYI VÍZTORONY



Szöveg és fotó: Pannon-Víz Zrt.

Az Erőművek Éjszakája program keretében megnyitotta kapuit péntek este Győr város ötödik és egyben legfiatalabb víztornya, az impozáns szabadhegyi víztorony, az eddigiektől eltérő, nem mindennapi módon. A Pannon-Víz Zrt. történetében első alkalommal került sor a szabadhegyi városrész legmagasabb pontján álló torony éjszakai látogatására, így felettébb nagy volt az érdeklődés erre a különleges eseményre. A nagyszámú jelentkezőnek köszönhetően, az előregisztrálható szabad időpontok a víztorony-látogatásra pillanatok alatt megteltek.

A torony aljában ismeretterjesztő makettek, bemutató kisfilmek kalauzolták a víziközmű-szolgáltatás világába a helyszínre érkezőket, a gyermekeket kirakó és egy kis kvíz is várta. Mintegy 400 látogatónak nyílt lehetősége megcsodálni kivilágítva esti fényben a víztornyot és megmászva a 237 lépcsőfokot, fentről megtekinthette a környéket. A 43 méter magasból pazar kilátás nyílt a ködös idő ellenére is éjszaka a városra.

Különleges emlékekkel gazdagodhattak azok, akik részt vettek e kivételes programunkon, a szerencsések még állatkerti belépőjegyet is nyerhettek.



A KÖZTEMETŐK TÉLI NYITVATARTÁSA

A Győr-Szol Zrt. tájékoztatja a hozzátartozókat, hogy a győr-nádorvárosi, szabadhegyi, révfalui, újvárosi, Sugár úti, Templom úti, Malomsori és a Koroncói úti köztemető 2022. november 6-tól, vasárnaptól a téli nyitvatartási rend szerint, naponta 8 és 17 óra között látogathatók.

ORVOSI MŰSZER KÖTSZER GYÓGYÁSZATI SEGÉDSEZKŐZ

ŐSZI VÉRNYOMÁSMÉRŐ AKCIÓ

DEPAN Automata

11 900 Ft
9500 Ft

OMRON M2 Automata

27 300 Ft
21 800 Ft

Az akció november 1. és november 30. között érvényes a készlet erejéig.

9023 Győr, Fehérvári u. 3. (INTERSPAR)

+36 96 311-623

9023 Győr, Szigethy Attila u. 78.

+36 96 440-505

Az elkövetkezendő két hét a kézilabdáról szól a sportág szerelmesei számára! A magyar válogatottnak, s azon belül Győri-Lukács Viktória személyében egy Audi ETO-játékosnak is szurkolhatunk a női Európa-bajnokságon.

MOCSAI LAJOS ÉS LAURENCZ LÁSZLÓ EB-JÓSLATAI HAJRÁ, MAGYARORSZÁG!

Szerző: Pécskai István
Fotó: MKSZ

A nemzeti csapat november 4-én, pénteken (M4 Sport, 18 óra) Svájc ellen kezd meg szereplését a kontinenstornán.

„A célunk a párizsi olimpiára való kijutás, ennek rendelünk alá mindent. Az elvárás, hogy a válogatott bejusson a legjobb nyolc közé az Eb-n” – fogalmazott Pálinger Katalin, a magyar sportági szövetség alelnöke, az ETO korábbi klasszis kapusa.

A Győr+ Médiaival két honi edzőlegenda, Mocsai Lajos és Laurencz László osztotta meg gondolatait az Eb-ről és a nemzeti csaptról.

„A csoportból való továbbjutás nem okozhat gondot a magyar válogatottnak. Svájccal szemben jogos elvárás a győzelem, ugyanakkor a horvátok és a norvégok elleni meccs nem lesz könnyű. A középdöntőbe tehát be kell jutni, és persze szeretnénk, ha a nemzeti csapat kvalifikálná magát a torna egyenes kieséses szakaszába. Sajnos több sérülés is hátráltatta a felkészülést. Sok fiatal alkotja a magyar válogatottnak, amelynek természetesen nagyon szurkolok, hogy kiemelkedő eredményt érjen el” – nyilatkozta Mocsai Lajos.

A tréner 22 évvel ezelőtt Eb-aranyérmet ünnepelehetett a női válogatott szövetségi kapitányaként.

„Edzői karrierem egyik fényes diadala az Európa-bajnoki győzelem, amire mindig jó szívvel gondolok vissza. Különösen a hazai

képesztő érzés volt hallgatni a himnuszunkat, s látni, ahogy a székek szurkolóink lengették a magyar zászlókat” – tette hozzá Mocsai Lajos.

Laurencz László mesteredző irányításával korábban világajnoki ezüstöt és olimpiai bronzot nyert a női válogatott.

„A csoportkörön túl fogunk jutni, és nagyon drukkolok a válogatottnak, hogy sikerüljön minél előkelőbb helyen végeznie az Eb-n. Kapusposztján erős a csapat, ugyanakkor át-



pályán szereplő románok elleni elődöntős siker marad emlékezetes. Ellenséges környezetben, borzasztóan nehéz körülmények között tudott győzni a válogatott. El-

lövő erőben sajnos nem vagyunk az élmezőnyben. Nagyon fiatal a válogatott, így leginkább a rutin hiánya szólhat ellenünk” – fogalmazott a szakember.

id. Dr. Lektor Bálint
ajánlásával
fül-orr-gégész és
audiológus szakorvos

**Csatlakozzon
tesztelő
csapatunkhoz!**

Victofon
A HALLÁS SZAKÉRTŐJE

» Önt keressük
a csúcstechnológiás
hallókészülékeink
teszteléséhez.

Tegyen hallása megőrzéséért!

Victofon Hallásvizsgáló
Győr, Lomnic u. 9.

Bejelentkezés
+36 20 961 9582

MAGÁN EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS

KOPASZ BÁLINT: PÁRIZS UTÁN VÉGE?

Elképzeltető, hogy a 2024-es, Párizsban sorra kerülő ötkarikás eseményt követően befejezi pályafutását Kopasz Bálint. A Győri Graboplast VSE olimpiai, világ- és Európa-bajnok 25 esztendőes kajakosa azért gondolkozik a visszavonuláson, mert nemcsak a sportot illetően vannak komoly céljai, hanem a civil életében is szeretné megvalósítani az álmait.



Szerző: Pécskai István
Fotó: Ács Tamás

„Ha kijutok a párizsi olimpiára, s ott a terveimnek megfelelően teljesítek, elképzeltető, hogy a játékok után visszavonulok. Ha nem jön össze a kvalifikáció, vagy nem a céljaimnak megfelelően szerepelek, akkor persze folytatom két év múlva is. Hatalmas célkitűzés számomra ugyanakkor, hogy

SIPŐCZ HETEDSZER IS EURÓPA-BAJNOK!

Hat érmet, közte két aranyat nyertek a magyarok a szarajevói U23-as cselgáncs Európa-bajnokságon. A Koroncói Tutti Judo Club versenyzője, az 52 kilogrammos Gyertyás Róza és a +100 kilós Sipőcz Richárd Európa-bajnok lett.

A győri Széchenyi István Egyetem judósa, Sipőcz Richárd ezúttal is megállíthatatlannak bizonyult a nehézsúlyúak mezőnyében, így 2019 és 2020 után ismét Európa-bajnoki címet ünneplhetett az U23-asok között. A 21 éves sportoló összeségében már a hetedik Eb-aranyát szerezte meg a különböző korosztályokban, hiszen kettőt nyert az ifjúságiak, és kettőt a juniorok között is.

„Az U23-as Eb-t megelőző felnőtt világbajnokság nagy élmény volt, sajnos nem sikerült jó eredményt elérni. Ennek ellenére élveztem a versenyzést, jó formában éreztem magam, a sorsolásom azonban nem volt túl szerencsés. Az Európa-bajnokságon tavaly második lettem, előtte nyertem már kétszer, és most sem fordult meg más lehetőség a fejemen, mint az első hely. Jó, ha az em-

egy komoly szakot elvégezzek az egyetemen. Ez utóbbi pedig egész embert kíván, nem lehet összeegyeztetni az élsporttal” – árulta el lapunknak Kopasz Bálint, akinek a motivációja cseppet sem csökkent. – Természetesen továbbra is eltökélt vagyok. Szeretném, ha K1 ezer méteren sikerülne három perc húsz másodperc alá jutnom.”

A sportoló hozzátette, családja tisztában volt a céljaival, illetve Hüttner Csaba szövetségi kapitánnyal is egyeztetett.

„A családtagjaim fel voltak készülve a bejelentésre, s a szövetségi kapitánnyal is egyeztettem róla. A médiában dolgozók persze meglepődtek” – jelentette ki Kopasz Bálint.

Elárulta, évek óta nem volt annyi pihenője, mint idén. Teljesen fel tudott töltődni az elmúlt időszakban. „Augusztus 22. óta aktívan pihenek. Természetesen nem álltam le teljesen a mozgással, hiszen az nem tenne jót a szervezetemnek. Bicikliztem, eveztem, mindent megettem, hogy szinten tartsam a testem. November elsején kezdem meg a teljes intenzitású edzéseket édesanyám irányításával” – nyilatkozta Kopasz Bálint.



ber a képességeit mérlegre téve, reálisan látja az esélyeket, és én úgy láttam, ennek az aranynak haza kell jönnie velünk” – mondta Sipőcz Richárd, aki már a 2024-es párizsi olimpiára készül, bár a kvalifikáció kiharcolása nem lesz könnyű.

„Reális cél az olimpiai részvétel, most is utazunk egy kvalifikációs versenyre, a következő időszakot annak szenteljük, hogy a világranglistán stabilan olyan helyen álljak, ami párizsi részvételt jelent. Ez a cél visz előre, a többi teendőt pedig be kell valahogy suvasztani az edzések közé, próbálok az egyetemen mindent úgy megcsinálni, hogy egy hétbe sűrítsem a vizsgaidőszakot” – tette hozzá a győri judós.

Príma

Kiemelt ajánlat: november 4–10.

Hízottkacsacomb

3399 Ft/kg



Pecsényekacsa, kacsacomb, kacsamáj, kacska far-hát kapható!

Étkezési liba- és kacsaszőr
200 g, 4745 Ft/kg



949 Ft/db

Szigetközi kacsamáj

sült kacsamáj darabokkal
125 g

399 Ft/db



Véres és májas hurka
J+T Hús Kft.



1799 Ft/kg

Sertés vékonybél

10 m, 59,90 Ft/m

599 Ft/cs



Kolbász-fűszerkeverékek, disznósajtbél, szalámi, sonkapác, sonkaháló folyamatosan kapható!

Magyar piros alma
1 kg

299 Ft/kg



Vörös káposzta
II. osztály



499 Ft/kg

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 önéletrajzokat 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!

Nem mindegy, hogy kinek és mennyiért!

november 10. csüt., 10-15 óráig
Hotel Garzon Plaza - Győr, Vasvári Pál u. 1/b

**Kérésére
 ingyen
 házhoz
 megyünk!**



Csók István

Törtarany és fazonarany felvásárlása!



Fazonarany: akár 15 000-25 000 Ft/g
Ezüst ékszert is vásárolunk!

Karórákat, zsebórákat, faliórákat vásárolok! Keresek Angelus, Heuer, Marvin, Doxa, Bovet, Tavannes, Breitling, Vetta acél stopperos órákat 100 000-300 000 Ft-ig! (akár hibásat is)

Felvásárlási árak



PATEK PHILIPPE
 Arany: akár 4 000 000 Ft
 Acél: akár 2 000 000 Ft



CARTIER
 Acél: akár 80 000 Ft
 Arany: akár 100 000 Ft



ROLEX OYSTER CHRONOGRAPH
 Acél: akár 1 000 000 Ft
 Arany: akár 1 500 000 Ft



BREITLING CHRONOGRAPH 1900-AS EVEK
 Acél: akár 200 000 Ft
 Arany: akár 500 000 Ft



I.W.C. SCHAFFHAUSEN
 Acél: akár 250 000 Ft
 Arany: akár 500 000 Ft

Forgalomból kivont valuták



Kitüntetések vásárolok

Régi bizsuk



BOROSTYÁNVÁSÁR!

Karamellszínű 5000-15 000 Ft, napsárga 40 000-120 000 Ft



EXTRA AJÁNLAT: KIMAGASLÓ ÁRON VÁSÁROLUNK HERENDI PORCELÁNT!

6 személyesek
Kávés- vagy, mokaškészlet akár 180.000 Ft
Teáskészlet akár 280.000 Ft
Étkészlet akár 580.000 Ft
 (12 személyes készleteket a duplájáért vásárolunk!)



Külön darabokat is megvásárolunk!

Falióra
200 000-600 000 Ft-ig!

1 vagy 3 rézsúlyal működő faliórát keresek.
 (balra felhúzás előnyben)
 (Egyedi akár 1 M Ft)
 Nem baj, ha nem működik.



Így néz ki az üzletem belülről.

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



Gyűjteményembe keresek színes, régi eozinmázos körpecsés Zsolnay porcelánt! Töröttet is! Mérettől függően 300 000-3 000 000 Ft-ig!



Ezüsttárgyakért kimagasló árat fizetünk készpénzben!



Törtezüst: akár 180-250 Ft/g (hiányos étkészletet is)

Törtezüst, fazonezüst: 300-1200 Ft/g

„Az üzleti élet alapja a becsület” 30 éve ebben a szellemben végzem felvásárlói tevékenységemet. Büszke vagyok arra, hogy 5-ös minősítésű szakmai tevékenységemet nemcsak hazai magánszemélyek, hanem szállodák is igénybe veszik. Tisztelegés üzleti szellemmel az ország bármely pontján felvásárolok akár teljes hagyatékot is.



Lakatos Lajos (szakképzett műtárgykereskedő)

Exkluzív üzletünk: Louis Galéria: Budapest II. Margit krt. 51-53.

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

Nálunk az értékbérlés, szaktanácsadás 40 éves szakmai tapasztalattal INGYENES!

Weblap: louisgaleria.hu