

Dr. Dézsi:
Nemcsak
beszélgetünk
a feladatokról,
hanem el is
végezzük
azokat.

Fotó: O. Jakócs Péter

Jó úton indult el Szentiván

Írásunk a 4-5. oldalon

ÚJRA MÉRNEK SZENTIVÁNON

Szerző: Földvári Gabriella
Fotó: Marcali Gábor

Újra mérik a levegő szennyezettségét Szentivánon. Megígértük, megcsináljuk – mondta dr. Dézsi Csaba András polgármester szerdán Szentivánon, a Váci Mihály utca elején telepített mérőautónál. A vizsgálatot a győri önkormányzat rendelte meg. A speciális mérőműszerek két héten keresztül mérik a különböző értékeket.

Fűtési szezonban és azon kívül is kétszer két héten át mérik Szentiván levegőminőségét. A másik mérőhelyszín a Sugár úti óvoda udvara. A szakértők, szakemberek kiértékelik és összevetik a különböző mérési adatokat, ezért legkorábban év végére kaphatunk eredményt.

A korábbi mérések kapcsán sok furcsaság is kiderült – de a szakemberek meg tudják különböztetni a lakossági és az ipari szennyezéseket –, erről Sík Sándor, a település önkormányzati képviselője tájékoztatót.



Hatvanhat új pad kerül ki a buszmegállóba, a munkálatok szeptember elején kezdődtek. Szerdán az „Ipari park, felüljáró” és az „Ipari park, Homokbánya út” buszmegállóba szerelték fel a Győr-Szol szakemberei az új ülőalkalmatosságokat.

FOLYTATÓDIK A PADOK KIHELYEZÉSE



Szerző: Földvári Gabriella
Fotó: Marcali Gábor

Dr. Dézsi Csaba András polgármester kezdeményezésére a városüzemeltetés felmérte azokat a megállókat, ahol nem volt ülőalkalmatosság, majd az elkészült lista alapján kezdték el telepíteni az utcabútorokat a Győr-Szol munkatársai. A polgármester a szerdai utcabútor-kihelyezésen hangsúlyozta: fedett buszmegállóra is szükség van és még több padra az „Ipari park, felüljáró megállónál”. „Amikor polgármester lettem, felmértem, mik a legnagyobb problémák, az egyik a közlekedés, ide értve a tömegközlekedést is, a másik a közbiztonság, a harmadik pedig a köztisztaság, ezekben a témákban a megoldások terén haladunk előre. A buszpark életkorát húszról tíz évre szorítottuk le, ötvenegy új buszt állítottunk forgalomba. Most pedig a buszmegállók cseréje történik, valamint padokat helyezünk ki a komfortosabb várakozás érdekében” – ismertette a polgármester. Dr. Dézsi Csaba András hangsúlyozta, folytatni fogják a padok kihelyezését ott, ahol az szükséges.

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



Barátságos, családbarát környezetben fogadja a győriekeket szeptember 15-től a Győr-Szol az új ügyfélszolgálati irodájában, az ETO Park első emeletén, a „szolgáltatónegyedben”. Itt minden olyan ügyet elintézhethetünk, amelyet a cég másik két ügyfélszolgálati központjában is.

ÜGYFÉLSZOLGÁLATI IRODÁT NYITOTT A GYŐR-SZOL AZ ETO PARKBAN



Szerző: Földvári Gabriella
Fotó: Marcali Gábor

Apénteki megnyitón dr. Dézsi Csaba András polgármester hangsúlyozta: a nyitott városházához hozzátartozik a kommunikáció a város lakóival, a Győr-Szol pedig sokrétű szolgáltatást nyújt, ezért szükséges a személyes kapcsolattartás az ügyfelekkel. Másrészt azért is praktikus az új iroda, mert más szolgáltatók is az ETO Parkba költöztek, így egy helyen lehet a különböző ügyeket intézni. „Egyre többen jönnek ide, mi pedig odavisszük a szolgáltatást, ahol sokan megfordulnak. Fejlesztjük Gyár-várost, Győrt, jó úton haladunk a Győr-Szollal is, hogy a szolgáltatásokat emberközelibb

tegyük. Győr az ügyfélbarát város” – emelte ki a polgármester.

A Győr-Szol két ügyfélszolgálati irodájában – az Orgona utcában és a Jókai utcában – éves szinten harmincezen fordulnak meg, ezért is döntött úgy a cég vezetése, hogy egy újabb iroda nyitásával könnyítik meg az ügyfelek dolgát. Várakozásmentesen, barátságos környezetben két munkatárs fogadja az ügyintézésre várókat.

„Az volt a célunk, hogy olyan környezetet alakítsunk ki, ami kelles, barátságos, ahol családbarát módon tudják elintézni a dolgukat az ügyfeleink. A gyerekeket egy kis játszósarok is várja” – tájékoztató Prédli Antal, a Győr-Szol zrt. vezérigazgatója.

A látogatók ugyanazokat az ügyeket intézhetik az új irodában is, mint a másik kettőben, így többek között a parkolással, a távhőszolgáltatással, a vagyongazdálkodással, a bérleti szerződésekkel és a városüzemeltetéssel kapcsolatos ügyekkel kereshetik fel a szolgáltatót.

Prédli Antal felhívta figyelmet arra is, hogy az ügyfélszolgálat készpénzt nem kezel, csak bankkártyával lehet fizetni, de a szomszédos postán be tudják fizetni a kapott csekket az ügyfelek. Az új iroda nyitvatartása megegyezik a másik két ügyfélszolgálatéval, azaz hétfőn, kedden és szerdán 8 óra és 16 óra között, csütörtökön 8 óra és 17 óra között, pénteken pedig 8 és 14 óra között áll az ügyfelek rendelkezésére.

SZEMSZÖG

J. Kovács Andrea

EMLEK- MENET

Ismét elindult a versvándor, nyomában több száz diákkal és felnőttel, hogy emlékezzen arra az útra, mely egy szelíd költő erőszakos halálához vezetett. A munkaszolgálatos Radnóti Miklós 1944. szeptember 17-én indult el sorstársaival a szerbiai Bor város környékén lévő táborokból hazafelé. Az erőltetett költő számára Abda határában, a Rábca-parton ért véget, ahol november 9-én 21 másik fogollyal együtt agyonlőtték. A Razglednicák szerzője előre dokumentálta kivégzését. „Tarkólövés. – Így végzed hát te is.” – írta pár nappal előbb. Rövid életét, kegyetlen halálát és költészetét nem feleli az utókor. Nemcsak intézmények, közterek, hivatalos események, műsorok őrzik emlékét. Sorstragédiája és versei a mai embert is megszólítják. Halálának 75. évfordulóján a magát versvándornak nevező tanár, Tóth Péter Lóránt úgy döntött, bejárja a mintegy 850 kilométernyi utat Bortól Abdáig, ezzel tisztelve alakja előtt. Hatására lelkes győri pedagógusok az abdai polgármesterrel együtt megszervezték a Radnóti-emlékmenetet. Idén már negyedik alkalommal tették meg az utat Győrtől Abdáig a Kárpát-medence számos iskolájából érkező fiatalok és természetesen a helyi diákok, hogy erőt merítsenek Radnóti Miklós példájából, a verseiből sugárzó akaraterőből, hazaszeretetből. S azért, hogy soha többé ne ismétlődessen meg a múlt.



A Kör tér felújított szakasza

HATSZÁZMILLIÓS ÚTFEJLESZTÉS KEZDŐDIK GYŐRBEN

JÓ ÚTON INDULT EL SZENTIVÁN

A különböző városrészek arculata, az ott élő emberek által hozott és teremtetett értékek együttese közösen alakítja Győr jelenét, és jelöli ki az egész város jövőjét.

Szerző: Földvári Gabriella
Fotó: Marcali Gábor

Sorozatunkban azt mutatjuk be, hogy ezek a városrészek hogyan fejlődtek. Elsőként Győrszentiván lehetőségeit, az ottani terveket vázoljuk föl, különös tekintettel arra, hogy a most kezdődő hatszázmillió forintos győri útfejlesztésből milyen mértékben részesülnek, s milyen hatással lesznek ezek a fejlesztések Győrszentiván életére.

A városrész a mezőgazdaságnak és a korszerű iparnak is kitűnő, gyorsan fejlődő otthona. A fejlődésnek fontos feltételei az utak, Győrszentivánon is.

„Nagyon rossz állapotban örököltük meg a város útjait, az elmúlt húsz évben csak toldozás-foldozás folyt. Polgármesterségem alatt, az elmúlt több mint három és fél évben a legnagyobb útfejlesztéseket, útépitéseket hajtottuk végre. Azonban a Magyar Közút Zrt. kezelésében lévő utak állapota miatt is a győri képviselőket, a város vezetését hibáztatják a lakók. Azért, hogy ezen változtassunk, tárgyalásokat kezdeményezek az illetékes szakemberekkel, hogy legalább a legrosszabb állapotú utakat újítsák fel Győrben” – hangsúlyozta lapunknak dr. Dézsi Csaba András.

Az elmúlt három és fél évben többek között elkészült a Szigethy Attila út – Ipar utca, a Reptéri út felújítása, a Tatai út–81. számú fő-

út–József Attila út körforgalmú csomópont kiépítése. A polgármester a legjelentősebb útfejlesztések közé sorolta a Szent Imre út, a Jókai utca megújítását, azt, hogy teljes hosszában felújították a Sió utcát, valamint a Zöld utca kritikus szakaszát. Elkészült a Mayer Lajos utca, valamint Sáráson a Csipkerózsza és a Csillagfűrt utcák. Megújult a Muskátli utca, a Szabolcska utca egy része, Likócson felújították a Kövecses utca játszótér melletti szakaszát, a Régi Szentiváni utat a kerékpárúttal együtt. Megújult a Vécsey utca, Gyárvárosban a Tompa utca–Nagysándor



A Fenyes sor megújult szakasza

József úti kereszteződés, a Kuopio park környéke, a Földes Gábor, a Kodály Zoltán egy-egy szakasza, a Móra parknál pedig a megújult rendelők előtt az úttest is megújult.

Dr. Dézsi Csaba András polgármester bejelentette: hatszázmillió forintos útfejlesztés indul Győrben. Ez a nagyszabású, átgondolt program már az idén elkezdődik, de folytatódik jövőre is. Az önkormányzati képviselők összeállítottak egy igénycsomagot, melyben azok az útfelújítási munkálatok szerepelnek, amelyek nem tűrnek halasztást a körzetükben.

Dr. Sík Sándor, Győrszentiván önkormányzati képviselője is elkészített egy ilyen csomagot, melyet a helyi lakossági kéréseknek, a megbeszéléseknek megfelelően állított össze.

A polgármester szerint természetesen Győrszentivánon is lesznek felújítások. „Sík Sándor képviselő úrral megtartottuk a helyszíni bejárást, mondhatom, az elmúlt időszakban innovatív megoldásokat alkalmaztak az utak járhatóvá tételére” – emelte ki dr. Dézsi Csaba András.

Ezeket dr. Sík Sándor foglalta össze és mutatta be. Azzal kezdte, hogy Győrszentiván településrész számos külterületi, kertes mezőgazdasági területen húzódó úttal rendelkezik. Ezért komoly feladat ezeknek az utaknak az időszakos karbantartása, mely a terület egyengetését, murvás vagy mart-

aszfaltos feltöltését, emulziós és bazaltzúzalékos felületi zárását jelenti.

Több esetben murvadepó létesítésével segítette az utak folyamatos javítását a Győri Útkezelő Szervezet, melyben sokszor a lakosok is aktívan közreműködtek. Az elmúlt években a Fenyves sor, az Alpesi u., a Barackos u., a Galagonya u., az Erdősor, a Szedres u., a Napsugár u., a Határőr u., a Kishegyi u. javítását végezték el, valamint a Kisvasúti úton martaszfaltos, illetve felületi zárással útjavítások történtek.

Több helyen padkajavítást végeztek, mint például a Nagyhegytől a Gyümölcsös felé vezető úton, a Kör téren az Árnyas utca és kör-

dezett, kavicsos utat sikerült melegaszfalttal burkolnunk a településünk központjában. Természetesen számos egyéb fejlesztés is történt. Több helyen napelemes közvilágítást alakítottunk ki, elkészült a BMX-pálya, árnyékolókat és padokat helyeztünk ki, felújítottuk a Kör téren a bölcsődét, eszközöket vásároltunk intézményeinknek" – hangsúlyozta Sík Sándor képviselő.

A Covid és az energiaválság okozta forráshiányt követően az idei év céljai között szerepel a Felüljáró út M19–Kishegy közötti szakaszának felújítása, a Sugár u. végének megújítása szélesítéssel, a Kenderes út átépítése a csapadékvíz-átvezetéssel, az Árnyas u.–Kör tér közötti szakasz felújítása és szélesítése, a



ALZHEIMER-NAPI SÉTA

Alzheimer-világnapi sétára hívta a városban élőket csütörtök délelőtt az Egyesített Egészségügyi és Szociális Intézet (EESZI) és a győri Alzheimer Café. Szeptember 21. ugyanis a győri Alzheimer világnapja. A program célja az volt, hogy felhívják a figyelmet a betegség és más demenciák terjedésének veszélyeire, illetve a társadalmi összefogás szükségességére. A Széchenyi térről induló sétán ott volt dr. Pergel Elza alpolgármester is. „A legfontosabb, hogy számíthassunk egymásra. Az emberi élet nem magányos, hanem a családban és a tágabb környezetben megélt közös lét. Amikor a szükség úgy hozza, akkor várjuk és nyújtjuk is a másoknak a támogatást. Most azért vagyunk itt, hogy elmondjuk: számíthatnak ránk!” – hangsúlyozta az alpolgármester. Dr. Reisner Ferenc általános püspöki helyettes szintén egymás támogatásának fontosságát hangsúlyozta. A séta végén az EESZI igazgatója köszöntö meg a résztvevőket a jelenlévőknek.



A megújításra váró Felüljáró út az M19-es fölött

forgalom közötti szakaszon és a Vajda János úton a játszótér mellett. Az Útkezelő Szervezet kialakított egy murvás parkolót az új temető mellett, valamint a Kör téren a húsbolt és zöldségbolt körül átalakították a parkolót és növelték a parkolóhelyek számát.

„A Kör téren, a külterületi sporteszközök és játszótér melletti út aszfaltozásával régi adósságot törlesztettünk, hiszen egy töre-

Kishegyi u. végének felületi zárással történő burkolása és „fekvőrendőrök” telepítése – tájékoztatott a képviselő.

„Terveink szerint a korábbi, 2020-as költségvetésben már elfogadott, de a Covid miatt a költségvetésből később kikerült Északi-bekötő (temető mellett) és Váci Mihály u. I. üteme is megvalósulhat a következő években” – emelte ki dr. Sík Sándor.



PÁLYÁZATÍRÁS ÉS PROJEKTMENEDZSMENT, ÜZLETI TANÁCSADÁS



GYTP.HU

Győr Megyei Jogú Város
Lengyel Nemzetiségi Önkormányzata
2023. szeptember 28-án 12 órakor

közmeghallgatást tart

a Lengyel Önkormányzat székhelyén
(Győr, Baross út 29. II. emelet).



**GYŐRI
FILHARMONIKUS
ZENEKAR**

pályázatot hirdet
**MŰSZAKI
MUNKATÁRS –
HANG- ÉS FÉNY-
TECHNIKUS**
munkakörre.

A munkakörbe tartozó lényeges feladatok:

- a rendezvények (hangversenyek, egyéb előadások) hangosítási, világosítási feladatainak ellátása
- audiovizuális tartalmak készítése, archiválás
- előadások alatti műszaki ügyelet ellátása
- az épület műszaki berendezéseinek működésének figyelemmel kísérése

Pályázati feltételek:

- középfokú műszaki képesítés
- hang- és fénytechnikai megoldások és eszközök naprakész ismerete
- számítástechnikai rendszerismeret

Bérezés: versenyképes fizetés, megállapodás szerint.

A munkakör legkorábban 2023. október 1. napjától tölthető be.

Jelentkezni 2023. szeptember 25-ig lehet e-mailben: office@gyfz.hu. A teljes pályázati felhívás a <https://gyfz.hu/hu/palyazatok> oldalon olvasható.

mindenki játszik



ÖNNEK MI A VÉLEMÉNYE?

BORKAI POLGÁRMESTERNEK JELÖLTETI MAGÁT

Szerző: Győrplusz

Vaskovics Tivadar

Ezzel a húzásával csak a baloldal esélyeit növeli, vagyis a politikai „nem éleslétéről” tesz tanúbizonyságot. Nyerni nem fog, az borítékolható, ugyanakkor mégis elvisz szavazatokat. Amit elkövetett, az erkölcsi értelemben nem évül el. Magánemberként lehet más a megítélése, de polgármesterként megbocsáthatatlan. Én nem értem, hogyan juthatott az eszébe, hogy újra elindul polgármesterjelöltként. Szerintem teljes homályban van a dolgokkal kapcsolatban. Erősen körülengte őt a korrupció gyanúja, mely alól máig sem tudta magát százszázalékosan tisztázni. A legutóbbi interjúja is balul sikerült.

Gergely Kaplon (első szavazó lesz)

Borkai Zsolt hajókirándulása egy botrány volt, ennek ellenére mégis megválasztották. Nekem úgy tűnt, hogy nem zavarta a győrieket, vagyis szerették az akkori polgármestert. A családom több tagja is szimpatikusnak tartotta. Végül a kamerák előtt is bevallotta a tettét.

Molnárné Ica

Felháborítónak tartom! Jobb lett volna, ha csöndben marad. Hogyan akar belenézni a tisztességes emberek szemébe? Egyáltalán felfogta, hogy mit tett? Az egyik kisunokám középső csoportos óvodás, a másik most kezdte az általános iskolát. Nem akarom, hogy az ő óvodájukba vagy iskolájukba egy ilyen ember betegye a lábát mint polgármester. Nem mindegy, mire tanítjuk a gyerekeket meg a fiatalokat. Egy ilyen erkölcstelen ember legyen előttük a példa? Még viccnek is rossz...

Németh Tamás

Engem meglepett, hogy Borkai vissza akar térni. Nem tudom, mi állhat az ügy mögött, de szerintem nagyon rossz húzás. Botránymentes, tisztességes, becsületes munkára van szükség az életben mindenhol. Ha mindenki így teszi a dolgát, akkor biztosan előrébb jutunk. Éppen tegnap söröztünk a kollégákkal és arról beszélgettünk, hogy szerintünk Győr nagyjából rendben van, aki akarja, megtalálja benne a számítását. Én azt hiszem, hogy az emberek ezt észreveszik és értékelik. Borkai foglalkozzon a feleségével – ha már egyszer megbocsátott neki –, de a várost hagyja békén. Vegye végre észre, hogy az ő ideje lejárt!

**MINŐSÉGI
KÖLTSÉGTUDATOS
CÉGAUTÓ-MEGOLDÁSOK**

carmenrent.hu

ÜGYFELEINK
VISSZATÉRNEK

Október 1-jén, vasárnap ünnepeljük az idősek világnapját, így az azt megelőző héten szeptember 25. és 29. között ingyenes program-sorozattal kedveskedik szépkorú látogatóinak a felújított Generációk Művelődési Háza.



SZÉPKORÚAK HETE A GENERÁCIÓK HÁZÁBAN

Szeptember 25-én, hétfőn 10 és 11.30 között szenior tánc lesz Varga Katalin vezetésével. Kedden szintén 10 órától kézműves foglalkozásra várják az időseket. Szerdán 10 órától „Tea aprósüteménnyel” – nyugdíjasklubba invitálja a társaságot kedvelő, nyitott időseket Michlné Gondán Zsuzsa. Csütörtökön 10 órától kezdő szenior tánctanítás indul. Pénteken 10 órakor pedig vetélkedőre hívják a szépkorúakat, a téma Petőfi Sándor János vitéz című műve lesz.

Minden programelem ingyenesen látogatható, de kéri, hogy regisztráljanak a Generációk Művelődési Háza 96/518-032-es, illetve a 20/569-7921-es telefonszámán!

BEFEJEZÉSÉHEZ ÉRKEZETT A „GENERÁCIÓK ZÖLD BELVÁROSA” PROJEKT

Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata a Generációk Művelődési Háza konzorciumi partnerével együttműködve az elmúlt három évben megvalósította az Eötvös park megújítását és a Generációk Művelődési Háza épületének klímataudatos üzemeltetést biztosító felújítását és akadálymentesítését.

A projektzáró sajtóeseményre csütörtökön került sor a városházán, ahol Szeles Szabolcs alpolgármester hangsúlyozta: „Picit furcsa talán az időpont, hiszen az Eötvös parkot már 2020 szeptemberében átadtuk, most pedig a Generációk Házát, de így lett teljes ez a kettős projekt. A két beruházás együtt összesen több mint 596 millió forintból valósult meg, ehhez az önkormányzat további 16 millió forint önerőt biztosított.”

Kokas Éva, az intézmény vezetője kiemelte: „Hosszú évtizedek óta vártunk erre a felújításra, nagyon időszerű volt, hogy a belváros szívében ezt az épületet kívül-belül megújítsuk. Mi a mindennapok kultúráját szervezzük, kis csoportoknak tartunk programokat, és a megújult helyszínen még színvonalasabb munkát végezhetünk.”

Eötvös park felújítása – a városi zöld infrastruktúra- hálózat rekonstrukciója

A fejlesztés eredményeként a város központjában található forgalmas park területe alkalmassá vált a családok és a fiatalok számára szabadidejük hasznos eltöltéséhez. A park felújítása során a hősziget-hatás ellen árnyékoló, lombhullató, klímaturó fasorokat, cserjesávokat telepítettek. A városban élők rekreációjának segítéseként kiépült a parkban a mintegy 287 méter hosszú futópálya, és ütéscsillapító

gumiburkolatot kapott a felnőtt rekreációs eszközök területe. Napozóágyakat, köztéri padokat, okospadokat helyeztek ki a parkba, valamint felújították a gyalogos sétányokat.

Generációk Művelődési Háza épületének felújítása és akadálymentesítése

A projektben megvalósult a művelődési ház épületének klímataudatos, energiahatékony üzemeltetést lehetővé tevő megújítása. Ez magában foglalta a pinceszint rekonstrukcióját, a homlokzati nyílászárók és a bejárati portál cseréjét, a tetőszerkezet

hat a programoknak, és egyben emeli az épített környezet színvonalát.

A projekt az Eötvös park felújításával egyrészt megfelelt a környezeti fenntarthatóság követelményeinek, elősegítette a városi zöld környezet megújítását, másrészt a művelődési ház felújításával hozzájárult az épített környezet gazdaságos fenntartásához és a kulturális programok magas színvonalú megtartásához.

Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata a fejlesztéseket kon-



és a tetőfedés teljes felújítását. Megújult részben az épület gépészete, villamos rendszere.

Beépítették a padlástér, amelyben új foglalkoztató helyiségek jöttek létre, ennek révén lehetőség nyílik a ház szakköreinek és klubjainak további színésítésére. Megvalósult a ház projektarányos akadálymentesítése is, amelynek révén liftet építettek be, így akadálymentesen elérhetővé váltak a padlástér foglalkoztatói. Az épület belső udvarát lefedték, így az udvar egész évben helyszínt biztosít

zorciumi partnerével, a Generációk Művelődési Házával (Generációk Háza) közösen valósította meg. A támogatás összege 596.297.762 Ft, melyet az önkormányzat 16.775.000 Ft saját forrással egészített ki a projekt sikeres megvalósítása érdekében, így a beruházás teljes összege 613.072.762 Ft.

A „Generációk zöld belvárosa” című, TOP-6.3.2-16-GY1-2019-00002 azonosítószámú projekt az Európai Regionális Fejlesztési Alap és a Magyar Állam társfinanszírozásában valósult meg. (x)

Az Alzheimer-világnapot 1994-ben indította útjára a Nemzetközi Alzheimer Társaság (ADI) az Egészségügyi Világszervezet (WHO) támogatásával, így minden év szeptember 21-én különböző programokkal hívják fel az emberek figyelmét az egyre gyakrabban előforduló betegségre.

AZ ÉVSZÁZAD BETEGSÉGE



Az Alzheimer-kór a 21. század egyik népbetegségének számít, és a várható élettartam kitolódásával arra lehet számítani, hogy az évszázad közepére háromszor annyi, világszerte csaknem 130-150 millió érintett lesz, mint most. Nők körében kétszer annyi a beteg, mint a férfiaknál, ennek egyrészt az az oka, hogy a nők tovább élnek, de a klimax miatti ösztrogénszint-csökkenésnek és még sok egyéb tényezőnek is szerepe van ebben. Az Alzheimer-kór tünetei nem jellegzetesek.

Enyhébb lefolyásnál az emlékezetkihagyások beszédzavarral, aggodással, szorongással, szomorúsággal, félelemmel, búskomorsággal, életkedvvesztéssel és visszahúzódással társulnak. Később előtérbe kerül a nagyfokú feledékenység, a gondolkodás zavarra. Romlik az ítéző-, a megfigyelő és a koncentrációképesség. Súlyos stádiumban a beteg nemcsak az utcán, hanem a saját lakásában is eltéved. Az emlékezetvesztés olyan fokú is lehet, hogy nem ismeri fel családtagjait, elfelejti nevüket. Személyiségének megvál-

tozása miatt sokszor szinte elviselhetetlen a környezete számára. Ugyanis gyakran a korábban még rutinszerűen elvégzett feladatokat (mosakodás, öltözködés, főzés) sem tudja megoldani, képtelenné válik önmaga ellátására (nem tudja vissza a vizeletet, a székletet), s emiatt otthon kell ápolni. A leg súlyosabb esetekben 24 órás felügyeletet igényelnek.

Mit tehetünk a megelőzés érdekében? A szív és az erek egészségének megőrzésére tett lépések, így pl. a testsúlycsökkentés, a

rendszeres mozgás, a vérnyomás és a koleszterinszint karbantartása hozzájárulhat az Alzheimer-kór megelőzéséhez. Kiemelt fontosságú a szellemi frissesség megőrzése és a társas kapcsolatok megtartása is!

Tájékoztatást a demencia-tanácsadók adnak a 70/451-5498-as, 20/353-3140-es számokon. Minden hónap első csütörtökén pedig 17-től a Danubius Hotel Rába Baross termében Alzheimer Cafét tartanak, ahol elismert szakemberek adnak gyakorlati segítséget.

OKTÓBER ELSŐ HÉTVÉGÉJÉN KLÍMA EXPO ÉS ZÖLD FUTÁS!

Idén már harmadik alkalommal rendezik meg Győr legzöldebb eseményét, a Győri Klíma Expót, mely október 5. és 7. között várja az érdeklődőket az Olimpiai Sportparkban. Az esemény részleteiről kedden számoltak a be a szervezők.

Szerző: Földvári Gabriella
Fotó: Marcali Gábor

A III. Győri Klíma Expo az MVM energiájával elnevezésű rendezvényt október első hétvégéjén rendezik, a II. WHB Zöld futásra pedig október 7-én kerül sor.

Dr. Szálasy László, a Környezetvédelmi Bizottság elnöke azt emelte ki, hogy a négy éve, dr. Dézsi Csaba András polgármester kezdeményezésére és támogatásával megalakult bizottság legfontosabb feladatának a lakosság és a gyerekek környezetvédelmi tudatformálását tartja. „Olyan információkat adunk át – az energiagazdálkodás, a környezetvédelem, a körforgásos gazdálkodás témakörökben –, amelyek jelentős hatással vannak az életünkre. Nagy hangsúlyt fektetünk a gyerekek szemléletformálására is, ezért az expóra meghívtuk az iskolákat, remélem, minél többen el-

jönnek, a diákokat elektromos buszokkal szállítjuk a helyszínre. A gyerekek érzékenyítésével a jövőnket készítjük elő” – hangsúlyozta dr. Szálasy László.

Herman Etelka, a Környezetvédelmi Osztály vezetője arról beszélt, hogy aktívan részt vesznek az expó szervezésében. A háromnapos rendezvényre várják a vállalkozókat, a diákokat, a lakosságot, a téma iránt érdek-

lődőket. Lesz kerékpáros felvonulás, Triál show, kézműves foglalkozás, különböző állatvédelmi szervezetek bemutatója, és hazai termékek kóstolója. Meglepetésként csütörtökön 17 órától Balogh Levente üzletember, televíziós személyiség tart előadást – emelte ki a programok sorából az érdekesnek ígérkező eseményt Herman Etelka.

A szakmai napon többek között részt vesz a vármegyei kereskedelmi és iparkamara. Pénzes Lászlótól, az ipari tagozat elnökétől megtudtuk, ők az energiaközösségekről tartanak majd tájékoztatókat, valamint pódiumbeszélgetést is e témában szerveznek. A szakmai nap másik résztvevője a Széchenyi-egyetem. Dr. Torma András docens arról számolt be, hogy többek között kereszttal-beszélgetéseket szerveznek a fast fashion káros hatásairól, vagy a fenntartható szabadulósobák témakörben is, a

standjuknál pedig a látogatók többek mellett drónokkal és robotkutyákkal is találkozhatnak.

Németh Tamás, az Arrabona EGTC igazgatója, az egyik társ-szervező elmondta, bemutatják három település zöld programját: Győrét, Brassóét és Duna-szerdahelyét. Valamint nagyjából 150, határon túli fiatal hoznak az expóra, hogy ismerkedjenek a klímatudatossággal, a környezetvédelemmel.

Török Diána a West Hungaria Bau képviseletében bejelentette: a cég idén is névadó szponzora a Zöld futásnak, kétfélmillió forinttal támogatják a rendezvényt.

Kószás Krisztina a Győri Atlétikai Club részéről a Zöld futásról beszélt. Kiderült, mostanáig négyszázan neveztek, de október 4-ig bárkinek van lehetősége a nevezését leadni. Többek között Csere Gáspár olimpiikon is jelezte részvételét. Érdemes tudni, hogy a Zöld futás útvonala Győr legszebb utcáin, hídjain vezet keresztül.

Részletek: zoldgyor.hu



FOLYTATÓDNAK A KORTÁRS IRODALMI ESTEK

Ismert és kezdő írókat, költőket mutat be a Kortárs Irodalmi Estek sorozat városunkban. Idén ősszel immáron harmadik évadához ért a programsorozat, ahol ezúttal is izgalmas beszélgetések várhatók.

Szerző: Földvári Gabriella

Takács Krisztián ötletgazda felidézte, hogy a kezdetekkor az újvárosi Menház adott otthont kilenc rendezvénynek, majd később szinte az összes városrészbe elvitték a kortárs irodalmi beszélgetéseket. Ezúttal a tíz előadásból álló esemény helyszíne a belvárosi Kisfaludy Károly Könyvtár lesz.

Az elmúlt években többek között Mácsai Pál, Szendrői Csaba, Vecsei H. Miklós, Grecsó

Krisztián, Beck Zoli volt a vendég. „Nagyon fontosnak tartom, hogy az ismert szerzők mellett a helyi és a kezdő írókat, költőket, valamint kevésbé ismert műfajokat is bemutassunk. Segítenünk kell azokat, akik máshol nem kapnak lehetőséget, mert ők is gazdagítják a kortárs magyar irodalmat” – hangsúlyozta Takács Krisztián.

Az őszi sorozat a költő, drámaíró, zenész Závada Péter estjével kezdődik. A muréna mozgása című könyve kapcsán a szerzővel Farkas Mónika beszélget szeptember 22-én, pénteken 18 órától a Kisfaludy-könyvtárban. A muréna mozgása az elmúlt három év verseit gyűjti össze, hogy beszéljen az emberi gonoszról történetéről, arról, hogy miben hasonlít egy kisgyerek keze egy elefánt ormányához.

Egy héttel később Krusovszky Dénes, József Attila-díjas költő, kritikus, szerkesztő, műfordító érkezik Győrbe és Werner Krisztinával beszélget a Levelek nélkül című kötetről.



Az ötletgazda annyit még elárult az őszi sorozat vendégeiről, hogy többek között megismerkedhetünk a Bestiarium Hungaricum – csodás lények és teremtmények a magyar néphagyományban című könyv szerzőivel, valamint a Platon Karataev zenekar is érkezik a Kisfaludy Könyvtárba.

A rendezvények ingyenesek, a programokról bővebben tájékozódni a gyorikonvntar.hu oldalon és az intézmény Facebook-oldalán lehet, ugyanitt kell regisztrálni az előadásokra.



DÍJAZTÁK AZ OKTATÓKAT

A győri Széchenyi István Egyetem két oktatója rangos kitüntetésben részesült a felsőoktatás napja alkalmából a budapesti Károlyi-Csekonics-palotában rendezett szeptember 15-i ünnepségen. Dr. Hankó Balázs, a Kulturális és Innovációs Minisztérium innovációért és felsőoktatásért felelős államtitkára adta át a díjakat: Borbély Károly, az intézmény Apáczai Csere János Pedagógiai, Humán és Társadalomtudományi Karának mesteroktatója Apáczai Csere János-díjat, míg dr. Koppány Krisztián egyetemi docens, az egyetem Kautz Gyula Gazdaságtudományi Karának vállalati kapcsolatokért felelős dékánhelyettese Trefort Ágoston-díjat vehetett át.



RÖMER FLÓRIS
Múzeumi és Történelmi Múzeum
— 1890 —

A Römer Flóris Művészeti és Történelmi Múzeum nyilvános licit útján bérbe kívánja adni a Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata kizárólagos tulajdonát képező, a múzeum működtetésében álló, alábbiakban megjelölt helyiségeit:

LICIT	Cím	Helyrajzi szám	Terület	megnevezése
	Győr, Király utca 17.	7397	44 m ²	korlátozott tevékenységi körű, vendéglátó rendeltetési módú üzlet (kávézó)
	Győr, Kossuth utca 26/C	7887	59,29 m ²	műhely (cukrászműhely)

Az ajánlati dokumentáció letölthető a múzeum honlapjáról: www.romer.hu



GUMI- & AUTÓSZERVIZ HÁLÓZAT

Győr, Szent Imre út 55. (MOL-kút mögött)

+36 96 411955
+36 30 690 6990



Minden csomag tartalma:

- 57 pontos műszaki átvizsgálás
- Prémium minőségű Petronas Syntium motorolaj
- Olajszűrő* • Levegőszűrő*
- Pollenszűrő* • Munkadíj

* a felhasznált szűrők a gyárral megegyező minőségű utángyártott alkatrészek

BŐVEBB INFORMÁCIÓ: WWW.KWIKFIT.HU VAGY SZERVIZEINKBEN

Új vagy pár éves autód van?
Keresed a legmegfelelőbb
szervizt autód részére?
Válassz a **MAX ÁRAS**
karbantartási
csomagjaink közül!

**br. 92.900 Ft-tól
br. 104.000 Ft-ig**

 Bank-
kártyás
fizetési
lehetőség

Kiegészítő csomagban megtalálható még:

- Fékfolyadék
- Gyújtógyertya (benzinesek részére)*
- Üzemanyagszűrő (dízel részére)*

Az idei vármegyei Őszi Tárlat szeptember 16-án nyílt meg az Esterházy-palotában, ahol átadtak a város, a múzeum és az Alkotó Rajztanárok díját is.

MEGNYÍLT AZ ŐSZI TÁRLAT

Szerző: Földvári Gabriella
Fotó: MekliZ Fotóstúdió

A Rómer Flóris Művészeti és Történeti Múzeum által minden évben meghirdetett nyílt alkotói pályázatra idén 56, Győrben és Győr környékén élő, illetve innen elszármazott képző- és iparművész 102 munkával jelentkezett.

A független szakmai zsűri – Wehner Tibor Munkácsy-díjas művészettörténész, Kelemen Benő Benjámin és Szócs Géza grafikusművészek – a tárlatra 34 művész 43 alkotását válogatta be. A kiállításon szép számban vesznek részt a régió ismert és elismert művészei, akárcsak a fiatal, tehetséges alkotók és az alkotó művésztanárok, akik jelenlétükkel évről évre



A város díját Balogh István a Vihar kapujában című olajképeért kapta

színesítik a régió művészeti körképét. A megnyitó vendégeit Virág-Adorján Andrea polgármesteri főbiztos köszöntötte, aki gratulált a kiállító művészeknek és a tárlat rendezőinek. Hangsúlyozta: sokféle alkotói stílussal, változatos művészi tech-

nikákkal és tematikákkal találkozhatunk a tárlaton. A festmények, valamint az egyedi és sokszorosított grafikák mellett idén könyv-objektok, üveglasztikák, textilművek, videó, dobozmunka és művészknöy is szerepel a kiállításon.

A kiállítást Kövesdi Mónika tatabi művészettörténész nyitotta meg, aki beszélt arról, hogy Győr a kultúra fellegvára, és nagy hangsúlyt kap a városban a kortárs művészet is. „A vármegyei Őszi Tárlat pedig megmérettetési és bemutatkozási lehetőség ad, felrajzol egy művészeti spektrumot és távlatosan kirajzolja a helyi művészeti profilját, megteremti a helyi kánont.” A tárlaton a frissen született festmények és grafikák mellett helyet kaptak a nevet még nem szerzett fiatal alkotók munkái és új típusú alkotások is. A szakmai zsűri döntése alapján Győr Megyei Jogú Város Önkormányzatának díját idén Balogh István a Vihar kapujában című nagyméretű olajképeért kapta. A Rómer Flóris Művészeti és Történeti Múzeum díját Bolla Gyula kollázsaiával érdemelte ki.

Az ART 9000 Alkotó Rajztanárok Társulatának díját pedig Radosza Attila nyerte el a legújabb grafikáival. A tárlat október 23-ig, hétfő kivételével naponta 10 és 18 óra között látogatható az Esterházy-palotában.

Szabadtéri előadás

Dánielfy-akusztik

Dánielfy Gergő színész, énekes akusztikus mősora a Theater Wagen színpadán

- 2023. szeptember. 26. (kedd) 10:00 óra
Marcalváros II. Disztér (9024 Győr)
- 2023. szeptember. 26. (kedd) 14:00 óra
Győri Kovács Margit Német Nyelvoktató Nemzetiségi Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Iparművészeti Szakgimnázium előtti tér (9024 Győr, Répce u. 2.)
- 2023. szeptember. 26. (kedd) 18:00 óra
Adyvárosi Tópart Pizzéria melletti füves terület (9023 Győr, Ifjúság krt. 113.)
- 2023. szeptember. 27. (szerda) 10:00 óra
Mátyás király tér (9027 Győr, Gyárvaros)
- 2023. szeptember. 27. (szerda) 14:00
Széchenyi tér (9022 Győr, Belváros)

A program a TOP-6.9.2-16-GY1-2018-00001

„A helyi identitás és kohézió erősítése Győr városában” című projekt keretében valósul meg.

GYŐRI KÖNYVTÁR
175
ÉVE SZÜGÜNK
AZ OLVASÁSI

Dr. Kovács Pál
Könyvtár és
Közösségi Tér

GY
SZÜGÜNK
GYŐR

THEATER
TW
UTON A
KULTÚRA

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

ILYEN LETT **A HELYSÉG KALAPÁCSA**

Ősbemutatót tartott szeptember 15-én a Győri Nemzeti Színház. A helység kalapácsa című vígopera Petőfi Sándor klasszikus eposzát öltözteti új köntösbe. A Cooperával koprodukcióban készült darab a dallam által is megeleveníti a kifordított, komikus álmvilágot. Főszerepben a Liszt Ferenc-díjas, érdemes művészt, Molnár Leventét láthatja a közönség.

Szerző: P. Csapucha Adrienn

Fotó: 4K Media Studio/Hegedüs Bence

„Petőfi a kedvenc költőm” – árulta el kérdésünkre Molnár Levente, majd gyorsan hozzátette, hogy a magyar költészet egyik legismertebb és egyik legkiemelkedőbb alakja egy igaz, „tűz-szív” ember volt. „Petőfi maga a magyar virtus” – szögezte le az operaénekes. A darabról úgy vélekedett a művész, hogy szerinte az egy fantáziavilág, sötét humorral, ám egy jól fogyasztható, könnyed opera. „Fenagy karaktere nagyon közel áll hozzám, kicsit talán rám is írták, egy igazságkutató fazon, egy erős karakter, aki igazságot követel. Ez a darab megtanít a mai sunyi világban élni” – mesélte lapunknak Levente.

Bakos-Kiss Gábor is feltűnik a darabban, mi több, végig is kíséri azt. „Úgy gondolom, hogy Petőfi Sándor elbeszélő költeménye kimondottan vígoperának íródott, de ahhoz, hogy azzá váljon, kellett Bereczki Ágota, színházunk vezető dramaturgia, aki a librettóját írta. Ez a mű egy pamflet, közben pedig egy stílusparódia. A produkció egyébként egy többéves együttműködés eredménye, remekmű született, a közönség biztosan jó érzéssel fog távozni a teátrumból!” – fogal-



mazott a direktor, aki a hangját sem kímélve vándorként alkot nagyot.

És ha már hang, a szemérmes Erzsók mellett sem mehetünk el szótlankul, Lázin Beatrix csodálatos hangja ugyanis betölti az egész nézőteret. Kiváló az alkotói csapat, így a rendező Zakariás Zsolt is, aki lapunknak úgy fogalmazott: ezt a darabot is szakértelemmel, szeretettel alkottuk! „Nagyon sokat beszélgettünk a tervezés ideje alatt arról, hogy hogyan is

épüljön fel ez a vígopera és mi mindent tartalmazzon. Végül úgy jött létre, ahogy én színpadilag is megálmodtam. Frappáns, zenei bravúrokban gazdag megoldásokban gondolkodunk, nagyon sok olyan dolgot megidézzünk, amit a vígopera műfaja tartalmaz. Ez egy nagy rálátást és folyamatos dokumentációt követelt, de kéz a kézben haladtunk, ezért is született végül egy olyan előadás, melyet 5 éves kortól egészen 105 éves korig bárkinek szívesen ajánlok” – hangsúlyozta a rendező.

SZEPTEMBER 30.
RICHTER TEREM

A zene világnapja

KÖZREMŰKÖDIK:
Fejérvári Zoltán - zongora
VEZÉNYEL:
Rajna Martin

További információk



**GYŐRI
FILHARMONIKUS
ZENEKAR**

MINDENKI JÁTSZIK

GYFZ.HU

FINANSZÍROZTA



FOLYKÖZÖR

Audi

Hungaria



SPONSOR



REKLÁM HÁZSÓ KÖRÖK, A GYŐRI FILHARMONIKUS ZENEKAR KÖZTARTÁSA

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

Nátha, allergia vagy Covid-19-fertőzés?

Szeptemberben megszorodtak a náthás tünetektől szenvedő betegek. A kérdés ilyenkor persze az, hogy ez most csak egy sima vírusos nátha vagy szénanátha, esetleg a Covid-19 vírus újabb támadása? Az aller-

giások tudják, hogy a parlagfű-allergia ilyenkor szokott igazán tombolni, s az ember gyakran hiába szedi folyamatosan az allergia elleni tablettákat, az orrfolyás, szemviszketés, tüsszögés és időnként köhögés gyakran csak nehezen uralható. A megfázás az kicsit más. Egy hét, tíz nap alatt eltűnnek a panaszok, melyek a klasszikus házi patikai szerekkel orvosolhatók. Ma, ha Covid-19-fertőzésünk



lenne, annak a lefolyása sokkal enyhébb lenne, mint korábban. Valamint a súlyos szövődmények is csak elvétve fordulnak elő. Ez egy teszt segítségével 24 órán belül tisztázható. A kezelése általános láz- és fájdalomcsillapítás mellett az ágynyugalom, a vitaminok szedése. A tesztet azért is érdemes elvégeztetni, mert nem illik a betegséget okozó kórokozót közösségbe vinni.



Az ideggyökök a gerincvelőből indulnak ki, jeleket visznek és hoznak. Ezek az ideggyökök a csigolyák közt lépnek ki, és minden egyes gyök a test meghatározott részét látja el információval, illetve érzőműködéssel. Minden gyök két részből áll: a mozgatóidegek a gerincvelő elülső részéből lépnek ki és az izmokat ingerlik, az érzőidegek a hátsó részből lépnek ki és érző információt visznek az agyba.

AZ IDEGGYÖK-ELVÁLTOZÁSOKRÓL

A porckorongokról

A gerinc hajlékonyságáért, rugalmasságáért nagymértékben felelősek a csigolyatestek közötti üregeket kipárnázó porckorongok, melyek hatékonyan védik a gerincet. Ezek két fő részből állnak. Kívülről erős, körkörös futó kötőszöveti rostok (anulus fibrosus) veszik körül, „tokba zárva” a porckorong belsőjének kocsonyás anyagát. Az élet során elszorodott apró sérülések következtében az anulus fibrosus elszakadhat, és a nucleus pulposus kitüremkedik a sérülés helyén, összenyomva ezzel az idegfonat valamely gyökét. A porckorongsér (discus hernia)

mellett egyéb okok is kiválthatják az ülőidegfonat összenyomódását.

Isiász-szindróma

Az isiász-szindróma legfontosabb tünete a deréktáji fájdalom, mely általában valamelyik alsó végtag irányába sugárzik ki. Az isiász legjellemzőbb oka a gerincből kilépő nervus ischiadicus (ülőideg) nevű idegrostok összenyomódása, melyet leggyakrabban a csigolyatestek között elhelyezkedő porckorongok sérve vált ki. Az isiász hátterében állhat az ágyéki (lumbális) gerincsatorna-szűkület, vagy a csigolyák közötti ízületek kopá-

sos betegsége. A porckorongok betegségének következményeként az egyik csigolyatest a másikon elcsúszhat, és így nyomást gyakorolhat mind a gerincvelőre, mind a kilépő ideggyökökre. Az esetek 95 százalékában jóindulatú derékfájásról van szó.

Kórisme

A fájdalom és az érzéskiesés helye alapján az orvos következtetni tud arra, hogy melyik ideggyök érintett. A röntgenvizsgálat kiderítheti, hogy a csontok a gerincoszlopban vékonyak, sérültek vagy elmozdultak-e. A komputertomográfia (CT) vagy mágneses rezonancia vizsgálat (MRI) még jobb képet adhat arról, mi történik a gerincvelőben vagy körülötte.

Kezelése

Az ideggyök betegségeinek kezelése a kiváltó októl és annak súlyosságától függ. Amikor az ok csonttraktus következtében összeroppan a csigolya, akkor nagyon keveset lehet tenni azonkívül, hogy feszes fűzőt tesznek a törzs köré. Ha az ok porckorongsér, az kezelhető. A fertőzést azonnal antibiotikummal kezelik. Ha tályog alakul ki, haladéktalanul meg kell nyitni. A gerincvelői tumorok kezelése sebészeti eltávolítás, besugárzás, vagy mindkettő. Analgetikumok enyhíthetik a fájdalmat. Izomlazítók is használnak, de ezek hatásossága nem bizonyított.



A szúnyogok és a betegségek

Nincs olyan ember, akit még ne csípett volna meg szúnyog, de azonkívül, hogy kellemetlen viszketést okoz, különösebb baj nem szokott belőle származni. A tigrisszúnyog fajta azért lehet veszélyes, mert a nálszi láz kórokozójával fertőzheti meg az embereket. Majd cáfolták a híreket az illetékesek és közölték, hogy a nyugat-

nálszi láz Magyarországon minden évben szezonálisan, augusztustól októberig előforduló, szúnyogok által terjesztett betegség. Ugyanakkor a fertőzött emberek többsége 80-85 százalékban tünetmentes, illetve 10-20 százalékban enyhe, influenzaszerű tünetek jelentkezhetnek, amelyek általában 3-6 nap alatt maguktól



gyógyulnak. A fertőzött esetek kevesebb, mint 1 százalékában a vírus gerinc- és agyvelőgyulladást vagy agyhártyagyulladást okozhat, mely súlyos agytörzsi elváltozásokkal is járhat. Ritka szövődménye lehet még a fertőzésnek a májgyulladás, a hasnyálmirigy-gyulladás és a szívizomgyulladás is.

A HÉT ORVOSI TÉMÁJA

AZ EGYIK LEGTAKARÉKOSABB GÉPEZET: AZ EMBERI TEST

Modern világunk rengeteg kényelmi eszközzel kényeztet minket. Viszont a testünk mégsem olyan hálás ezért, mint gondolnánk.



Szerző: **Molnár Sarolta**
gyógytornász

Ha nem használsz, elveszíted

Az emberi szervezetnek fantasztikus az alkalmazkodó képessége, ami a túlélésünk szempontjából kiváló, viszont vissza is üthet néha a dolog. Ugyanis nemcsak a zord körülményekhez adaptálódunk, hanem a kényelemhez is. Azzal, hogy már lifttel járunk, autóval, elektromos rollerrel közlekedünk, a házi és kerti munkákat

mind-mind gépek végzik helyettünk, tudattalanul leépítjük a fizikumunkat. A testünk nagyon okos és gazdaságos szerkezet. A túlélésre rendezkedett be, így spórol, ahol csak lehet. Annyi energiát használ, amennyi feltétlenül szükséges. Számára az izom kalóriaigényes „luxuscikk”. Szervezetünk mottója: „If you don't use it, you lose it” – azaz ha nem használsz, elveszíted.

Kalóriát is égetünk

Kötőszöveink akkor lesznek boldogok, ruganyosak, hidratáltak, letapadásoktól mentesek, ha egy jól működő biomechanikai modell

aktív részei lehetnek. Nem beszélve az anyagcsere-folyamatok és hormonális funkciók javításáról, amit a mindennapi mozgásos tevékenységeinkkel serkenthetünk. Még egy motiváló előnye annak, ha több izom fenntartására készítjük testünket, az az, hogy megnő a napi kalóriefelhasználásunk is. Ez súlyunk optimalizálásában is segítségünkre lehet. Szóval, ha csak nem éppen fogyni szeretne, akkor egy nagyobb izomtömeggel rendelkező ember megengedhet magának pár plusz finom falatot is.

Ötletek a napi testedzésre

Mit tehetünk a hétköznapiakon a

JÓ TUDNI

A NAPI MOZGÁS FONTOSÁGA

Ha „nincs szükség” erős szív-re, állóképességre, mert nem sétálunk, futunk, lépcsőzünk, mozgunk, akkor testünk nem tesz érte, hogy fejlessze. Sőt, minimalizálja a készenlétet. Ha nincs szükség erős izomzatra, a test miért dolgozna kemény munkával, hogy fenntartsa? Ha viszont nap mint nap mozgunk és érezzük izmaink fontosságát, szükségességét, akkor fejlődni, erősödni kezdenek. Ha növeljük a napi aktivitásunkat, újra birtokba vesszük a lépcsőket, többször hagyjuk hátra maguktól guruló járműveinket, felfedezzük a séta varázsát, a mozgás élményét, rengeteget tehetünk egészségünkért és a jó közérzetért.

rendszeres testedzést és a fent említett tippeket kiegészítve? Rendkívül hatékony, és sokoldalúan átmozgató tevékenység egy kis kertészkedés. Ha erre nincs lehetőségünk, akkor iktassunk be rendszeres sétákat. Munka közben minden órában menjünk egy kört az irodában vagy a ház körül. Esetleg egy-két emeletet le és fel a lépcsőn. Ezzel a kis aktivitással nemcsak testünket, hanem szellemünket is frissíthetjük. És még egy „titkos” tipp: a tánc! Tegyük fel kedvenc zenéinket és hagyjuk, hogy megmozduljon és életre keljen a testünk. Persze ma már sok, kiváló rekreációs sport közül is válogathatunk, amivel kompenzálhatjuk modern, elkényelmesedett életvitelünket.

Nagyon fontos a fűmagkeverék azért, mert egy jófajta keverék legalább 5-6 fajtából áll, hiszen a gyepegész élettartamát fogja meghatározni, azaz 12-15 évet.

HA ŐSZ, AKKOR **FÜVESÍTÉS**

Szerző és fotó:
Nagykutas Viktor ▶
kertész-szakíró



Laikusként nehéz választani, de ha ismerjük kertünk adottságait, valamint tisztában vagyunk azzal is, hogy mennyi időt tudunk/akarunk a gyepterület ápolásával foglalkozni, akkor minden adott lesz, hogy a megfelelő „zöldet” ki tudjuk választani.

Nem csak a márka számít, minél jobb fajta keveréket választunk, annál nagyobb az esélyünk a szép zöld és tartós gyepra. Fontos figyelembe venni, hogy a fűvet rendszeresen nyírni kell, 5-7 naponta, jó minőségű tápanyagot kell számára biztosítani (nem csak nitrogén-utánpótlás), és a legfontosabb a víz utánpótlása. Tudjuk-e rendszeresen, legalább heti három-négy alkalommal 3-4 liter víz/m² mennyiséggel locsolni a nyári időszakban?

**A FŰ
A PLUSZ VIZET
MÉG ZÖLDEBB
SZÍNNEL
HÁLÁLJA MEG**

Nagyon fontos a környezet. Ha egyenletes levélzetű, szép struktúrájú gyeget szeretnénk – ezek vékony szálú gyepek –, és tudunk számára vizet és tápanyagot biztosítani, akkor válasszuk a sport vagy golf keveréket. Ha nem tudjuk a rendszeres vízutánpótlást vállalni, akkor az utóbbi időben elterjedt mediterrán vagy szárazságtűrő fűmagkeveréket válasszuk. Ha ezt locsoljuk és tápanyagozzuk, akkor nagyon szép zöldfelületet kapunk, ha nem, akkor egy sárgászöld, de használható területünk lesz, amit a növekedése ütemében akár 10-15 naponként nyírunk. Igaz, az ilyen keverékeknél a fűszálak 2-3-szor olyan vastagok, mint egy sportkeveréknél, de jobban is bírják az akár extrém szárazságot.

A fűmagnemesítés az utóbbi időben a nád-képi csenkesz irányába tolódott el, hiszen

egy szélesebb szálú fű a megszokott pázsit-hoz képest, de sokkal jobban bírja a mélyre vágást, strapabíróbb, és ezt a mélyre hatoló gyökérzetének is köszönheti. Így ideális az öntözőrendszerrel el nem látott kertekbe, de például gyermekek vagy házi kedvencek által használt kertekben is. A plusz vizet természetesen még zöldebb színnel fogja meghálálni.

Kertünk talajának minősége tudja legjobban befolyásolni a növényeink fejlődését, hiszen a talaj összetétele nagyban befolyásolja a víz- és tápanyagmegtartó képességet és a humusztartalmát is. Magyarországi

nek, de a rendszeres fűnyírás hatására eltűnnek a gyepterületből. Ami nagyobb probléma, az az apró szulák erős gyökerzete és a fűszálak közti elfutása. Mivel kétszikű növény, vegyszeresen eltávolítható.

Ami a legnagyobb gond, az a tarackbúza, ami a tarackoló gyökerével is szaporodó, hiszen talajmunkával ezt szétarabolva újabb növényeket hozunk létre. Ha ezt bent hagyjuk a fűben vagy beengedjük, mivel ez is egyszikű, mint a fű, majdnem lehetetlen kiirtani. Ezért erre az a legjobb megoldás, ha hagyjuk kiszáradni és totális gyomirtóval (fogzat hatóanyaggal) legalább kétszer végzünk



viszonylatban a talajok felső 15-30 cm-es rétege a humuszban gazdag termő rész. Alatta található az úgynevezett altalaj, ami humuszban, szerves anyagokban, mikroorganizmusokban szegény, azaz majdnem élettelen közegnek kellene tekinteni, ezért ha egy ilyen vitetünk a kertünkbe, azt bizony talajjavítással kell élhetővé tenni. Nem is beszélve a gyomszennyezettségéről, és elsősorban nem az egynyári gyomokra gondolok (szőrös disznóparéj, fehér libatop, parlagfű), mert ezek ugyan kikel-

egy gyomirtást. Az utolsó permetezést követően 14 nap múlva végezzük el a talajmunkát, azaz a vetés előkészítését. A talaj javítását érett istállótrágyával, amely majdnem földszerű, vagy érett komposztal a legjobb elvégezni. De kapható szárított, granulált trágya is, ami inkább csak a talaj tápanyagtartalmát javítja. Nagyon kötött talajoknál a homok hozzákeverése a legjobb talajlazítás. Ha tudunk tőzeget venni, azzal a talaj szerkezetét lazítjuk és javítjuk a víz- meg tartó képességét is.

#BEACTIVE

EURÓPAI SPORTHÉT



**2023.
szept.
23-30.**

HATALMAS SPORTFESZTIVÁLRA KÉSZÜL GYŐR

JÖN AZ EURÓPAI SPORTHÉT!

Az Európai Sporthét az Európai Bizottság kezdeményezése, amelyet 2015 óta minden évben megrendeznek a sport és a testmozgás népszerűsítése jegyében. A nemzetközi eseménysorozat idén szeptember 23–30. között zajlik szerte

Európában, így Magyarországon is. A sporthét megvalósítását minden országban a helyi nemzeti koordinátorok végzik, akik számos partnerrel dolgoznak közösen, hogy minél izgalmasabb legyen az egyhetes programozat kínálata. A hazai koordiná-

ciót és kommunikációt a Magyar Szabadidősport Szövetség (MASPORT) végzi, a kezdeményezéshez pedig Győr is csatlakozott. A cél, hogy minél több sportegyesület bemutatkozhasson, így a város támogatja a szervezeteket a részvételben.

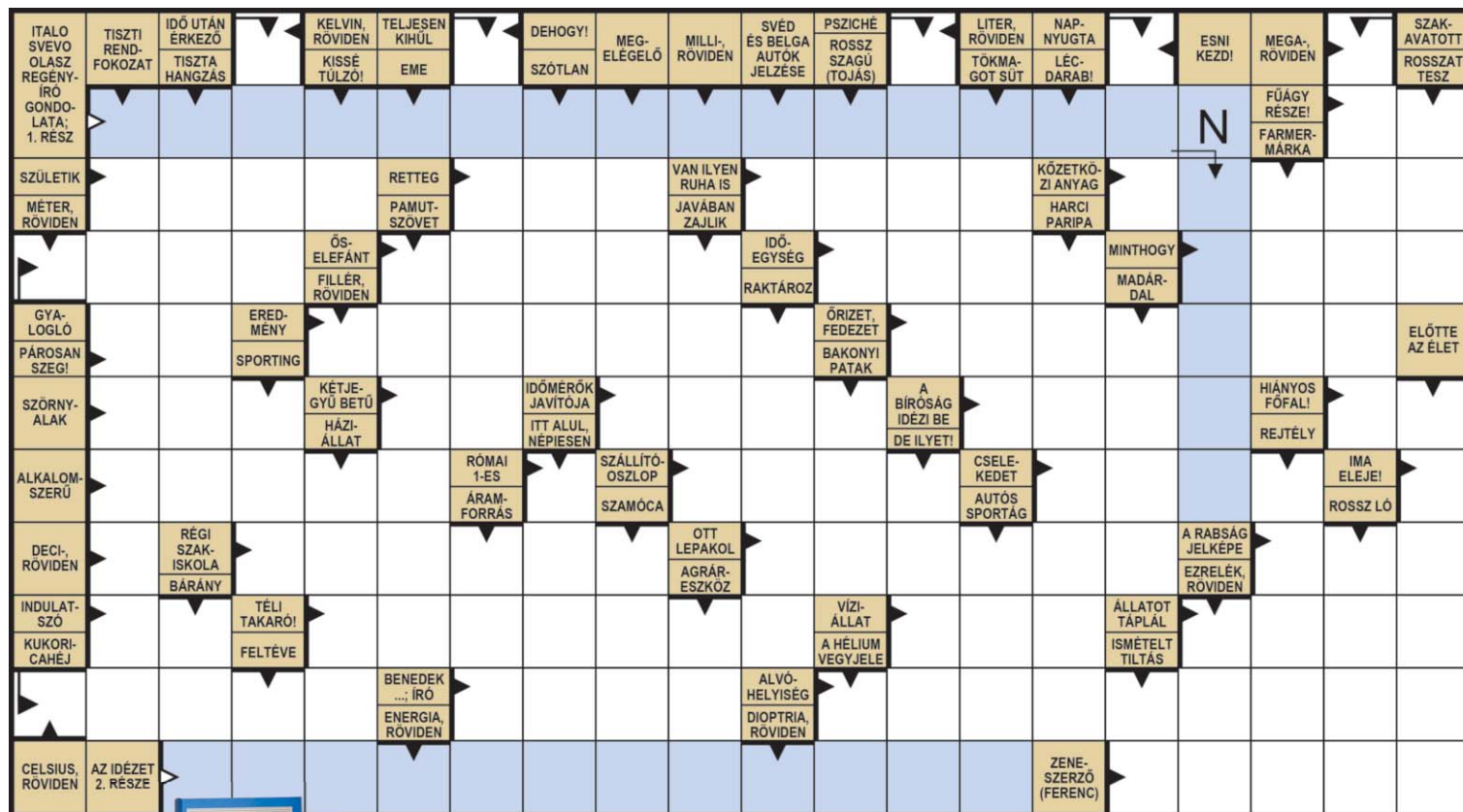
NAP	IDŐPONT	HELYSZÍN	BEMUTATKOZÓ EGYESÜLET	PROGRAM
2023.09.23. szombat	09:00 - 12:00	OSP	Rába ETO SE	Szabadidős programok: lézerharc ♦ Segway ♦ buborékfoci ♦ szimulátor ♦ tenisz ♦ futsal ♦ karate
			GYAC	Ergométer ♦ torna ♦ atlétika ♦ asztali-tenisz ♦ tenisz ♦ judo ♦ birkózás
			Face Team Győr Akrobatikus kosárlabda	Akrobatikus kosárlabda
			Győr Fanatic Funkcionális Sportegyesület	Word jumping
			Győri ETO Hockey Club	Hoki
			Dimenzió TSE	Zumba
			UNI Győr Nemzeti Kosárlabda Akadémia	Kosárlabda
	14:00 - 17:00	AQUA Sportközpont	Győri Vízisport Egyesület	Vízilabda ♦ törpe póló ♦ SUP ♦ mini kajak
			GYÚSE	Úszás
		Magyar Vilmos Uszoda	Rába ETO SE	Úszás
2023.09.27. szerda	16:00 - 18:00	Győri Vízisport Egyesület Csónakház	Győri Vízisport Egyesület	Vízitúra
2023.09.28. csütörtök	16:00 - 17:30	Vital Judo Club	Rába ETO SE	uKIDo
	16:45 - 17:30			Judo
2023.09.29. péntek	16:00 - 18:00	Győri Vízisport Egyesület Csónakház	Győri Vízisport Egyesület	Vízitúra
	16:00	Aranypart I. Szabadstrand	Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata	Szurkolj Tomi Rockynak
2023.09.30. szombat	8:45 - 13:30	Bercsényi Liget Sportpálya	Újvárosi Lokálpatrióták Egyesülete Újvárosi Művelődési Ház	Labdarúgás 5 + 1 fős csapatok
	10:00 - 14:00	Barátság Sportpark	Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata	ARRABONA Futófesztivál Őszi Sport és Egészségnap
	11:00 - 12:00	AQUA Sportközpont	GYÚSE	Bemutató úszás lehetősége

SZÉP-KÁRTYÁVAL MÁR A BOLTOKBAN IS VÁSÁROLHAT



Augusztus 1-től az év végéig már hideg élelmiszereket is vásárolhat a boltokban SZÉP-kártyájával. A munkáltatók pedig idén akár további **200 000 Ft** értékű, egyösszegű, kedvező adózású béren kívüli juttatásban részesíthetik munkavállalóikat.

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



A helyes megfejtést jövő hét szerdáig küldheti be szerkesztőségünkbe: 9023 Győr, Kodály Zoltán u. 32/a vagy jatek@gyorplusz.hu. Az öt szerencsés megfejtő nyereménye **Királyilus: Így éltünk mi... avagy: NYANYULOK** című könyve. Előző rejtvényünk nyertesét e-mailben, illetve postán értesítjük.



ecofamily

**BUSINESS
Superbrands 2023**

**GYŐRBEN
MÁR 2 HELYEN!**

HAMAROSAN TALÁLKOZUNK!
Nyitás: 10.05. 10 óra Győr (ETO Park)



ecofamily.hu

A Győr-Szol Zrt. Pénzügyi és Adóügyi csoportja felvételt hirdet az alábbi munkakör betöltésére:

ADÓÜGYI-PÉNZÜGYI ÜGYINTÉZŐ

Főbb feladatok:

Adóbevallások elkészítése, benyújtása (áfa, cégautóadó, rehabilitációs hozzájárulás, idegenforgalmi adó, turizmusfejlesztési hozzájárulás stb.).
Adóhatósági bejelentések ügyintézése.
Adófolyószámla egyeztetése, főkönyvi egyeztetések elvégzése.
Egyéb pénzügyi, adminisztrációs feladatok ellátása (bejövő számlák feldolgozása, utalása, bankszámlakivonatok kontírozásának előkészítése, feldolgozása, folyószámlák egyeztetése).

Elvárások:

Szakirányú középfokú végzettség
Mérlegképes könyvelői végzettség
Word, Excel magas szintű ismerete
Önálló, precíz, pontos, lelkiismeretes munkavégzés
Kiváló kommunikációs és problémamegoldó készség
Legalább 5 éves szakmai tapasztalat adózás, adóbevallások elkészítése és pénzügyi ügyintézési területen.

Foglalkoztatás jellege: 8 órás munkaidő, egy műszakos, rugalmas munkarend

Bérezés: Meg egyezés szerint és cafeteria juttatás

Jelentkezési határidő: 2023. augusztus 31.



A bruttó bérigényét tartalmazó fényképes szakmai önéletrajzt és motivációs levelét, valamint az adatkezelési nyilatkozatát, amelyben hozzájárul a pályázattal kapcsolatos személyes adatainak kezeléséhez, az alábbi e-mail címre várjuk: munkaugy@gyorszol.hu vagy a Győr-Szol Zrt. Munka-Bérügyi Osztály, 9024 Győr, Orgona u. 10. posta-címre. A borítékra kérjük, írja rá, illetve az e-mail tárgyként szíveskedjen feltüntetni: Pénzügyi ügyintéző pozíció.

Ha szeretsz kötetlenül dolgozni, emberekkel foglalkozni, jó szervező vagy és rugalmasan kezeled a problémákat, jelentkezz a Győr-Szol Zrt.

TÁRSASHÁZKEZELŐI pozíciójára!

Eredményes munkához alapos felkészítést, nagyvállalati környezetet, profi háttér csapatot és versenyképes fizetést, valamint bérén kívüli juttatásokat biztosítunk! **Leendő munkatársaink** minimum középfokú végzettségű, jó szervező és koordináló képességgel rendelkező, önálló munkavégzésre képes, vezető, irányító egyéniségek. **Fő feladatuk** a Győr-Szol Zrt. által képviselt társasházakban társasházkezelői tevékenység ellátása. A felvételnél előnyt jelent a társasházkezelői végzettség és/vagy az építőiparban szerzett gyakorlat, saját gépkocsi.

Fényképes szakmai önéletrajzt 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 „Társasházkezelés” jellegét.

ŐSZI NAGYTAKARÍTÁS A BELVÁROSBAN

A GYHG Győri Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft. Takács Krisztián önkormányzati képviselő és dr. Fekete Dávid önkormányzati képviselő kérésére és támogatásával a háztartásokban felhalmozódott lom jellegű hulladékok elhelyezésére gyűjtőpontot üzemeltet egyszeri alkalommal.

Az ideiglenes gyűjtőpont szeptember 23-án 8 és 16 óra között üzemel Győrben, a Kazinczy Ferenc Gimnázium és Kollégium udvarában. Bejárat az Újlak utcai kapunál.

Itt elhelyezhet elektronikai, fém, papír, műanyag hulladékot, nyesedéket, építési törmeléket, csomagolóanyagokat, bútorokat, berendezési tárgyakat stb. (Kivéve a veszélyes hulladéknak számító anyagokat!) A hulladék elhelyezéséhez hozza magával magyarországi lakcímkártyáját.

A MOHU Zrt. kérésére a beszállítani kívánt hulladékot a kihelyezett gyűjtőhelyen hulladékfajtánként mérlegelni szükséges. Java-



soljuk, hogy a beszállítani kívánt hulladékot mérlegelésre alkalmas módon hozza el. Például: bútorokat lapra szerelve, fás szárú hulladékot aprítva, kötegelve. A beszállítás mennyiségi feltételei a www.gyhg.hu weboldalon olvashatóak.

A kihelyezett szelektív hulladékgyűjtés a rendőrség és a városrendészet kiemelt biztosítása mellett zajlik.

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

LAKÁSCSERE

Szigeti, 3 szobás, 59 nm-es, gázkonvektoros, komfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélne 70–100 nm-es, 4 szobás, határozatlan bérleti szerződéses lakásra. Újváros és Bán Aladár utca kizárva. (Hirdetésszám: 265)

Gyárvárosi, 2 szobás, 51 nm-es, erkélyes, tárolós, félkomfortos, gázfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélne 1+fél szobás bérleményre. (Hirdetésszám: 278)

Gyárvárosi 1+fél szobás, 54 nm-es, gázfűtéses, határozott bérleti szerződéses, igényesen felújított lakást cserélne 2-3 szobás, alacsony rezsiű, 49–65 nm-es, lift nélküli házban maximum 1. emeleti, liftes házban maximum 8. emeleti lakásra. Bán A. u. kizárva. (Hirdetésszám: 279)

Belvárosi, 2 szobás, 52 nm-es, félkomfortos, gázfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélne 2-3 szobás, 63-68 nm-es, határozatlan idejű szerződéssel rendelkező, belvárosi bérleményre. (Hirdetésszám: 296)

Belvárosi, 2 szobás, 48 nm-es, komfortos, egyedi gázfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélne 35-45 nm-es, 1-1,5 szobás, határozatlan bérleti szerződéses, földszinti, gázfűtéses bérleményre. Újváros és tartozás kizárva. (Hirdetésszám: 370)



Tel.: 96/505-050



XX. ORSZÁGOS VÍZIKÖZMŰ SZERELŐVERSENY

Szöveg és fotó: Pannon-Víz Zrt./Borsi Viktória

Idén szeptemberben a Heves Megyei Vízmű Zrt. és a MAVÍZ közös szervezésében 21 csapat vehetett részt a versenyen, melynek keretében izgalmas feladatok várták a víziközművek szakembereit a történelmi egri vár területén. A csapatoknak számos elméleti és gyakorlati feladattal kellett megbirkóznuk, amelynek megoldása széles körű ismereteket igényelt és fizikálisan is rendkívül megterhelő volt a versenyzők számára.

A megnyitót követően az első napon gyakorlati feladatok várták a szerelőket, mint például a vízmérőcsere, a nyomásszabályozó szelep szétszerelése, a tömítéscserék elvégzése, a szelep összeszerelése, a tűzcsep vízhozammérése, a tolózár tömszelence

tömítéscseréje, a vízminatateszt elvégzése. Továbbá zsákbamacska, játékos puzzle kirakása és csővel való kötélfűzés is színesítette a versenyt. Mindezeket egy több mint kétórás feladat követte, ahol a versenyzőknek a kiírt feladat alapján egy komplett vezetékszakaszt kellett kiépíteniük.

A második nap az elméleti próbatételről szólt, ahol a csapattagok egyénileg mutathatták meg a víziközmű-szolgáltatásban elsajátított tudásukat.

Gratulálunk minden csapatnak, köztük a Pannon-Víz Zrt. Kapuvár–Csorna Üzemmnökség versenyzőinek, akik társaságunkat képviselték és az erős középmezőnyben vettek részt.

Ezúton is köszönetet mondunk Borsodi Gyulának, Varga Ádámnak, Varga Tamásnak és Horváth Ferencnek, Kapuvár–Csorna Üzemmnökségünk szakembereinek a versenyen elért eredményükért, és köszönetet mondunk Samu László üzemelésvezetőnek a csapat felkészítéséért és közreműködéséért!

ÁLLÁSHIRDETÉS

A GYŐR-SZOL Zrt.
Távhőszolgáltatási Igazgatósága
felvételt hirdet

ÁCS-ÁLLVÁNYOZÓ

munkakör betöltésére.
Feltétel: szakirányú végzettség. **Foglalkoztatás jellege:** 8 órás munkaidő, egy műszakos munkarend. **Feladat:** elemes és egyéb acélszerkezeti állványok építése állványterv alapján, előre gyártott elemes állványok építése zárt térben, zsuzálási feladatok elvégzése helyreállítási munkáknál, faipari műhelymunkák elvégzése.

FŰTÉSZSERELŐ

munkakör betöltésére.
Feltétel: szakmunkás-bizonyítvány. **Előnyt jelent:** hegesztő szaktudás. **Foglalkoztatás jellege:** 8 órás munkaidő, egy műszakos munkarend.

CSŐSZERELŐ

munkakör betöltésére.
Feltétel: szakmunkás-bizonyítvány. **Előnyt jelent:** hegesztő szaktudás. **Foglalkoztatás jellege:** 8 órás munkaidő, egy műszakos munkarend.

MŰSZERÉSZ

munkakör betöltésére.
Feltétel: szakirányú végzettség (elektroműszerész). **Előnyt jelent:** PLC programozási ismeretek. **Foglalkoztatás jellege:** 8 órás munkaidő, egy műszakos munkarend.

LAKATOS

munkakör betöltésére.
Feltétel: szakmunkás-bizonyítvány. **Előnyt jelent:** hegesztő szaktudás. **Foglalkoztatás jellege:** 8 órás munkaidő, egy műszakos munkarend.

KAZÁNKEZELŐ/KAZÁNGÉPÉSZ

munkakör betöltésére.
Feltétel: Fémipariszakmunkás-bizonyítvány/Kazánkezelő-bizonyítvány. **Előnyt jelent:** Középiskolai végzettség. **Foglalkoztatás jellege:** Jól tervezhető 12 órás, folyamatos munkarend. **Feladat:** a megfelelő vízminőség biztosítása, gőz- és forróvíz-kazánok üzemeltetése, geotermikus hőátadó állomás felügyelete, rendszeres karbantartási tevékenység.

Bérezés megegyezés szerint.



Fényképes szakmai önéletrajzát a következő címre várjuk: Győr-Szol Zrt. Munka és Bérügyi Osztály 9024 Győr, Orgona u. 10. vagy munkaugy@gyorszol.hu. A borítékra kérjük írják rá, illetve az e-mail tárgyában tüntessék fel a „Táv hő” jellegét.

III. GYŐRI KLÍMA EXPO

Az MVM energiájával.

Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata Közgyűlésének Környezetvédelmi Bizottsága szervezésében.



MVM Hálózat

2023. október 5-7.

Olimpiai Sportpark



**ARRABONA
FUTÓFESZTIVÁL**

ŐSZI SPORT- ÉS EGÉSZSÉGNAP

2023. 09. 30.

**BARÁTSÁG SPORTPARK
GYŐR, IFJÚSÁG KRT. 1.**

KÖZÖS BEMELEGÍTÉS 9:45

MEGNYITÓ 10:00

ARRABONA FUTÓFESZTIVÁL RAJTJA

Arrabona futás: 3 km

Ovifutás: 600 m

CENTERPÁLYA PROGRAMJA

- 11:00 Schóbert Lara – Alakformáló edzés
- 11:50 ZUMBA Futó Edittel
- 12:35 Katus Attila – Best Body edzés
- 13:25 Csákvári Eszter – gerinctréning, stretching, jóga
- 14:15 Pecsetgyűjtő lapok tombolasorsolása

EGYÉB PROGRAMOK A PARK TERÜLETÉN

- Győri sportegyesületek bemutatkozása, kipróbálási lehetőséggel
- 11.45 SZENIOR TORNA
Mészáros Dávid gyógytornász vezetésével
- DECATHLON Tízpróba az egész családnak
- Mátraiwood játszóház kicsiknek és nagyoknak
- Janicsek Zsanett teqball világbajnok bemutatója

A RENDEZVÉNY ALATT FOLYAMATOS EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉSEK, TANÁCSADÁSOK

- fizikai érterápia • sport mentáltréner • érelmeszesedés okozta szívbetegek és szívelégtelenség kockázatának szűrése • Super Patch termékek bemutatója

INGYENES KERÉKPÁRJELŐLŐ PROGRAM

A jelöléshez győri bejelentett laccím és a kerékpár tulajdonjogát igazoló irat szükséges!

Eső esetén az Arrabona Futófesztivál megrendezésre kerül, azonban a park területére tervezett programok elmaradnak! • A rendezvényen mindenkisaját felelősségére vesz részt! • Győr MJV Polgármesteri Hivatalának Sport Osztálya 9021 Győr, Városház tér 1. Tel.: 96/500-220



DECATHLON



VB-GYŐZTES HOLLAND ÁTLÖVŐVEL ERŐSÍT AZ AUDI ETO

Szerző: Pécskai István
Fotó: Győri Audi ETO KC

Kelly Dulfer személyében világbajnok holland válogatott kézilabdázót szerződtetett a Győri Audi ETO KC. Az átlövőként bevethető 29 éves játékos jövő nyáron csatlakozik a kerethez, jelenleg a német Bietigheimet erősíti. A holland Ventura csapatban nevelkedett, majd kisebb németalföldi klubok után 2015-ben igazolt a német élvonalbeli Oldenburg csapatához. 2017-től két szezonon keresztül a dán Köbenhavn gárdáját erősítette, majd 2019-ben visszatért Németországba, a Dortmundhoz. 2021 nyarán igazolt a Bietigheimhez.

Holland, dán és német bajnoki címmel is büszkélkedhet. A 186 centiméteres balátlövő 2019-ben világbajnoki diadalt ünnepelhetett. Holland színeken vb-ezüstöt (2015), bronzot (2017), valamint

Európa-bajnoki ezüstöt (2016) és bronzérmet (2018) is nyert.

„Nagy reményeket fűzünk hozzá, hiszen személyében egy

több poszton is világklasszis teljesítményre képes játékost igazoltunk. Védekezése magas szintű, remekül lát a pályán, a gyors lerohanások során pedig

az egyik leghatékonyabb posztján. Leigazolása egyértelműen az Ulrik Kirkelyvel közösen megálmodott stratégia újabb lépése. Hároméves kontraktust írtunk alá. Várjuk nyártól Győrben, de addig is sok sikert kívánok neki” – nyilatkozta Endrődi Péter ügyvezető.

A kézilabdázó célja, hogy minden fronton diadalmaskodjon az ETO-val. „A Győr a világ egyik legjobb csapata. A klubnál minden évben címekért lehet és kell is küzdeni, ami számomra nagyon fontos. Komoly lehetőség, hogy ebben a nagy tradíciókkal bíró klubban szerepelhetek majd. Szeretném, ha közösen tudnánk a kitűzött célokat elérni. Nagy álmom a Bajnokok Ligája-győzelem, nem titok, hogy ezért is érkezem. Nyártól mindent megteszek ennek eléréseért, de addig is jelenlegi csapatom, a SGBBM Bietigheim sikeréért dolgozom tovább” – mondta Kelly Dulfer.





Geers



INGYENES FÜLMOSÁS

70 ÉV FELETTIEKNEK

Jelentkezzen be szakorvosunkhoz
ingyenes telefonszámunkon: **06 80 182 182**

Geers Halláscentrumok | 9021 Győr, Hunyadi utca 14.

NÉGY GYŐRI TORNÁSZ UTAZIK A VILÁGBAJNOKSÁGRA

A győri Mészáros Krisztofer a hat szerből ötön: talajon, lölengésen, gyűrűn, korláton és ugráson is aranyérmet szerzett az országos tornabajnokságon. A győriek közül Kardos Botond talajon holtversenyben első, ugráson harmadik helyen zárt. Tomcsányi Benedek a gyűrűn szintén holtversenyben begyűjtött aranyérem mellé két ezüst- és két bronzérmet is nyert, Molnár Botond egy második helyezéssel fejezte be a bajnokságot.

„Őszintén szólva szerettem volna a lehető legtöbb aranyérmet szerezni, de Balázs Krisztián jobb nyújtógyakorlatot mutatott be, azt gondolom, a világbajnokság előtt ez egy remek verseny volt” – értékelte röviden az ob-t Mészáros Krisztofer.

Az országos bajnokság után a szövetségi kapitányok kihirdették az antwerpeni torna-világbajnokságon részt vevő férfi és női válogatott keretét. A szeptember 30-án kezdődő és október 8-ig tartó olimpiai kvalifikációs vb-n a hölgyeknél Kovács Zsófia, Székely Zója, Mayer Gréta, Czifra Bettina Lili, Szilágyi Nikolett, valamint a Győri Atlétikai Club tornásza, Bácskay Csege alkotja a magyar csapatot. A férfiaknál Mészáros Krisztofer, Tomcsányi Benedek és Molnár Botond is a győri klubot képviseli a válogatottban, a GYAC-os fiúkon kívül pedig ott lesz még Belgiumban Balázs Krisztián, Kiss Balázs és Bátorai Szabolcs is.

A férfiválogatott lemodellezte, imitálta a világbajnokság programját, és a felkészülés során az edzéseken olyan szersorrendben haladtak, ahogy a vb-n is kell majd, illetve mérték a versenyzők rendelkezésére álló időket is. „Nálunk is a Világkupák és az országos bajnokságon nyújtott teljesítmény számított, illetve az edzéseken a plusz-mínuszra bemutatott gyakorlatokat is figyelembe vettem a kerethirdetésnél” – mondta Kovács István, a férficsapat szövetségi kapitánya.



A KUPASIKERBŐL MERÍTENÉNEK ERŐT A BAJNOKSÁGRA

Szerző: Pécskai István
Fotó: O. Jakócs Péter

Az egyaránt az NB II.-ben szereplő ETO FC és Gyirmót futballcsapata is bejutott a Magyar Kupa negyedik fordulójába. Előbbi az NB III.-as Zsámbék együttesét múlta felül idegenben 2–0-ra, a gyirmótiak pedig 0–0-át követően tizenegyesekkel 3–0-ra diadalmaskodtak a harmadosztályú Körösladány otthonában.

A legjobb 16 közé jutásért az ETO majd az élvonalbeli DVSC-vel küzd meg hazai pályán, míg a Gyirmót az NB II.-es Vasashoz látogat november 1-jén.

Bízhatunk benne, hogy a kupasiker az ETO-nak és a Gyirmótnak is lendületet, erőt és önbizalmat ad a bajnokság folytatására. Minderre leginkább a gyirmótiaknak van szükségük, hiszen hét forduló elteltével még nyeretlenek. Csizmadia Csaba együttese két vereséggel indította az NB II.-es szezon, majd zsinórban ötször játszott

döntetlent. Sokszor a szerencse is elpártolt a sárga-kékektől, akik a legtöbbször előnybe kerültek, de nem tudták megőrizni a vezetésüket.

Az öt ponttal a tabella utolsó előtti helyén szerénykedő Gyirmótra nem vár könnyű feladat a hétfőn, hiszen leendő kupaellenfelükkel, a feljutásra pályázó Vasassal játszanak vasárnap 17 órakor a budapesti Illovszky Rudolf Stadionban. A három pont megszerzése hatalmas lökést adna a Gyirmótnak, amely az idény előtt azt a célt tűzte ki maga elé, hogy élcscapat legyen a másodosztályban.

Az ETO-ra is rangadó vár, vasárnap 19:45-kor (TV: M4 Sport) a szombathelyi Haladást fogadja Antonio Muñoz gárdája. A győri zöld-fehérek nyáron alaposan megerősödtek, minőségi légiósok érkeztek a klubhoz. Hogy a koncepció bevált, az leginkább az eredményeken látszik: hét meccs után öt győzelemmel és két vereséggel, 15 szerzett ponttal áll az ETO a tabella élén.

LÉGKAMRÁS POLIKARBONÁT Változatlan, távalyi áron!

teraszok - kocsibeállók - medencék fedésére

- víztiszta, bronz, ezüst, opál fehér és füst színben,
- 10mm vastag, multi UV,
- erős falvastagsággal

Győri kiszállítás INGYENES, vidékre KEDVEZMÉNYES ÁRON szállítunk!

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

INGYENES FELMÉRÉS

Mindennemű
KÁRPITOZÁST
vállalok

HAUZER PÉTER
kárpos

20/2399-198
Győr, Vízmű utca 2.

VLADIMIR DJORDJEVICS: KARRIEREM LEGSZEBB ÉVEIT TÖLTÖTTEM ITT

Jubileumi esztendő az idei az ETO FC labdarúgócsapata számára, amely hatvan, negyven és tíz évvel ezelőtt is aranyérmes lett az élvonalban. Ebből az apropóból cikksorozatot indítottunk, amelyben bemutatjuk az 1963-as, az 1983-as és a 2013-as felejthetetlen diadal hőseit.



Szerző: Pécskai István ►
Fotó: eto.hu



Vladimir Djordjevic 2009-ben szerb bajnökként és kupagyőztesként érkezett Győrbe a patinás belgrádi Crvena zvezda csapatától. 71 élvonalbeli bajnokín erősítette a Győri ETO-t. Annak ellenére, hogy belső háttérként nem a gólszerzés volt a feladata, négy-szer is eredményes tudott lenni az NB I.-ben.

„Jó érzések kavarnak bennem, amikor visszagondolok az ETO-nál eltöltött időszakomra. Sikerrült nyomot hagynom egy olyan klubban, amelynek dicső a múltja, és bízom benne, hogy a jövője is. Karrierem legszebb éveit töltöttem Győrben, amire büszke vagyok. Ez összesen hat esztendőt jelent, csaknem a játékos-pályafutásom felét. Minden mérkőzésen a maximumot nyújtottam zöld-fehér mezben” – árulta el Djordjevic a Győr+ Médianak.

A 40 esztendőes korábbi focistát számtalan felejthetetlen élmény köti a Rába-parti klubhoz, amelyek közül természetesen kiemelkedik a tíz évvel ezelőtti bajnoki aranyérem.

„Nagyon szép emlékeket őrzök az ETO-ról, mindazokról az emberekről, akikkel együtt dolgozhatam a klubnál. A szurkolókat, a várost és a stadiont is nagyon megszerettem. Minden idényben az európai kupaporondon szerepeltünk, amihez az kellett, hogy az NB I.-ben a legjobb három között végezzünk. A legnagyobb sikerünk a 30 év után elhódított bajnoki cím volt. Elképesztően jó érzések kavarnak bennem, ha erre a sikerre gondolok. Történelmet írtunk, dicsőséget szereztünk a klubnak. A sikerünk elsődleges okának a csapatszellemet tartom. Egységesek voltunk az öltözőben, a pályán és azon kívül is” – tette hozzá Djordjevic.

A korábbi háttér élete a futball, játékoskarrierje lezárása óta is

szeretett sportágában dolgozik. „Első számú asszisztensként tevékenykedem a szerb élvonalbeli Radnicki Nisnél. A szakmai stáb vezetője egyébként Nikola Trajkovics, aki szintén oszlopos tagja volt a tíz évvel ezelőtti bajnokságot nyerő Győri ETO-nak. Ahogy korábban Győrben, most is közösen küzdünk a sikerekért. Ki tudja, mit hoz az élet? Bízom benne, hogy egyszer majd lesz lehetőségünk az ETO-t is irányítani a kispadról” – fogalmazott Djordjevic.

A szakember minden évben ellátogat Győrbe. Kiváló a kapcsolata honfitársával, az ETO-val szintén bajnok Lazar Sztanisiccsal, aki a Rába-parti városban él.

„Ilyenkor rendszerint elmegyünk a stadionba nosztalgálni. Jó érzés beszélgetni a helyiekkel a korábbi sikerekről. Mindig szívesen térek vissza Győrbe, az ETO-hoz, ahhoz a klubhoz, amely rengeteget adott nekem” – jelentette ki Djordjevic.

Príma

Kiemelt ajánlat: szeptember 22–28.

Sertéslapocka



1499 Ft/kg

Sertés húsos csont, zsírszalonna folyamatosan kapható.

Pecsénye kacsacomb

18%-os árcsökkentés



3999 Ft/kg helyett
3299 Ft/kg

Mesés tejföl

20%-os, 300 g,
1316,67 Ft/kg



395 Ft/db

20%-os árcsökkentés

FJK tőkehalmáj olívaolajban

115 g, 76743,48 Ft/kg



1089 Ft/db helyett
879 Ft/db

Gála alma

349 Ft/kg helyett

279 Ft/kg



HB Lager sör 4,1%-os,
0,5 l, 418 Ft/l



kartonos ár
209 Ft/db

Príma és CBA üzleteinkbe várjuk jelentkezését **áruforgalmi ügyintéző, bolti üzletvezető, bolti műszakvezető, bolti eladó-pénztáros,** munkakörbe.

Pályakezdekők, nyugdíjasok jelentkezését is várjuk. Jelentkezés helyben, az üzletvezetőnél vagy fényképes 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.

MADAGASZKÁR



SZEPTEMBERI MŰSOR

NAGYSZÍNHÁZ

22. péntek	19.00	Madagaszkár	bérletszünet
23. szombat	15.00	Madagaszkár	bérletszünet
	19.00	Madagaszkár	bérletszünet
24. vasárnap	11.00	Madagaszkár	bérletszünet
	15.00	Madagaszkár	bérletszünet
26. kedd	17.00	A helység kalapácsa	Gáti
27. szerda	17.00	A helység kalapácsa	Radnóti
28. csütörtök	19.00	Anna Karenina – Győri Balett	bérletszünet
29. péntek	19.00	A helység kalapácsa	Gárdonyi

KISFALUDY TEREM

22. péntek	19.00	Pénz az égből	Földes A
23. szombat	19.00	Pénz az égből	Somlai A
24. vasárnap	15.00	Pénz az égből	Betlen A
26. kedd	19.00	Esőember	bérletszünet
27. szerda	19.00	Minden jegy elkelt	bérletszünet
28. csütörtök	19.00	Pénz az égből	Déryné B
29. péntek	19.00	Pénz az égből	Várady A

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



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM

jegy.hu