

Görög+

XIII/45 + 2023/11/17



**RockMilady
az Ibanez
nagykövete lett**

Írásunk a 10. oldalon

Kihirdették a „Virágos városunk Győr 2023” környezetszépítő verseny eredményét. A legszebben virágosított családi és társasházakat, erkélyeket és üzletek teraszait díjazták.

KERTEKET, TERASZOKAT DÍJAZTAK

Szerző: J. Kovács Andrea

Fotó: Vig Norbert

Idén is sokan jelentkeztek a környezetszépítő verseny felhívására, közülük kategóriánként az első három helyezettet díjazták, de ahogy dr. Dézsi Csaba András fogalmazott: „Minden résztvevő győztes, aki díszíti a környezetét, és azok is, akik gyönyörködnek bennük, hiszen a virágok látványa felvidítja az ember lelkét.” Elmondta azt is, hogy jövőre újra lesz virágosítás, az önkormányzat ezzel is segíteni szeretné a lakókat a környezetszépítésben. Családi ház kategóriában Egervári Lászlóné kapta az első helyezést. Mészáros Györgyné második, Tóth Orsolya pedig harmadik helyezést ért el. A társasházi, illetve lakásszövetkezeti lakótömb kategóriában a Kodály Zoltán u. 40-42-44. számú társasház lett a



győztes. Második lett a Lovas utca 2-4-6. számú társasház, míg a harmadik helyezést a Cuhá utca 19-21. XXX. sz. Lakásfenntartó Szövetkezet tömbje érdemelte ki. Erkély kategóriában Szeredi Imréné lett az első. A második helyezést Papatyi Éva, a harmadikat Erdélyi Istvánné kapta. Az üzletek teraszai kategória I. helyezését a DANA Hungary Kft. nyerte el.



TOVÁBB ZÖLDÜL A BELVÁROS

Hétfőn a belvárosban, a Rába-parton ültettek el újabb 25 facsemetét a Győr-Szol munkatársai.

Szerző: Földvári Gabriella

Fotó: Marcali Gábor

Tovább folytatódik a város zöldítése, ezúttal hétfőn a belvárosban, a népszerű Rába-parton ültettek el 25 fát, 10 japán füzet, 3 magas kőrist és 12 déli osztorfát. Dr. Dézsi Csaba András polgármester is és dr. Fekete Dávid, a terület önkormányzati képviselője is elültetett egy fát.

Az elmúlt három és fél évben közel 3 ezer facsemetét telepített a győri önkormányzat a város közterületein. Idén összesen több mint 450 fával és mintegy 2.800 cserjével

gazdagodott városunk, a legtöbb fát, összesen 112-t a Győrkecs ligetben ültették el.

„Fekete Dávid képviselővel és Marsovszky Adrienn belvárosért felelős megbízottal közösen úgy gondoltuk, hogy újabb fákat ültetünk el a belvárosban. A „Zöld Győr” programon belül hirdettük meg a fásítást, valamint hogy környezettudatos várost szeretnénk építeni, ez is ennek a programnak a része” – hangsúlyozta dr. Dézsi Csaba András polgármester.

Dr. Fekete Dávid szerint fontos a belváros zöldítése, a faültetés. Ezúttal pedig a győriek és ide látogató turisták számára is népszerű helyre kerültek a facsemeték. A Rába-parton, a sétányon – ha a szakszerű gondozásnak köszönhetően megnőnek a fák – a nyári nagy melegben árnyat, enyhét adnak majd.



KÖZMEGHALLGATÁS

**Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata
2023. november 28-án (kedden) 14 órától közmeghallgatást tart
a városháza dísztermében (Győr, Városház tér 1.).**

A közmeghallgatáson személyesen megjelent személy kifejezheti egy közérdekű, a lakosság nagyobb csoportját érintő kérdéssel kapcsolatos véleményét. Kérdés, illetve javaslattevési szándék esetén a városháza díszterme előtti regisztrációs asztalnál van lehetőség sorszámot kérni a felszólaláshoz. A jelentkezők részére érkezési sorrendben biztosítják a sorszámot.

Felszólalási idő: maximum 3 perces időtartam (név és lakóhely ismertetését követően).

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



Április elsején lépett életbe az új, bővített parkolási rendelet. A több mint fél éve működő rendszeren többször is finomítottak azóta a város képviselői, a győri lakosok pedig továbbra is rendkívül nagy kedvezménnyel, havi 1000 forintért vehetik igénybe a fizetős parkolóhálózatot. A győri parkolási helyzetről Prédli Antallal, a Győr-Szol Zrt. vezérigazgatójával beszélgettünk.

A FIZETŐS PARKOLÁS CÉLJA A HATÉKONYABB PARKOLÓHELY-KIHASZNÁLÁS

Szerző: Mireider Máté

A legfontosabb kérdés talán, ami mindenkiben megfogalmazódik: miért van szükség fizetős parkolásra? Miért nincs ingyen?

A fizetőparkolás alkalmazása parkolás- és forgalomszabályozási eszköz. A fizetőparkolásra ott van szükség, ahol a várakozási igények jelentősen meghaladják a rendelkezésre álló parkolási kapacitásokat, és a parkolóhely számának racionális bővítésére már nincs további lehetőség. Jól megfigyelhető ez például a belváros területén, ahol a meglévő utcaszerkezet és a sűrű beépítés nem teszi lehetővé új közterületi parkolóhelyek kialakítását. Kezdetben még lehetett ugyan új parkolóhelyeket nyerni egyes utcák egyirányúsításával, de ezt követően már csak a fizetőparkolás bevezetése és parkolóházak létesítése maradt. A fizetőparkolás működésének célja

a parkolóhelyek hatékonyabb kihasználása, a tartós várakozások csökkentése, ezzel a cserélődés és a többszörös használat lehetőségének megteremtése, azaz a forgási sebesség növelése.

A közterületi fizető-parkolóhelyeket az ott élő lakosság minden esetben kedvezménnyel veheti igénybe, miközben a bevezetett intézkedés javítja a parkolási lehetőségeket is.

Több mint egy évtizedig ugyanannyiba került a parkolás a városban. Miért kellett ezen változtatni?

A több mint tíz éve változatlan győri parkolási díjak egyrészt az infláció miatt jelentősen veszítettek szabályozó hatásukból, másrészt a parkolóházak folyamatosan emelkedő üzemeltetési költségeinek fedezését, és ezáltal az egész parkolási rendszer működését veszélyeztették, emiatt

kellett intézkedni emelésükről.

Az elmúlt időszakban Nádorváros területén végrehajtott fizetőparkolóterület-bővítés, a belvárosi I. övezeti díjköteles idő emelése és a maximális várakozási idők bevezetése, a hosszú ideje változatlan díjak aktualizálása mind-mind olyan intézkedés volt, ami a már korábban említett kényes egyensúlyi állapot fenntartását hivatott szolgálni. A díjak megszüntetése vagy csökkentése ellehetetlenítené a parkolást az érintett területen.

Hogyan reagálnak a parkolási rendszert érő kritikákra és kérdésekre? Hiszen ezek szerint megszüntetni nem lehet, de a jelek alapján igazítani az igényekhez igen.

A fizetőparkoló-terület és a díjmentes utcák közötti határvonal



állandó „konfliktuszóna”, mivel a fizetősben már nem, de az ingyenes részben annál inkább parkolnak az autók. Ennek a helyzetnek a feloldására két, országosan egyedülálló intézkedést vezetünk be. Egyrészt, ahol az indokolt volt, a lakossági bérlet jogosultsági határát a fizetőparkolók határán túli területen húztuk meg, hogy az ott lakók kedvezményesen igénybe tudják venni a kevésbé terhelt fizetőparkolókat. Másrészt bevezettük a peremterületi bérletet, amit a kevésbé terhelt, jellemzően szélső fizetőparkoló-szakaszokon használhatnak kedvező díjjal az autósok.

A fizetőparkolási rendszer finomhangolására jó példa a „Szívügyünk Győr” bérlet bevezetése is, amit az érintett területen dolgozók vehetnek igénybe. A fizetőparkoló-hálózat kiterjesztésének indokoltságát területtségi vizsgálatokkal támasztottuk alá. A parkolási díjak mértékének meghatározásakor pedig összehasonlítottuk az árakat más, hasonló méretű városok áraival és szolgáltatásaival. A fentiek alapján kijelenthető, hogy a győri parkolás díjai nem kirívóak, a fizetőparkoló-terület mérete nem túlterjeszkedett. A fizetőparkolási rendelet módosítása a folyamatos változtatási igényekre történő reagálást jelenti, még ha azt egyesek a koncepciótlan kapkodás jelének kívánják is beállítani.



Dr. Dézsi Csaba András, Győr város polgármestere sokszínű egyéniség, aki a városért végzett munkássága miatt Győrben a díszpolgári, országosan a Magyar Tisztikereszt kitüntető címet kapta meg. Reneszánsz ember a barokk városban, aki az előző polgármester szexbotrányát követően nyerte el nagy arányban a győriek bizalmát. Orvosként és polgármesterként is egyből a Covid-világjárvánnyal szembesült, majd a korábbi „békeidőt” követően energiaválság és háború sújtotta környezetben kellett helytállnia valamennyi területen. Csaknem minden, amibe belefog, előbb-utóbb sikertörténétté női ki magát, aminek az okát sokan kérdezik. Hogyan lehet ennyi ügygel, témával, szakmával párhuzamosan eredményesen foglalkozni? Ki valójában dr. Dézsi Csaba András, városunk polgármestere?

KICSODA DR. DÉZSI CSABA ANDRÁS, A VÁROS POLGÁRMESTERE? IV. RÉSZ

„A ROCKZENE ÖSSZEHOZZA, NEM PEDIG SZÉTVÁLASZTJA AZ EMBEREKET”

EGY RENESZÁNSZ EMBER A BAROKK VÁROSBAN

Szerző: Győrplusz

Közismert, hogy ön fiatal korától a mai napig rockzenaerajongó. A városi közgyűlésekre az AC/DC zenéjére vonul be, szívkatétrezés közben ugyancsak rockot hallgatnak a háttérből. A fiatalok egy részének a zenei ízlése azonban idővel változik. Sokan „kinövik” az akkori életérzésből, lázadásból is fakadó zenéket.

Kinövik? Önök így gondolják, ezt tapasztalják?

Jórészt igen. A mindennapokból a nosztalgia és az ifjúsági emlékek közé sorolódnak. Ezek szerint fiatalabb korukban maguk nem szerették, vagy már nem szeretik például a Beatles együttes zenéjét? Van-e persze olyan divatzenék, amik könnyedén felelhetők. A rockzene viszont már maradandó műfaj, ma is stadionokat tud megtölteni.

Ferenczy György (Máté Péter-díjas szájharmonika-művész, énekes, hegedűs, gitáros. Rackajam, 1-ső Pesti Rackák)

Az Átutazót énekeltem a Müpában. Már a fellépés előtt sem éreztem túl jól magamat, de koncertet nem mondunk le, és nem hagyunk félbe. Ez számomra törvény, szentírás, örök szabály. Még valahogy kivonszoltam magam a színpadról, aztán már hívni is kellett a mentőt. Borsa Kata fesztiválszervező látta, nem biztos, hogy kihúzom addig, míg a mentő odaér, ezért felhívta Győrben Dézsi Csaba Andrást, akit én akkor még nem ismertem. Csaba mondta Katának, mit és hogyan csináljon. Ő irányította a mozdulatait. Higgadtan, pontosan és szakszerűen. Nekik köszönhetem, hogy élve emeltek be a mentőautóba.



Egy színpadon Steve Hackett-tel (Genesis) és a Djabe zenekarral.

Idősebb emberekkel.

Ez nem így van! Generációkon átívelő értékről van szó. Olyan ez, mint sportban a jó foci, szerethetsz te bármilyen sportot, de egy biztos: Magyarországon, sőt Európában, a nagy stadionokat szinte kizárólag a labdarúgás tudja rendszeresen megtölteni. A Rolling Stones fellépéseire ma ugyanúgy kíváncsiak az emberek, mint az 1960-as években, sőt sokkal nagyobb tömegek mennek a koncertjeikre, mint korábban. Nyilván sokat változott a világ, a társadalmi, politikai berendezkedések változtatták egymást, az értékek hangsúlyai is eltolódhattak valamerre. De a valódi értékek a művészetekben, ezen belül a rockzenében érvényesek maradtak, ezért ez a zene nem kopott el. Van persze, aki kifinomultabb, elitebb rétegzenében talál élményeket. Tudják, mi a különbség a jazz- és a rockzenész között? A jazzgitáros több ezer akkordot játszik néhány embernek, a rockgitáros pedig néhány akkordot több tízezer embernek. Ez persze sarkított kijelentés, én nagyon tiszteltem a virtuóz jazz-zenészeket, de nem tudnak eljutni akkora tömegekhez, mint a rockzenészek.

Mező Misi (Magna Cum Laude)

Szereti megfogni a munka végét, nem egy bőrfotelben ülve osztja az észt, hanem ismeri városa helyszíneit, oda-megy, ahol gond van, rendkívül dinamikus, nem halogatja a problémák megoldását. Hogy stílszerű legyek, Csabának helyén van a szíve, tud empatikusan gondolkodni, átérzi mások sorsát, és kifogások helyett mindig megoldásokat, mégpedig lehetőleg azonnali megoldásokat próbál találni.

Mi az állandó érték a rockban?

Ez a zene olyan alapvető ösztöneinkre ható ritmusokat közvetít, melyek jól megjegyezhetők, a közönség könnyen be tudja fogadni, kiváltja az emberből az ütemes mozgást. Ősi energiákat szabadít fel, és összehozza az embereket, egyesít, nem pedig különböző rétegenként szétválaszt. Alapvető emberi érzéseket fogalmaz meg élményszerűen. Segít



Fotó: O. Jakócs Péter

Boros Csabával, a Republic együttes frontemberével már gyerekkorukban is barátok voltak.

az embernek kiadni magából azokat az érzelmeit, amelyektől másképp csak nehezen szabadulna, vagy a saját szavaival nemigen tudná elmondani.

Honnan ered a zene – és nem csak a rock – szeretete?

A zene része volt a családnak, anyai nagyanyám zongoratanárnő volt, és orvos anyukám is kiválóan zongorázott. Sajnos én nem vagyok profi egyik hangszeren sem. Azt mondom, hogy nem tudok, csak szoktam gitározni, és ez a helyzet a zongorával is.

Kiss Tibi (Quimby)

Értő szerelmese a muzsikának. Semmit sem halványodik benne az a kortól, társadalmi státusztól, tekintélytől független gyermeki rajongás, ami a legtöbb emberből kikopik, ahogy múlnak az évek. A zenészek kedvelik Csabát, és nem csak azért, mert professzor-ként sokunknak rengeteget segít.

Ennek ellenére sok, Győrbe érkező világhírű együttesrel is játszik egy-egy dalt a koncertjükön. Hogy kerül fel a színpadra?

Amikor egy-egy szám erejéig fellépek valamelyik, akár világhírű művésszel, vagy magyar rocksztárokkal, akkor nem azért megyek fel a színpadra, mert odakéredzkedem, hanem azért, mert ők hívnak. Ugyanis a barátaim, és számukra is ez egy érdekes játék. Ők leginkább azt a kardiológusprofesszort látják bennem, aki szereti a rockzenét és tiszteli és ismeri a művészetüket, no meg többüknek a szívét is, gyakran még belülről is. Pont annyit zenélek, amennyi nekem is örömet okoz. Soha nem szerettem volna többnek látszani, mint amennyi vagyok. A baráti zenekaroktól ez egy kedves gesztus, nekem pedig óriási kihívás. Olyan ez, mint amikor valaki, aki nem profi sportoló, lefutja a maratont. Senki sem bántja azért, mert valami olyasmivel próbálkozik, amiben nem profi, sőt megtapsolják érte, amikor a célba ér.

Nyilván hatalmas élmény volt négykezest játszani Rick Wakemannel, a Yes együttes világhírű virtuóz billentyűsével...

Óriási, még akkor is, ha csak a Szamárin-dulót játszottam vele. Steve Hackett (Genesis) már többször megtisztelt azzal, hogy egy színpadon játszhattam vele és a zseniális Djabe zenekarral. Egy dalban gitározom is a legutóbbi közös lemezükön, ami hihetetlen megtiszteltetés számomra. Steve Hackett és felesége, valamint Rick Wakeman, Stewart Copeland (Police) és Chris Slade (AC/DC) is meglátogatták a Papagájmentő Alapítvány telephelyét és rendkívül megalapozottan nyilatkoztak arról a gondoskodásról és állatszeretetről, amit tapasztaltak. A komoly és intelligens emberek másokat is a maguk komplexitásában értékelnek és én is hasonlóan gondolkodom. Csak a buta és gonosz emberek gúnyolódnak az állatvédelemmel kapcsolatban. Szerintem a legtöbb ember összetett egyéniség. Számomra pontosan akkora teljesítmény annak a családnak a munkája, aki otthon naponta főz, mos, vasal, takarít, tanul a gyermekeivel, helytáll a munkahelyén, és teszi mindezt ha nem is mindig mosolyogva, de általában szeretettel, és ezáltal teljesedik ki. Sokaknak számos hobbiuk van, ugyanúgy, ahogy nekem is. Például ügyesen rajzolnak, esetleg gitároznak, énekelnek vagy valamit sportolnak. Én nagyon sok ilyen embert ismerek orvosként, és semmivel sem vagyok több náluk, csak reflektorfényben élem az életemet.

Jó vagy rossz állandóan a közfigyelem fókuszában lenni egész nap?

Ahhoz, hogy ettől az ember ne roppanjon össze, kell egyfajta exhibicionizmus, amit a rosszindulatúak magamutogatásnak állítanak be, de én inkább azt mondom, hogy közlési kényszer. Ne hazudjunk magunknak, aki mondjuk verset vagy novellákat ír, az azért teszi, hogy mások elolvassák és átéljék azokat az érzéseket, amiket ő valamilyen mó-

don közölni akar. Nincs az a zeneszerző, aki ne azért komponálna, hogy hallják a zenét, amit megálmodott. És azok, akik bohócnek nevezik ezeket az embereket, vagy akár engem, azt gondolom, ők maguk a bohócok. Szomorú bohócok, akik a saját tehetségük vagy bátorságuk híján agresszívek, fölényesek, és mindenkit csak kritizálni tudnak. Pedig ha azon dolgoznának, amit szeretnek, vagy szeretnének, akár boldogok is lehetnének. A boldogság ugyanis kizárólag önmagunkban rejlik.

Többen úgy gondolják, hogy polgármesterként a város rendezvényein is a rockzenét favorizálja.

Ha Plácido Domingo éneklése és Korda Gyuri bácsi vagy a Csókkirály is rocknak számít, akkor mondják csak, hogy igen.

Jó, de ők egy-egy alkalommal léptek fel a polgármestersége alatt Győrben.

Rendben, akkor beszéljünk komolyan. Győr kulturális kínálatának csak töredéke a rockzene. A táncművészet legjobbjai, vagy a Győri Filharmonikusok, a Győri Nemzeti Színház, a Vaskakas Bábszínház, az Ót Templom Fesztivál, illetve a populáris zene képviselőinek a műsorai rengeteg nézőt vonzottak. Győr kulturális kínálata színes, szerteágazó, és bátran mondhatom, hogy világszínvonalú. Én ezeknek a szervezésében csak egy műkedvelő polgármester vagyok, aki megfelelő alázattal fogadja a szakma javaslatait. Győrben a kultúrát nem egy ember, hanem több kulturális műhely alakítja, melyeket én maximálisan tisztetek.

Boros Csaba: (Republic)

Ami közös bennünk Csabával, hogy mindkettőnk vállalt szerepe önazonos. Szeretjük, amit csinálunk. Nem mások terepeit, útjait próbáljuk bejárni – legfeljebb alkalmi kíváncsiságból, időlegetsen kipróbálunk valami mást is –, de azt csináljuk, amihez értünk, azt viszont teljes szívvel és alázattal.

Kikkel szeretne még személyesen találkozni a világsztárok közül?

Nem az a lényeges! Találkoztam személyesen például Ringo Starr-al a Beatlesből, vagy épp Stephen Hawkinggal, a világ egyik leghíresebb elméleti fizikus zsenijével. Mindenkinek megvannak azok az idoljai, azok a sztárok, vagy fontos emberek az életében, akikkel szeretne legalább néhány mondatot beszélni vagy egy közös fotót elkészíteni velük. A fontos az, hogy elismerjük mások teljesítményét, és ne értékeljük túl önmagunkat. Ha nem tudsz tisztelni másokat, soha ne várd el, hogy téged is tiszteljenek!

NOVEMBER 30.
RICHTER TEREM

KÖZREMŰKÖDIK:
Spányi Miklós – csembaló
Juhász-Molnár Boglárka – hegedű
Juhász Viktor – cselló

VEZÉNYEL: **Baross Ádám**

haydn és a csembaló

További információk



GYŐRI FILHARMONIKUS ZENEKAR
mindenki játszik
GYFZ.HU

FENNTARTÓ



FÖLSPONZOR

Audi Hungaria



TÁMOGATÓK



FELELŐS RÉSZT VEVŐK: A GYŐRI FILHARMONIKUS ZENEKAR ELNÖKE

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

Lelkes, lokálpatrióta pedagógusok fogtak össze dr. Dézsi Csaba András polgármesterrel, és az országban egyedülálló módon tananyagot készítettek Győr történelméről a diákok és az ide betelepülők számára, hogy minél jobban megismerhessék városunk múltját.

ÉRETTSÉGI TÉTEL IS LEHET

ELKÉSZÜLT A GYŐR 20. SZÁZADI IPARTÖRTÉNETÉT BEMUTATÓ TANANYAG

Szerző: Földvári Gabriella

Fotó: Ács Tamás

A z elkészült tananyagot a napokban mutatták be a pedagógusok a városházán iskolaigazgatók, történelemtanárok számára. Feketéné Kovács Zsuzsa, a projekt ötletgazdája elmondta: „Olyan tananyagot készítettünk, amely óravázlatokat és tanulói feladatlapokat tartalmaz, olyan tananyagot, amely úgy gondoljuk, hogy érdekes és interaktív, megfelel a 21. század iskolájába járó Z- és Alfa-generáció számára. Úgy szerkesztettük meg, ahogy a történelemtankönyvek is felépülnek, így integrálható a tananyagba.” A tananyag egy része már tavaly elkészült, az általános iskolák felső tagozatának és a középiskolásoknak szóló, valamint a középszintű érettségi tételek. Ezeket az elmúlt év novemberében be is mutatták az iskolák igazgatóinak.



Dr. Dézsi Csaba András polgármester azt hangsúlyozta, hogy mennyire fontos megismernünk városunk múltját, történelmét, például azt, hogy az ipar által hogyan fejlődött Győr, hogyan lett az a város, ami ma. A Győr-keresztek jelentőségét is felelevenítette a polgármester, amikor 31. a város dicsőségét, győztes csatáit hirdető keresztet fedeztek fel, dokumentáltak Felső-Ausztriában.

A bemutatón újdonságként a Győr 20. századi ipartörténetéről készült tananyagot tárta a jelenlévők elé a szerző, Mészáros Péter. Bana József nyugalmazott levéltár-igazgató pedig érdekességeket árult el Győr történelméről. A tananyag, amely nemcsak a tanároknak, diákoknak, hanem a győrieknek, a Győrben élőknek is szól, megtalálható a gyor.hu-n.

JÉGREVÜ, MESEVILÁG, KÉZMŰVESVÁSÁR: ILYEN LESZ A GYŐRI ADVENTI FORGATAG

A hagyományokhoz híven a karácsonyi fények felkapcsolásával indul az advent december elsején Győrben. Az idei ünnepváró eseményekről, programokról szerdán tartottak sajtótájékoztatót a Zichy-palotában.



Szerző: Mireider Máté
Fotó: Marcali Gábor

Az eseményen dr. Pergel Elza, Győr alpolgármestere kihangsúlyozta: a legszebb keresztény ünnepeink egyikéről van szó a karácsony esetében, és az oda vezető adventi ünnepsorozat a szeretet ünneplése, ilyenkor lehet együtt az egész család, és ez kicsit a várost, az országot is összeköti. „Győrben nagy hagyománya van az adventi gyertyagyújtásnak a városlakókkal közösen” – emlékeztetett a kulturális szervezésért is felelős alpolgármester, utalva rá, hogy idén is várhatóak ehhez kötött programok a Széchenyi téren.

Idén is lesz jégpálya a Dunakapu téren, 800 négyzetméternyi jégfelülettel várják a kor-

csolyázni vágyókat – erről már Marton László, a szervező Művészeti és Fesztiválpont igazgatója beszélt. „Szerettünk volna a fiatalabb generációnak is kedveskedni, így decemberben minden csütörtökön, pénteken és szombaton jégdiszkó programot szerveztünk, győri dj-kkel” – hívta fel a figyelmet Marton László.

A részletes programlistát online és offline felületeken is közlik, de a belvárosi utcák és terek feldíszítését októberben már elkezdték a szakemberek – a faházak és pavilonok telepítése is elindul, és november 27-én a város karácsonyfája is megérkezik.

A Széchenyi tér adventi mesevilággá változik: a környék épületeinek fényfestésével és

a bencés rendház falára vetített kisfilmmel új arculatot kap a tér. A kézművesvásár összesen huszonnégy pavilonnal várja majd azokat, akik minőségi, hazai portékákat szeretnének emlékül, vagy akár ajándékba magukkal vinni.

A Mikulás is ide várja a gyerekeket december 5-én és 6-án. Pénteken és szombaton adventi koncerteket hallgathatnak meg a kilátogatók, olyan népszerű művészek előadásában, mint Csondor Kata, Pál Dénes vagy Nagy Balázs. A legkisebbek többek közt a Jégvarázs interaktív programján énekelhetik a népszerű mese dallamait.

Szintén a hagyományokhoz híven vasárnapként felgyúlnak az adventi koszorú gyertyái. A negyedik lángot azonban a szokásostól eltérően a karácsony előtti utolsó szombaton, 23-án gyújtják meg. Az ünnepi műsorokban helyi iskolák kórusai lépnek fel, és a város vezetői mondják el köszöntő beszédüket. A Dunakapu téren már üzemel az óriáskerék, a december elsején nyíló jégpályán a közönségkorcsolyázásra turnusokban lesz lehetőség. A Győri Jégisportért Alapítvány látványos bemutatókkal és jégrevüvel is készül.

A Generációk Házában Adventi Ajándékműhely várja a kicsiket. Az ingyenes, de regisztrációhoz kötött programon alkalmanként 144 gyermek tudnak fogadni. Az egyórás programon karácsonyi apróságokat lehet majd készíteni.

A részletes programajánló a Győri Művészeti és Fesztiválpont weboldalán (www.mufegygyor.hu) és Facebook-oldalán található, de természetesen a Győr+ Média is rendszeresen beszámol majd a programlehetőségekről.





Szeretetteljes
meglepetések

TV, internet és telefon
csomagja mellé
Berlinger Haus
kézi mixer
lehet az ajándék.



A tájékoztatás nem teljes körű. Részletek a weboldalunkon.

vidonet.hu

MEGSZÚNHET A HIVATALOS LEVELEK POSTAI KÉZBESÍTÉSE OKOSTELEFONRA KÖLTÖZIK AZ IGAZOLVÁNY, AZ ÜGYINTÉZÉS

Költségsökkenésre és a hatékonyság növekedésére számít a digitális állampolgárság program (DÁP) bevezetésétől Rogán Antal, a Miniszterelnöki Kabinetirodát vezető miniszter – közölte az MTI.

Rogán Antal az Országgyűlés gazdasági bizottsága előtt tartott beszámolójában a jövőbeni gazdasági versenyképesség szempontjából is kiemelkedően fontosnak nevezte az új, több lépcsőben bevezetendő fejlesztést.

A Digitális állampolgárság programról (DÁP) szóló, a parlamentnek kedden benyújtott törvényjavaslat alapján az igazolvány, az ügyintézés és az aláírás okostelefonra költözik. Mindenki számára lehetővé válik a jövőben a DÁP-alkalmazáson keresztül az ügyintézés offline üzemmódban is, hitelesen, megbízhatóan, és az unió legújabb irányelvének megfelelően – mutatta be az alkalmazást a miniszter.

A közlemény szerint első lépésként 2024 szeptemberétől az e-azonosítás és az e-

aláírás lesz elérhető a piaci szereplők számára is. 2025-től lép be a tervek szerint az e-dokumentumtár, az e-posta szolgáltatás, minden hivatalos levelet ilyen módon tudnak kézbesíteni, és ezekre válaszolni is lehet majd a mobiltelefonra letölthető alkalmazás segítségével.

A DÁP-alkalmazáson keresztül elérhetők és kifizethetők lesznek a közüzemi számlák is. Olyan piaci szolgáltatásokat is bevezetnének ezzel párhuzamosan, amelyek egy-egy termék vásárlásakor például a garanciajegyet elérhetővé és letölthetővé teszik – jelezte.

Rogán Antal elmondta: a DÁP-törvény mindenki számára egységes és elérhető digitális azonosító bevezetését is jelenti, ehhez alaptörvény-módosításra lesz szükség. A tárca vezető azt kérte a bizottságtól, támogassa a javaslatot. Ilyen, a digitális ügyintézés egészét átfogó kódex elfogadására nem volt példa eddig. Az alkalmazásnak köszönhetően lényegesen gyorsabbá és hatékonyabbá válhat az ügyintézés – összegzett.

GYŐRI FŐVONAL FELÚJÍTÁSA: SZOMBATTÓL INDUL A HARMADIK ÜTEM

A nemzetközi vonatok ismét Budapestig közlekednek, és onnan indulnak. A győri fővonal felújításának legösszetettebb fázisa november 17-ig tart, ebben az időszakban egyik vágányon sem közlekednek a vonatok. A Szárliget és Biatorbágy közötti pályarekonstrukció ütemterv szerint halad, a legtöbb forgalmi változással járó időszak a végéhez közelít: a szakemberek már a bal vágány forgalomba helyezési feladatait végzik.

A harmadik befejező ütem november 18-án kezdődik, a felújítás pedig december 9-én, az éves országos menetrendváltás előtti napon be is fejeződik. Szombaton az 1-es fővonal átépített bal vágányán megindul a részleges forgalom. November 18-tól pedig – az elmúlt hetekben ideiglenesen csak tehervonatok közlekedtetésére használt – 5-ös vonalon is helyreáll a megszokott forgalmi rend: ettől a naptól Székesfehérvár és Komárom között is újra közlekednek a személyvonatok.



Fotó: MÁV

A részletes, folyamatosan frissülő információk továbbra is a mav.hu/egyevonal.hu weboldalon érhetők el a megfelelő ütem képre kattintva.



AUDI-ISKOLA: ENERGIAHATÉKONY ÉPÜLETET ADTAK ÁT

A régi óvodaépületből alakítottak ki vadonatúj, modern és energiahatékony oktatási épületet a győri Audi Hungaria Iskolaközpontban, a fejlesztést kedden adták át, ünnepélyes keretek között. A mintegy 1,4 milliárd forint értékű beruházáshoz a magyar állam közel 1 milliárd forinttal járult hozzá.

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

A régi óvoda épületét alakították át és építették át új, modern, energiahatékony oktatási épületté. A beruházást az iskolát működtető alapítvány kuratóriumi elnöke köszöntötte.

„Az elmúlt években hatalmas fejlődésen ment keresztül az Audi-iskola Győrben, 50 tanulóval kezdtünk, ma már 850 diákunk van, míg az 500 négyzetméteres intézményi terület mostanra 1200 négyzetméterre nőtt, ennek a fejlődésnek egy fontos mérföldköve az új épület” – mondta köszöntőjében Havassy Tünde, az Audi Hungaria Iskola Intézményfenntartó és Működtető Közalapítvány kuratóriumi elnöke.

Németország magyarországi nagykövete, Julia Gross is üdvözölte a beruházást, ő úgy fogalmazott, az Audi-iskola és óvoda egy komoly tudásközpont, amelyből szerte a világon 140

hasonló működik. „Gratulálok önöknek, hiszen rövid időn belül egy olyan tudásközpontot alakítottak ki Győrben, amelyből kevesebb mint másfél száz van az egész világon, ide többségében magyar fiatalok járnak, akik magas szinten beszélnek a német nyelvet, sőt német érettségire is van lehetőség. Ez az iskola hidat képez Magyar- és Németország között” – hangsúlyozta.



Deli Daniella, az Energiaügyi Minisztérium klímapolitikáért felelős helyettes államtitkára szerint az iskola és Győr városa is sokat tesz azért, hogy minél több energiahatékony fejlesztés valósuljon meg, ezzel pedig illeszkedjenek a kormányzat klímavédelmi stratégiájához. „A magyar kormány célja, hogy 2050-re Magyarország klímasemlegessé váljon, ezért, ahogy a világban, úgy nálunk is egyfajta zöld fordulat kezdődött idehaza, ez a mostani fejlesztés mutatja, hogy az Audi-iskola sokat tesz a klímavédelmi célok megvalósítása érdekében, de kiemelhetném Győrt is például a LED-csereprogram életre hívásával, gratulálok az intézménynek és a városnak is” – mondta.

SZEMSZÖG

Pécskai István

A FOGYASZTÓI TÁRSADALOM ÜNNEPE

A karácsony már rég nem csak a szeretet ünnepe. Sajnos évtizedekkel ezelőtt a féktelen pénzköltés került előtérbe az esemény kapcsán. Minden esztendőben milliárdokat szórunk el olyan ajándékokra, amelyeknek nem is felétlenül örülnek azok, akik megkapják. Idén talán annyira meg sem lepődtünk azon, hogy egyes nagy üzletláncok polcain már szeptemberben (!) feltűntek a karácsonyi termékek. Hogy ez megtörténhet, arról persze leginkább mi, a fogyasztói társadalom tagjai tehetünk. Hiszen kereslet nélkül hiába való lenne a kínálat. Megdöbbentő, hogy sokan már kora ősszel karácsonyi dekorációt, kiegészítőt, ajándékot vagy éppen szaloncukrot vásárolnak. A szupermarketek tisztában vannak vele, hónapokkal a keresztény kultúra egyik legnagyobb ünnepe előtt nyugodtan elkezdhetik árulni az ide kapcsolódó termékeiket – így növelve az egyébként is busás bevételüket és profitjukat. Az sem jó, hogy a karácsonyt megelőző hetekben már mozdulni sem lehet a plázákban: az óriási tömeg tagjai sokszor – kis túlzással – „közelharcot vívnak” az ajándéknak szánt ruháért, játékért vagy technikai eszközért. A karácsonyra jellemző, befelé tekintő meghittség eltűnt, már nem az a legfontosabb, hogy a család együtt legyen. Szomorú, de a karácsony szinte teljes mértékben a fogyasztói társadalom ünnepe lett.

KÜLÖNLEGES HANGSZERREL ISMERTÉK EL ROCKMILADY MUNKÁJÁT

RockMilady már hosszú évek óta üde színfoltja Győr zenei életének. A fiatal zenészt azonban nem csak városunkban hallgatják: dalait és feldolgozásait az online térben már közel 40 millióan tekintették meg.

Szerző: Mireider Máté ▶
Fotó: Marcali Gábor

A közönség szeretete mellett a szakma elismeréssel jutalmazta a munkáját: nemrég a legendás gitárgyártó, a japán Ibanez kötött vele megállapodást. Húgával, BassSisterrel együtt ők lettek az első női gitárosok, akikkel együttműködésre lépett a hangszergyártó cég Magyarországon.

„Az elmúlt időszak legnagyobb előrelépése talán az, hogy megalkult az állandó zenekarom” – kezdte beszélgetésünket RockMilady. „A zenekar tagjai, Knausz Péter, Tkálcs Bence, a basszusgitáros pedig a húgom, BassSister, nyáron már ebben a felállásban léptünk fel többször is. Eddig zenei alap mellé gitároztam és énekeltem, ez változott meg” – árulta el a művész, aki a legemlékezetesebb fellépésként a Harley Davidson Budapesten tartott, 120. születésnapját ünneplő találkozót emelte ki – erről RockMilady YouTube-csatornáján egy részletet is megtekinthetünk, ahol saját, új dalokat és feldolgozásokat is játszottak. Győrben legutóbb augusztusban léptek fel a Szentlélek téren, valamint a Bridge-ben, így a győri közönség is találkozhatott már az új felállással.

„Most nekem volt egy alkotói időszakom, a következő projekt azonban már ismét közös lesz, jönnek a stúdiófelvételek, ahol már együtt fogunk dolgozni. Ősszel és télen szeretnénk felvenni a dalokat, dolgozunk azon, hogy kiadhassak egy albumot,



hamarosan pedig indul a TikTok-csatornám is” – engedett betekintést a jövőbe RockMilady.

Nemrég hatalmas elismerést kapott: a világ harmadik legnagyobb gitármárkája, a japán Ibanez németországi forgalmazója, a Meinl Distribution ajánlott együttműködést neki és húgának is, amellyel együtt egy különleges hangszert is kapott a testvérpáros, a szerződés megkötése folyamatban van. Azt

azért elárulta: eddig is Ibanez-gitárt használt, de ez az új eszköz egy más struktúrájú és felépítésű. „Nagyon szeretem ezt a gitárt, van egy érdekes újítása az Ibaneznek, a felsőbb fekvésű bundok (érintők – a szerk.) ferdén vannak kialakítva. Ez az elején

fura volt, de pár óra alatt megszoktam” – értékelte a gitárt RockMilady. „Ez egy nagyon nagy elismerés, és bár valóban elsők vagyunk az országban, ez nem egy verseny. A szakmai visszajelzés fontos, nagyon neves előadókkal dolgozik együtt az Ibanez, és ezért fontos számomra ez az egész” – emelte ki a győri zenész.

Alkotóként nem egyszerű kérdés, hogy a külföldi ismertség

nagyobb, mint a hazai, de RockMilady kiemelte: magyarul készül az új album, a saját dalaival is a magyar közönséget szeretné megszólítani, és a magyar nyelvet rendkívüli kifejezőnek tartja, mélyebbnek és változatosabbnak, mint más nyelveket.

Változott a dalszerzés folyamata is. RockMilady saját maga írja a szövegeit, régebben inkább a daltam jött előbb, arra néhány szó, majd elindult az alkotás, most már sokkal összetettebb ez. „Rengeteg jegyzetek, minden ötletemet felveszem, több száz hangjegyzetem van, és akár fél év is eltelik, hogy visszanyúlok egy korábbi gondolathoz, akkor viszont két sorból megírom az egész dalt egyből” – árulta el RockMilady.

A nyáron a Színpadra fel! tehetségkutató zsűrijében is láthattuk a művészt, aki elmondta: tetszett neki a feladat, nagyon szoros volt a mezőny, nem véletlenül választottak végül 10+1 döntőst az eredeti 10 helyett. „Kiváló zenekarok voltak, és remek dolog, hogy a győri közönség olyan csapatokat ismerhetett meg, akikkel amúgy lehet, nem találkozta volna, így viszont sok győrit találta meg a zenésztársaink” – emelte ki RockMilady.

RockMilady tehát alkot, készül az új album, konkrét időpont még nincs, de már szervezi a következő fellépését a városban, így vélhetően nem kell sokat várnia a győri közönségnek, hogy élőben is láthassák az új gitárt.

A Zöld Győr és a Családbarát Győr bemutatja:
Rumli és futóbicikli fesztivál!
November 18. 14.00 - 19.00 ♦ Olimpiai Sportpark
Baba és gyerekruha börze! Futóbicikli, tánc, kézműveskedés, arcfestés, légvár, koncert!
Fővédnök: Dr. Dézsi Csaba András Győr polgármestere



Kiemelkedő gasztronómiai munkájának elismeréseként Győr-Belváros Szolgálatáért díjat vehetett át a város és a környék egyetlen Michelin Guide-ajánlással rendelkező éttermének alapító-tulajdonosa, Szabó László.

PLÁCIDO DOMINGO ÉS MÁDL FERENC IS A VENDÉGE VOLT

Szerző: Szigeti Sándor
Fotó: Ács Tamás

A győrieknek aligha kell bemutatni a híres belvárosi Lamaredát, amely az elmúlt két évben kétszer is elnyerte a világ legrangosabb étteremkalauzájának, a Michelin Guide-nak az ajánlását. Már a hely neve is arról tanúskodik, hogy igazi családi vállalkozásról van szó, hiszen a Lamareda szó a családtagok keresztnéveinek kezdőbetűiből áll össze: László, Margó, Réka, Dávid...

„Az újságírás is érdekelt, de aztán úgy alakult, hogy 1969-ben a győri Vörös Csillag szállóban kezdtem felszolgálóként. A szüleim gazdálkodással foglalkoztak Vámoszabadiban, így a hotelbe belépve egy teljesen új világba csöppentem, ami maga volt a csoda. Rangos külföldi delegációk, elegáns szállóvendégek laktak nálunk, akiknek valódi herendi porcelánnal terítettünk, és egyszer még a Győrbe látogató híres szudáni elnök, Nimeri is a vendégünk volt” – meséli Szabó úr.

„A korábbi Royal, az akkori Vörös Csillag szálló remek hely volt, ahol megtanulhattuk a szakma



csínját-bínját. Amikor viszont megszereztem a felszolgálói szakképesítést, nem tudtak helyben munkát adni, így kerültem a Balatonhoz. Többek között Füreden a Marinában és az Annabellában, majd később a Tihany Szállóban dolgoztam, immár üzletvezető-helyettesként. A feleségem Győrben maradt, és egy idő után döntés elé állított: vagy ő, vagy a Balaton. Én természetesen őt és Győrt választottam, hiába ajánlottak mindkettőnknek nagyon jó helyen állást és lakást Tihanyban.”

„A szabadhegyi Attila Étteremnek lettem a vezetője, aztán 1989-ben az IBUSZ vezetői megkerestek egy lehetőséggel: a hegyeshalmi határon szerettek volna nyitni egy éttermet. Ez lett a későbbi híres Hátár Étterem, amelynek diplomata-várójában az évek során vendégül láttuk többek között Göncz Árpádot, Mádl Ferencet, Sólyom Lászlót és Orbán Viktort. Mádl Ferenc feleségének, Dalma asszonynak a frissen sült túrós rétes volt a kedvence, Orbán Viktornak viszont mindig kevés volt az ideje, így általában hideg libamájás szendvi-

cset kért teával, és már indult is tovább” – emlékszik vissza a hegyeshalmi évekre az idén 74 éves kiváló szakember.

„A feleségemmel szerettünk volna egy saját éttermet, ezért 2001-ben a legendás győri vendéglátóstól, Szalai Lajostól, Öcsi bácsitól megvásároltuk a Kishalász vendéglő bérleti jogát, itt, az Apáca utcában. Az épület teljes felújítása után ezen a helyen nyílt meg a Lamareda. Számtalan ismert vendégünk volt, győri fellépését követően nálunk vacsorázott Plácido Domingo is. Amióta pedig szerepelünk a Michelin-kalauzban, a tengerentúlról, az Egyesült Államokból is érkeznek foglalásaink” – teszi hozzá Szabó László.

„A gyermekeinkkel közösen dolgozunk az étteremben, mindenkinek megvan a maga feladata. A feleségemmel 48 éve vagyunk házasságban, van egy három és fél éves, gyönyörű lányunk, Szofi. Ma már ritkábban utazunk, szeretnénk minél több időt a családdal tölteni. Szerencsés vagyok, mert számomra a Lamareda nem csupán a munkám, hanem egyben a hobbim is, amely a közös életünknek nagyon fontos része.”


GYŐRI
TÉRSÉGFEJLESZTÉSI
ÉS PROJEKTMENEDZSMENT KFT

PÁLYÁZATÍRÁS ÉS
PROJEKTMENEDZSMENT,
ÜZLETI TANÁCSADÁS

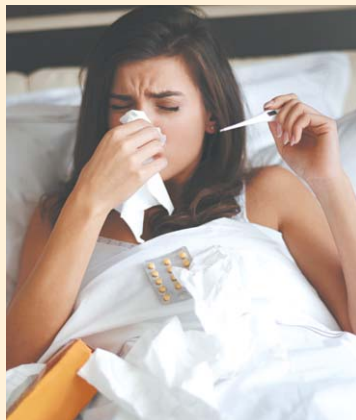


GYTP.HU

Hasznos **lázcsillapítási** módszerek

A test fizikális hűtésére alkalmazhatjuk a priznicet (hűtőborogatás, állott vizes borogatás), ám ez utóbbi csak csuklóra, bokára, homlokra kiterjedő változata a hiedelmekkel ellentétben nem sokat ér, mert kicsi a felület, ahol hőt szeretnénk elvonni.

A priznichez engedjünk egy edénybe (lavórba) langyos vizet, mártsunk bele egy törülközőt vagy fürdőlepedőt, ha pedig jól átnedvesedett, kicsavarva tekerjük a törzs köré. A nedves törülköző a legjobb, ha a hónaljtól combközépig hűt.



A hűtőfürdő is hatékony segítség magas láz esetén: engedjünk a fürdőkádba kb. 33–34 fok hőmérsékletű vizet, és ebbe ülünk bele. Lassan, fokozatosan hűtsük a vizet, kezünkkel kavargassuk. Ezek a hűtőfolyamatok ne tartsanak tovább tíz percnél, és ne hűtsük 37 fok alá a testhőmérsékletet.



Az influenza (grippe) egy vírus által okozott fertőző betegség. Az influenzát az ortomixó vírusok családjába tartozó influenza-vírus A, influenzavírus B és influenzavírus C okozzák. A betegség az emberek között cseppfertőzéssel vagy közvetlen érintkezés útján terjed. Magyarországon a járványveszélyes időszak október elejétől április végéig tart. Fő tünetei a hirtelen kezdődő láz, izomfájdalom, elesettség, később pedig száraz köhögés. Különösen időseknél súlyos szövődmények léphetnek fel.

KÖZELEG **AZ INFLUENZAJÁRVÁNY**

Szerző: **Dr. Máté Csongor**
belgyógyász szakorvos, háziorvos

Az influenza kezelése

Vírusfertőzésről lévén szó, az influenza esetében elsősorban tüneti kezeléssel beszélhetünk. Fontos a helyes lázcsillapítás, szükség esetén fájdalomcsillapítás és az ágynyugalom. Mindezek mellett erősen ajánlott a bő folyadékfogyasztás és a megfelelő vitaminellátottság, lehetőleg nagy adag C-vitaminnal. Antibiotikum alkalmazására csak a baktérium okozta szövődmények esetében kerül sor.

Védekezés

Népességszinten nagyobb járvány csak úgy előzhető meg, ha a lakosság minél nagyobb hányada kapott influenza elleni védőoltást. A vírus ugyanis már akkor is fertőz, amikor még nem jelentkeztek az influenza tünetei. Ha már járvány van, a bete-



geket igyekezzünk távol tartani a közösségektől. A cseppfertőzés nem feltétlenül köhögéssel, hanem nyomértékben tárgyak

és kezeink közvetítésével terjed. Emiatt nagyon fontos a rendszeres, lehetőleg fertőtlenítő hatású kézmosás.

Szövődmények

Az influenza szövődményei lehetnek felnőttek esetében: bakteriális tüdőgyulladás, a krónikus hörgőhurut heveny fellángolása, agyi keringészavar, szívinfarktus, toxikus sokk tünetegyüttes, agyhártya- és agyvelőgyulladás, veseelégtelenség, anyagcsere-betegségek egyensúlyának felborulása, és kialakulhat még néhány ritkább, de szintén életveszélyes betegség is.

Védőoltás

Novembertől kérhető a háziorvosoktól a hazai gyártású, háromkomponensű, szezonális influenza elleni védőoltás. A vakcina minden szezonban az aktuálisan várhatóan cirkuláló törzsei ellen nyújt védelmet. Javasolt minden 60 év fölötti személynek, mivel az életkor előrehaladtával gyengül az immunrendszer, valamint azoknak a gyerekeknek és felnőtteknek, akiknek van valamilyen alapbetegségük. Kismamáknak is javasolt az oltás, illetve azoknak, akik babát terveznek.

Sokféle baj okozója lehet a magnézium hiánya

A leggyakoribb jel, amely magnéziumhiányra utal, az izmok időnkénti görcsbe rándulása (például a lábszárban). A magnézium nagy szerepet játszik az izmok megfelelő működésében többek között úgy, hogy a kalcium és a kálium felhasználását is befolyásolja. A magnézium emellett képes blokkolni a fájdalomreceptorokat, amelyek az izom-

fájdalmakat érzékelik. Akinek nincs elég ebből az ásványból a szervezetében, annál nagyobb valószínűséggel alakul ki migrén, ráadásul a rohamok nemcsak gyakoribbak, de erőteljesebbek is lehetnek. A magnéziumhiány következménye lehet a depresszió, a rosszkedv, a letargia, a nyugtalanság, az idegesség. A magnézium napi ajánlott meny-



nyisége átlagosan 375 mg. Várandósoknak, sportolóknak, asztmásoknak, szívritmuszavartól, illetve magas vérnyomástól szenvedőknek az ajánlott napi

magnéziumszükséglet kicsit több, 500–1000 mg között változik. 1000 mg feletti magnézium napi fogyasztása hosszú távon nem ajánlott.

A HÉT ORVOSI TÉMÁJA HOGYAN TARTSUNK KI AZ AKTÍV ÉLETMÓD MELLETT?

Az előző hónapokban beláttuk, hogy testünknek szüksége van a mozgásra, az aktív életmódra. Megtaláltuk a számunkra ideális mozgásformát és belevágtunk. Úgy érezzük, megtettük a legnehezebb lépést. Pedig a java csak most következik. Az ennél is nagyobb kihívás, hogy a mozgás beépüljön a mindennapjainkba és ezentúl szerves részét képezze életünknek. Ehhez szeretnék most egy kis segítséget nyújtani.



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

Csak az első lendület nehéz

Először is meg kell említenem egy szerintem nagyon fontos dolgot. Ne azért edd, mert KELL! A „kell” mindig tudat alatti ellenállást szül bennünk. Ha úgy érzed, épp nincs kedved, ne a kifogásokon kezdj el

gondolkodni, hanem pörgesd végig, hogy miért is jó ez neked. A környezet, a társaság, az edző személye, az a kellemes közérzet és elégedettség, ami edzés után tölti el a lényedet. Ne tépelődj túl sokat, csak indulj neki! Hidd el, csak az első lendület nehéz, utána hálás leszel magadnak.

A mozgás endorfin termel

Ne aggódj, vannak hullámvöl-

gyek, nehezebb napok, ez természetes. De ha kitartó vagy, akkor a szervezeted rá fog szokni a fizikai aktivitásra és egyre kevesebbszer kell majd legyőznöd a kisördögöt. Igen, jól értetted, erre is rá lehet szokni, akár a káros szenvedélyekre. Ugyanis a mozgás különböző biokémiai folyamatokat aktivizál a szervezetünkben. Hatására különböző, úgynevezett bol-

dogsághormonok árasztják el testünket. Ilyen például az endorfin, amely vegyület felszabadulása euforikus érzést okoz. Többek között az ő munkásságának köszönhető a megfelelő intenzitású edzés utáni boldog elégedettség átélése. És mivel ez testünkre, lelkünkre pozitív hatással van, az agyunk ezt az élményt elraktározza és különböző ösztönző impulzusokkal igényelni is fogja tőlünk. Ez a magyarázat arra is, hogy ha az ember már rákapott erre az egészséges drogra, akkor szinte már-már elvonási tünetek jelentkezhetnek, amennyiben megvonjuk tőle.

Az edzés jobban felfrissít, mint a kávé

Kedvetlenség, rossz közérzet. Ami egy kis mocorgás hatására már el is illan. Itt szeretném megemlíteni csodálatos elménkel kapcsolatban, hogy néha vigyáznunk kell vele. Mert a kis hamis gyakran be is csaphat minket. Nem mindig képes ugyanis különbséget tenni a fizikai és a szellemi fáradtság között. Egy nehéz, szellemi munkával és kihívásokkal teli nap után érezhetjük úgy, hogy olyan kimerültek vagyunk, fel sem bírunk állni a kényelmes kanapénk meleg öleléséből. Ilyenkor ne dőljünk be neki! Ekkor egy kis edzés jobban felfrissít, mint egy liter kávé. Ha esetleg mégsem sikerül legyőznöd a lelkiismereted kisördögét, akkor se gyötörd magad! Mindenkiel megesik néha. A bűntudat csak negatív energiákat szül. Holnap egy újabb nap virrad egy újabb lehetőséggel, hogy tegyél magadért és mozdulj!

A GYÓGYÍTÓ MAGYAROK HÁROM GENERÁCIÓJA:

DR. SERES IRÉN, A LEGENDÁS GYERMEKORVOS UNOKÁJA VISSZATÉRT GYŐRBE GYÓGYÍTANI

Áprilisban nyitotta meg országos hálózatának ötödik rendelőjét a Fájdalom Ambulancia Győrben, az ETO Park második emeletén. A lassan húszéves múltra visszatekintő, mozgásszervi gyógyítással foglalkozó intézmény alapítója és vezetője, dr. Magyar Mátyás számára nem idegen terep városunk, lévén a legendás gyermekorvos, dr. Seres Irén unokája.

Irénke néni januárban ünnepelte 101. születésnapját népes családjá körében Budapesten, ahol egy idősotthon lakója. Itt kerestük fel őt fiával, dr. Magyar Vilmossal, és unokájával, dr. Magyar Mátyással. Beszélgetésünk során elmesélte küzdelmes, de gazdag életének történetét. Három gyermekkel büszkélkedhet, akik mindannyian az ő példáját követték, és az orvosi pályát választották.

Irénke néni gyermekkorát a kelet-magyarországi Derecskén töltötte. Apja és nagybátyja jómódú iparosok voltak. Visszaemlékezései alapján aktív gyermek volt, az iskola és a házimunka mellett az úszásra is mindennap talált időt. Bár felmenői között nem volt orvos, a gyógyító hivatás már fiatalon vonzotta. Az út a pályára azonban nem volt könnyű. Naponta vonattal utazott Derecskéről a debreceni Svetits-gimnáziumba, ösztöndíját pedig a jó tanulmányi eredményekhez kötötték. A gimnázium után hamarosan kitört a II. világháború. A fiatal lány meghallva sorshívását, orvostanhallgatóként a fronton és a derecskei kórházban gyógyított.

Férjével 1949-től ötven éven keresztül voltak házasok. Őt követte Szegedre, ahol Vilmos egyetemista volt. A fiatal futballista azonban abbaiként nem sokáig bírta az al-

föld egyhangúságát, így az ötvenes években Győrbe költöztek.

A Rába-parton találtak otthonra, Irénke pedig a Híd utcai OTI-ban kezdett rendelni. Emellett építette fel magánpraxisát, és lassan a város egyik legismertebb gyermekorvosává vált.

Életét a család és a gyógyítás töltötte ki, de erre is boldogan emlékszik vissza. 85 éves korában vonult nyugdíjba, de az aktivitását a mai napig megtartotta. Hetente többször tornázik fizioterapeuta segítségével a Fájdalom Ambulancián, elméjét pedig a sakkal tartja karban. Leggyakoribb partnere Vilmos fia, aki Budapest XI. kerületében hasonló megbecsülésre tett szert orvosként, mint édesanyja Győrben. Kiemelkedő munkáját Pro Medicina és Batthyány-Strattmann László-díjjal ismerték el. Dr. Magyar Vilmos is őszinte kapcsolatra törekszik a pácienseivel, mindig elérhető, őszinte és lelkiismeretes.

Ezeket az Irénke nénitől örökölt értékeket a gyógyítás hivatását választó unokák, köztük dr. Magyar Mátyás is továbbviszi orvosi praxisában. Őt sikeres teniszkariert kettévágó válszerűsége vitte a mozgásszervi gyógyítás irányába – így lett ortopéd-traumatológus.



Már pályája kezdetén, 2003-ban elindította vállalkozását, a Fájdalom Ambulanciát, ami a konzervatív ortopédia (a mozgásszervi panaszok kíméletes, nem műtéti úton történő gyógyításának) hazai úttörője a mai napig.

A kis rendelő két évtized alatt nagy vállalatcsoporttá nőtte ki magát. A gyógyítás mellett ennek irányítása is komoly terhet ró Mátyásra. „Amikor nehezzé válik a munka, mindig eszembe jutnak nagymama szavai. 100. születésnapján azt mondta nekünk, hogy két fontos tanácsa van. Ebből az első az volt, hogy „amivel fenntartom magam, azt szeressem”. A gyógyítás hivatása mellett ezt a pozitív hozzáállást is igyekszem továbbvinni és továbbadni” – zárta beszélgetésünket dr. Magyar Mátyás. (x)

HÁTFÁJÁSSAL KÜZD?

Ne mondjon le a szabad mozgás örömről!

- + Ortopédia és reumatológia
- + Egyedi fizioterápiás eljárások
- + Gyógymasszázs és gyógytorna
- + Exkluzív környezet
- + Várólista nélkül!

Kedvezményeinkről
érdeklődjön
telefonon!



FÁJDALOM
AMBULANCIA

9027 Győr, ETO-Park II.em.

+36 70 377 0462

gyor.fajdalomambulancia.hu



NÉMETH TIBOR ARANY KAZINCZY-DÍJAT KAPOTT

Az Anyanyelvápolók Szövetségének magyar nyelv napi díszünnep-ségén adták át a szövetség idei évi kitüntetéseit. Németh Tibor, a győri Kazinczy-gimnázium igazgatója az Arany Kazinczy-díjban részesült. Németh Tibornak nem ez az első rangos kitüntetése: Kazinczy-díjas, Péchy Blanka-díjas, Győr Megyei Jogú Város oktatás-ügyéért kitüntetésben és Szent László-érem díjban, 2017-ben pedig Győr város díszpolgára címben részesült.

LOVAGKERESZTTTEL TÜNTETTÉK KI ALFONS DINTNERT, AZ AUDI ELNÖKÉT

Szijjártó Péter külgazdasági és külügyminiszter adta át a Magyar Érdemrend lovagkeresztjét az Audi Hungaria Zrt. igazgatósági elnökének a vállalat győri tevékenységének fejlesztése érdekében végzett munkája elismeréseként, továbbá a gazdaság és a felsőoktatás kapcsolatának elmélyítésében és a magyar-német gazdasági viszony erősítésében betöltött szerepe miatt is méltatta Alfons Dintnert. Szijjártó Péter hangsúlyozta: az Audi tevékenysége fontos volt abból a szempontból is, hogy ma hazánk exportteljesítménye a 34. a világranglistán.



LÉGKAMRÁS POLIKARBONÁT Változatlan, tavaszi árakon!

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

ZIMÁNYI ÉDESSÉG MINTABOLT

Karácsonyi sós sütemény

AKCIÓ!

Házi sajtos, sós köményes és szezámos vegyes teasütemény

4499 Ft/kg

November 20-tól 24-ig, amíg a készlet tart.

Győr, Híd utca 4.

Zúg a füle? Van megoldás!



TINNITUS KLINIKA
Megoldások fülzúgásra

- Lágylézer terápia
- BiModális neuromoduláció
- Noiser terápia
- BEMER mágnessterápia
- Integrált manuális terápia

Győr, Táncsics Mihály u. 43.

Kardirex

Egészségügyi Központ

www.tinnitusklinika.hu
+36 30 677 2899



NOVEMBERI RÉGISÉGVÁSÁR

November 19-én 7 és 14 óra között rendezik a Győri Régiségvásárt a Tarcsay úti piactéren. Ezúttal is sok szép régiség, gyűjteményi darab és használati tárgy között válogathatunk, akár karácsonyi ajándékot is találhatunk. A Győr-Szol Zrt. tájékoztatja az autósokat, hogy a vasárnapi rendezvény ideje alatt szünetel a parkolási lehetőség a Tarcsay parkoló egész területén. A szolgáltató arra kéri az autósokat, hogy november 18-án szombaton 20 óráig hagyják el a parkolót, amelyet a vasárnapi Antik Expót követően lehet újra használni.

PROGRAMAJÁNLÓ

Összeállította: Csollán Tamara

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

A Magyarok Kenyere program lisztadományozó ünnepségén vehetnek részt november 20-án, hétfőn 10 órakor a Győr-Moson-Sopron Vármegyei Kormányhivatal dísztermében. A rendezvényen megáldják a lisztadományokat, és az óvodásoknak meghirdetett I. Győr-Moson-Sopron Vármegyei Magyarok Kenyere Rajzpályázat legjobb pályaműveit is díjazták. > > >

A Kortárs Irodalmi Estek keretében ezúttal Varró Dániellel és Molnár Györggyel találkozhatnak november 24-én, pénteken 18 órakor a Kisfaludy Károly Könyvtár 2. emeleti rendezvénytermében. Előzetesen regisztrálni a regisztracio@gyorikonnyvtar.hu e-mail-címen kell. > > >

Kiemelt tárlatvezetések a Rómer Flóris Művészeti és Történeti Múzeumban. Októberben indult, de továbbra is folytatódik az érdekes programsorozat. November 26-án (vasárnap) 15 órától az Ostromok és hétköznapiak a török kori Magyarország legnagyobb végvá-

rában című tárlatot tekinthetik meg az érdeklődők. > > >

Szintén november 26-án Arrabona lámpafényben – **Lámpás tárlatvezetések** a római köemlékek között címmel tartanak tárlatvezetést a Várkazama-kőtarban. A látogatás során misztikus hangulatban idézik fel a régi rómaiak szokásait. Részletek a romer.hu weboldalon. > > >

Egészségfelmérés férfiaknak. November 20-án és 22-én férfiak egészségi állapotfelmérését tartják 14.30 és 16.30 között. A mérések eredményeit belgyógyász szakorvos ellenőrzi, részletek és jelentkezés az „Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészség Központ Győr” Facebook-oldalon. > > >

Keringésjavító torna gyógytornász vezetésével. November 22-én és 29-én 17.30 és 18.30 között az ülő- vagy állómunkát végzőknek, vénás betegséggel élőknek tartanak gyógytornát a szakemberek. Jelentkezés: efiprogram.gyor@gmail.com > > >

INGYENES FELMÉRÉS

Mindennemű KÁRPITOZÁST vállalok

HAUZER PÉTER
kárpitos

20/2399-198
Győr, Vízmuí utca 2.

A te autód féke rendben van?

Válaszd a fékbetét élettartamgaranciát!

KwikFit
GUMI- & AUTÓSZERVIZ HÁLÓZAT

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

+36 96 411955
+36 30 690 6990

Bankkártyás fizetési lehetőség

ÉRTHETŐ | MEGFIZETHETŐ | MEGBÍZHATÓ

100.000 FT

AJÁNDÉKBA A PATENT KARÁCSONYI AKCIÓJÁBAN

2023. november 24. és december 24. között a Patent Távfelügyeleti szolgáltatást választó ügyfeleink között egész éves ingyenes előfizetéseket sorsolunk ki. Választott távfelügyeleti csomagtól függően akár 100.000 Ft-ot is spórolhat ezzel.

Az akció részleteiről bővebben a securitypatent.hu oldalon olvashat.

Az Európai Hulladékcsökkentési Hét 2023-as programsorozata november 18–26. között lesz. Idén az Energiastratégia Intézet tölti be a 15. alkalommal megrendezendő akcióhét magyarországi koordinátori szerepét, és fogja össze országosan a programhoz csatlakozókat – tájékoztatta lapunkat Herman Etelka, a Környezetvédelmi Osztály vezetője.

Ebben az évben a csomagolás áll a középpontban. A csomagolóipar ökológiai lábnyomának csökkentése, a csomagolásmentesség, a csomagolóanyagok újrahasználat, újrahasznosítása, élettartamuk növelése a fő téma, de természetesen egyéb hulladékcsökkentési akcióval is lehet készülni.

A győri önkormányzat már harmadszor csatlakozik a kezdeményezéshez. 2021-ben közigazgatási kategóriában a harmadik, tavaly pedig az első he-

lyezést érte el az Európai Hulladékcsökkentési Hét során programjaival.

Idén a WHO Egészséges Városok Programiroda és a Környezetvédelmi Osztály közösen szervezi az akciót, melynek jelmondata: Kevesebb hulladék, nagyobb újrahasználat. Adni mindig jó!

Célunk a hulladéktermelés csökkentése, az újrahasználat. Programjainkba igyekeznünk minél több károsztályt bevonni. Kezdeményezéseinkkel az önkormányzati cégeket is

megkeressük, valamint kiemelt figyelmet fordítunk az iskolákra. Az akciókról és egyéb érdekességekről a zoldgyor.hu weboldalon és a Győr+ Média elektronikus felületein lehet tájékozódni.

Mindenkit arra biztatunk, hogy egész évben törekedjen a kevesebb hulladéktermelésre, a tudatosabb vásárlásra, mindezzel elősegítve környezetünk védelmét.



A megye falvait járva már látom, ahogy a kertek végében összekupacozva bűzölög a lehullott lomb. A városokban meg ott ül az összepréselt, utazásra kész lombzsák.

IGAZ MESE **AZ ŐSZI LOMBRÓL**

Szerző:

Nagykutas Viktor kertész-szakíró ▶

Illusztráció: shutterstock.com/

Bartłomiej K. Wroblewski



Elgondolkodtató, hiszen ezzel szerves tápanyagot exportálunk el a kertünkéből, lassan, de biztosan pusztítva kertünk talajéletét. Minden egyes kupac vagy zsák hozzájárul az éghajlatunk változásához, hiszen a talajok szerves anyaga – azaz a szén – a világ legnagyobb karbontára. Minden egyes elégetett kupac vagy zsák levél a felhalmozott karbont lövi a levegőbe. A másik dolog a talajunk szervesanyag-tartalmának csökkentése, ami segíti aszályoknál a víz megtartását, de sok csapadéknál a szerves anyagok és a bennük lévő, fejlődő gyökérsokaság megköti a vizet. A nedves talajokon fejlődő fák, bokrok a nyári forróságban jobban párologtatnak, és így hűvösebbé teszik kör-



nyezetüket. Ráadásul a több párolgásból több eső hull.

S ha mégis ott mernénk hagyni a lombot a fák, a bokrok alatt, azok még jobban meghálálnák, mert megőrizzik a talaj nedvességét – csökkentjük a kipárolgást, szerves anyagot juttatunk vissza a talajba, sőt még a gyomosodást is csökkentjük. De ha nem akarjuk a fák alatt otthagyni, felhasználható még fagyvédő takarásra az érzékeny fák, bokrok tövének. Valamint a magaságysok alsóbb részeibe is kiváló töltőanyag. A komposzt is jó helye van, akár még az utolsó gyepnyíradékkal keverve is.

A háziállatok almozására is remek, sőt még a dió lombja is nagyon jó alom a baromfik alá. Ugyanis azzal összekeveredve jól komposztálható, és utána pedig kiváló tápanyag képződik belőle. Persze alomnak a száraz vagy szárazon összegyűjtött lomb való. Én úgy gondolom, ha van kertünk, megoldjuk, vagy megoldhatjuk a lomb helybeli hasznosítását.

ÁLLÁSHIRDETÉS

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

GÉPJÁRMŰVEZETŐ

Feltétel: C kategóriás jogosítvány, GKI-vizsga, sofőrkérdőív. Amit kínálunk: bejelentett munkaviszony, folyamatos munkavégzés, versenyképes fizetés + cafetéria, bejárás költség térítése, hosszú távú munkalehetőség



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 munkakör megnevezését.

ÁLLÁSHIRDETÉS

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

MŰSZAKI ÜGYINTÉZŐ

Feltétel: érettségi, jogosítvány.

Előny: építőipari képesítés.

Foglalkoztatás jellege:

teljes munkaidős foglalkoztatás.

Munkaidő: 6.00 órától 14.20 óráig.

Munkarend: heti 5 munkanap, napi 8 óra.

Amit kínálunk: bejelentett munkaviszony, folyamatos munkavégzés, versenyképes fizetés + cafetéria, bejárás költség térítése, hosszú távú munkalehetőség.



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 munkakör megnevezését.



MINDENKI KARÁCSONYFÁI

Hagyomány Győrben, hogy a népszerű közösségi tereken, a városrészek központjaiban és a városi köztemetőekben fényfűzettel díszített fenyőfák emelik karácsony ünnepének fényét. A 2023-as adventi időszakban összesen 48 helyszínen díszítik a várost Mindenki karácsonyfái november végétől. 12 helyen meglévő, élő fa (emellett 9 élő fenyő a köztemetőben) az ünnep szimbóluma, 27 helyszínen pedig fát állítottak a Győr-Szol Zrt. munkatársai. Az égősorok felszerelését Győr Megyei Jogú Város Útkezelő Szervezete koordinálja, a fényfűzerek folyamatosan kerülnek fel a karácsonyfákra. A Győr-Szol Zrt. ezúton fejezi ki köszönetét azoknak, akik saját fenyőfájukat ajánlották fel a városi közterületek adventi díszítésére.

FOLYAMATOSAN GYŰJTİK A LOMBOT

I dén a szokásosnál később, de megindult a levélhullás Győr közterületein, s ezzel párhuzamosan a Győr-Szol Zrt. megkezdte a lombgyűjtést. Jelenleg elsősorban a közutakon, a járdákon zajlik a munka. Hat nagy teljesítményű lombszívó autó járja a várost, 4-5 fős csoport kíséri a gépeket, kézi erővel is segítik a gyűjtést. A lombgyűjtő brigádok az elmúlt időszakban Révfaluban, Szigetben, Újvárosban, a belvárosban és Marcaltvárosban dolgoztak.

A levélhullás a korábbi évekhez képest később kezdődött, a fák lombvesztése várha-

tóan az első fagyok után válik igazán intenzívvé. Az utcai sorfákkal szegélyezett részen korábban és nagyobb gyakorisággal végzik a munkát, mint a fákkal övezett zöldterületeken, ahol később kezdődik meg a gyűjtés.

Az egyszerre, nagy mennyiségben lehulló leveleket a város teljes területéről nem lehet egy-két nap alatt összegyűjteni és elszállítani. A közszolgáltató dolgozói valamennyi érintett városrészbe eljutnak, az előre meghatározott program teljesítésének időszakában a lakosság türelmét kérik.

Operátor életérzés a WKW-nál

VÁR A WKW.
JELENTKEZZ TE IS.

kw-hungaria.com/karrier

A meteorológiai előrejelzések szerint a következő hetekben akár nulla fok alá is mehet a hőmérséklet, így a Pannon-Víz Zrt. felhívja a lakosság figyelmét arra, hogy tegyék meg a szükséges intézkedéseket vízmérőjük fagy elleni védelme érdekében.

VÉDJE VÍZMÉRŐJÉT A FAGYOK ELLEN!



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

Gondoskodjunk vízmérőnk téliesítéséről, hiszen nemcsak az elfagyott mérő pótlásának költségei, de a kiolvadást követően az elfolyt víz díja is a felhasználót terheli. Érdemes tehát gondosan felkészülni még a tél beállta előtt.

Hogyan? Szigeteljük az aknában lévő vízmérőt nedvességet taszító szigetelőanyaggal. A víz-aknában lévő vízőrát még akkor is érdemes valamilyen nedvességet taszító szigetelőanyaggal beborítani, ha úgy gondoljuk, hogy „elég mélyen” helyezkedik el. Legjobb a több-rétegűre hajtogatott építési fólia vagy bármilyen más nem nedvszívó szigetelőanyag. Megoldást jelenthet az is, ha erős műanyag zsákokba faleveleket teszünk, és a zsákokat

gondosan lezárva leengedjük a vízőraaknába, így a falevelek lebomlásakor keletkező hő vízőránkat fogja melegíteni. A legeredményesebb módszer az, ha a vízmérőaknát felülről is szigeteljük. Erre a célra használhatunk 4-5 cm vastag kemény műanyag hőszigetelő (hungarocell) lapot. Vágjuk pontosan akkora méretűre, amekkora az aknánk nyílása, és alulról rögzítsük a fedőlaphoz. Amennyiben hiányzik a vízmérőakna fedlapja, pótolja, vagy ha sérült, cserélje ki! Fontos, hogy a tél folyamán többször ellenőrizze, nincs-e víz az aknában, az akna fedele jól van-e lezárva. Ha gondosan szigetelünk, nem érhet bennünket meglepetés.

Köszönjük, hogy odafigyel vízmérője állapotára, hiszen a mérők rendeltetésszerű működtetése közös érdekünk.

ÁLLÁSHIRDETÉS

A GYŐR-SZOL Zrt.
Távhőszolgáltatási Igazgatósága
felvételt hirdet

ÁCS-ÁLLVÁNYOZÓ

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

FŰTÉSSZERELŐ

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. Feladatkör: a megfelelő vízminőség biztosítása, gőz- és forróvízkazánok üzemeltetése, geotermikus hőátadó állomás felügyelete, rendszeres karbantartási tevékenység.

Bérezés megegyezését szerint.



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

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

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

modern környezet
ingyenes parkolás
bankautomata
konferenciaterem

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

SsangYong modellek
készletről akár **5+5**
év garanciával!

kmiautohaz.hu

MEGÉRKEZETT!

KMI AUTÓHÁZ Győr, Fehérvári út 81. • Telefonszám: +36-20/235-6965

Győrplusz
Filmklub

A POGÁNY MADONNA

Premier: november 18., szombat 19:30

Ismétlés: november 22., szerda 19:30
november 26., vasárnap 19:30

Szintiszta szórakozás
rég kedvencekkel, reklámok nélkül!

NFI NEMZETI FILMINTÉZET
MAGYARORSZÁG
FILMARCHIVUM

GYŐR+
TV

A Pogány Madonna az Ötvös Csöpi-filmek alapdarabja, mely hatalmas közönségikert aratott bemutatásakor.

Könnyű és kacagtató, igazi magyar akcióvíjáték 1980-ból, fergeteges szereplőgárdával: Kern András, Bánhidi László, Kovács István, Kállai Ferenc, Górnagy Mária, Zenthe Ferenc, Hernádi Judit, Benkő Péter. A történet szerint a tihanyi apátságából ellopják a Pogány Madonnát, az aranszobrot, mely Déméter istennőt ábrázolja. A rendőrség azonnal

nyomozásba kezd. A tettesek azonban semmitől, még a gyilkosságtól sem riadnak vissza. S mivel profik, nyomot sem igen hagynak maguk után. Kardos doktor, a fiatal, ambiciózus, ám gyakran balfácán rendőrtiszt arra kényszerül, hogy a kemény öklű igazságosztó, de nyomozóként igencsak sikeres Csöpi, azaz Ötvös hadnagy segítségét kérje.



A Pogány Madonna című filmet a Győrplusz Filmklub keretében a Győr+ Televízióban vetítjük november 18-án 19.30-kor. Ismétlés november 22-én és 26-án 19.30-kor.

SZEMÉLYGÉPKOCSI-, MOTORKERÉKPÁR-, MOPEDVEZETŐI TEHERGÉPKOCSI-, NEHÉZPÓTKOCSI-, AUTÓBUSZVEZETŐI-, GKI-TANFOLYAMOT FOLYAMATOSAN INDÍTUNK!

Elméleti képzés e-learning (távoktatás) formában is választható.

**B-kategóriával
D-jogsi!**



Győrben már két helyen zajlik az oktatás:

Jereváni út 42. és Bartók Béla út 1. (a vidékitől mindössze 1 percre)

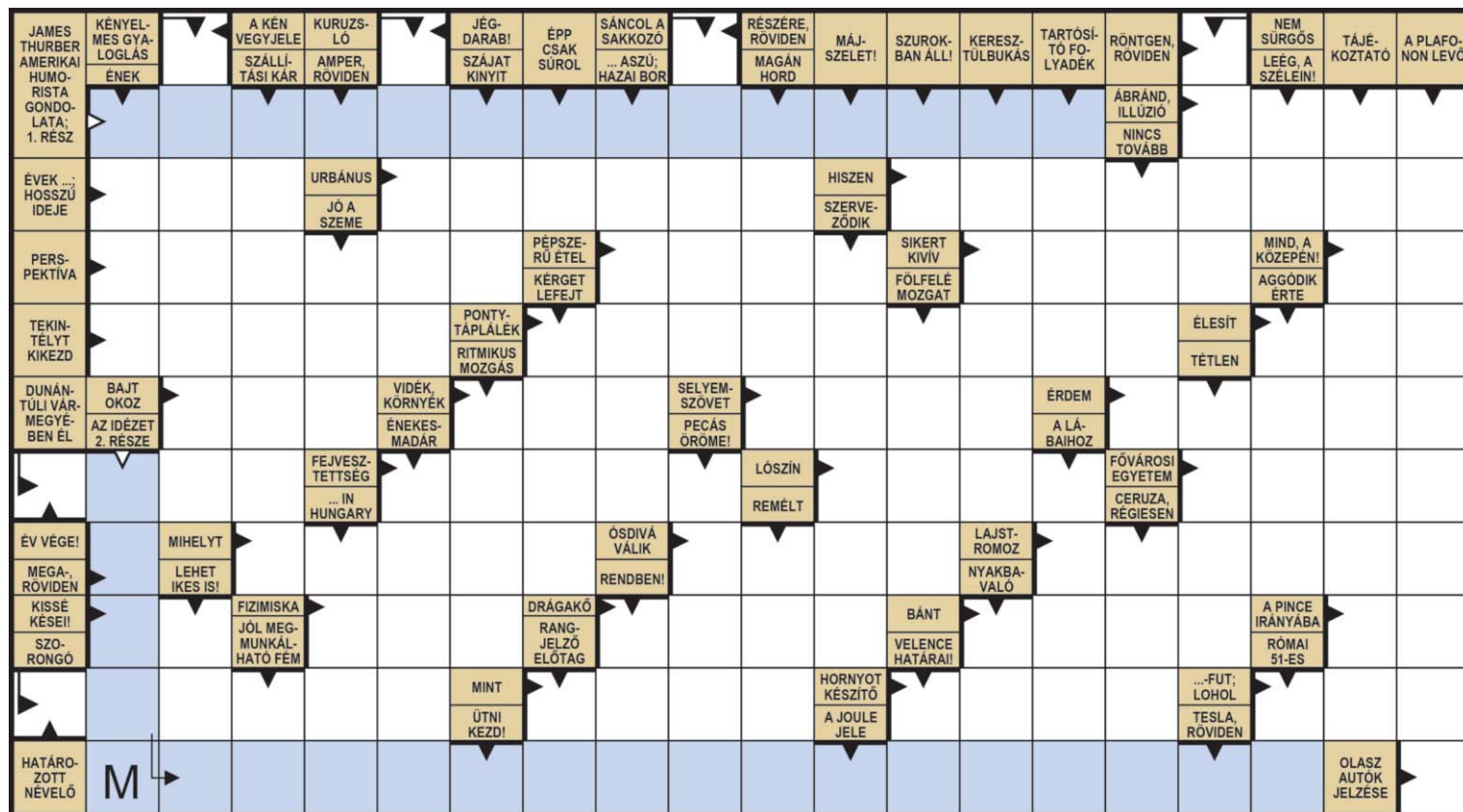


www.netcarjogsi.hu

96/418-959 • gyor@netcariskola.hu

Az ÁKO; VSM; KK mutatók a www.netcarjogsi.hu honlapon megtekinthetők





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.

Sűrű napok mögött áll az Audi Hungária Független Szakszervezet (AHFSZ). Októberben már foglalkoztunk az ellenük indult nyomozással, azóta azonban felpörögtek az események. Egy bizottsági ülésről két elnökségi tagot is bilincsbbe vitt el a rendőrség: 600 millió forintot sikkaszthattak el. Azóta a teljes elnökség lemondott.

LETARTÓZTATÁS, KIZÁRÁS AZ AUDI SZAKSZERVEZETÉNÉL

Szerző: Mireider Máté

Október elején arról írtunk: először okirat-hamisítás miatt kezdett nyomozásba a rendőrség a szakszervezetnél, amelybe később a NAV is bekapcsolódott. Ekkor már lehetett sejteni, hogy komolyabb ügyről van szó, és bár a magyar sajtóban először a Győr+ Médiaának nyilatkozott a szakszervezet, akkor még azt mondták: minden rendben van, folyamatosan együttműködnek a hatóságokkal. November 9-én azonban váratlanul, egy aznapi reggeli bizalmi értekezletről bilincsbbe vittek el két elnökségi tagot. A rendőrség akkor lapunknak megerősítette: két személy ellen folytatnak büntetőeljárás

sikkasztás és más bűncselekmények miatt. Egyikük több mint 60 millió forintot készpénzben vett fel a szakszervezet számlájáról, azt online szerencsejátékokra költötte, valamint a saját bankszámlájára fizette be. A másik elnökségi tag közel 540 millió forintot számlázott be a saját, egyszemélyes cégéből a szakszervezetnek, ezeket pedig ki is fizettette, a megszerzett pénzből többek között ingatlanokat vásárolt.

Az eset másnapján az AHFSZ közleményt adott ki, azt az akkor még kilenc tagú elnökségből heten írták alá. Horváth Zoltán és Szabó István elnökségi tagok neve már nem szerepelt a lapon. A legújabb, november 14-ei közleményben azt írták: a két volt elnökségi

tagot kizárták, az elnökség többi tagja pedig egyenként lemondott tisztségéből, és tisztújító választást tartanak. Azt is írják: az AHFSZ vagyona jelenleg több mint 900 millió forint, ez befektetésben, megtakarításban és folyószámlán áll rendelkezésre, vagyoni helyzetük így biztos.

Az Audi Hungaria is reagált az esetre: mint szerkesztőségünknek küldött közleményükben írták, az AHFSZ tájékoztatta őket a kialakult helyzetről, valamint a Győr-Moson-Sopron Vármegyei Főügyészség is hivatalos tájékoztatást küldött az eljárásról, amit a két volt elnökségi tag ellen folytatnak. Velük szemben az Audi megtette a megfelelő intézkedéseket – írta a cég.

Jakabos Zsuzsanna 34 esztendősen is szenzációs formában úszik. Az Európa-bajnok klasszis hús évvel pályafutása első rövid pályás ob-aranyérme után ismét a dobogó tetejére állhatott az országos bajnokságon. Jakabos a hölgyek között az első úszónk, akinek az aranykorszaka immáron két évtizedet ölel át. Hasonló bravúrra a férfiaknál korábban Cseh László volt képes.

HETI 60 KILOMÉTER ÚSZÁSSAL TARTJA MAGÁT FORMÁBAN JAKABOS ZSUZSANNA

Szerző: Pécskai István
Fotó: O. Jakócs Péter

Milyen formában érzi magát?

A szezonban eddig szerencsére elkerültek a betegségek és a kisebb sérülések, persze ezért próbálok is mindent megtenni. Az

Minek köszönhető, hogy hús évvel az első országos bajnoki győzelme után még mindig a legjobbak közé tartozik idehaza?

Én elsősorban edzeni szeretek, ez visz előre a mindennapokban. Egy úszóversenyen akkor

Közeleg a párizsi olimpia. Milyen céljai vannak az ötkarikás játékokon?

Először szintet kell úszni, amihez három időpont lehet célkeresztben. December végén a Győr Open, áprilisban az országos bajnokság, majd júniusban az Európa-bajnokság. Minden más ezután következik.

Pályafutása megkoronázása lenne az éremszerzés az olimpián?

Eddig 23 érmet szereztem az Európa-bajnokságokon, a Világkupákon pedig kerekén 160-at. Bármilyen új eredmény, kvalifikáció öröm.

Hogy néz ki egy átlagos hete, ha nem indul versenyen?

Egy átlagos héten 60 kilométert úszom a medencében, heti 10 úszóedzésen veszek részt, emellett heti 2-3 alkalommal járok konditerembe. Az edzések előtt bemelegítek, tornázok, és persze a tréninget követően is van teendő az izmok nyújtásával. Mindennel együtt ez heti 30-40 óra, időszakától függően.

Mekkora hangsúlyt fektet a mentális felkészülésre?

Egy jó szakembertől nagyon sokat lehet tanulni, egyúttal azt is gondolom, hogy egy jó edző egyben pszichológus és coach is. Az önismeret mentális területen ugyanolyan fontos, minthogy a konditeremben tudjuk egy gyakorlatnál, meddig mehetünk el, mennyi a maximális súly és ismétlésszám.

Úgy tűnik, a Győri Úszó SE-nél minden adott hozzá, hogy a versenyzők sikeresek legyenek.

Nálunk Győrben, az úszóklubban a közösségnek nagyon komoly ereje van, amiért rendkívül hálás vagyok, mindez sokat ad nekem. Éppen ezért egyetlen szakembert sem szeretnék külön kiemelni.

Ha nem úszik és edz, mivel kapcsolódik ki?

Szeretek olvasni, festeni, és nagyon kedvelem a Győri Filharmonikus Zenekart, valamint a Győri Balettet. Emellett szeretek főzni és kertészkedni is.



edzés előtt koncentrálok az alapos bemelegítésre, a végén a levezetésre, illetve a nyújtásra, emellett az étkezésre és a táplálék-kiegészítőkre is odafigyelek.

akasztanak érmet a nyakadba, amikor másoknál gyorsabb vagy, tehát az én időmet a mézőny „árassza be”. Jól érzem magam a vízben.

FOCIÜNNEP AZ ETO PARKBAN

Szerző: Pécskai István
Fotó: O. Jakócs Péter

Kedves gesztussal igyekezett szurkolókat toborozni az ETO FC labdarúgóklubja az NB I.-es női csapat hétközi rangadójára, amelyet a felcsúti Puskás Akadémia ellen vívott meg hazai pályán a gárda. A meccsre ingyenes volt a belépés, ráadásul a találkozó alatt a lelátón, a drukkerok között foglaltak helyet az NB II.-ben listavezető férfi együttes játékosai, akikkel



beszélgethettek és közös fotókat is készíthettek a nézők. A klub egyébként a győri és a város környéki iskolák tanulóit, a szurkolói csoportokat és a céges társaságokat is meghívta a találkozóra. A lelkes közönség minden tőle telhetőt megtett, végig buzdította a győri lányokat. A mérkőzés kezdőrúgását az ETO korábbi klasszisa, a 113-szoros válogatott Rácz Zsófia végezte el, aki nemrégiben befejezte pályafutását, és tavaly óta a nemzeti együttes szövetségi edzőjeként dolgozik. A meccset végül 1-0-ra nyerte a Puskás Akadémia, a győriek először kaptak ki a bajnokságban.

AZ ETO-T 25 ÉVE SZOLGÁLÓ SZERTÁROS:

FELEJTHETETLEN ÉLMÉNY MARAD A BAJNOKI DIADAL

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 siker hőseit.

Szerző: Pécskai István
Fotó: eto.hu

Frick László szertárosként, manapság divatos kifejezéssel élve „kit menedzserként” immáron 25 esztendeje dolgozik szívvel-lélekkel az ETO labdarúgóklubjáért. Megélt sikeres és kevésbé eredményes, nehéz időszakot is a zöld-fehér gárdával. A 2013-as bajnoki címet élete egyik legnagyobb sikerélményének tartja.

„Elképesztő érzés volt, amikor Völgyi Dani berúgta a tizenegyet a Ferencváros ellen. Azaz a góllal nemcsak a mérkőzést nyerte meg az ETO, hanem eldőlt, hogy harminc év után ismét aranyérmes lesz a csapat a bajnokságban. Rengeteg néző látogatott ki a mérkőzésre, a lefújás után a szurkolók berohantak a pályára, önfeledten ölelgették a játékosokat. A buli egészen reggelig tartott, alaposan megünnepeztük, hogy három évtized után ismét csúcsra ért az ETO idehaza. Az biztos, hogy felej-



thetetlen élmény marad a bajnoki diadal” – mesélte Frick László lapunknak.

Úgy véli, elsősorban annak volt köszönhető a bajnoki cím, hogy jó szakemberek irányították a klubot, és emellett sikerült minőségi játékosokkal megtölteni a keretet. „Kiváló futballisták alkották a csapatot. Az sem jelentett gondot, hogy a legkülönbözőbb országokból jöttek a focisták, így is remek közösséget alkottak, a pályán és azon kívül is látszott rajtuk, hogy egységesek, tűzbe mennének a másikért.

Hogy ez így alakult, abban Pintér Attila vezetőedzőnek elvülhetetlen érdemei voltak, aki rendkívül szigorúan bánt a játékosai-val. Az élet őt igazolta, ez a módszer kellett a sikerességhez. Senkivel sem kivételezett, de ahogy mondani szokás, mindenki beállt a sorba, a játékosok fegyelmezetten végezték a dolgukat. Attila egyébként nagyon jó szakemberekkel vette körbe magát, tényleg minden profin működött a klubnál” – fogalmazott Frick László.

Az ETO jelenleg vezeti az NB II. tabelláját, s hosszú évek után ismét reális esély mutatkozik rá, hogy a nagy múltú együttes feljusson az élvonalba.

„Minőségi labdarúgókat szerződtetett a klub, akik jól és eredményesen is játszanak. Antonio Muñoz jól végzi a feladatát, a játékosokhoz hasonlóan nagyon elszánt és éhes a sikerre. Az ETO helye az NB I.-ben van, bízom benne, hogy a következő szezont már a legjobbak között kezdi meg a csapat” – bizakodott Frick László.

VERESÉG A ZÖLD-FEHÉR RANGADÓN



Szerző: Pécskai István
Fotó: gyorietokc.hu

A Ferencváros 28–22-re felülmúlta a címvédő Győri Audi ETO-t a női kézilabda-élvonal hétközi rangadóján. A bajnoki aranyérem megszerzése szempontjából kulcsfontosságú összecsapást játszottak a felek. Az ETO a Mosonmagyaróvár elleni zakót követően a második vereségét szenvedte el a bajnokságban, így komoly lépéshátrányba került a továbbra is 100 száza-

lékos mérleggel álló Fradival szemben. Imáron a nagy rivális botlása is szükséges, hogy az ETO megvédje címét, a győri csapat sorsa sajnos már nincs a saját kezében.

„Megérdemelten nyerte meg az FTC a mérkőzést. Sokkal tudatosabban játszott, mint mi. Ki kell elemeznünk a találkozót, hogy újra visszatáljunk a helyes útra” – értékelt Ulrik Kirekely, az ETO-gárda dán vezetőedzője.

Príma

Kiemelt ajánlat: november 17–23.

Sertéslapocka

1399 Ft/kg

Húsos császárvég 1399 Ft/kg
Sertés húsos csont 650 Ft/kg

Sertésmáj

759 Ft/kg

Sertésvese 350 Ft/kg
Sertésszív 850 Ft/kg
Sertésvelő 1490 Ft/kg

Sertésszár 1 kg
Hegedűs Hús Bt.

1199 Ft/kg

Csikós kolbász 3099 Ft/kg

Kolozsvári szalona

3699 Ft/kg

Császárszalonna 4099 Ft/kg

Sió Natura Mild
vérnarancs

85%-os, 1 l

399 Ft/db

HB Lager sör

0,5 l, 418 Ft/l

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 önéletrajzzal a munkahelygyor@gmail.com e-mail-címre várjuk.

CBA Kismegyer Győr, Mohi u. 9.

Príma Győr, Ifjúság körút 36.

Príma Győr-Ménfőcsanak, Új élet u. 19.

Príma Győrzámoly, Ancsali u.

Príma Győrújbarát, Széchenyi körút 18.

CBA Delikát Győr, Mónus Illés u. 24/b

CBA Delikát Győr, Szigethy Attila út 80.

PUSKÁS, a musical



DECEMBERI MŰSOR

NAGYSZÍNHÁZ

1. péntek	19.00	Puskás, a musical	bérletszünet
2. szombat	15.00	Puskás, a musical	bérletszünet
	19.00	Puskás, a musical	bérletszünet
3. vasárnap	9.00	Mikulásposta	zártkörű
	11.00	Mikulásposta	zártkörű
	15.00	Puskás, a musical	bérletszünet
	19.00	Puskás, a musical	bérletszünet
4. hétfő	17.00	Diótörő – Grácia Mozgástudió	zártkörű
	19.30	Diótörő – Grácia Mozgástudió	zártkörű
7. csütörtök	19.00	Ármány és szerelem	Déryné
8. péntek	19.00	Ármány és szerelem	Gárdonyi
9. szombat	15.00	15. Jubileumi Boogiefeszt – Boogie Show – extra előadás	bérletszünet
	19.00	15. Jubileumi Boogiefeszt – Boogie Show	bérletszünet
15. péntek	19.00	Valahol Európában	premier
16. szombat	19.00	Valahol Európában	Somlai
17. vasárnap	15.00	Valahol Európában	Sipka
19. kedd	17.00	Buborékok	Gáti
20. szerda	10.45	Ármány és szerelem	Paál István
	17.00	Ármány és szerelem	Radnóti
21. csütörtök	19.00	A skarlát betű – Győri Balett	Simon Kázmér
22. péntek	19.00	A skarlát betű – Győri Balett	Földes
23. szombat	15.00	Oliver!	bérletszünet
25. hétfő	17.00	A padlás	bérletszünet
26. kedd	15.00	Primadonnák	bérletszünet
	19.00	Primadonnák	bérletszünet

27. szombat	19.00	Oliver!	bérletszünet
29. péntek	19.00	Bede-Fazekas Csaba 90. Ünnepi gálaműsor	bérletszünet
30. szombat	19.00	Oliver!	bérletszünet
31. vasárnap	11.00	Oliver! – utolsó előadás!	bérletszünet

KISFALUDY TEREM

1. péntek	11.00	Tűzön-vízen át	Sulibérlet I
3. vasárnap	17.00	Az öldöklés istene	bérletszünet
5. kedd	19.00	Ha szeretsz... Lutter Imre versesztje és könyvbemutatója Pódiumszínpad	bérletszünet
8. péntek	19.00	Pénz az égből	Várady C
9. szombat	19.00	Minden jegy elkelt – utolsó előadás!	bérletszünet
10. vasárnap	15.00	Tom Sawyer kalandjai	bérletszünet
16. szombat	11.00	Tűzön-vízen át	bérletszünet
	19.00	Pénz az égből	Csengery A
19. kedd	19.00	Mondj Te is egy verset... Kisfaludy terem előtti Pódiumszínpad – ingyenes program	
20. szerda	15.00	Pénz az égből	zártkörű
21. csütörtök	19.00	Pénz az égből	Déryné E
22. péntek	19.00	Pénz az égből	Gárdonyi B
28. csütörtök	09.30	Diótörő Dióhéjban BoDoBo Művészetért Egyesület	bérletszünet
	10.45	Diótörő Dióhéjban BoDoBo Művészetért Egyesület	bérletszünet
	19.00	Esőember	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



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM

jegy.hu