

győri Presszó



MÁR

ELIS

15.11

GYŐRI TAVASZ

Írásunk a 3. oldalon



Borsi Róbert (Fidesz–KDNP) önkormányzati képviselő tart fogadóórát március 20-án csütörtökön 17 és 19 óra között a Marcalvárosi Községi Pontban (marcalvárosi aluljáró, Lajta út 37/B), valamint március 21-én 9 és 11 óra között a Nyugdíjas Klubok Házában (Herman Ottó utca 22.) A részvétel regisztrációhoz kötött, időpontfoglalás a 70/722-7000-es telefonszámon.

Szerző: Győr+

Illusztráció: Simona Pilolla/shutterstock.com

Március közepétől 30 alapvető élelmiszer esetében árkorlátozást vezet be a kormány az indokolatlan áremelések megszüntetése érdekében. Ezen termékek esetében a kereskedő árreése nem haladhatja meg a tíz százalékot – jelentette be kedden délelőtt Orbán Viktor. A témával kapcsolatban dr. Fekete Dávidot kérdeztük, a Fidesz–KDNP győri frakcióvezetője kiemelte: az elmúlt időszakban a tojásnál ez az árérés 40 százalék, a vajnál és a tejfölnél pedig 80 százalék volt.

„A kormány az elmúlt napokban egyeztetéseket folytatott a nagy kereskedelmi láncok képviselőivel. A tárgyalások célja az volt, hogy közösen találjanak megoldást az élelmiszerárak csökkentésére. A kereskedők ajánlatai azonban messze elmaradtak az elvárásoktól, így a kormány kénytelen volt intézkedéseket hozni” – kezdte beszélgetésünket dr. Fekete Dávid.

A frakcióvezető felsorolása alapján az érintett termékek a következők lesznek: csirkemellfilé, csirkecomb, csirkefarhát, csirkeszárny, egész csirke, pulykamellfilé, UHT tej (1,5% és 2,8% zsírtartalom), ESL tej (1,5% és 2,8% zsírtartalom), étkezési étolaj, margarin, sertésszár, vaj, finomliszt, rétesliszt, kései burgonya, kristálycukor, sertéscomb, sertéskaraj, sertésolda-

ÁRKORLÁTOZÁST VEZET BE A KORMÁNY, MUTATJUK AZ ÉRINTETT TERMÉKEKET!



las, sertéstarja, tojás, tejföl, trappista sajt, tehéntúró, natúr joghurt, gyümölcsjoghurt, fokhagyma, párizsi felvágott.

Dr. Fekete Dávid szerint a cél világos: „A kormány nem engedheti, hogy a családok zsebéből

aránytalanul sok pénzt vegyennek ki a magas haszonkulcsok miatt.” Mint azt a Fidesz–KDNP győri frakcióvezetője elárulta: az intézkedéseket május végéig tartják hatályban, akkor felülvizsgálják, és ha szükséges, fenntartják őket.



TÁJÉKOZTATÓ

A Közgyűlés autóbusszal végzett menetrend szerinti helyi személyszállítás közlekedési támogatásáról szóló 10/2024. (II.27.) számú önkormányzati rendeletének megfelelően 2025. március 3-án megkezdődött a kedvezményes árú, 2025. II. negyedéves helyi buszbérlet vásárlásához szükséges hatósági igazolás kiállítása.

A hatósági igazolás 15 munkanapon keresztül személyesen a Lakossági Kapcsolattartó Osztályon (Győr, Szent István út 27.), valamint ügyfélszolgálaton keresztül igényelhető 2025. március 21-ig.

Az elektronikus, ügyfélszolgálaton keresztül történő ügyintézéshez kérjük, hogy a gyor.hu honlapon szereplő kérelemnek megfelelően adják meg adataikat, és feltétlenül tüntessék fel, hogy általános (felnőtt) vagy tanuló-, esetleg nyugdíjasbérletre kérik az igazolást. A 18. életévét betöltött személyek helyett az ügyintézés kizárólag meghatalmazással lehetséges.

E-mailen keresztül történő ügyintézésre nincs mód!

Ügyfélfogadás a fenti időszakban (a szokásos hivatalitól eltérően): hétfő, kedd, szerda 8–16, csütörtök 8–17.30, péntek 8–12 óráig. Mindennap 12 és 13 óra között az iroda zárva tart.

Március 21-én, pénteken áramszünet miatt a Szent István u. 27. sz. alatti irodában szünetel az ügyfélfogadás. Ezért az igazolás kiadásának határideje meghosszabbodik, utolsó napja március 24.

LAKOSSÁGI FÓRUMOT TARTOTT PINTÉR BENCE

A polgármester március 12-én, szerdán délután tartott lakossági fórumot a Generációk Házában. Az előre meghirdetett esemény témája a meghívó szerint a költségvetés volt, a sport- és kulturális támogatásokat kiemelve. Az eseményen a polgármester, Kósa Roland alpolgármester, valamint dr. Tóth Péter kabinetvezető az eredeti – később háromszor is fontos tételekkel módosított – költségvetési tervezet bemutatásával töltötte a közel kétórás esemény nagy

részét, majd (a Hajtó Péter képviselő által benyújtott módosításokat nem ismertetve) több számat is kiragadva ismertették a Fidesz–KDNP által benyújtott módosításokat is. A bemutató elején Kósa Roland úgy fogalmazott: „most vagyunk a ciklus 5. hónapjában, büszkén mondhatjuk, hogy most már olyan nagyon fontos alapfogalmakkal és alaptényezőkkel, amelyek a városvezetéshez szükségesek, már tisztában vagyunk!”. A fórum utolsó fél órájában néhány lakossági kérdésre is lehetőség volt.

EMLÉKEZZÜNK A SAJÁT HARCAINKRA, ÉS BECSÜLJÜK MEG AZ EREDMÉNYÉT!



Mireider Máté

Hálás feladat március 15. alkalmából cikket írni. Hiszen a világhírűen obskúrus magyar történelmi ünnepi körrel szemben március 15-én a '48-as ifjak forradalmi lendületét, bátorságát, tettekészségét ünnepeljük. És bár sok nemzet érezte úgy abban az évben, hogy változtatni akar a sorsán, ennyire „messze” csak hazánk ment el: valóban fegyvert ragadtak – nemcsak a magyarok, de a magyar nemzet eszméje mellett kiállók is.

Alaposan dokumentált és bőségesen kutatott Győr története a szabadságharc idejében. Csapatmozgások, a sáncok helyzete, pontos számok, hogy városunk mennyi honvédet adott a hazának – az internet segítségével szinte napról napra

követhetjük végig a történelmet. Ugyanez a történelem köszön vissza a belváros utcáit járva, hiszen Petőfi Sándor többször is megszállt városunkban, és nem kevesebbet, mint egyik mentorát, felkarolóját is köszönheti Győrnek: dr. Kovács Pál afféle mecénásként támogatta az ifjú költőt, még annak „sztárrá” válása előtt.

A történelemből tanulnunk kell. A szabadságharc bár elbukott, a csendes ellenállás évei végül a kiegyezéshez, és a magyar emlékezet talán legsikeresebb, leginkább prosperáló évtizedeihez vezettek. Tanuljunk hát belőle: ha néha nehéz is, ha úgy is tűnik, hogy akár egész Európa ellenünk van, magyarságunkból, nyelvünkéből, öntudatunkból ne engedjünk!

Ma már más a politikai helyzet és a világ is másképp működik. Másképp és más-hogy kell megívni a harcainkat.

A magasztos múltból kijózanító jelenkép, hogy nem messze hazánktól, európai földön fegyveres konfliktus dül – igazságot tenni ott nem ezen sorok célja, de az igen, hogy emlékezzünk a saját harcainkra, és becsüljük meg az eredményét. Mióta a magyarok Európába érkeztek, hányattatott sorsunk és birodalmak malomkövei között őrlődve is: de itt vagyunk.

Győr Megyei Jogú Város
Önkormányzata tisztelettel meghívja Önt
nemzeti ünnepünk alkalmából

2025. március 15-én

**AZ 1848-1849-ES
FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC**

eseményeire és hőseire emlékező
ünnepségre.

10.00 ÓRA, HONVÉD LIGET – KOSZORÚZÁSI ÜNNEPSÉG
Ünnepi beszédet mond Pintér Bence Győr
Megyei Jogú Város polgármestere. Az ünnepi
műsorban közreműködik a Győri Nádorvárosi
Ének-zenei Általános Iskola kórusa.

11.00 ÓRA, VÁROSHÁZ TÉR – ÜNNEPI MŰSOR
A szerelem hangjai – Petőfi Sándor és
Szendrey Júlia a forradalomban.
Előadják Sík Frida és Mohácsi Attila
színművészek.

11.30 ÓRA, VÁROSHÁZ TÉR – TÁNCHÁZ
Közös, szabadtéri táncház az Aranymálkó,
a Cserók, a Marcal és a Regős
Néptáncgyűttes közreműködésével,
zenél Németh Dénes és Zenekara.

A Megyeház téren délelőtt a Karzat Színház
Március 15-i játékosát lehet kipróbálni,
valamint megtekinthető „Győr a 48-as idők
sodrában” című kiállítás.

 **GYŐR
PROJEKT** Felelős kiadó:
Pintér Bence
polgármester 



A március 15-i rendezvény ideje alatt lezárják a Szent István utat a Baross Gábor híd és a Munkácsy Mihály utca között, ezért a helyi és helyközi autóbuszok terelve közlekednek.

FORGALMIREND-VÁLTOZÁS MÁRCIUS 15-ÉN

Március 15-én, szombaton 10 óra 30 és 13 óra között ideiglenes forgalmi változás lesz Győrben, amely érinti az 1, 1A, 1B, 2, 5, 6, 7, 8, 8Y, 9A, 11, 13B, 14B, 17B, 19A, 22, 22B, 30, 30A, 31 autóbuszjáratokat.

A belvárosban az alábbi megállóknak nem állnak meg a buszok: Révai Miklós utca, Városháza, Aradi vértanúk útja, szökőkút, Honvéd liget, Gárdonyi Géza utca. Ideiglenes megállóhelyek a belvárosban:

Újváros, Bácsa, Pinnyéd felé: a Bajcsy-Zsilinszky út és az Aradi vértanúk útja kereszteződésénél. Marcalváros, Adyváros, Gyárváros, Likócs felé: az Árpád úton, az Aradi vértanúk útja és a Baross Gábor út között.

A helyközi buszok az Eötvös park érintése nélkül közlekednek.

További információk: mavcsport.hu

ELMARAD A LOVAS FELVONULÁS

A március 15-re tervezett és korábban meghirdetett lovas katonai hagyományőrzők díszmenete a ragadós száj- és körömfájás-járvány miatt elmarad – jelezte közleményében a Városháza sajtóosztálya.



NYOLCMILLIÁRDOS BERUHÁZÁS A CHIO GYŐRI ÜZEMÉBEN

Harminc országba szállítja majd Győrből az új, kemencés chipsét az Intersnack Magyarország. Közép-Európa legnagyobb snackgyárában a tizedik gyártósort avatták fel a múlt héten.

Szerző: **Szigeti Sándor**
Fotó: **O. Jakócs Péter**

Nyolcmilliárd forintos beruházást adott át a Chio-termékek gyártója. A fejlesztéssel a több mint 300 főt foglalkoztató győri

gyár teljes kapacitása 25 százalékkal nő, vagyis napi 10 tonnával emelkedik. A most átadott gyártósor éves kapacitása pedig eléri a 2300 tonnát – emelte ki köszöntőjében az Intersnack Magyarország Kft. ügyvezetője.

Az új gyártósoron készülő termék, az „oven chips” olaj helyett kemencében sül, így hetven százalékkal kevesebb zsírt tartalmaz, mint a hagyományos burgonyaszirm. „Ezt a terméket nem csak Magyarországon vezetjük be, még az idén további tizenöt európai országba is szállítunk belőle. A terv pedig az, hogy jövőre hasonló mértékben bővítsük az exportpiacainkat” – tette hozzá Lukács Dénes. Az ügyvezető azt is elmondta: a jövőben még nagyobb hangsúlyt fektetnek a vállalat társadalmi szerepvállalására, ezért együttműködést alakítanak ki a város és a térség középiskolaival, szakképzési centrumaival és egyetemeivel. Szeretnének

munka- és karrierlehetőséget kínálni a tehetséges és tetterre kész fiataloknak.

A cég jelenleg 552 magyar beszállítóval és partnerrel áll szerződésben. A termékeihez évente közel 15 ezer tonna búzát vásárol a régió hatvan magyar gazdájától, így szerepe kiemelt jelentőségű Győr-Moson-Sopronban, illetve a Kisalföld agrárgazdaságában.

Papp Zsolt, a Nemzeti Agrárkamara elnöke ezzel kapcsolatban emlékeztetett rá: a magyar gazdák biztos megrendelőként tekintenek a győri snackgyárra, a cég pedig megbízható beszállítóként számíthat a gazdákra.

Emberre nem veszélyes, de a páros ujjú patások között gyorsan terjedő, ragályos vírus okozza a ragadós száj- és körömfájást – mondta el a Győr+ Rádióknak dr. Pásztor Szabolcs országos főállatorvos a kisbajcsi állattartó telepen történt fertőzés kapcsán.

KISBAJCSON MEGSEMMISÍTIK A SZARVASMARHÁKAT EMBERRE NEM VESZÉLYES A KÓR

Szerző: **Győr+**
Fotó: **Molcsányi Máté/Kisalföld**

Legutóbb 1973-ban ütötte fel a fejét Magyarországon ez a ragadós száj- és körömfájás. Dr. Pásztor Szabolcs főállatorvos szerint most állatorvosi vizsgálat derítette ki a vírus jelenlétét Kisbajcsón. A hatóságok azonnal elrendelték a telep teljes zárlatát. Három, illetve tíz kilométer sugarú körben az ilyenkor kötelező szigorú korlátozások léptek életbe. Az országos főállatorvos szerint azért elengedhetetlenek az óvintézkedések, mert rendkívül széles körben érintheti az állatokat ez a vírus: a szarvasmarhán kívül a juh, a kecske, a sertés is a veszélyeztetettek közé tartoznak. Ráadásul a kórokozó szinte mindennel terjed, takarmánnyal, szalmával, vagy emberi ruházaton és a járművek felszínén. Az emberekre nem veszélyes, de azoknak a gon-

dozóknak, állatorvosoknak a kezén megjelenhetnek kiütések, akik nem védőruházatban érintkeztek a beteg állatokkal.

Arra a kérdésre, hogy miért szükséges a telepen élő 1400 szarvasmarha megölése, dr. Pásztor Szabolcs elmondta: A vírus természetéből szerint visszahúzódhat, de később újra felbukkanhat az állományban.

A különböző intézkedések közé tartozik például, hogy Győr-Moson-Sopron vármegyében az összes állatkertet, állatbemutató helyet, kiállítást átmenetileg be kellett zárni, ahol a száj- és körömfájásra fogékony állatok találhatók.

Királyfi Péter állategészségügyi mérnök is megszólalt a rádióban: az erdőkben a szarvasok, az őzek, a vaddisznók is veszélyeztetettek. A fertőzés sebességének gyorsaságát azzal érzékeltette, hogy az

állat szervezetébe bejutó kórokozó kilenc óra múlva már fertőzőképes.

A kisbajcsi teheneket lelövő embereket lelkileg rendkívül megviseli ennek a rendkívüli állatállománynak a megsemmisítése, de sajnos nincs más megoldás, hangsúlyozta a mérnök.



SZEKERES ISTVÁN, AZ ÚJ ÉRTÉKEK TEREMTŐJE

Szekeres István nem tartozik a hivalkodó emberek közé. Pedig van mire büszkének lennie: vállalkozásai eredményeire, gyerekei karrierjére, kamarai munkájára, díszpolgárságára, és arra a bátorságára, amellyel sikerei csúcsán képes volt új kihívást teremteni magának.

Szerző: Hajba Ferenc
Fotó: O. Jakócs Péter

Kilépett az élelmiszeripari és agrárvállalkozásban kiemelkedően eredményes Agrofeed Kft.-ből, békésen elköszönt tulajdonostársától, Csitkovics Tibortól, és 2019-ben megalapította a MIB Invest Group Holdingot, mely ma már 12 vállalkozást foglal magába.

Értéket képviselünk, értéket teremtünk – ezzel a jelmonddal vágott neki az új feladatnak. Számára az érték valóban a teremtést, valami újnak a létrehozását jelenti. Legyen az új gondolat vagy új termék, amellyel lépést tud tartani a világgal. Sőt időnként meg is előzi azt.

Az értékek között fontos számára a város, ahol a cég központja van, fontos a győri gazdaság és érdekképviselés, s fontos a szolidaritás, amivel a város fontos ügyeihez áll. Sokat köszönhet neki Győr egészségügye, oktatása, kultúrája és sportja.

Szekeres István a Győr-Moson-Sopron Vármegyei Iparkamara általános alelnöke, segíti, szervezi, szorgalmazza a helyi közélet és a győri vállalkozások kapcsolatteremtését, teremtő együttműködését. A kamarában létrehozta a Nagyvállalati Klubot, melyben közel harminc, a megye gazdaságát meghatározó hazai és nemzetközi tulajdonú nagyvállalat vezetőivel folytatnak rendszeres eszmecserét. Részt vesz a Mindenki Győrért Egyesület munkájában. Emellett pedig a Magyar Kereskedelmi és Iparkamara Magyar–Orosz tagozatának elnöke, a Nemzetközi Kollégiumnak pedig az alelnöke.

Leginnovatívabb vállalkozása talán az ipari drónok gyártása, fejlesztése. Meghatározó tulajdonrészre van Magyarországon legjelentősebb drónos cégeiben, az ABZ Drone Kft.-ben és az ABZ Innovation Kft.-ben.

A középmezőre utazó ipari drónok sikerét mutatja, hogy 25 országba szállítják ezeket a rendkívül széles körben használható, modern repülő szerkezeteket. Nemcsak kielégítik a piac igényeit, hanem fel is keltik azo-

kat. Ez a tudástöbblet nagymértékben növeli a keresletet.

De mire is alkalmasak ezek az ipari drónok? Egyik legismertebb alkalmazási területük a mezőgazdaság, az áruszállítás, a tűzoltás, a területörzész, a nagy épületek mosása.

A győriek mindenekelőtt a szünyoggyérítésben veszik érezhető hasznát. A drón bejut olyan vizes, mocsaras területek fölé, amelyek más eszközökkel nem érhetőek el.

Szekeres István számára külön öröm, hogy az általuk fejlesztett drónok az akadályszelésben, s azok elkerülésében megelőzik a versenytársakat. Arra különösen büszke, hogy a rendszert középső fia hollandiai startup vállalkozása fejlesztette.

Legidősebb fia Svájcban vezet egy jelentős IT-céget, a legkisebb pedig egyetemista. A filmiparban szeretne karriert építeni, sikeres operatőr, vágó szeretne lenni.

Szekeres Mónika, a sikeres győri vállalkozó felesége a társaság ingatlanberuházó cégének, a MIB Property Kft.-nek az ügy-

vezetője. A vállalat kulcsrakész, prémium kategóriás lakóépületeket és irodaházakat tervez és épít Győrben és Pannónhalmán. Pályázat útján választják ki a tervezőket és a kivitelezőket. Egyedi, látványos, korszerű, energiatakarékos házakat terveznek, építenek. Az épületek temperálására geotermikus energiát, hőszivattyúkat használnak.

A pénzügyi befektetéssel és vagyonkezeléssel foglalkozó MIB Invest Group az élelmiszeriparba is bekapcsolódott. A győri Zaandra Cake Kft. Budapestre és az ország számos részére szállít különleges alapanyagokat, ízeket, letisztult formákat felvonultató tortákat, süteményeket. Ráadásul ezek a termékek a „sokkolás” technológiájának köszönhetően minőségüket, ízüket, állagukat az előírt tárolási feltételek mellett képesek három hónapig megőrizni. Kínálatukban több glutén-, laktóz-, cukormentes is található.

Regenera Revital Drink márkánévvel magas vitamin- és gyógynövénytartalmú, alkoholmentes üdítőitalt gyártanak és forgalmaznak. Külön kihangsúlyozzák, hogy ezek nem energitalok, élelénkítőket nem tartalmaznak.

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

2025. MÁRCIUS 21. • GYŐRI SZC LUKÁCS SÁNDOR JÁRMŰIPARI ÉS GÉPÉSZETI TECHNIKUM ÉS KOLLÉGIUM (GYŐR, MÁRTÍROK ÚTJA 13–15.) 8–13.30 ÓRÁIG

A megadott programon kívül az alábbi nyitvatartási időben várjuk a Regionális Vérellátó Központban a vért adni szándékozókat (Győr, Magyar u. 8.): Hétfő–szerda: 7–16 (véradók fogadása 7–15.30) • Csütörtök: 7–18 (véradók fogadása 7–17.30) • Péntek: 7–14 (véradók fogadása 7–13.30)
A véradók részére a Dr. Petz Lajos parkolóházban (Vasvári Pál utca) az első óra díjmentes, utána 200 Ft/óra díj fizetendő, de a díjszámítás 15 perces egységekben történik.

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

VÉRADÁS

FELHÍVÁS JAVASLATTÉTELRE

Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata javaslatértékelési felhívást tesz közzé a Városrész Szolgáltatásért díjak 2025. évi adományozására: Adyváros, Bácsa, Belváros, Gyárváros, Gyirmót, Jancsifalu, Kismegyer, Likócs, Marcalváros, Ménfőcsanak, Nádorváros, Pinyéné, Révfalu, Szabadhegy, Szentiván, Sziget és Újváros városrészekben.

„Városrész Szolgáltatásért” díj adományozható: azon személynek vagy szervezetnek, aki vagy amely az adott városrész fejlődéséért, a városrész közösségéért önkéntesen, anyagi ellentételezés nélkül végzett munkájával, fáradozásával az önkormányzat elismerését és megbecsülését vívja ki.

A díj adományozására javaslatot tehet: a polgármester, Győr város közgyűlésében mandátummal rendelkező önkormányzati képviselő, párt győri szervezete, azon civil szervezet, melynek székhelye vagy telephelye az adott városrész területén található, valamint azon önkormányzati intézmény, melynek székhelye vagy telephelye az adott városrész területén található.

Beérkezési határidő: 2025. április 1. (kedd). Az írásba foglalt javaslatokat személyesen vagy postai úton lehet benyújtani Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala Jogi és Önkormányzati Osztály vezetőjének címezve (9021 Győr, Városház tér 1., I. emelet 117. iroda). Személyesen történő benyújtás esetén a beérkezési határidő 2025. április 1. 15:00 óra, postai úton történő benyújtás esetén a postára adás napja legkésőbb 2025. április 1.

Részletek a www.gyor.hu honlapon.

A Magyar Marketing Szövetség és a Miskolci Egyetem Marketing és Turizmus Intézete tizedik alkalommal ítélte oda a Városmarketing Gyémántdíjat. Idén Győrt három díjjal is jutalmazták. A díjakat március 5-én Budapesten, a Digital Marketing Forum szakmai rendezvényen exkluzív ünnepség keretében adták át.

GYÉMÁNTDÍJAS GYŐRI PROGRAMOK

Városunk három programmal pályázott, amelyek mindegyike elnyerte a Városmarketing Gyémántdíjat. Elismerésben részesült az Adventi Manóféta, ami Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata, a győri Tourinform Iroda és a Győri Művészeti és Fesztiválpont (MÜFE) közös szervezésében, valamint a Győri Rotary Fröccsnapok és Színpadra Fel Tehetségkutató verseny, illetve a Radó Matiné programsorozat, amelyek a MÜFE szervezésében valósultak

meg. Ez utóbbi két nagy múlttal és sokéves hagyománnyal rendelkező rendezvény esetében kiemelték, hogy olyan módon valósították meg, egészítették ki új program-elemekkel, hogy azok tovább fokozták a népszerűségüket és a korábbiakhoz képest még több élményt nyújtottak az érdeklődők számára. Az Adventi Manóféta pedig új programként debütált 2024-ben és tette még színesebbé az Advent Győrben programkínálatát.



Fotó: Győr+ archív

OPTIMUM OPTIKA



JOB B SZEMÜVEGET 2025-BEN!

**Komplett szemüveg vásárlása esetén
20.000, 60.000 vagy 80.000 forint
KEDVEZMÉNYT ADUNK
a keretek árából!**

OPTIMUM OPTIKA

9021 Győr, Széchenyi tér 11. Tel.: +36 30 869 0504 +36 96 310 055

optimumoptika.hu

« « További információ és részletek az üzletben.

Indul az idei régiségvásár, az első eseményre március 16-án, vasárnap várják az árusokat és a vásárlókat a Tarcsay úti volt piactéren 7 és 14 óra között. Németh István és felesége, Elvira immár 27 éve szervezi a piacot, évente tíz alkalommal, amelyből eddig mindösszesen kettő maradt el a rossz időjárás miatt.

Szerző: **Földvári Gabriella**
Fotó: **O. Jakócs Péter**

Milyen hatással van a régiségkereskedelemre a népszerű tévéműsor, a Kincsvadászok?

A show-műsor felbolygatta a piacot, és ezzel együtt az is kiderült, hogy melyek manapság a divatos régi tárgyak. Nagyon sokan jöttek hozzánk azzal a kérdéssel, hogy mit szólunk a műsorhoz, és hoztak be hasonló tárgyakat, mint amit ott láttak. Az emberek a műsor hatására felkutatták a padlásokat, a pincéket, a nagy szekrényét, hogy mi az, amire már nincs szükség, nem használnak, de eladható lehet. Kiderült például, hogy a korábban keresett, drága biedermeier bútorok ma már egyáltalán nem népszerűek, míg a retró, műanyag bútorok, tárgyak lettek újra divatosak, keresettek, és irreálisan magas áron kelnek el azok, amelyek a korszak neves tervezőihöz köthetők – meséli a házaspár.

Önök régiségek, műkincsek között töltik a napjaikat, miért ajánlják, hogy az emberek néhány szép régi tárggyal vegyék körül magukat?

A mai világ szlogenje, hogy vedd meg, dobd el! Mi nem így gondolkozunk, mi tudatosan beszélgetünk a hozzánk betérőkkel, az ismerősökkel, az érdeklődőkkel arról, hogy merjék használni a régi tárgyakat, a jó minőségi porcelánt, az üveget, az ezüstöt, a réz és a fa dolgokat! Nagyon kellemes elfogyasztani egy teát, egy kávét vagy egy süteményt egy régi porcelánból egy ezüst kiskanállal. Dekorációként pedig csodás tavaszi asztal- vagy ablakdíszeket készíthetünk mádárkás, virágos nappalakkal, amelyek sokkal hangulatosabbak, szebbek, mint az öntött műanyag. A modern lakásban élőket is arra ösztönözzük, hogy legalább néhány különleges, régi

porcelántárgyat helyezzen ki dekorációs céllal az otthonukban, ezek emelik a lakás fényét. És nem utolsósorban tovább megőrizzük, továbbvisszük eleink szép dolgait, azokat a tárgyakat, amelyek embereket kapcsolnak össze – hangsúlyozza Elvira.

A műsorból az is kiderült, hogy rengeteg gyűjtő van, és hobiból sokan újítanak fel régiségeket. Önök szerint ez Győrben vagy környékén mennyire jellemző?

Sokan fognak neki felújítani régi bútorokat, de fontos lenne, hogy nézzenek utána, érdeklődjenek szakemberektől, tanuljanak,

mert mint a műsorban is láthatuk, a legjobb szándék mellett is tönkreteszhetik a műtárgyakat. Azt fontosnak tarjuk, hogy az embernek legyen hobija, legyen olyan tevékenység, amit örömmel végez a szabadidejében, és a gyűjtés, a restaurálás ilyen lehet, egy nagyon szép, életfogytig tartó elfoglaltság, tanulás – emelték ki a régiségkereskedők.

Huszonhét éve szervezik a régiségpiacot, lesz-e idén valamilyen újdonság?

Március 16-án, majd április 13-án, vasárnap várjuk az eladókat, a vásárlókat a Tarcsay úti volt piactérre. Az internetes vásárlással szemben itt kellemes időt tölthetnek az emberek, nemcsak kézbe vehetik, megnézegethetik a tárgyakat, hanem megtudhatják eredetét, történetét, elbeszélgethetnek az eladókkal, a többi vásárlóval, vagy a gyűjtők találkozhatnak, eszmét cserélhetnek, az eladók-vevők egymás

szemébe nézhetnek. Van olyan vásárlónk, aki a legelső régiségvásáron is ott volt, azóta gyűjtő lett és most itt lesz velünk. A terveinkről annyit elárulhatok, hogy tematikus vásárok indítá-

A vasárnapi rendezvény ideje alatt szünetel a parkolási lehetőség a Tarcsay parkoló egész területén. A szolgáltató Győr-Szol mindenkit arra kér, hogy gépjárművével március 15-én, szombaton 20 óráig hagyja el a parkolót, melyet a vasárnapi Antik Expót követően lehet újra használni!

sát is tervezzük, amelyekhez még keressük a helyszínt. A vállalkozásunk is átalakul, a pincében egy bolhapiacot alakítunk ki és rövid időn belül átadom a fi-amnak a stafétabotot... – avatott be a részletekbe Németh István.

INDULHAT A KINCSVADÁSZAT!



VÁR A GYŐRI RÉGISÉGVÁSÁR

125 ÉVES A VÁROSHÁZA

125 évvel ezelőtt, 1900. március 19-én avatták fel a városházát, a jeles évforduló alkalmából egész napos programnak ad otthont az épület.

Csodálja meg a városháza dísztermét, nézzon be a polgármesteri folyosóra, lépcsőzőn fel a városháza tornyába és tekintse meg a páratlan kilátást! Vezetett túrák 9 és 18 óra között óránként indulnak. A városháza Bisinger-termét díszíti Malasits Zsolt Győr 750 című, 7 méter hosszú óriásfestménye, a túrán az alkotó mutatja be a művét, amely 16 órákor kezdődik. Vajon sikerül a csapatnak megfejteti a rejtvényeket és kijutni a szabadulósobából, mielőtt lejár az idő? Este 7 órától ünnepi műsor kezdődik a Díszteremben, köszöntőt mond Pintér Bence polgármester, az épület történetéről Bagi Zoltán Péter levéltár-igazgató tart előadást, majd a Győri Nemzeti Színház színészhallgatóinak segítségével idézik meg a városháza építésének korát.

A programok regisztrációhoz kötöttek: gyor.hu.



TÖBBÉVES MUNKA EREDMÉNYEKÉNT ÚJABB FEJLESZTÉS JÖHET A SZALAY UTCÁBAN

Szerző: Győr+
Fotó: Ács Tamás

Volt, hogy vendéglátóhelyként is működött a Szalay utcában az az ingatlan, melyet korábbi tulajdonosa aztán vendégmunkásoknak adott ki albérletbe. A többségében külföldi bérlők sok gondot okoztak a környéken élőknek, egészen mostanáig, Szeles Szabolcs, a Fidesz-KDNP önkormányzati képviselője ugyanis hosszú évek kitartó munkájának eredményeként megoldást talált a problémára. Ráadásul úgy, hogy a romos ingatlan helyén egy új beruházás is kiépülhet, szolgálva a győriek érdekeit, közlekedését.

Szeles Szabolcs a győriek érdekében hosszú évek óta igyekezett megoldást találni a problémára. „Túlzás nélkül mondhatom, hogy rengeteg dolgon vagyunk túl. Tényleg egy hosszas előkészítő munka zajlott a kérésemre, és eljutottunk ahhoz a ponthoz, hogy meg tudtuk vásárolni ezt az ingatlant, majd elkészülhettek a jövőt érintő, útfejlesztést szolgáló tervek is” – árulta el a képviselő.

Kiderült: az ingatlan mögött található, társasházakkal telített zsákutcának, a Hungária utcának a Szalay utcára való kikötése valósulhat meg a jövőben, egy korábbi terv alapján. „A közlekedési feltételek jelentősen javulhatnak a beruházás által, hiszen renge-

teg személyautó jár erre, de nagyon nehezen közlekedett például a kukásautó is. Az út az ingatlan helyén épül majd, a romos épületet lebontjuk. Az előkészítő munka eredményeként a költségvetésünkben erre biztosított a forrás, innentől a polgármesteri hivatal feladata, hogy folytatódjon a projekt. Látva a körülményeket, bízom benne, hogy komolyan veszik ezt a feladatot, és az idei évben a bontás megvalósulhat. A későbbiekben pedig a bontás után folytatódhat a fejlesztés” – válaszolta a teendőket Szeles Szabolcs, aki ezúttal is sokat tett azért, hogy a győriek nyugodt környezetben, komfortosan élhessenek, mindezt megkoronázva egy új fejlesztéssel.

MÁRCIUS 27.
RICHTER TEREM

EGY HŐSI ÉLET

KÖZREMŰKÖDIK:
Palojtay János – zongora

VEZÉNYEL:
Rajna Martin

INFORMÁCIÓ:



**GYŐRI
FILHARMONIKUS
ZENEKAR**

mindenki játszik

GYFZ.HU

FENNTARTÓ



FŐSPONZOR

Audi Hungary



TÁMOGATÓK



PIRÁTI KÁROD PÉNSÉGEZ A GYŐRI FILHARMONIKUS ZENEKAR KÖZÖSSÉGE

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



III. DUNA NEMZETKÖZI SZÍNHÁZI FESZTIVÁL

2025. JÚNIUS 3-7.

győri
nemzeti
színház

ÁPRILIS HAVI MŰSORUNK

NAGYSZÍNHÁZ

2. szerda	19.00	Mi 30?! A Cotton Club Singers jubileumi koncertje	bérletszünet
3. csütörtök	18.00	XIII. Kantharosz Gála	bérletszünet
4. péntek	19.00	A hülyéje	Földes
5. szombat	19.00	PéNZ az égből	bérletszünet
6. vasárnap	15.00	A hülyéje utolsó bérletes előadás	Sipka
8. kedd	17.00	Egy magyar nábob	Gáti
9. szerda	19.00	Honeybeast Cinema Trip, zenés utazás 3D-ben	bérletszünet
10. csütörtök	19.00	Evita	Déryné
11. péntek	19.00	Evita	Várady
12. szombat	15.00 19.00	Evita utolsó bérletes előadás	bérletszünet Somlai
13. vasárnap	15.00 19.00	Valahol Európában Valahol Európában	bérletszünet bérletszünet
16. szerda	19.00	A Riviéra vadorzói	bérletszünet
19. szombat	19.00	Egy magyar nábob	Csengery
26. szombat	19.00	Fiatalság bolondság	PREMIER
27. vasárnap	15.00	Fiatalság bolondság	Sipka
29. kedd	17.00	Fiatalság bolondság	Gáti

KISFALUDY TEREM

5. szombat	11.00	Szaffi	BEMUTATÓ
6. vasárnap	11.00	Szaffi	bérletszünet
8. kedd	11.00	Szaffi	Sulibérlet B
9. szerda	11.00 14.30	Szaffi Szaffi	Sulibérlet J zártkörű
10. csütörtök	11.00	Szaffi	Sulibérlet E
11. péntek	11.00	Boldog mese	Sulibérlet G
12. szombat	10.15	Tavaszi tündértánc - a BoDoBo Művészetért Egyesület előadása	bérletszünet
	19.00	Hárman a padon	bérletszünet

15. kedd	11.00	Szaffi	Sulibérlet H
16. szerda	11.00	Szaffi	Sulibérlet D
17. csütörtök	19.00	A csengő	Déryné C
19. szombat	11.00	EternalGames A Végtelen játéka A csengő	bérletszünet Somlai C
22. kedd	17.00	Hárman a padon	Gáti E
23. szerda	17.00	A csengő	Radnóti B
25. péntek	19.00	Hárman a padon	bérletszünet
26. szombat	11.00	Szaffi	bérletszünet
27. vasárnap	11.00	Tom Sawyer kalandjai	bérletszünet
29. kedd	11.00	Szaffi	Sulibérlet K
30. szerda	17.00	A csengő	Radnóti C

PADLÁSSZÍNHÁZ

2. szerda	19.30	Belém égsz a RÉV Színház előadása	bérletszünet
3. csütörtök	19.30	Textus Tasnádi István: Cyber Cyrano felolvasószínház	bérletszünet
9. szerda	19.30	Asszony a fronton	bérletszünet
11. péntek	19.30	Balettláb	bérletszünet
13. vasárnap	19.30	Strip-tease (Sztriptiz)	bérletszünet
15. kedd	19.30	III. Richárd monodráma – játssza Hajdu Tibor	bérletszünet
17. csütörtök	19.30	Irina a RÉV Színház előadása	bérletszünet
23. szerda	19.30	152 lépés Auschwitz felé Karácsony Gergely önálló estje	bérletszünet
25. péntek	19.30	Balettláb utolsó előadás	bérletszünet
27. vasárnap	19.30	Álomgyár a Győri Nemzeti Színház színészhallgatóinak előadása	regisztrációs jegy
29. kedd	19.30	Kell egy jó cím! Bródy Norbert önálló estje	zártkörű

ONLINE JEGYVÁSÁRLÁS:
www.gyorisinhaz.jegy.hu

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

MEGNYÍLT AZ ART WORLD TAVASZI TÁRLATA

Az Art World Hungary Egyesület tavaszi tárlata csütörtökön nyílt meg a SZE Apáczai Karán, ahol az alkotók legfrissebb munkáikat mutatják be. A kiállítást Borbély Károly festőművész, a tárlat kurátora ajánlotta a látogatók figyelmébe.

Szerző: Földvári Gabriella
Fotó: Ács Tamás

A Győr Művészetéért díjjal kitüntetett Art World Hungary Egyesület tizennégy győri művészenek alkotásai láthatók a kiállításon: Borbély Károly, Borbély Máté, Csizmadia István, Muzsai Viktória, Horváth Ákos, Kurcsis László, Kovács-Gombos Gábor, Malasits Zsolt, Kustán Melinda, Mózes László, Milu Milanovich Ildikó, Szabó Béla, Pál Viktória, Varga György.

A SZE SOSEM ART Egyetemi Színjátszó Társulat előadásával vette kezdetét az esemény, majd házigazdaként dr. Pongrácz Attila dékán köszöntötte a látogatókat.

Borbély Károly megnyitójában azt boncolgatta, hogy miért is rendeznek kiállításokat, hogy mi értelme van művészetekkel foglalkozni, alkotni.



„A művész mindig keres valamit. Nem tudja, hogy mit fog megtalálni, de azt meg fogja találni, az biztos! Életünk során a születésünk pillanatától különféle élmények, hatások, érzések, hangok, képek, érintések rakódnak le a tudatalattinkban. Aztán meglátunk egy színt, egy formát, meghallunk egy hangot és felvillannak azok a bizonyos elrakódott érzések, em-

lékképek, amelyeket aztán beépítünk az alkotásainkba. Így rakódik össze egy életmű is.

És hogy valójában miért is alkotunk? Erre a válaszem az, hogy ez nekünk belső szükségletünk, akkor érezzük jól magunkat, ha kísérletezünk és keresgélünk. Másrészt pedig azoknak a barátainknak alkotunk, akik értik azt, amit mi gondolunk és szeretik is azt. Ha néhány embert megérint, már megérte, volt értelme az alkotásnak. Az is igaz, hogy valamiképpen azt szeretnénk, hogy nyomot hagyjunk magunk után, hogy az érzéseink anyagba tevődjenek, hogy annak mások is örüljenek!” – ezekkel a gondolatokkal nyitotta meg Borbély Károly az Art World tavaszi tárlatát.

A kiállítás március 27-ig, hétfőtől szombatig naponta 8 és 19 óra között tekinthető meg a Liszt Ferenc utca 42. szám alatt, a Cziráki kiállítóterben.

HAGYOMÁNYOS ÉS VALLÁSI NÉPMŰVÉSZET, GYERTYÁKBA ÖNTVE

A természet megannyi csodával látja el az emberiséget. Szerencsére egyre többen fedezik fel újra a kincseket és alkotnak egyedit. Kovács Renátó is közéjük tartozik: hivatását tekintve műemlékfenntartó, Kisbajcson sekrestyés, a hobbija pedig a méhviasz gyertyák készítése.

Szerző: Havassy Anna Katalin
Fotó: Halász Csongor

A kisbajcsi fiatalember életében a vallás központi szerepet játszik, a gyertya pedig fontos eszköz a liturgiában, hiszen minden oltáron ott ég. 2021 nagyszombatja volt, a feltámadási körmenetet megelőző húsvéti vigílián énekelt a következőt a pap: „A méhek viaszából készült gyertyát a néked szolgáló papság által ünneplő szent Egyházzal nyújtja néked.”

„Elgondolkoztam ezt hallva, hiszen napjainkban már csak csekély méhviasz tartalmú

gyertyákat használnak. Megkérdeztem a plébánosom, hogy mit szólna hozzá, ha készítenék oltárgyertyákat? Így 2021 óta a kisbajcsi templom oltárán már csak méhviasz gyertyák égne” – mesélte a kezdetekről Renátó, aki egyre többet tudott meg a gyertyakészítésről, míg végül a gyertyaöntés technikája mellett döntött.



„Vettem szilikon öntőformát, s próbálgattam a méhviasz olvasztását, kerestem a megfelelő kanócot. Egy helyi termelőtől szereztem be a tiszta viaszt, amely nagyon jó minőségű. Az első próbálkozások még nem voltak egyediek, de igyekeztem minél előbb olyat alkotni, ami nincs több. Így született meg az IHS mintás gyertya is, amely egy elbontott régi kisbajcsi parasztház mestergerendájáról vett faragott minta. Ez annyira egyedi tehát, hogy még a szülőfalum népi kultúrája is megjelenik rajta” – részletezte.

„Töreksem az egyediségre, ezért is fordultam az oltár és az egyházi témájú gyertyák felé. Érdekeség még az ikonmintás tojásformám is: az egyik oldalán a megfeszített, a másik oldalán a feltámadt Krisztus látható. Azt szeretném, hogy minél több templomban használjanak 100 százalékos méhviasz gyertyákat! Ezáltal egy kicsit a hagyományt is feléleszténénk. Illetve azt is szeretném, hogy az emberek ne csak a populárisabb gyertyákkal ismerkedjenek, hanem az egyházi és népművészeti témákat is magukon hordozó viaszgyertyákkal is – zárta a fiatal gyertyaöntő, Kovács Renátó.



március 15., szombat



Nemzeti ünnep

- 10:00 óra** Koszorúzási ünnepség (Honvéd liget)
11:00 óra Ünnepi műsor (Városház tér)
11:30 óra Táncház (Városház tér)

A Megyeház téren 10 és 12 óra között a Karzat Színház március 15-i játéksorát próbálhatják ki az érdeklődők. Szituációs játékok, 48-as vágta, huszártoborzó. Továbbá „Győr a 48-as idők sodrában” című szabadtéri kiállításon tekinthetők meg a város 1848-49-es eseményei.



19:00 óra – Az öldöklés istene

A magyar származású francia író meg határozásában Az öldöklés istene: házaspár egy részben. Négy szülő beszélget egy lakásban, mert egyikük kisfia kiütötte a másiknak a fogát. A szülők beszélgetése után evidens: ők sem jobbak a gyerekeknél, sőt az ő beszélgetésük leleplezi azt a kispolgári álszentséget, amely mély gyökerekkel kapaszkodik társadalmunk viszonyrendszerébe. Vérbő komédia az őszinteség hiányáról, az előítéletekről, a sértettségéről.

Jegyár: 5200 Ft

Helyszín: Győri Nemzeti Színház – Kisfaludy terem

március 19., szerda



125 éves a városháza

Fedezze fel a 125 éves városháza épületét! Március 19-én, a Városház tér 1. alatt található patinás épület születésnapján különleges programokra készülnek: épülettörténeti kiállítás, szabadulószoza, vezetett túrák, és a nap zárásaként ünnepi műsor várja az érdeklődőket. A programokon való részvétel regisztrációhoz kötött, amely a www.gyor.hu oldalon lesz elérhető!

március 16., vasárnap

14:00 óra – A forradalom jeles alakjai – séta a Nádorvárosi köztemetőben

A temetősejta témája: a Nádorvárosi köztemető 1848–49-es forradalom és szabadságharcot kötődő honvédsírhaj, valamint a korszak politikai-közéleti szereplőinek síremlékei. A programon való részvétel ingyenes. Találkozási pont: régi ravatalozó, 13:45 óra.

Helyszín: Nádorvárosi köztemető

március 16., 18., vasárnap és kedd

19:00 óra – Egy magyar nábob

Egy fiatal polgárlány nem könnyű mindennapjait éli, karnyújtásnyira a megvetett, megpecsételt kárhozattól, ahova a szegény sorsú fiatal lányok jutnak. Mayer Fanninak azonban a sors kezét nyújt egy magyar nábob személyében. Az életet azonban nem a mesei fordulatok építik: a jó szándékú férfi nem egy bibliai nábob, hanem egy megtért, tékozló magnás, egy idős nemes: Kárpáthy János, aki maga is a megváltást keresi. Két kiutat kereső ember szomorú találkozása ez, amely mégis megnyitja a szívét egy szerethetőbb jövő felé.

Jegyár: 4500–5600 Ft

Helyszín: Győri Nemzeti Színház – Nagyszínház

március 17., hétfő

17:00 óra – III. Jásdi Tudásatadó Alkotóműhely kiállítása

Kiállítók: Babics László, Bombicz Barbara, Horváth Ákos, Köváriné Bauer Klára, Kurcsis László, Magó Petra, Muzsai Viktória, Nagy Bogi, Pál Viktória, Polcsik Enikő, Wágner Éva és alkotótársaik. A Nemzetközi Tudásatadó Alkotótábor 2022 nyarán indult Jásdon, az önkormányzat pályázata alapján (festő, grafikus, fotós, tűzzománc stb. műfajban). A kiállítás megtekinthető április 4-ig, hétköznapiokon 10–16 óráig. Az ettől eltérő időpontban előzetes egyeztetés szerint. A belépés díjtan.

Helyszín: Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér – József Attila Művelődési Ház

március 20., csütörtök



16:30 – Egy kávé – egy festmény

A Rómer Múzeum és a Café Cultúr közös programozatán a Patkó Imre Gyűjtemény és az aranyvonat alkotásai után a múzeum Petz-gyűjteményének egy-egy jeles képzőművészeti alkotását mutatják be. Kávéházi beszélgetés a modern művészetről, az alkotásról és alkotóról, a festmények üzenetéről, a bennünk születő gondolatokról. A programon való részvétel ingyenes.

Helyszín: Esterházy-palota.

március 18., kedd

18:00 – Mondj Te is egy verset!...

A Mondj Te is egy verset!... program fő célja a versmondás népszerűsítése. Mindenkit várnak, aki vagy akik szeretik a verseket, szívesen hallgatnak vagy mondanak verseket, mindezt finom Dúzi borok társaságában.

A belépés díjtan.

Helyszín: Győri Nemzeti Színház – Pódiumszínpad

március 21., péntek

17:00 – Mesekuckó

Görömbő Kompánia: „Mesébe szőtt tánc, táncba szőtt mese”. A Mesekuckó regisztrációs jeggyel látogatható. A jegyek 500 Ft-os áron március 17-től 14:00 és 18:00 óra között vásárolhatók.

Helyszín: Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér Központi könyvtár – klubhelyiség

17:00 – Kortárs Irodalmi Estek

Vendég: Gerlőczy Márton író, újságíró, publicista. A belépés díjtalan.

Helyszín: Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér – Kisfaludy Károly Könyvtár 2. emeleti rendezvényterem

március 22., szombat



9:00, 11:00 és 17:00 – A kockásfülű nyúl

A Pannónia Filmstúdió ikonikus rajzfilmhősről – a Kockásfülű nyulról – és barátairól szóló sorozat nagy sikerrel futott 1977-es megszületésétől a Magyar Televízióban, majd a világ 90 országában. Az animációs mese rendezője Richly Zsolt, a történetek szerzője Marék Veronika volt, zenéjét Balázs Árpád komponálta. A propellerfülekkel rendelkező bájos segítő, a vadóc Krisztát, az álmodozó Menyust, a butuska Kistőfit és a rosszszont Mozdonyt most a Győri Balett színpadán láthatják viszont kicsik és nagyok.

Helyszín: Győri Balett Stúdió

március 23., vasárnap



Hetedik Bekezdés és Rudán Joe koncert

A Hetedik Bekezdés zenekar 2010-ben alakult Győrben. Saját dalokat és versmegzenésítéseket játszanak dallamos rock stílusban, magyar nyelven. Céljuk, hogy azokat is megszólítsák, akik a zene mellett az irodalmat, illetve az elgondolkodtatóbb szövegeket is szeretik.

Helyszín: Duna Filmszínház

19:00 – Operett- és musicalgála

Újra műsoron az Operett- és musicalgála! Különleges koncertélmény csodás dallamokkal, mint a János vitéz, A víg özvegy, A csengő vagy a Marica grófnő, valamint megunhatatlan musicalslágerekkel, mint az Elisabeth, a Nyomorultak, a Jekyll és Hyde, és még sok más fantasztikus melódiával. A jó hangulat garantált!

Jegyár: 7900–8900 Ft

Bővebb információ: www.gyorisinhaz.hu

Helyszín: Győri Nemzeti Színház – Nagyszínház

március 25., kedd



Fotó: Molnár Miklós

19:00 – Jon Lonoff: Centiről centire

A kényszeres evő, szeretetre méltó, negyvenes Maureen nassol, hogy ne gondoljon bele a magányába, pizzákat rendel, mert szerinte a paradicsomszószban oldódik legjobban a bánat. De azért még ad egy utolsó esélyt a romantikának, amelyről már épp készül teljesen lemondani. Szereplők: Dobó Kata, Marjai Virág, Hajdu Steve, Őze Áron.

Jegyár: 6200–6500 Ft

Helyszín: Vaskakas Bábszínház – Bartók terem

március 27., csütörtök

17:00 – Vers-dal randevú

„Valahol tetőled távol...” Válogatás régi magyar katonadalokból. Vendég: Kulcsár Béla harmónikaművész. Házigazda: Hangraforgó együttes. A részvétel ingyenes.

Helyszín: Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér Központi könyvtár – klubhelyiség

17:00 – Történetek a föld alól

Sírhalomtól a halomsírig. Válogatás a Kisalföld bronz- és vaskori temetkezéseiből című időszaki kiállítás szakmai vezetéssel egybekötött megtekintése.

Múzeumi belépő ára: 1000–2000 Ft

Helyszín: Esterházy-palota



19:00 – Egy hősi élet

A Győri Filharmonikus Zenekar koncertje. Műsor: L. van Beethoven: V. (Esz-dúr) zongoraverseny, op. 73, „Császársz.”, R. Strauss: Hősi élet, op. 40, TrV 190

Közreműködik: Palójtay János – zongora

Vezényel: Rajna Martin

Jegyár: 6300 Ft

Helyszín: Richter Terem

március 28-29., péntek, szombat



19:00 – Győri Balett: Tranzit

Balettest két részben

Egy különleges utazásra invitáljuk nézőinket nemzetközi koreográfusaink vezetésével.

Először Jordan James Bridge science fiction balettjében, a Falling into Jupiter című darabban egy másik bolygón landolunk, s megpróbáljuk egy idegen életforma tükrében megérteni azt, mi is tesz minket emberré, majd Kim Jung-a Mirror című impulzív és drámai művében saját tudatunk legmélyére hatolunk le önnön arcképünk által. Ismeretlen világok, melyek egy kérdést szegeznek nekünk: kik is vagyunk mi, emberek valójában?

Jegyár: 4500–5600 Ft

Bővebb információ: www.gyorisinhaz.hu

Helyszín: Győri Nemzeti Színház – Nagyszínház

március 29., szombat



18:00 – Újvárosi esték programsorozat:

Imi, mondj egy verset!

Csujá Imre verssel él és versben gondolkodik kicsi gyerekkora óta, mióta esténként falusi házukban a nagymamájától tanult verseket, meséket, a család és a szomszédok nagy nyilvánossága előtt elmondhatta. Hamar megtanulta, milyen az, kiállni és mondani! **Jegyár:** 3500 Ft

Helyszín: Újvárosi Művelődési Ház

március 30., vasárnap



11:00 – A Gigantikus Szógyár

Van egy ország, ahol az emberek alig beszélnek. Ez a Gigantikus Szógyár országa. Ebben a különös országban meg kell vásárolni a szavakat, mielőtt kimondhatnák őket. Az előadás 4 éves kortól ajánlott.

Jegyár: 2500 Ft

Helyszín: Vaskakas Bábszínház – Bartók Terem

17:00 óra – Az ördög

Molnár Ferenc örökvényű Mefisztó-története, Az ördög, fordulatokban gazdag, éles humorú vígjáték, amely bravúros érzékenységgel világítja át a férfi-nő viszony legrejtettebb mélységeit. A salgótarjáni Zenthe Ferenc Színház előadása.

Jegyár: 5600–4500 Ft

Bővebb információ: www.gyoriszinhas.hu

Helyszín: Győri Nemzeti Színház – Nagyszínház

április 1. kedd



19:00 óra – Udvaros Dorottya önálló estje

Udvaros Dorottya önálló estjének anyagát Vörös Róbert rendező segítségével állította össze. A művésznő az est során betekintést enged pályája egyes szakaszaiba, mesél életéről és sok olyan dalt elénekkel, melyek tőle egyáltalán nem megszokottak. **Jegyár:** 5200–5500 Ft.

Helyszín: Vaskakas Bábszínház – Bartók terem

április 2. szerda

17:00 – Modern Árkádia

A Két világháború közötti magyar művészet a Radnai-gyűjteményben című kiállítás szakmai vezetéssel egybekötött megtekintése.

Jegyár: 1000–2000 Ft

Helyszín: Esterházy-palota

április 3. csütörtök



16:30 – Egy kávé – egy festmény

A Rómer Múzeum és a Café Cultúr közös programsorozatán a Patkó Imre Gyűjtemény és az aranyvonat alkotásai után a múzeum Petz-gyűjteményének egy-egy jeles képzőművészeti alkotását mutatják be. Kávéházi beszélgetés a modern művészetről, az alkotásról és alkotóról, a festmények üzenetéről, a bennünk születő gondolatokról. A programon való részvétel ingyenes.

Bővebb információ: www.romer.hu

Helyszín: Esterházy-palota



KANTHAROSZ
JÁTEKONYSÁG
ZENÉVEL ÉS BORRAL

18:00 – Kantharosz Gála

Tizenharmadik alkalommal nyújtanak kezét egymásnak meghatározó győri civil szervezetek és rendeznek játékonysági, borárveréssel egybekötött gálaestet a Győri Filharmonikus Zenekarral és az ország neves borászaival együtt. A Kantharosz Gála Magyarország egyik legnagyobb jószágából születő társadalmi eseménye, mely ünnep a zeneszeretőknek, a bor szerelmeseinek, a játékonyság civil szervezeteknek és a közönségnek egyaránt. Példát mutat összefogásból, és segít nehéz helyzetbe kerülő gyermekeken, velük foglalkozó közösségeken, és támogat rászoruló tehetségeket. A gálán összegyűlt minden forint, a jegybevétel, a licitekből befolyt összeg és a támogatók felajánlásai nyílt pályázat útján jut el a támogatottakhoz.

Helyszín: Győri Nemzeti Színház – Nagyszínház

április 5. szombat

10:00 és 11:00 – Cinege, cinege, kismadár

Hogy a két madárléső manónak összesen hány puha-pihe-csipogós-röpülőcs fiókája van, s hogy azok milyen fülbemászó csiviteléssel, trillázással, csipogással röpködnek, megtudhatják, ha megnézik a Vaskakas Bábszínház csecsemőknek szóló előadását, a Cinege, cinege, kismadár című produkciót. Az előadást 0–4 éves korig ajánljuk. **Jegyár:** 2000 Ft.

Bővebb információ: www.vaskakas.hu

Helyszín: Vaskakas Bábszínház – Aprók Terme

10:00 – Aranykapu zenekar jubileumi koncert

Töreky Zsuzsi és az Aranykapu zenekar szeretettel várja a kisgyermekes családokat Zsuzsi 20 éves jubileumi délelőttiére. Ölbéli játékok, gyermekdalok, Kerekítő manó is érkezik rövid jelenetével, és egy kis meglepetés is vár majd mindenkit ezen az ünnepi alkalmon. **Jegyár:** 3500 Ft

Bővebb információ: www.generaciokhaza.hu

Helyszín: Generációk Művelődési Háza

10:00 és 11:00 – Tavaszi Ringató és Gyermekkoncert

A Tavaszi Ringató és Gyermekkoncert hét foglalkozásvezetője szeretettel várja a Generációk Házába a zeneszerető családokat, kisgyermeket, szülőket, nagyszülőket április 5-én 10 és 11 órakor. Koncertünkön ismert és kevésbé ismert, tavaszi ünnepkörhöz kapcsolódó dalok hangzanak el változatos hangszereléssel, ki-egészülve játékokkal, versekkel. **Jegyár:** 2500 Ft.

Bővebb információ: www.generaciokhaza.hu

Helyszín: Generációk Művelődési Háza

11:00 – Kicsi Gesztenye Klub

Tavaszi előadás-sorozat új darabbal: Az Olly és a Fogorvos egy szórakoztató és szívhez szóló történet, ami segít leküzdeni a félelmeket.

Jegyár: 5190 Ft

Bővebb információ: www.mvbmh.hu

Helyszín: Molnár Vid Bertalan Művelődési Közp.

április 6. vasárnap



10:00 – A hímes tojás napja

Az ország különböző vidékeiről érkeznek a tojásfestő mesterek és bemutatják nekünk tájegységük jellegzetes motívumaival díszített tojásait. Megcsodálhatjuk a sárközi, gyimesi és moldvai csángó motívumokkal megírt tojásokat, de lesz itt áttört, levélrátes és különféle növényi színezőanyaggal festett tojás is! Játsszóházainkban különféle tavaszi díszek, dekorációk készülnek, és természetesen a tojásfestés sem maradhat el! A program ingyenesen látogatható.

Bővebb információ: www.romer.hu

Helyszín: Generációk Művelődési Háza

11:00 – Dömdödöm

A Négyszögletű Kerek Erdő Lázár Ervin legismertebb, legtöbbször kiadott mesekönyve, egymástól független elbeszélések füzére, ám az állandó helyszín és szereplők révén meseregényként értelmezhető. Az egyes epizódok mindannyiuk számára megadják a lehetőséget, hogy magukra találjanak, hogy átéljék az összetartozás, a közösség élményét közös erőfeszítések árán, vagy konszenzussal döntenek el, ki a győztes, ahogy ez az általunk választott Dömdödöm című mese költői versenyén is megtörténik. Az előadás 4 éves kortól ajánlott. **Jegyár:** 2500 Ft.

Bővebb információ: www.vaskakas.hu

Helyszín: Vaskakas Bábszínház Bartók Terem



19:00 – Darabok a szívünkéből

Egy koncert, ahol a musicalek legnépszerűbb díva nemcsak a legsikeresebb szerepeikből adnak elő részleteket, de izgalmas szerepálmakból is énekelnek! Egy este, ami kizárólag az önfeledt szórakozás és kikapcsolódás! Janza Kata, Peller Anna és Vágó Zsuzsi gálakoncertje. Vendég: Dolhai Attila **Jegyár:** 9900–11 900 Ft

Helyszín: Molnár Vid Bertalan Művelődési Közp.

FELHÍVÁS

Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata Közgyűlése az önkormányzati elismerések alapításáról szóló 11/2013. (II. 22.) önkormányzati rendelete alapján 2025. évben

„GYŐR OKTATÁSÜGYÉÉRT”

kitüntető díjat adományoz.

A „Győr Oktatásügyéért” díj azon a pedagógusnak vagy oktató-nevelő munkát segítő személynek adományozható, aki kiemelkedő munkájával és példamutatásával pedagógustársai, a tanuló, a szülő, a szűkebb és tágabb környezete előtt megbecsülést szerez a városban. Az elismerés adományozásáról Győr Megyei Jogú Város polgármestere érdemeket méltató határozatával dönt 2025. május 31. napjáig. A díjak átadására 2025. június 15. napjáig bezáróan ünnepélyes keretek között kerül sor.

Az írásba foglalt javaslatokat Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala Humánszolgáltatási Főosztály Intézményfenntartói Osztálya vezetőjéhez kell benyújtani (9021 Győr, Honvéd liget 1.).

Beérkezési határidő: 2025. április 11.

A vonatkozó önkormányzati rendelet és javaslatlételi felhívás, a javaslatlételi benyújtást segítő adatlap, továbbá az adatvédelmi tájékoztató letölthető a www.gyor.hu honlapról.

JAVASLATLÉTÉLI FELHÍVÁS

Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata a 11/2013. (II. 22.) Önkormányzati rendelet alapján

„GYŐR SPORTJÁÉRT”

kitüntető díjakat adományoz a 2025. évben is.

„Győr Sportjáért” díj adományozható azon személynek, aki a., kiemelkedő munkájával, eredményével környezetében megbecsülést szerez

aa) Győr város sportéletében vagy

ab) az intézmények, a sportszervezetek vagy sporttal foglalkozó civil szervezetek sporttal kapcsolatos tevékenységével kapcsolatban, vagy

b., sporttal kapcsolatos tevékenysége révén Győr hírnevét gyarapítja.

A díjak átadására a 2025. június 15-ig bezárólag, ünnepélyes keretek között kerül sor. Az írásba foglalt javaslatokat Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala Sport Osztály vezetőjéhez kell benyújtani (9021 Győr, Városház tér 1.)

Beérkezési határidő: 2025. április 11.

A javaslatlétellel kapcsolatos részletes információ kérhető: Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatalának Sport Osztályán (9021 Győr, Városház tér 1.), valamint a 96/500-220-as telefonszámon. A vonatkozó önkormányzati rendelet és javaslatlételi felhívás, a javaslatlételi benyújtást segítő adatlap, továbbá az adatvédelmi tájékoztató letölthető a www.gyor.hu honlapról.

Győr és környéke lett mostanra a hazai robikapa-sport egyik fellegvára, a feltuningolt kerti kistraktorok örült versenyei egyre több nézőt és vállalkozó kedvű pilótát vonzanak.

TOVÁBB HÓDÍT A FALUSI F-1!

Szerző: Szigeti Sándor
Fotó: Horváth Tamás

Még az 1960-as években kezdődött a tárcsás kerti kistraktorok gyártása a Pécs melletti Szabadszentkirályon, de akkor aligha gondolta volna bárki is, hogy egyszer majd versenyeznek is velük. Pedig az elmúlt húsz évben egyre többen vágta bele ebbe az örült hobbiba, köztük a győri születésű Tóth Tamás, aki a lébenyi és az enesei rotakapások sorait erősítve hasít a versenypályákon.

Mire jó ez az egész, egyáltalán mekkora teljesítményűek ezek a gépek? – kérdeztük tőle.

Sebesség, adrenalin, szenvedély, és persze a hagyományok tisztelete, hiszen falun még ma is minden második háznál van rotációs kapa. Én is egy 1982-es géppel versenyzek, amit teljesen átalakítottam. Egy kiskerti munkákra tervezett átlagos rotakapa úgy 12 km/órás végsebességre képes, ezek a feltuningolt kistraktorok viszont negyven fölött repesztenek. Szóval, ha rosszul sült el valami, elég nagyot lehet esni róluk, hamar előkerülhet a fekvőgipsz.

Aki még nem járt ilyen, hogyan képzeljen el egy rotakapa-versenyt?

A rotakapások többsége egész télen a tavaszi szezonnyitóra készül. Hónapokon át otthon a garázsban bütyköli és tuningolja a gépet, hogy a lehető legnagyobb teljesítményt hozza ki a motorból. A pályáknak gyorsasági és ügyességi szakaszai is vannak, az nyer, aki a leggyorsabban megy végig rajtuk. Ekkora sebességnél nem egyszerű meg-

tartani a kormányt, és elég gyorsak a kanyarok, de éppen ettől látványos ez az egész. Persze, ha vége egy-egy futamnak, nagyjából lehet előlről kezdeni mindent, mert a motorok 2-3 óra alatt szétszűnnek ilyen extrém terhelés alatt.

Mit szól a családjá ehhez a különleges hobbihoz?

A feleségem egyszer ült fel mellém a robikapára, de nagyjából tíz méter után leugrott róla, pedig sétatempóban haladtunk. De hálás vagyok neki, mert mindenben támogat, és ő az egyik legnagyobb drukkerem. Mások milliós horgászfelszerelésekre költenek, vagy a kocsmában verik el a pénzt, rám egyik sem jellemző. Az első gépemet is én magam építettem, a MÉH-telepen vettem meg hozzá a hiányzó alkatrészeket, és azóta is ezzel versenyzek. Persze a rendszeres felújításoknak vannak költségei, de nem horribilizok, ha az ember mindent maga csinál.

Tavasz van és közeledik az idei versenyszezon. Gondolom, sokan húznák már a gázkart...

Igen, mert ez egy életstílus és szenvedély, úgyhogy ilyenkor már nehéz otthon egy helyben ülni! Éppen ezért szervezünk egy szezonnyitó tavaszi versenyt április 12-én Enesén, ahova a barátaink mellett természetesen a nézőket is várjuk. Igazi ingyenes családi esemény lesz, kísértő programokkal és jó hangulattal. Már most negyven nevezőnél járunk, és öt újoncot is avatunk ezen a napon, úgyhogy izgalmaiban biztosan nem lesz hiány.



30. EGÉSZSÉG-PIAC

Egészség-Piac
Győr

INGYENES TANÁCSADÁSOK SZŰRÉSEK,

Idén immár harmincadik alkalommal indul útjára a győri Egészség-Piac rendezvénysorozat, amely keretében ingyenes szűrővizsgálatokon, előadásokon, tanácsadásokon vehetnek részt a győriek 12 helyszínen a tavasz folyamán. A programfolyam első eseményét Szabadhegyen, a József Attila Művelődési Központban rendezik március 21-én 15 órától, ahol az érdeklődőket Prédlné Németh Margit önkormányzati képviselő köszönti, majd lehetőség lesz vércukor- és koleszterinszint-mérésre, prosztatavizsgálatra, hallás- és látás-

ellenőrzésre, anyajegyszűrésre, csontsűrűség-vizsgálatra, valamint előadásokat, bemutatókat tartanak.

További helyszínek és időpontok: március 29-én a Kovács Margit-iskolában, április 5-én a Kölcsey-iskolában, április 11-én a Győri Szabó József Művelődési Házban, április 12-én a Molnár Vid Bertalan Művelődési Házban és a ménfőcsanakai Bezerédj-kastély Művelődési Házban, április 26-án a Likőcsi Községi Házban, május 10-én a Gyárvárosi Általános Iskolában és az Újvárosi Művelődési Házban.



Fotó: Győr+ archív

Szerző és fotó: J. Kovács Andrea

Az előadó ezúttal dr. Saródi Zoltán neurológus volt, aki arról beszélt, hogyan történik a beteg kezelése az ambulancián. Nagyon gyakori, hogy a páciensek későn érkeznek a rendelőbe, az esetek többségében mire orvoshoz kerülnek, már középsúlyos a kór mértéke. Pedig odafigyeléssel felismerhetők a tünetek. A betegség korai jelei közé tartozik a közelmúltbeli történetek elfelejtése, vagyis a rövid távú memória romlása. Egyre gyakrabban fordul elő szótlálási nehézség, beszédzavar, valamint arcfelismerési zavar. A súlyosbodó memóriaprobléma a mindennapi feladatok elvégzésében is akadályt jelent, így a beteg nem tud önállóan öltözködni, tisztálkodni, közlekedni. Mindez társulhat depresszióval, szorongással, előrehaladottabb esetben agresszivitással, gátlástalan viselkedéssel.

Telt házzal folytatódott az Alzheimer Café március 6-án a Rába Hotelben. A ma még gyógyíthatatlan kór a betegre és a vele együtt élő hozzátartozóra egyaránt nagy terhet ró, ezért különösen fontos az oldott hangulatú beszélgetés, tapasztalatcsere és az ismeretek elmélyítése.

ALZHEIMER CAFÉ

GYAKORI, HOGY A PÁCIENSEK
KÉSŐN FORDULNAK ORVOSHOZ



ÉJSZAKAI LÁBIKRAGÖRCS

Váratlanul, többnyire éjjel jelentkező, éles izom-összehúzódások, amelyek több másodperctől percekig is eltarthatnak, és általában a vádlit és a lábfejet érintik. Az érintett izom néhány napig fájhat a kezdeti görcs után. Vegyük komolyan, hiszen visszer, mélyvénás trombózis is kialakul-



hat, következményként pedig a tüdőembólia is jelentkezhet így. Az éjszakai kellemetlen és fájdalmas lábgörcs érrendszeri betegségekhez (visszer), ágyéki gerincscsatorna-szűkülethez, cirrózishoz, terhességhez és egyéb egészségügyi állapotokhoz is kapcsolódhat. Az időjárás is hatással lehet arra, hogy mikor görcsöl be a lábunk. A nagyon kemény, megerőltető testmozgás is lehet a görcs oka. Tápanyaghiány is okozhat görcsöt – többek között a magnézium, a kalcium és a kálium hiánya.

Vény Nélkül

Szerkeszti: dr. Dézsiné dr. Szentés Veronika



A fejfájást mint érzést, senkinek nem kell bemutatni, azt viszont fontos tudni, hogy ennek a fájdalomnak alapvetően két nagy csoportját különböztetik meg: az egyik az elsődleges, a másik a másodlagos fejfájás. Az előbbinél maga a fejfájás a betegség, egyéb betegség nem húzódik meg a háttérben: ide tartozik a migrén, a tenziós fejfájás és a cluster fejfájás.

Tünetek

Az elsődleges fejfájás tünetei lehetnek többek között: hányás, fényérzékenység, hányinger, látászavar, lüktető fejfájás, hangérzékenység, a látótér beszűkülése, tarkótáji fejfájás, féloldalas fejfájás. Általánosságban nézve a fejfájás a nők-

10 százalékát érinti. A tenziós fejfájás előfordulását 80 százalékosra becsülik, kevés az olyan ember, akinek életében legalább néhányszor ne lenne ilyen panasz. A cluster-fejfájás nagyon ritka, gyakorisága 1 százalék alatti, érintettjeinek többsége dohányzó férfiak.

számuk száz fölött lehet. De kiemelhető közülük a nem megfelelő életvitel, az elégtelen folyadékfogyasztás, a rendszertelen étkezés, az alváshiány. Front és légnyomásváltozás szintén állhat a háttérben. A nyaki gerinc merevsége, a nyaki izmok bekenyvedése, az izomgörcs szintén kockáztnövelő tényező, ilyesmit jellemzően a számítógép előtti ülőmunka okoz. Klasszikus kiváltó tényező a stressz és a sport hiánya is, főleg mert utóbbi klasszikus stresszoldó tényező. A másodlagos fejfájások kiváltó oka rengeteg betegség lehet, lévén maga a fejfájás többnek is lehet az egyik tünete. Ilyen például az arcüreggyulladás, a magas vérnyomás, a pajzsmirigybetege, de akár az agytumor is.

Kezelése

A kezelés első lépése az életmód normalizálása: az alvásidő 8-9 órára való növelése, az alvászavarok rendezése, a megfelelő folyadékfogyasztás, a minimum heti háromszor 30 percnyi kardió jellegű testmozgás. Az Ame-

rikai Fejfájás Társaság ajánlása szerint napi egyszer 500 milligramm magnézium és kétszer 100 milligramm Q10 fogyasztása is ajánlott. Az elsődleges fejfájások közül a tenziós fejfájás egyszerű fejfájásgyógyszerekkel kezelhető. A migrénspecifikus gyógyszerek az agyban kialakuló változásokat blokkolni tudják, megelőzve ezzel a hosszabb távú következményeket. Ha ez nem történik meg, akkor a migrén progresszív betegséggé, krónikus migrénné válhat, havonta tizenöt-nél többször ismétlődhet.

Szövődmények

A fejfájás tágabb értelemben vett szövődményei közül a pszichés következményeket és szorongást lehet kiemelni, lévén a panasz az egész életvitelre rányomja bélyegét. Egy erős migrénnél az érintettek gyakran csendes, sötét szobába is bezárkóznak, aminek értelemszerűen lehetnek pszichés következményei. Migrénnél szorongás miatt is kialakulhat, hogy az érintett előre fél a rohamtól, pláne, ha nincs megfelelő gyógyszere.



A FEJFÁJÁSRÓL

nél gyakoribb, aminek a hátterében az áll, hogy kialakulásában a menstruáció miatti hormonváltozások is szerepet játszhatnak. Általánosságban nézve a migrén a lakosság közel

Kialakulásának okai

Nem lehet konkrétan meghatározni, hogy pontosan milyen környezeti tényezők váltják ki a fejfájásokat, még az elsődleges típust okozók is nagyon sokfélék,

A VASHIÁNY OKAI

A vashiány az egész szervezet számára komoly megterhelést jelent. A vashiány okai között lehet az elégtelen vasfogyasztás: ha valaki keveset eszik vagy nem táplálkozik kiegyensúlyozottan, kizárólag szénhidrátot fogyaszt, gyakran gyorséttermekben étkezik, illetve nem jól összeállított vegetáriánus vagy vegán diétát követ. A vas felszívódását gátló betegségek, gyógyszerek, tápanyagok is okozhatnak vashiányt,

például a gyulladásos bélbetegségek, daganatok, gyomor-, illetve bélrendszeri műtétek, gyakori orrvérzés, valamint reflux vagy fekély miatt szedett gyógyszerek. Emellett a kalcium is csökkenti a vas felszívódását. Ha a vashiány már létrejött, akkor a legfontosabb, hogy fényt derítsenek az okára, és megkezdjék annak kezelését. Emellett a betegnek vastartalmú gyógyszereket, kiegészítőket kell kapnia.



Mostanában élénk vita alakult ki a világhálón arról, hogy a teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér egészségesebb választás-e a finomított lisztből készült fehér kenyérhez képest, vagy inkább veszélyesebb?



Szerző: **Prof. dr. Dézsi Csaba András**
belgyógyász,
kardiológus osztályvezető főorvos

Előnyök és hátrányok

A teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér előnye a magas rosttartalom, mivel ezek a gabonák tartalmazzák a gabona héját, csíráját és endospermiumát is. Ez segíti az emésztést, csökkenti a székrekedést, és hosszabb teltségérzetet ad. Több B-vitamin, vas, magnézium és antioxidáns található benne, mint a fehér kenyérben. Alacsonyabb a glikémiás indexe (GI), vagyis lassabban emeli meg a vércukorszintet. Tanulmányok szerint a teljes kiőrlésű gabonák rendszeres fogyasztása csökkentheti a szívbetegségek és a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát. A magasabb rosttartalom miatt kevesebb kalória bevitel mellett is tovább tarthat a teltségérzet, ami segíthet a testsúlykontrollban.

Lehetséges hátrányai, hogy a teljes kiőrlésű gabonák tartalmazhatnak fitinsavat és egyéb



antinutritienseket, amelyek csökkenthetik bizonyos ásványi anyagok, például a vas, cink, kalcium felszívódását.

Sok szénhidrátot tartalmaz

Bár a teljes kiőrlésű kenyér lassabban emeli meg a vércukorszintet, valójában az is jelentős mennyiségű szénhidrátot tartalmaz, ami nem ideálisabb a fehér kenyérről az alacsony szénhidráttartalmú diéták esetén. Az is

biztos, hogy nem minden teljes kiőrlésű kenyér egészséges. A bolti teljes kiőrlésű kenyérek közül sok tartalmaz hozzáadott cukrot, tartósítószeret vagy egyéb adalékanyagokat, amelyek csökkenthetik az egészségügyi előnyöket.

Vegyszerek és nehézfémek

Az is gyakran felmerülő aggály a teljes kiőrlésű gabonákkal kapcsolatban, hogy a gabonák külső

rétege, vagyis a korpa és a csíra tartalmazhat a modern mezőgazdaságban gyakran használt vegyszereket, peszticidmaradványokat, valamint a talajt szennyező nehézfémeket, például ólmot, kadmiumot, higanyt és más környezeti szennyeződések, melyek felhalmozódhatnak a növényekben, különösen a külső rétegekben. Amennyiben a gabonát nem megfelelő

„A LEGBIZTOSABB
MÓDSZER AZ, HA
VÁLTOZATOSSÁGRA
TÖREKSZÜNK
AZ ÉTRENDÜNKBEN.”

körülmények között tározzák, a penészgombák (pl. *Fusarium* fajok) mikotoxinokat termelhetnek, amelyek egészségkárosító hatásúak lehetnek.

Hogyan csökkenthetjük a kockázatot?

Például biotermékek választásával. A bio- vagy organikus gabonák esetében nem használnak szintetikus peszticideket, így ezek általában kevesebb vegyszermaradékot tartalmaznak. A teljes kiőrlésű lisztből készült kovászos kenyér esetében a fermentációs folyamat csökkentheti az antinutritiensek és egyes méreganyagok mennyiségét. Ha nem fogyasztunk egyoldalúan túl nagy mennyiségben egyetlen élelmiszert sem (pl. teljes kiőrlésű gabonát), az csökkentheti a potenciális kockázatokat.

Tájékoztató a Győr-Szol Zrt. ünnepi szolgáltatásairól és nyitvatartási rendjéről.

ÜNNEPI TUDNIVALÓK

Hiba- és kárbejelentés, szolgáltatási hiba-bejelentő: A Győr-Szol Zrt. hiba- és kárbejelentő vonala a 96/50-50-55-ös telefonszámon minden naptári napon 0–24 órában hívható.

Parkolás: Március 15-én, szombaton Győrben a felszíni fizetőparkoló-hálózat beállói díjfizetés nélkül vehetőek igénybe. A Jókai, a Révai, az Árpád, a Vásárcsarnok, a Dr. Petz Lajos és a Kodály parkolóházban, a Dunakapu mélygarázsban, valamint a Fürdő téri parkolóban a szokásos, érvényben lévő díjakért lehet parkolni. **Vásárcsarnok és kereskedők utcája:** A győri vásárcsarnok március 15-én, szombaton, 16-án, vasárnap és 17-én, hétfőn is zárva tart.

A Dunakapu téren március 15-én a szokásos szombati piacnap elmarad.

Sportingatlanok: A Barátság Sportpark március 15-én, szombaton a megszokott nyitvatartással üzemel.

Köztemetők: A Szabadhegyi, Nádorvárosi, Révfalui, Újvárosi, Sugár úti, Templom úti, Malomsori és Koroncói úti köztemetők a téli nyitvatartási rendnek megfelelően egységesen 8 és 17 óra között látogathatóak.

ÁLLÁSHIRDETÉS

A Győr-Szol Zrt. Takarítási csoportja felvételt hirdet az alábbi munkakör betöltésére:

LÉTESÍTMÉNY- TAKARÍTÓ

(NYILVÁNDOS WC)

Foglalkoztatás jellege: napi 8 órás. Munkarend: teljes munkaidő. **Munkavégzés helye:** Győr. Amit kínálunk: bejelentett munkaviszony, folyamatos munkavégzés • versenyképes fizetés + cafetéria • bejárás költség térítése • hosszú távú munkalehetőség



Fényképes szakmai önéletrajzát a következő címre várjuk: Győr-Szol Zrt. Munka és Bérügyi Osztály, 9024 Győr, Orgona u. 10. vagy munkaugy@gyorszol.hu. Kérjük, a borítékon vagy az e-mail tárgyában jelölje meg a megpályázott munkakör nevét.



A Győr-Szol Zrt. Városüzemeltetési és Kivitelezési Igazgatóságának munkatársai metszik a gömbkőriseket a belváros területén. A munka sajátossága, hogy ezeknek a fáknek a metszésére nem minden esztendőben kerül sor, a lombkorona karbantartására – egyedi esetektől eltekintve – csak 3-4 évente van szükség.

MEGFIATALODNAK A GÖMBKŐRISEK

Február végén megkezdődött és jelenleg is tart a Győr belvárosában ültetett gömbkőrisfák metszése. Ebből a fajtából a közterületeken jelentős mennyiség található, hiszen a növény jól alkalmazkodik a városi körülményekhez, lombja mutatós, ugyanakkor megfelelő karbantartás esetén nem növi túl életterét, ellenáll a különböző betegségeknek. A beavatkozás mintegy százötven fát érint ezekben a hetekben. A gömbkőrisek mellett a városi gömbjuharokat és gömbakácokat is hasonló módon metszik, azonban azoknál a sajátosságuknál fogva erőteljesebb fiatalításra van szükség.

A munka a szakmai szempontok és tapasztalatok figyelembevételével, képzett kertészeti szakemberek irányításával zajlik. A metszés kívülről számra drasztikusnak tűnhet, de ez a fák állapotát nem

veszélyezteteti, sőt hozzájárul a lombkorona egészséges fejlődéséhez.

A fiatalítás hiányában a fák koronája túlnövi magát, elveszti gömb formáját, a korona belseje felkopaszodik, egyes nagyra nőtt ágak lehasadhatnak. A metszésnek köszönhetően a fény, a levegő jobban átjárja a növényeket, a kártevőkkel, betegségekkel szemben ellenállóbbak lesznek. Megújul a lombkorona, ami egyrészt jót tesz a növények fejlődésének, másrészt megakadályozza, hogy kárt okozzanak a környező házak homlokzatában, eltakarják a közlekedési táblákat, kandelábereket.

A korona visszametszése hatással van a gyökérzet fejlődésére is, a kordában tartott lombbal arányos a gyökerek növekedése. Városi környezetben fontos, hogy a gyökérzet se váljon terebélyessé, ne nyomja fel a járda, az úttest burkolatát.



Fotó: Marcali Gábor

KÖSZÖNTÖTTÉK A HÓNAP DOLGOZÓIT

Az elmúlt évben indult és hagyománnyá vált kezdeményezés folytatásaként március elején is köszöntötték a Győr-Szol Zrt.-nél a hónap dolgozóit. Az elmúlt időszakban kiemelkedő teljesítményt nyújtó munkatársak személyére munkahelyi vezetőik tettek javaslatot, a díj az elismerő oklevél mellett anyagi megbecsülést is jelent a dolgozók számára. Az oklevelet és a vele járó ajándékot ezúttal (a képen balról jobbra) Csöndes Krisztina kézi parkogondozó,

Bokor Zsuzsanna takarító, Kurucz né Fehér Rozália Beáta villamosüzemi ügyintéző, Szépvölgyi Zsanett gépjárművezető, Szabó Teréz társasházkezelő, Németh Marianna ügyfélszolgálati ügyintéző és Szeti Viktória ügyintéző (a képen nem szerepel) kapta.

Az elismeréseket Laczus Péter, a Győr-Szol Zrt. Távhőszolgáltatási Igazgatóságának igazgatója adta át.

A GYHG Győri Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft. március elején elkezdte kiosztani Győr családi házas részein és a kis társasházaknál a háztól történő szelektív hulladékgyűjtéshez szükséges, 240 literes, sárga fedeles kukákat.

A műanyag, a fém és a papír csomagolóanyagok gyűjtésére szolgáló edényeket már megkapták Likócson, Kismegyerén, Jancsifaluban, Kisbácsán, Bácsán, Győrszentivánon a Vonal út–Akácosszentivánon a Vonal út–Akácosszentivánon a régi 1-es főúttól északra a régi 1-es főúttól, valamint Szigetben és Újvárosban.

Az új szelektív edények osztása a szürke fedeles kukák ürítési napján külön program szerint történik: március 18-án Gyárvárosban, Gyirmóton és Szalmatelepen folytatódik. Aki a kukahelyezés napján nem szeretne szürke szemetést üríttetni, az az osztás másnapján 10 és 18 óra között a depópontokon veheti át az új edényeket: Gyárvárosban a Kiskút



Fotó: O. Jékőcs Péter

FOLYTATÓDIK A SÁRGA KUKÁK KIHELYEZÉSE

utca Stadion utca felőli végénél, Gyirmóton a Szent László utca 55/2 mellett a Zúgó park bejáratánál, Szabadhegy–Szalmatelepen pedig a Rozgonyi utca–Szalma utca kereszteződésénél.

Március 20-án Révfaluban és Sáráson kapják meg a lakók a sárga fedelű szelektív gyűjtőedényeket. Másnap, március 21-én a depópontokról 10 és 18 óra között lehet elvinni a kukákat: Révfaluban a Zemplén út–Körtöltés út kereszteződéséből, Révfaluban a Dózsa György rakpart, Széchenyi

híd lábánál található parkolóból, Sáráson pedig a Galántai út–Írisz utca kereszteződéséből. Akinek egyik időpont sem megfelelő, az a GYHG sashegyi telephelyén (Külső Fehérvári út 1.) is átveheti ingyen az új kukát. A telephely nyitvatartása: hétfőn, kedden, szerdán és pénteken 8–16 óra között, csütörtökön 8 és 18 óra között.

A kukaosztásról, az átvételi lehetőségekről és a háztól történő szelektív hulladékgyűjtésről további információk a www.gyhg.hu weboldalon olvashatók.

HULLADÉK- SZÁLLÍTÁS MÁRCIUS 15-ÉN

A GYHG Győri Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft. tájékoztatja a lakosságot, hogy a cég működési területén a hulladékszállítás március 15-én változás nélkül történik. A szolgáltatással érintett címeken a megszokottak szerint reggel hat órára kéri kitenni ürítésre a hulladékgyűjtő edényeket. Ugyancsak változás nélkül történik a háztól történő szelektív hulladékgyűjtés is az ünnepnapon. A hulladékdudarok március 15-én, ünnepnapon zárva lesznek. A GYHG Győri Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft. központi ügyfélszolgálati irodája (Győr, Nagysándor József út 31., ETO Park) az ünnepnapon zárva lesz, a telefonos ügyfélszolgálat nem működik.

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

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

**VIZSGAMENTES
GKI Győrben most
mindössze 95.000 Ft!**



Győrben már két helyen zajlik az oktatás:
Jereváni út 42. és Bartók Béla út 1.
(a vidékitől mindössze 1 percre)



B-kategóriával D-jogsi!



www.netcarjogsi.hu

96/418-959 • gyor@netcariskola.hu

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



MINDEN HÉTKÖZNAP HÍRADÓ Győr és a régió hírei frissen, minden hétköznapi

19:00 ÓRA 20:00 ÓRA 21:00 ÓRA 22:00 ÓRA 23:00 ÓRA

HÍRADÓ
GYÖR+TV

03. 16. VASÁRNAP 20:00 ÓRA

ÁLLATOK A RENDŐRSÉG SZOLGÁLATÁBAN



Az emberek és állatok közötti kapcsolat jótékony hatásokkal bír, amelyek kedvezően befolyásolják az emberek lelki és testi állapotát. Az állatok, mint kutyák, macskák és lovak, hozzájárulnak a mindennapi életünkhöz, ideértve a közrend fenntartását, például a lovas rendőrök és munkakutyák révén. Ez a színes együttműködés az állatokkal teljesen új fényben tünteti fel kapcsolatunkat velük, és arra bátorít minket, hogy még alaposabban merüljünk el ennek a különleges köteléknek a gazdagságában.

03. 17. HELLO GYŐR

HÉTFŐ 20:25 ÓRA



A Cotton Club Singers 30 éves jubileumi koncertet ad áprilisban a Győri Nemzeti Színházban. Az elmúlt három évtized összegzésére kértük a kiváló zenekar tagjait. A három dekád történeteiről, élményeiről és a fellépésük előkészületeiről **Zsédényi Adrienn és László Boldizsár** mesél.

03. 18. KIFUTÓN TÚL

KEDD 20:25 ÓRA



Adásunk rendhagyó. A ragadós száj- és körömfájás járványveszélye miatt határozatlan időre be kellett zárni az állatparkot. Az állatkertben nincs fertőzött állat, de nem árt az óvatosság. Körbejárjuk a zárás részleteit, és szót ejtünk a Széchenyi István Egyetem és az állatkert közötti együttműködésről.

03. 20. HELLO GYŐR

CSÜTÖRTÖK 20:25 ÓRA



A magyar néphagyományból merítve, zenei és anyanyelvi értékeinket továbbörökítve, különleges hangzásvilággal szólnak 12 éve a gyermekektől az ifjakon keresztül a felnőttekig mindenkinek. Nép- és gyermekdalok, mondókák, irodalmi és ünnepi műsorok, interaktív koncertek. **Múltjukról, jelenükről és terveikről mesél az Aranykapu Zenekar.**

LEMARADT? ISMÉTELNE?

ONLINE BÁRMIKOR ÚJRANÉZHETI!



GYÖR+TV YouTube

A könyvcseré-akció nem új találmány, sokan éltek már ezzel a tulajdonképpen könyvmentésnek is felfogható kezdeményezéssel. Nemrég a Marcal Étterem is berendezett egy kis sarkot, ahonnan bárki vihet olvasnivalót. A kérdés csupán annyi: ha lehet, hozzon is helyette egy másik könyvet, újságot.

JÓ EBÉDHEZ EGY JÓ KÖNYVET?

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

Az emberek egyre inkább érzik: könyvet nem dobunk ki, akkor sem, ha nekünk már nem kell. Az írott szónak igenis értéke van, és mások még örülhetnek neki. Ezen az elven szerveződve alakultak már jó ideje a különféle könyvcseré-lehetőségek, amelyek akár közterületen, akár zárt helyszínen kínálják az ingyenesen elvihető olvasnivalót. Ádvárosban például egy tele-



fönfülkéből kialakított „könyvesbódé” várja a lapozgatni vágyókat.

Legutóbb a Marcal Étteremben vettünk észre hasonlót, amikor elviteles ebédért mentünk: a várakozásra szolgáló folyosón kis olvasósarkot alakítottak ki, barátságos székekkel. Így aki egy kicsit megpihenne, az nyugodtan leülhet, átböngészheti a kínálatot.

A családi étterem üzletvezetője, Egyházi Dávid a kezdeményezés kapcsán elmondta: „Behoztuk azokat a könyveinket, amiket a gyermekeink vagy mi már kiolvastunk, s a vendégeink is hoztak már jó párat. Aki pedig szeretne, bátran olvasson itt is, vagy vihet is el belőle haza. Csak annyit kérünk, ha legközelebb jön, hozzon magával helyettük legalább egy másik könyvet, újságot, hiszen ezzel elősegítik, hogy színesedjen és bővüljön a kínálat.”

LEWIS CARROLL, ANGOL ÍRO SZAVAIT IDEZZÜK; 1. RÉSZ	NEM DOLGOZÓ MEH	BÁRMELY SZEMÉLY	PLÉDELL LETAKAR TANODA	BAR, RÖVIDEN AZ ÉGBE NYÜLIK	TUTAJ SZÉLEI!	AZ URÁN VEGYJELE	KÁVÉT ÓRÓL	BÓSZ BEFO-LYÁSOL	DEHOGY! MAGYAR ÉS SVED AUTÓJEL	ORTO-, RÖVIDEN	KEMENCÉT TAPASZT EURÓPAI FŐVÁROS	KÖTŐSZÓ BÍRÓI PALÁST	AMPER, RÖVIDEN	FÜSTBEN ALL! NEMÁN ÓRÓL!	LATIN EREDETŰ NŐI NÉV
SZANTÓ-SZŐKŐZ TÖRZSE															
A VÁLLÁ-RA ÚT															
KELET-KEZÉS															
ERRE A MÁSIK HELYRE	CÉKLA-SZELET!														
	AZ IDEZET 2. RÉSE														
NINCS NELKÜLE IGÉ!	KIALVÓ (KÁLYHA)														
DENVER CENT-RUMA!															
IGAZODIK															
IMA-KEZDET!															



A helyes megfejtést jövő hét szerdáig küldheti be szerkesztőségünkbe: 9023 Győr, Kodály Zoltán u. 32/a vagy jatek@gyorplusz.hu. Három szerencsés megfejtő nyeresége **Hajba Ferenc és Nagy Roland: Az állam-miniszter alsógyatya – sztorik, anekdoták, történetek ismert győri emberekről** – című könyve. Előző rejtvényünk nyertesét e-mailben, illetve postán értesítjük.

Összeállította: Csollán Tamara

PROGRAMAJÁNLÓ

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

A Győri Automobil és Motor Club Veterán Jármű Egyesület szeretettel vár mindenkit március 15-én 6 és 14 óra között a 37. **veteránjármű-kiállításon és alkatrészborzén**, az Audi Aréna külső parkolójában. >>>

Tavaszi-ünnepi táncház lesz a Pósfá zenekarral március 15-én 20 órakor a Rómer Házban, ahol verbunkos táncokat láthatunk, tanulhatunk. >>>

Fedezze fel a 125 éves városházát! Vajon sikerül a csapatnak megfejtenie a rejtvényeket és kijutni a szabadulósobává alakított irodából, mielőtt lejár az idő? A program március 19-én 9 és 18 óra között 45 percenként indul, maximum ötfős csapatokkal. Csapatonként egy fő jelentkezése szükséges a gyor.hu-n. >>>

Kurcsis László grafikusművész **Hogy volt?!** című kiállításának finisszázsára március 16-án 16.30-kor kerül sor a Magyar Ispitában. >>>

A III. Jásdi Tudásatadó Alkotóműhely képzőművészeti kiállításának megnyitójára március 17-én 17 órakor kerül sor a József Attila Művelődési Házban. A tárlat április 4-ig, hétköznapi 10–16 óráig látogatható. >>>

Az Ők tudják, mi a szerelem című magyar játékfilmet nézhetik meg március 18-án 17 órakor a Kisfaludy Károly Könyvtár 2. emeleti rendezvénytermében. >>>

A #KreálMánia programsorozat keretében kézműves foglalkozást tartanak március 19-én 16 órakor fiataloknak a Kisfaludy Károly Könyvtárban, amelyen gyöngyből karkötőt készíthetnek. >>>

Tavaszi kórustalálkozót rendez a Győr Projekt Kft. március 18-án 18 órától a Széchenyi István Egyetem hangversenytermében, ahol tizenegy győri kórus lép fel. >>>

Ex Libris címmel Horváth Ákos grafikusművész önálló kiállítása nyílik március 19-én 17 órakor a vármegyei kereskedelmi és iparkamara székházában. A kiállítás május 21-ig tekinthető meg a kamara nyitvatartási idejében. >>>

A Győr Symphonic Band ad koncertet március 19-én 18 órakor az Egyetemi Hangversenytermében. >>>

Miként születik a fotóskönyv? címmel ismeretterjesztő előadást hallhatnak Szabó Béla fotóművész előadásában március 20-án 17 órakor a Kisfaludy Károly Könyvtár 2. emeleti rendezvénytermében. >>>

Dr. Lanczendorfer Zsuzsanna Farsangi népszokások – Vénlánycsúfolástól a tikverőzésig címmel tart előadást március 20-án 17 órakor a Bezerédj-kastély Művelődési Házban. >>>

A gátra invitálja a futás kedvelőit az Észak-dunántúli Vízügyi Igazgatóság. A futóverseny március 21-én 15.30-kor rajtol a Bahnhof Győr Lapos Tanszék előtti töltéskoránától. >>>

Tavaszi kórustalálkozót rendez a Győr Projekt Kft. március 18-án 18 órától a Széchenyi István Egyetem hangversenytermében, ahol tizenegy győri kórus lép fel. >>>

A Görömbő Kompánia Mesébe szőtt tánc, táncba szőtt mese című előadását láthatják március 21-én 17 órakor a Központi Könyvtár klubhelyiségében. A Mesekuckó regisztrációs jeggyel látogatható. >>>

A Kortárs Irodalmi Estek következő alkalma március 21-én 18 órakor lesz a Kisfaludy Károly Könyvtár 2. emeleti rendezvénytermében. Vendég: Gerlóczy Márton. >>>

Győrben különösen sok lehetőség adódik az amatőr sportolók előtt az új mozgásformák kipróbálására, és egyre több sportszövetség rendez olyan versenyeket a futóeseményeken túl is, amelyeken számot adhatnak edzettségükről a mozogni vágyók. A városban egyedülálló, páros crossfit jellegű versenyt szervez hobbisportolóknak a Győr Kettlebell Sportegyesület. A női, férfi és vegyes párosoknak négy szakaszból álló gyakorlatsort (úgynevezett wodokat) kell elvégezni a kihívás teljesítéséhez. A feladatok között szerepelnek kettlebelles és szabad testsúlyos, összetett gyakorlatok, amelyeket adott időn belül és ismétlésszámmal kiviteleznek a versenyzők. A felkészüléshez segítséget nyújtanak a House of Pain Facebook-oldalára feltöltött bemutatóvideók. A verseny március 22-én lesz Ménfőcsanakon, az egyesület funkcionális edzőtermében.



PÁROS ERŐPRÓBA



ÉPÜL A JÖVŐ JÁTÉKOSKERETE

Fotó: MekliZ Fotóstúdió

A férfi kézilabda NB I. újonca, az ETO University Handball Team az előkelő 5. helyen zárta a bajnokság első felét a 14 csapatos élvonalban, nyolc győzelemmel, egy döntetlennel és négy vereséggel. A tavaszi folytatás egy kicsit nehe-

zebben indult – az eddig lejátszott öt meccsükből hármat elvesztettek és kettőt nyertek meg a zöld-fehérek –, de még így is a dobogóra esélyes nagy klubok, a Veszprém, a Szeged, a Fradi és a Tatabánya mögött a középmezőny elején áll a csapat.

A klubvezetés közben már a jövő évi keret kialakításán dolgozik, így bejelentették, hogy Kilvinger Bálint marad a vezetőedző, érkezik egy horvát beálló, Tomislav Kusan, szintén erre a posztra Szrnka Levente, valamint az átlövő-irányító Szöllösi Balázs. Szerződést hosszabbítottak a

kapus Pásztor Imrével, és a montenegrói átlövővel, Milos Bozoviccsal is.

A bajnokság hátralévő részét biztosan Dely Márton nélkül kell lejátsszania a csapatnak, hiszen az átlövő a PLER elleni mérkőzésen súlyosan megsérült. „Mindig sajnálatos, ha kiesik egy játékos a csapatból. Legfontosabb, hogy a műtét után minél előbb és minél zökkenőmentesebben el tudja kezdeni a rehabilitációt Marci. Az idei szezonban sajnos már nem számíthatunk rá, így a pótlását csapaton belül kell megoldanunk. Ezen fogunk dolgozni edzésről edzésre. Marcit pedig várjuk vissza, de tudjuk, hogy a pálya széléről segít majd nekünk a hátralévő mérkőzésekben” – mondta Kilvinger Bálint vezetőedző.

Megváltozott az ETO Pick Szeged elleni hazai találkozójának kezdési időpontja. Az Audi Arénában rendezendő találkozó az eredeti időponthoz képest egy órával korábban, március 30-án, vasárnap 17 órakor kezdődik.

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

FEMOL AUTÓUDVAR
KÉSZPÉNZES autófelvásárlás
HITELÜGYINTÉZÉS

- bizományos értékesítés
- rövid határidővel
- tárolási díj nélkül!

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

NAGYOT ROBBANTOTT GYŐR BEN RUBINT RÉKA

Izzasztó órával, fergeteges hangulattal robbant be a tavasz az Olimpiai Sportparkban. Ahogy azt korábban a Győr Projekt Kft. ígérte, a sportegyesületek mellett a nagyközönség számára is

megnyitotta modern létesítményét. Március 10-én több százan edzettek a hazai fitnessközösség koronázatlan királynőjével, Rubint Rékával a multicarnokban. A közvetlen személyiségével is megnyerő

tréner ezentúl kéthetente látogat városunkba Alakreform edzéseiével.

„Nem gondoltam volna, hogy már az első alkalommal megtelik a csarnok, nagyon köszönöm ezt a szeretetet és ezt a bizalmat, amivel a győriek minden alkalommal fogadnak, mikor a városba érkezem” – nyilatkozta Rubint Réka.

További részletek:
gyorplusz.hu



Fotó: Ács Tamás

Jól sikerült a nyíregyházi túra: a vártnál izgalmasabb meccsen, de behúzták a három pontot az ETO FC Győr, a kiesőzónában rostokoló Debrecen a következő ellenfél. Borbély Balázsék tavaszi remek formája kitart: Nyíregyházán egygólos győzelmet arattak a korábban Győrben is edzősködő Tímár Krisztián csapata ellen. A nyírségieknek kaput eltaláló lövése sem volt – pedig még egy tizenegyest is rúghattak –, a betegségek és eltiltások miatt felforgatott ETO pedig türelmesen, a vártnál nehezebben, de begyűjtötte a három pontot. A tabellán őrzi a 6. helyet az ETO, de a kiesőzóna már jóval messzebb van, sok sportoldal és az online kommentelők is inkább a dobogót emlegetik a csapat kapcsán. Érdemes hozzátenni: a szezon eleji célkitűzés a bentmaradás volt, az NB I. hektikus mezőnyében pedig óvatosan kell bánni az álmokkal. Az ETO FC Győr 32 pontos, 33 rúgott és 29 kapott góljával lassan, de biztosan hizlalja a gólarányát is. A március 14-ei, pénteki, 18 órakor kezdődő meccsen a Debrecen az ellenfél, a tabella utolsó helyén állnak. Utána kéthetes válogatottszünet jön a bajnokságban, majd március 29-én az MTK érkezik Győrbe.



A KAPUT SEM TALÁLTA
A NYÍREGYHÁZA

Fotó: O. Jakócs Péter

Príma

Kiemelt ajánlat: március 14–20.

Füstölt szívsonka



3600 Ft/kg

Csíkos kolbász, csemege, csípős 2999 Ft/kg
Füstölt oldalascsont 1799 Ft/kg

Sertéslapocka

1399 Ft/kg



Húsos császárvég
Húsos csont

1399 Ft/kg
650 Ft/kg

Sertésmáj



359 Ft/kg

Sertésvelő
Sertésnyelv
Sertésvese

1499 Ft/kg
1099 Ft/kg
350 Ft/kg

Március 14–16.

Magyar ESL tej

2,8% 1 l

459 Ft/db



Piros alma

499 Ft/kg

Rege paradicsomleves

menzás, 400 g,
497,05 Ft/kg

199 Ft/db



Rege paradicsomleves, olaszos 199 Ft/db



HB Lager
dobozos sör
0,5 l, 458 Ft/l

229 Ft/db



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

Pályakezdők, 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.

SPEEDFIT × GYÖR

Érd el velünk a CÉLJAID!

Semmi sem állhat
az UTADBA.

3 HAVI BÉRLET

~~49.990 Ft~~ helyett

47.990 Ft

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

SPEED-FIT.HU/3HAVIBERLET

*+2.990 Ft-os egyszeri regisztrációs díj, amennyiben regisztrációval még nem rendelkezel!

Vásárolj meg ONLINE és a regisztrációs díj 0 Ft.

speed-fit.hu

dunacenter
BEVÁSÁRLÓPARK



kérdésed van?



INFO@SPEED-FIT.HU



FACEBOOK.COM/SPEEDFITHU

