

A hétvégén zárjuk a nyarat

## TEREK BOROK

Információk a 6. és a 7. oldalon

KONCERTEK





**Idén ünnepi felszentelésének 70. évfordulóját a ménfőcsanaki Nagyboldogasszony-templom. Erre emlékezve az egyházközség rendezvénysorozatot tartott, melynek részeként ünnepi szentmisére várták a híveket az elmúlt hétvégén. A jubileumi szertartást követően Veres András megyés püspök megáldotta a templom közelében felállított Szent Korona emlékművet.**

# JUBILÁLT

## a „málnából lett” templom



Már az 1920-as években felvetődött a ménfői templom megépítésének ötlete, de több mint két évtizedet kellett várni a megvalósulásra, amikor Varga József plébános bejelentette, hogy templomot épít Ménfőn. Az akadályokat leküzdve végül a templomszentelésre 1949. augusztusában, 70 éve került sor. Ezt a jeles évfordulót ünnepelték a napokban a hívek a ménfőcsanaki Nagyboldogasszony-templomban. „Meggyőződéssel vallom, hogy amelyik településnek nincs temploma, ott a lelkiség szenved kárt, ott hiányzik a lélek. Kell, hogy mindannyian fontosnak tartsuk a templomot, az Isten házáat. Ezért különösen nagy ajándék volt ez a templom azok számára, akik felépíthették” – mondta a jubileumi istentiszteleten Veres András megyés püspök.

A hálaadó szentmise után a hívek a megyés püspök vezetésével a Szent Korona emlékműnél folytatták az ünnepséget. Szabó Jenő önkormányzati képviselő ünnepi beszédében elmondta: „ez a hely a városrész egyik ékköve, és ennek köszönhető, hogy hétköznapijainkban is velünk élnek legnagyobb királyaink példaértékű cselekedetei.”

Az emlékezés közös imádsággal zárult és Veres András megáldotta a Szent Korona emlékművet.

Kollár Istvánt mindig vonzotta az érdekes téma, az emberek bemutatása, az interjúk és riportok készítése. Most a saját útját járva lehetősége van olyan életkezt bemutatni, amelyek sokunknak lehetnek tanulságosak. „Öt éve belefutottam egy olyan történetbe, amelyben egy hölgy az Alzheimeres-parkinsonos férjét ápolja. Olyan életigazságokat mondott és annyira megrázott, hogy elszégyelltem magam” – fogalmazott István. Úgy érezte, az egészséges emberek problémái eltörpülnek mellette, amit ez a nő napról napra megtesz a férjéért egy olyan kórral együtt élve, melyre máig nincs megoldás.

„Az elmúlt években nemzetközi szinten és hazánkban is kezdik felfogni, kimondani a súlyos igazságot: a demencia, az Alzheimer-kór szinte egy új népbetegség, amely

ma éppúgy rengeteg áldozatot szed, mint a rák, vagy anno a pestis. Sajnos felkészületlenül érte a tudományt, az orvosokat és a családokat is. Senki nem tudja, kinek mi a feladata, ki kihez fordulhat, hol és mi a segítség.” A filmmel ezt a kaotikus helyzetet próbálják némiképp orvosolni, fogalmakat, folyamatokat tisztáznak betegek és orvosok bemutatásával.

Az Alzheimer-kór egy informatív, lélekben megterhelő, mindenki számára érdekes dokumentumfilm 50 percben. A forgatások még zajlanak, de ahhoz, hogy valóban elkészülhessen az alkotás, segítőkre van szükség. Olyan támogatókat keresnek, akik szívesen állnak a „jó ügy” mögé, akik vállalják társadalmi aktivitásukat, akik szeretnék segíteni rajtuk keresztül a magyar lakosságon.

## Dokumentumfilm készül az Alzheimer-kórról

**Az Alzheimer-kór a gondolkodás és a megismerési funkciók beszűkülésével, magatartásváltozással, elbutulással, majd gyors biológiai leépüléssel járó neurodegeneratív kórkép. Az érintettek száma évről évre nő, az elmúlt öt évben ötszörösére emelkedett a betegséggel küzdők száma. Akár ez a statisztika is lehetett volna az életre hívója annak a dokumentumfilmnek, amely most készül a kórról, és amelyről már most hiánypótló alkotásként beszélgetünk.**



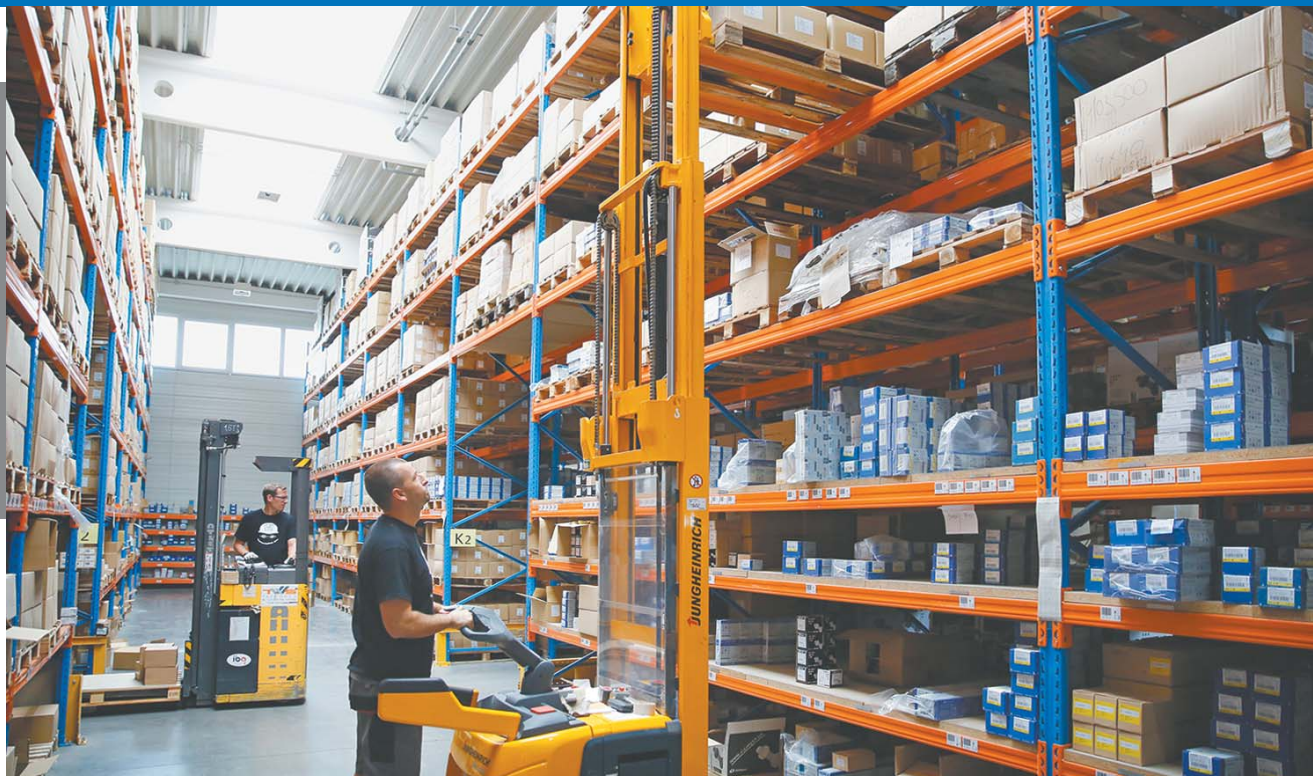


Hazudni ugyan a számokkal is lehet, de a számok önmagukban nem hazudnak. Térségünk helyét az országban jórészt a számok tükrében tudjuk megítélni. Miben járunk élen, miben vagyunk versenyképesek, ki és miben előzi meg megyénket. A Központi Statisztikai Hivatal 2019 első negyedévi adatait néztük át.

Tíz-tizenöt évvel ezelőtt még főleg a munkanélküliség rémétől féltünk. Akkoriban először azt néztük meg az adatsorokban, hogy hányan keresnek állást, milyen szektorok vesznek föl dolgozókat, mely korosztály tud nehezen elhelyezkedni, melyek a keresett szakmák, s munkalehetőség híján ki szorul különféle segélyekre, szociális támogatásokra.

Mára megfordultak a folyamatok. Különösen térségünkben kevés a munkaerő. Nincs mesterember, folyamatosan munkaerőt keres az építőipar, a vendéglátás, de a nagyobb ipari cégeknél is folyamatos a felvétel. A munkavállalók foglalkoztatása, megtartása magasabb béreket és egyéb juttatásokat követel meg a munkaadóktól, amelyeknek persze emiatt valamelyest óhatatlanul romlik a versenyképességük. Ám még mindig jobb a kisebb profit, mint a képzett munkavállalók hiánya által okozott veszteség. Az persze tény, ha akár a munkavállaló, akár a munkaadó feltételei irreálisak, elrugaszkoznak a valóságtól, akkor a végén mindkét fél pórul járhat.

Győr-Moson-Sopron megyében az idei év első negyedében csupán 1,5 százalékos a munkanélküliségi ráta. Veszprém megye adatai ennél is jobbak, ám a 0,8 százalékos rátát annak fényében kell látni, hogy a Balaton átmenetileg több ezer ideiglenes munkavállalót igényel, s még így is kevés volt a szakács, a pincér, az árus a kiemelt üdülőhelyeken. Meghökentő Baranya helyzete, Pécs és megyéje 6,6 százalékos munkanélküliségben szenved, ami meghaladja a közgazdászok által optimálisnak tartott arányt is. (Az egyén és a politika számára persze a teljes munkanélküliség a cél, ami nyilván a gyakorlatban nem érhető el. Már csak azért sem, mert az inaktív emberek közül



A főváros után megyénkben a legmagasabbak a bérek

## Kevés a munkaerő, RENGETEG LAKÁS ÉPÜL

Szerző: Hajba Ferenc  
Fotó: Marcali Gábor

sokkal több mint egymillióan bevalótlan nem akarnak dolgozni. E mögött persze különböző okok és sorok találhatók, de ez a szám így is riasztóan magas.) A KSH adatai szerint Szabolcs-Szatmár-Bereg megye kullog a sor végén, ott 8,9 százalékos a munkanélküliségi ráta.

Vajon milyenek a jövedelmek a legjobban és a kevésbé jól teljesítő megyékben? A nettó havi átlag Győr-Moson-Sopronban több mint 241 ezer forint. Ugyancsak viszonylag magasak a bérek a szomszédos Komárom-Esztergomban is (232 ezer forint), Fejérben átlagosan havonta 234 ezer forintot visz haza a munkavállaló. Hagyományosan Budapesten lehet a legjobban keresni, ott 294 ezer forint a nettó bér. Szabolcsban viszont mindösszesen 161 ezer forint kerül havonta a foglalkoztatók bankkártyájára.

Nem mindegy persze, hogy milyen teljesítményt nyújtanak az adott megyék lakói. Komárom megyében – mely szintén erős ipari térség – az idei év első negyedében az egy lakosra jutó ipari termelés nagysága 2 millió 385 ezer forint volt. Győr-Moson-Sopron 2 millió 269 ezerrel áll a má-

sodik helyen. Fejér jelentősen lemaradt a versenyben, 1 millió 642 ezer forinttal. Baranyában csupán 377 ezer forint ipari termelés jut egy lakosra. (Természetesen ennél az értékelésnél azért figyelembe kell venni az adott megyében élők számát is.)

A százezer lakosra vetített épített lakások száma Győr és megyéje (136) nagy fölényvel vezet. Utánunk Pest megye jön 84 lakással. Érdekes, hogy Veszprém – ahol elsősorban ugyancsak a Balaton közelsége miatt még Győrnél is magasabban a lakásárak – összesen 43 épített lakást tud felmutatni százezer lakosra.

Első látásra meglepő adatokat látunk arról, hogy megyénként mennyi az egy lakosra jutó vállalkozások száma 2019 első negyedében. A legdinamikusabb Győr-Moson-Sopron-

ban 165, míg a leginkább lemaradó Szabolcs-Szatmárban 210. Nyilvánvaló, hogy ez utóbbi megyében jobb híján rengeteg a kényszervállalkozás, sokkal kevesebb a fejlődőképes, esetleg társas, de valószínűleg csak pénzügytechnikai okokból létrehozott gazdasági forma.

A KSH 2019 második negyedévi adatai azt mutatják: a 15–64 év közötti korosztály népességét 6 millió 334 ezer ember alkotja Magyarországon. Közülük 4 millió 433 ezer 800 tartozik a foglalkoztatottak közé. Az inaktívak száma magas, 1 millió 745 ezer ebben a korosztályban. Közéjük tartoznak a fiatalabb nyugdíjasok, a gyermekgondozási ellátásban részesülők, a nappali tagozatos tanulók, s azok is, akik egyáltalán nem szeretnének dolgozni.





A Győr-Moson-Sopron Megyei Önkormányzat hagyományos ünnepi díszközgyűlését szerdán tartotta az Esterházy-palotában, ahol Németh Zoltán, a megyei közgyűlés elnöke mondott ünnepi beszédet, majd átadta a kitüntető díjakat.



## KNÁB ERZSÉBET megyénk díszpolgára lett

A megyei díszpolgárságot jelentő Kék Szalag kitüntető címet idén dr. Knáb Erzsébet, az Audi Hungaria igazgatósági tagja vehette át. Dr. Knáb Erzsébet 2011-től az Audi Hungaria Motor Kft. Oktatási és Tudományos Kooperációk vezetője, 2017-től az Audi Hungaria Zrt. igazgatóságának tagja. Tevékenysége nemcsak megyénk, hanem hazánk tágabb régiójának gazdasági, kulturális, oktatási és tudományos életére is hatással volt.

Végh Csaba a Győr-Moson-Sopron Megye Településfejlesztéséért Gróf Széchenyi Ferenc-díjban részesült.

2007-től a megyei önkormányzatnál látta el a megyei főépítési feladatokat, majd a Megyei Kormányhivatal Építésügyi és Örökségvédelmi Hivatalához került hivatalvezetőként, ahol az állami főépítési feladatokat is ellátta.

Nagy László a Győr-Moson-Sopron Megye Hagyományörzéséért vehette át a Dr. Kovács Pál-díjat. A fagaró, szobrász legismertebb alkotásai a Páneurópai Piknik sopronpusztai helyszínén felállított kopjafa, és a nagycenki Széchenyi téren álló Millenniumi emlékoszlop.

A jánosomorjai Rascals Baseball Egyesület sportegyesületi tevékenységéért Bauer Rudolf-díjat kapott, melyet Fekete Csaba elnök vett át. Az egyesület 1997-ben kezdte működését és mára a baseball Jánosomorja sportéletének szerves részévé vált.

Dr. Juronics Katalin a megye egészségügyéért végzett tevékenysége elismeréseként Dr. Petz Aladár-díjban részesült. A doktornő több mint 35 éve végző gyógyító tevékenységet a kapuvári Lumniczer Sándor Kórház-

Rendelőintézetben, ahol belgyógyászként és gasztroenterológusként szolgálja a környéken élők gyógyulását és egészségmegőrzését.

Sallai Péter tűzoltó dandártábornok a megye államigazgatásáért végzett munkájáért Dr. Csizmadia Andor-díjat vehetett át. A tűzoltó 1994-ben kezdte pályáját Mosonmagyaróváron, 2011-ben a Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság igazgatójának nevezték ki, 2015 óta tűzoltó dandártábornoki rendfokozatban szolgálja megyénk biztonságát.

## EGY ÉVEZREDE MAGYARKÉNT

Az államalapításról, Szent Istvánról emlékeztek meg kedden délelőtt a Szent István-szobornál Győrben, a megemlékezésen ünnepi beszédet mondott Rózsavölgyi László önkormányzati képviselő, a közgyűlés oktatási, kulturális, sport- és turisztikai bizottságának elnöke. Hangsúlyozta: több mint harminc emberöltő telt el Szent István óta, de időtlen alakja egy évezredre biztosította magyarként való megmaradásunkat Európában. A történelem során rengeteg nehézség és fájdalom sújtotta nemzetünket, túlélünk két világháborút, 1956 drámáját és le kell vonnunk 1989 tanulságait is. „Egy évezred elteltével ma Győrben mi sem szerethetnénk kevesebbet, mint Szent István: a város fejlődése, a győri lehetőségek méltóságot és gyarapodást nyújtanak az itt élőknek.”

A képviselő kiemelte, nem válna javunkra, ha felszámolnánk keresztény és magyar gyökereinket, még akkor sem, ha nem minden magyar vallja magáénak ezt a két jelzőt. „Szent István éltesse városunkat és óvja a magyar hazát” – zárta szavait a képviselő.



## Babaházak „épültek” az oviban

Az adyvárosi Szivárvány Óvoda udvarában az őszi nevelési időszak kezdetén felállítottak hat új babaházat és gyermekpadot. Az eszközök az óvoda számára azért is voltak nagyon fontosak, mert színesítik a játéklehetőségeket a szabadban. Az intézmény korábban teljes felújításon is átesett, illetve egy ovifoci műfüves pályával is gazdagodott. A fejlesztés értéke kétféle millió forint, mely Radnóti Ákos alpolgármester, a körzet önkormányzati képviselőjének keretéből valósult meg.



2007 decembere óta akadálytalanul juthatunk át Ausztria és Szlovákia felé. A schengeni egyezményhez csatlakozás a rendszerváltás egyik legnagyobb előnye. Azóta nem ellenőrzik az útleveleket, nincs vámvizsgálat. Az egykori épületek kihaltak, üresen állnak. Az elmúlt 12 év alaposan megrongálta ezek állagát, kitört ablakok, málló falak fogadják a határokon akadálytalanul átkelő európai uniós polgárokat.

Mindez hamarosan a múlté lesz. 2020 végéig a tervezett átfogó rendezés keretében a régóta használaton kívüli határállomások környezetét teszik rendbe, valamint megvalósul a határátlépés akadálymentesítése. Ez azt jelenti, hogy az átkelőknél elbontanak minden olyan tereptárgyat, lassító szigetet, amely a folyamatos, zavartalan forgalmat akadályozta, és kijavítják az útburkolat hibáit is.

A munkálatok a Hegyeshalom/Nickelsdorf kishatárállomást, valamint a Fertőd/Pamhagen és a Sopron/Klingenbach átkelőt érintik. A magyar–szlovák határon pedig Vámosszabadi és Rajka határállomásokon kezdődnek meg a munkálatok. A Magyar Közlöny a tervezési munkák költségét is közzétette. Eszerint Vámosszabadi esetében 63 millió, Rajkánál pedig 31 millió a becsült tervezési érték. Hegyeshalomnál az egyes számú főúton 51 millióval számolnak a tervezésre.

A kormányhatározat szerint felújítások kezdődnek a magyar–román, magyar–ukrán és magyar–szerb határon is.

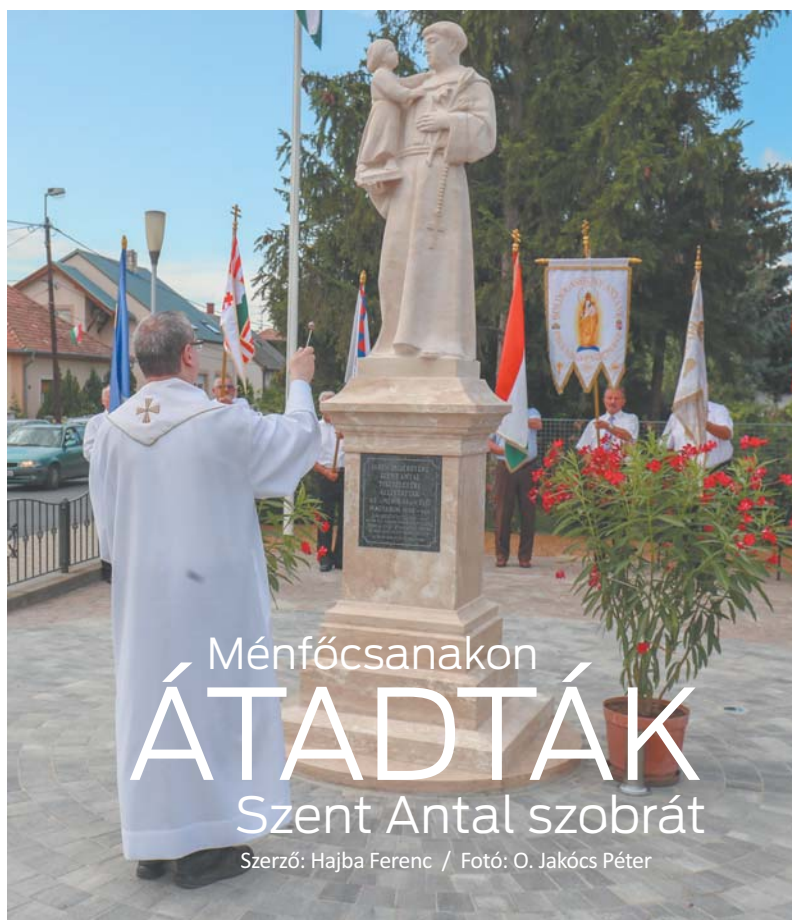
**Július végén a Magyar Közlönyben jelent meg az a kormányhatározat, ami a magyar határátkelőknél található épületek elbontását, illetve rendbe vételét rendeli el. Megyénkben a magyar–szlovák és a magyar–osztrák határszakasz egyaránt érintett.**

Szerző: Koloszar Tamás / Fotó: Marcali Gábor



# ELBONTJÁK

a határokon az útlevéltkezelő fülkéket



# Ménfőcsanakon ÁTADTÁK Szent Antal szobrát

Szerző: Hajba Ferenc / Fotó: O. Jakócs Péter

**„Tartsuk meg jó emlékezetünkben azokat, akik több mint száz éve a Szent Antal-szobrot emelték, s éljünk úgy, hogy méltók legyünk a szegények, betegek és gyermekek védőszentjéhez” – mondta Borkai Zsolt polgármester, a Ménfőcsanakon újra alkotott kültéri mű leleplezésekor.**

„Győr folyamatos figyelmet fordít szobraira, kültéri értékeire” – jelentette ki Borkai Zsolt. „Számos régi szobor megújult, és sok új alkotással is gazdagodott a város. Ápolnunk kell a múlt értékeit, és természetesen újakat is folyamatosan létre kell hoznunk” – fogalmazott a polgármester, és megköszönte Szabó Jenőnek, hogy felkarolta az ügyet.

A szobrot adományból állíttatták az Amerikai Egyesült Államokba kitelepült magyarok, az egykori ménfői-csanaki lakosok, még 1905-ben. A mű, amelyet mindig is magukénak érezték a helybeliek, festett mészakőhomokból készült, melyet a katolikus hívők őriztek meg az utókornak.

„A szobor környezetét már korábban rendbe tettük” – ismertette az alkotás megújulásának történetét Szabó Jenő képviselő, akinek a köz-

benjárására újjátta fel az Útleveletkezelő Szervezet az emlékművet. „Megkértem Borkai polgármester urat, nézze meg a szobrot, s felújításának költségei kerüljenek be a költségvetésbe. Az önkormányzat is támogatta a kezdeményezést, így újjulhatott meg Szent Antal szobra.”

„Feltártuk a szobrot és kiderült, hogy nagyon gyenge minőségű homokkőből készült, az összeomlás határán állt” – vette át a szót Szórádi Sándor szobrász. Így az a döntés született, hogy mészakőből készítsék el ugyanezt az alkotást, az eredeti pedig a Bezerédj-kápolnába került.

Az Y alakú útelágazásban kialakított, kivilágított térben lelt tehát új otthonára az Amerikába kitelepültek Szent Antal-szobrának mészakő változata, mely mindig közel állt a helybeliek szívéhez. Az alkotást Sándor Gábor plébános szentelte fel.



Az Euroregionális Kenyérfesztivált és Kézműves Találkozót idén 17. alkalommal rendezi meg a Győr-Ménfőcsanak és Sopron Megyei Kereskedelmi és Iparkamara Kézműipari Tagozata szeptember 8-án. A kamara sikeresen együttműködik a Győri Művészeti és Fesztiválközponttal, a „Védd a helyit, vedd a kisalföldit!” elnevezésű piac szervezőivel. A város támogatásával ehhez a rendezvényhez csatlakozik a Kenyérfesztivál immár negyedik éve.



## Kenyérfesztivál, piac és kultúra



„Idén tíz szakmai kiállító lesz jelen a rendezvényen, a hagyományos kézműipari technológiával dolgozó pékségek mellett nagy cégek is megjelennek azért, hogy megismertessék a minőségi alapanyagokból készült termékeket, egyedi fejlesztéseket és új technológiákat, melyek az egészséges élelmisze-

rek fogyasztását szolgálják” – tájékoztatózott dr. Lakatos István, a kamara Kézműipari Tagozatának elnöke.

A pékségeknek pedig kóstolhatnak és természetesen vásárolhatnak a gasztronómia kedvelői. Az esemény nem csak a nagyközönségnek, hanem a szakmának is szól, idén is megválasztják a fesztivál kenyerét és kiflijét. A pékek kenyér, finom pékáru és díszmunka kategóriában mérkőznek meg. A benevezett termékeket független zsűri minősíti és bírálja, és az előre meghatározott szempontok szerint értékeli az első három kate-

góriában nevezett termékeket. A legjobbakat értékes díjakkal jutalmazzák. A Fesztivál Kiflije díjra pedig a látogatók jelölhetik a számukra legízletesebb, legszebb kifliket.

„A fesztivál egyben kézműves-találkozó is, ahol a kamara kézműves szakmai osztályának tagjai mutatják be munkáikat. Többek mellett képfestő, kosárfonó, mackókészítő, népi és modern gyöngyész-készítő, foltvarró, üvegművész, fafaragó, rábaközi perces és virágos stand is színesíti a piac hangulatát” – sorolta a lehetőségeket dr. Lakatos István.

A „Védd a helyit, vedd a kisalföldit!” termelői piaccal közösen családi és baráti vasárnap várja a Dunakapu térre kilátogatókat szeptember 8-án 9 és 15 óra között. A finom ízek mellett a jó hangulatról az Aranykapu Zenekar, majd a Belvárosi Betyárok gondoskodik, 14 órától pedig a Groove-house zenekar lép a közönség elé. (x)



**Bár Győrben az ember sokszor elviselhetetlennek érezte a nyári hőséget és a csapadékhiányt, úgy tűnik, hogy a pannonhalmi történelmi borvidék szőlői jobban bírták a szélsőséges nyarat. Az általunk megkérdezett borászok szerint jó termés várható: a mennyiségre és a minőségre is igaz a jelző.**

Jó a minőség és a mennyiség is



## Megkezdődött A SZÜRET a Pannonhalmi borvidéken

Szerző: Koloszar Tamás / Fotó: Marcali Gábor

„Az Irsai Olivér szüretelésével végeztünk, a kollégák közül azonban többen még csak most kezdték” – fogalmazott lapunknak Pécsinger János, a Pécsinger Szőlőbirtok ügyvezetője. Erről a szőlőről azt kell tudni, hogy 1930-ban nemesítette Kocsis Pál Magyarországon a csabagyöngye és a pozsonyi fehér fajtákból. Tőkéje erős növekedésű, vesszője sima. Fürtjei közepes nagyságúak, kúp alakúak. Nehezen rothad. Korán érkezik, már augusztus közepétől szüretelnek. Íze kitűnő, muskotályos zamatú. Bora zöldes-sárgás színű, erősen muskotályos ízű, lágy savakkal.

„Most szünet következik, és az időjárástól függően szeptember elején folytatjuk a csersegi fűszeressel és a sauvignon blanc-nal” – tudtuk meg. A borász elmondta azt is, a szőlő jól viselte a nyarat.

Hasonló tapasztalatokról számolt be Cseri Norbert, a Cseri Pincészet tulajdonosa. Az Irsai Olivér náluk is pincében van.

„Kiegyensúlyozott, jó év volt, de azért várjuk meg a szeptembert, amikor a pincében lesz minden” – utalt arra, hogy egy csapadékos szeptem-

ber okozhat még gondokat a termés szüretelésékor. Az azonban biztos, eddig szép homogének a fürtök, homogénebbek, mint tavaly, így ha az időjárás továbbra is kegyes lesz a borászokhoz, jó évre koccinthatnak majd, ha az utolsó fürt is hordóba kerül.

„Szeptemberben szüreteljük a traminit, a sauvignon blanc-t és a rosé alapanyag 30–50 százalékát, mint a merlot, a kékfrankost és a cabernet frankot. A maradék 50–70 százalékból pedig vörösbort készítünk” – nyilatkozta Cseri Norbert.

Csütörtökön kezdődtek a Széchenyi és a Dunakapu téren a Bornapok. A rendezvényen a pannonhalmiakon túl egészen vasárnapig találkozhatunk az ország legjobb borászaival. A kóstoláshoz jó zene is dukál, a beszélgetésekhez olyan előadók biztosítják a hangulatot, mint a Guca Partyzans, Éliás Gyula Jr. és zenekara, a Canarro, a Dániel Balázs Boogie Woogie Trió, Veréb Tamás, Szabó Leslie és a Stereo Swing.



4 ÉVSZAK FESZTIVÁL

**NYÁRZÁRÓ KONCERT**

VÁROSHÁZ TÉR

GYŐR

**TOTAL DANCE FESTIVAL**

**AQUA**

JENNY FROM ACE OF BASE SAFRI DUO

2 BROTHERS ON THE 4TH FLOOR

HAPPY GANG HIP HOP BOYZ DJ ANDRÉ

**2019. AUGUSZTUS 24. 20:00**

Esőnap: 2019. AUGUSZTUS 25. 20:00

FŐ TÁMOGATÓ:

Audi  
Hungaria

MÉDIAPARTNER:

GYŐR+  
MÉDIAKIEMELT  
TÁMOGATÓK:

GYŐRSZOL

Pannon-Víz

Vidanet

TÁMOGATÓK:

AgroFeed

ALCÜFER

Leier

otpbank



Praktiker

SOLYDENT

WHB GROUP



# GYŐR MEGHÍVJA ÖNT!

## VOICES OF 2019!

### STAR SINGERS ON STAGE

### PLÁCIDO DOMINGO'S OPERALIA

Winners of 2019, Prague, the Czech Republic

2019. AUGUSZTUS 31.  
SZOMBAT ■ 20.00 ÓRA  
GYŐR ■ SZÉCHENYI TÉR



EDWARD PARKS

XABIER ANDUAGA

RISTO JOOST

SOLOMAN HOWARD



AZ EST VENDÉGE  
**SÜMEGI ESZTER**

GYŐRI  
FILHARMONIKUS  
ZENEKAR



MODERÁTOR  
**MESTERHÁZY GYULA**



[www.facebook.com/voices](http://www.facebook.com/voices)

GULIAND  
CONCERTS



**A Rómer Ház kertmozijában** (Teleki László u. 21.) augusztus 27-én 18.30-tól a Hűség férj című francia romantikus drámát vetítik. Rendező: Louis Garrel. A Sing Street című színes, feliratos ír-angol-amerikai zenés játékfilmet pedig szintén augusztus 27-én 20.30-tól nézhetik meg a rajongók. Augusztus 29-én, 18.30-tól és 20.30-tól a Pécsi szál című magyar zenés filmet láthatja a közönség, melynek Lévai Balázs a rendezője.



**Soós Gábor orgonakoncertjét** hallgathatják meg az érdeklődők szeptember 1-jén 18 órától, a Szentlélek-templomban. Ezúttal a barokk zene gyöngyszemei közül válogat az orgonaművész.



**Túrárt szerveznek** az Öt Templom Fesztivál helyszínein, amely során Székely Zoltán művészettörténész az európai zsidó-keresztény kultúra hagyományait és értékeit mutatja be. Indulás a Ráth Mátyás téri Nepomuki Szent János-kápolnától, augusztus 25-én 16 órakor.



**Dietetikai csoportfoglalkozást tartanak** bélgyulladásban, crohnban, colitisben szenvedőknek augusztus 28-án 14 órától, a Petz Aladár Megyei Oktató Kórházban. A részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött. Tel.: 96/507-900/8575, e-mail: efiprogram.gyor@gmail.com

A programokról részletesen a győri Látogatóközpontban érdeklődhet (Baross Gábor út 21., 96/311-771, 336-817, gyor@tourinform.hu). A programajánlóba szánt híreket, meghívókat a kulturaliskinalo@gyorplusz.hu címre várjuk!



**Plácido Domingo** Operalia Stars auch 2019 in Győr! In diesem Konzert treten die Weltwettbewerbsteilnehmer am 31. August um 20 Uhr auf die Bühne auf dem Széchenyi-Platz. Es treten auf: Edward Parks, Risto Joost, Solomon Howard. Gast des Abends ist Sümegi Eszter, die Moderation übernimmt Mesterházy Gyula, unter Mitwirkung des Győrer Philharmonischen Orchesters.

**Am 1. September um 18 Uhr** gibt es für alle Interessierten in der Szentlélek-Kirche das Orgelkonzert von Soós Gábor zu hören. Der Organist präsentiert eine Auswahl von Perlen der Barockmusik.

Audi  
Hungaria



## PROGRAMMangebot

Partnerünk az Audi Hungaria Zrt.

**„SING STREET“** -der irisch-englisch-amerikanische Musikspielfilm in Farbe wird mit Untertiteln am 27. August um 20:30 Uhr im Gartenkino des Römer-Hauses (Teleki László utca 21.)gezeigt. Regie führte: John Carney. Die Vorführung ist kostenlos, Platzreservierung in Reihenfolge des Erscheinens.



**Von 26.-31. wird die Audi Aréna** in Győr Schauplatz der Kick-Box-Kämpfe, die mit mehr als zweitausend Wettbewerbern aus Ländern aufwarten:die WAKO Kadet & Junior Kick-box Europameisterschaften. Diese gilt in der Kategorie Nachwuchs als die grösste Sportveranstaltung Ungarns in diesem Jahr.



Nem a másnak élni és gondolni a holnapra, állandó feladat. Spórolni mindenkinek tanácsos, és számos praktika létezik, miként oszthatja be egy család a bevételét. Most egy nagycsaládos anyukát kérdeztünk a részletekről.

„Átéltünk már nehéz időszakot is, ami nagyon megtanított arra, hogy megbecsüljünk minden forintot, s máig vallom: spórolni igenis kell!” – kezdte Tamasics Andrea, aki férjével és három gyermekükkel él egy háztartásban. A gyerekek 13 és 5 évesek, a legkisebb pedig 11 hónapos lesz.

„Hálás vagyok a sorsnak, hogy most már nem kell garaszkodnunk, de három gyermek mellett nem szórhatjuk a pénzt – folytatta a mosolygós anyuka. – Mindig kell valamit vennünk, s gondolunk a jövőre is: szeretnénk majd segíteni neked az elindulásban is. Ehhez viszont át kell látni a pénzügyeinket. Az én titkom a rezsifüzet. Mindent beleírok, pontosan” – mutatja, s valóban, látható



Szerző: Havassy Anna Katalin / Fotó: Marcali Gábor

# REZSIKÖNYV a titok nyitja ?

a bevételi és a kiadási oldal is. Tartalmazza a rezsit, a tankolást, a buszbérléseket, a havi étkezési kiadásokat, s tulajdonképpen minden forint nyomon követhető és logikus. Ahogy An-

di fogalmazott: sokszor elég visszala-  
pozni, s látszik, hol ugrott meg eset-  
leg a havi kiadás, így a következő hó-  
napban újra lehet tervezni, esetleg  
javítani.

„Ami marad, azt félretesszük, ebben nincs mese! A minimálisra próbáljuk csökkenteni a felesleges kiadásokat. Nem szaladunk mindennap boltba, általában egy héten egyszer van nagybevásárlás, ilyenkor feltöltjük a fagyasztót is. Listával vásárolok, sőt, van, amikor egy hétre előre megtervezem, mit fogok főzni, s így veszem meg a hozzávalókat. Általában két napra előre főzök, kidobni semmit sem szeretek. A pelenkából és tisztítószeremből pedig akkor tankolunk fel, ha épp akciósat találunk, ezzel sokat lehet megtakarítani” – mesélte, majd megerősítette, hogy igaz: minél kevesebb szert megyünk boltba, annál kevesebbet költünk.

„Bevett szokásom, hogy jó előre vásárolok. Az iskolaszereket például már július végén beszereztük, s ha nyáron látok valamit jó áron, akkor a karácsonyi ajándékokat is megveszem. Ezekkel a praktikákkal mindig tudunk spórolni, ami jó érzés. Különösen, mert én tényleg tudom, milyen volt, amikor mindent ki kellett számolni. Hálás vagyok, hogy elmúltak azok az idők, s a gyerekeknek is megtanítjuk, hogy a pénzt meg kell becsülni” – zárta a háromgyermekes családanya.

Védd a szíved!

napi  
2 x 1  
tabletta!



Dr. Dézsi

MagneQ10

Vitamin, magnézium és Coenzim-Q10 tartalmú étrend-kiegészítő rágótabletta édesítőszerrel

NARANCS ÍZŰ RÁGÓTABLETTA

60 db

nettó tömeg: 72,0 g

Minőségét megőrzi: lásd a címke jobb oldalán



# MagneQ10<sup>®</sup>

TABLETTA

4 hatóanyag 1 tablettában

Ez nem csak egy magnézium tabletta!  
30 év felett szinte mindenkinek ajánlható!  
Cukorbetegség is biztonságosan szedhető!

**Prémium minőség elérhető áron!**

Keresse a **GYÓGYSZERTÁRAKBAN**  
és a **www.drdezzi.hu** webáruházban.



Q10

Mg  
MAGNÉZIUM

B6  
VITAMIN

E  
VITAMIN

A rágótabletta nem gyógyszer! Nem helyettesíti a mindennapos kiegyensúlyozott táplálkozást!  
Panaszos egyén esetén nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot és nem váltható ki vele a szakemberek által előírt gyógyszeres kezelés!



Az otthon is megtalálható alapanyagok garmadája biztosítja, hogy a házi pakolással megszüntessük a sötét karikákat a szemek alatt, hogy fényesre varázsoljuk a hajunkat és harmatossá a bőrünket. A legjobb, hogy a konyhánkban található alapanyagok tökéletesek mindehhez.

# Hölgyvilág

Szerkeszti: Szabó Csilla

## A hidratáló avokádó és méz

A hidratálókrém az öregedésgátló krémek királynője. A bőr nedvességtartalmának megőrzésével kisimíthatók a ráncok, ettől pedig a bőr fiatalosnak, egészségesnek tűnik.

Összetevők: 3 evőkanál friss tejszín, 1/4 avokádó, 1 evőkanál méz

Elkészítés: Helyezzük az összes összetevőt egy turmixgépbe és pürésítsük simára. Vigyük fel a megtisztított bőrre, és hagyjuk fent legalább egy órán át. Végül öblítsük le meleg vízzel.

## Ránctalanító saláta

Ez az energianövelő gyümölcssaláta antioxidánsokkal ellátott, így megvédi a bőrt a nap okozta károsodástól. Továbbá fokozza a vérkeringést, ezzel segíti a bőrben a tápanyagok szállítását. Reggelire ajánljuk.

Összetevők: 1/2 csésze friss áfonya, 1/2 csésze friss eper, 1 kivi hámozva és apróra vágva, 1/2 csésze gránátalmamag, 1/2 csésze 100 százalékos narancslé, 1 marék apróra vágott dió

Elkészítés: Keverjük össze a fekete áfonyát, a szamócát, a kivit és a gránátalmát egy tálban. Öntsünk rá narancslevet és szórjuk meg dióval. Frissen készítve fogyasztható.

## Kurkuma, a szépítő fűszer

Ez az élénk narancssárga gyökér rendkívül gazdag antioxidánsokban, amelyek a csillogó, egészséges bőrhöz is szükségesek. A kurkuma erős gyulladásgátló tulajdonsággal rendelkezik, így gyulladáscsökkentő is. Segít a bőrnek sérülések esetén gyorsabban gyógyulni, és megnyugtatta az izzadástól kipirult, érzékeny bőrfelületet is. A kurkuma hozzáadható az ételinkhez, sőt egy finom latte habjára is szórhatjuk fahéj helyett. Nagyszerű fűszer burgonyás ételekhez, húsokhoz, próbáljuk ki bátran, az ételek ízvilága mellett a színük is megváltozik.

## Mandula-cukor arctisztító

Az arc radírozását rendszeresen el kell végezni, ezzel megszabadulhatunk az elhalt bőrsejtektől, így a bőr simább és világosabb lesz.

Összetevők: 3 evőkanál főzõtejszín, 1 csésze fehér cukor, 1/2 csésze barna cukor, 1/2 csésze őrölt mandula, 2 evőkanál olívaolaj

Elkészítés: Az összetevőket jól keverjük össze. A száraz arcra körkörös mozdulatokkal vigyük fel a keveréket, majd az arcradírozás után először meleg, majd hideg vízzel mossuk le. Egy üvegen tárolhatjuk néhány napig a hűtőszekrényben a további felhasználásra.



TETŐCENTRUM®

## ÉPÍTŐANYAG AKCIÓ!

Lehűtöttük az árakat a nyárra

MINDENFÉLE TETŐFEDŐ ANYAG, FÓLIA, TETŐTARTOZÉKOK, ERESZCSATORNA ÉS BÁDOGOS ÁRUK, TETŐABLAKOK, FÉNYCSATORNÁK, ÁRNYÉKOLÓK, PADLÁSLÉPCSŐK, VÍZSZIGETELÉS, HŐSZIGETELÉS, RÖGZÍTŐK, TÖMÍTŐK, TETŐFESTÉK, KÉMÉNY, HOMLOKZAT-, ERESZ-, FAL- ÉS TERASZBURKOLATOK

GYŐR, Külső Veszprémi u. 17. tel: 96/314-314 mobil: 30/959-2245 e-mail: gyor@tetocentrum.hu - www.tetocentrum.hu



**Önmagának és családjának szeretett volna bizonyítani Martonné Tóth Aranka, amikor idén először sikeresen teljesítette a PannonHajsza 7+ kategóriájának távját, vagyis lefutott hét kilométert tizenöt akadályon át. A Petz Aladár Megyei Oktató Kórház pulmonológiai osztályán dolgozó hölgy évek óta küzd autoimmun betegséggel, és a sportolás jelenti számára a jól létet és a kikapcsolódást is.**

## PANNONHAJSZA KIPIPÁLVA

Szerző: Szabó Csilla  
Fotó: Marcali Gábor

# JÖVŐRE VELEM ugyanott!

Martonné Tóth Aranka Péren élt szüleivel és testvérével, ott járt általános iskolába, majd az egészségügyi szakiskolában tanult tovább. Nagyon szeretett volna gyermekgondozó lenni, ám az élet úgy hozta, a csecsemők helyett felnőttek várták. A győri kórház belgyógyászati osztályán kezdett dolgozni, majd a sebészeti részleg következett. Férjhez ment, Péren bővítették a szülők házáat, hogy együtt maradjon a többgenerációs család. 1994-ben megszületett kislánya, 2001-ben a kislánya. A gyes alatt a Révai Miklós Gimnáziumban érettségit szerzett, az OKJ-s szakápolóit is elvégezte, majd a pulmonológiai osztályra került, ahol

hogy ne érezzék a kórház és a betegség nyomasztó érzését. Az ápolási jártasságot otthonról hozta, idős nagymamáját és enyhén fogyatékos testvérét is segített édesanyjának gondozni. Ma már szülei is segítségre szorulnak, a testvére feletti gyámságot készül átvenni édesanyjától, de a kevés szabadidejében a jövőben szívesen venne részt idős emberek házi gondozásában is.

2010-ben krónikus autoimmun betegséget diagnosztizáltak nála, ám ő pozitívan állt a kialakult betegséghez. „Helyt kellett állnom a családomban, a munkahelyemen, és a javasolt gyógytorna és gyógyszeres kezelés mellett, bár nem volt sportmultam, de elkezdtem az edzéseket” – mondja a kétgyermekes édesanya. Időközben Pérről Győrbe költöztek családi házába, a gyerekek táncolni tanultak, a versenyekre együtt ment a család. Fia a házukban berendezett kis edzőteremben a családnak és a barátoknak edzéseket kezdett tartani. Aranka is bekapcsolódott, majd ahogy teltek a hónapok, egyre jobban érezte magát, a sportolás nem csak a betegségében hozott javulást, de hobbijává is vált, a teljes kikapcsolódást jelenti számára. Ma már az otthoni két edzés mellett heti egyszer jógára és spinningelni is jár.

„Fiam 2017-ben jól teljesített a PannonHajsza, a sportolás, a hiphop tánc az élete, rekreáció szakon végzett, mindig is edző szeretett volna lenni.

Én pedig akkor azt gondoltam, ha nálam idősebbek és betegebbek is végig tudják csinálni ezt a távot, nekem is sikerülni fog” – emlékszik vissza Aranka, aki június elején barátokkal jelentkezett a PannonHajsza 7+-os teljesítményére. Az elhatározást tettek követték, a mindennapi edzések mellé még hozzátették a futást is és sikerrel teljesítették a távot. „Jövőre is megpróbálom, akkor már nem a teljesítés lesz a cél, hanem a jobb eredmény – beszél a terveiről és azt is hozzátesszi: – Ha nyaralni megyünk és nincs sok mozgás, nagyon hiányzik, és utána bizony megérzem a kihagyott edzéseket. Nincs kényszer, a saját érdekemben csinálom, magamnak is bizonyítom, a betegségem ellenére szinte tünetmentesen élek és jól érzem magam.”

A munkahelyén, a kórház pulmonológiai osztályán nagyon sok beteggel találkozik, annyi év után is megviseli, ha a pácienseknél súlyos betegséget állapítanak meg. A sport ebben is segítségére van, az edzések alatt próbálja teljesen átadni magát a mozgásnak. Néhány hete az oktatás öröme is megtapasztalhatta, az egyik gyógyszergyártó cégtől felkérték, tartson előadást a nővérakadémia, és úgy érzi, sikerült teljesíteni a rá bízott feladatot.

„Gyermekeink felnőttek, fia barátnőjével Angliában él és dolgozik, teljesülni látszik a nagy álma, hogy edző lehessen. Lányom a Krúdy-iskola végzőse idegenforgalmi szakon, mellette táncol, a férjemmel együtt járunk a táncversenyekre. Ha hobbiról beszélünk, akkor van másik kedvencünk is, a kézilabda” – mondja Aranka. – Régen a győri férficsapat mérkőzéseit követtük, évek óta pedig a női kéziszek nagy drukkerei vagyunk, nem csak az Audi Arénában biztatjuk a lányokat, hanem gyakran megyünk a visszavágókra is, hogy helyben lássuk őket és szurkoljunk az idegenbeli győzelemért is.”

A sportolás  
a hobbijává vált

azóta is dolgozik. Az odajáró betegek egyetértnek abban, Aranka kedvességével, mosolyával, türelmével és határozottságával sokat segít abban,





**Az otthoni kávéfőző kerül most terítékre, sokkal koszosabb ugyanis, mint gondolnánk. Önmagában az, hogy áttöröljük, nem segít!**

# Terítéken a kávéfőző

Fotó: Pixabay



A kávéfőzőt sokan egyáltalán nem tisztítják, vagy legalábbis nem olyan gyakran, mint kellene. Pedig a kávéfőző a baktériumok melegágya és egyben a penésze is. A készülék víztároló részében magasabb a csíraszám, mint a fürdőszobában lévő penész esetében. A penész- vagy másfajta baktériumok pedig könnyen betegséget okoznak, ha belekerülnek a kávéba vagy a kezünkről a szervezünkbe.

A kávéfőzőnél nagyon fontos szabály, hogy minden egyes használat után le kell mosni a szétszedhető alkatrészeket. Ezzel eltávolítható a kávé, valamint azok a zsírok, olajok, amelyek hátramaradnak kávéfőzés után. Meleg, mosószeres vízzel is elmoshatók, de berakhatók mosogatógépbe is. Érdemes körbetörölni a kávéfőző külső részét, és a tömítőgyűrűket is megtisztogatni. A vizestartály fedelét nyitva kell hagyni, így minden használat után ki tud száradni belőle a víz. A csírák szeretik a nedvességet, így tehát megelőzhetjük azokat is.

Idővel a vízkő is lerakódik. Vízkőmentesítést minden hónapban érdemes végezni. Ecettel, szódabikarbónával bármikor nyugodtan tisztíthatjuk a kávéfőzőt. A tartályt töltsük fel ecettel, kapcsoljuk be a gépet és főzzük le az ecetet, mint a kávé. Ezzel eltávolíthatjuk a vízkövet. A második kávéfőzés tiszta vizes legyen – ez az öblítés. Így már az ecet szaga sem érződik.

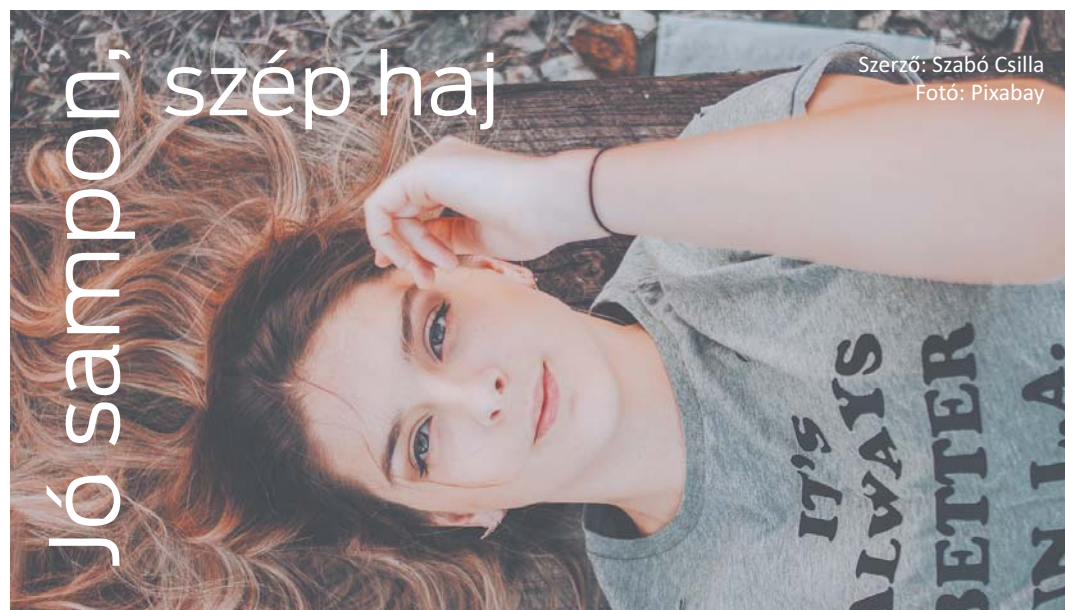
**Ha nem megfelelő sampont használ, akkor akár kárt is okozhat a fejbőrében.**

A csodálatos hajhoz vezető út a jó sampon kiválasztásával kezdődik. Ez azért fontos, mert a megfelelő sampon bejuttatja a hajsálakba a nedvességet, segít bent is tartani azt, ápolja és táplálja a haját. A jó sampon megkönnyíti a haj formázását is. De hogyan lehet a megfelelő sampont megtalálni?

Mindenekelőtt a mindennapi szokásokat kell végiggondolni, mert ezek befolyásolják a samponválasztást. Vegyük sorra, hogy mennyire gyakran mossuk a hajunkat, mennyit sportolunk egy héten, milyen hajformázó eszközöket használunk, és azt is, hogy az életmódunk hogyan befolyásolja a

hajunk minőségét. Mindezeket átgondolva válasszunk a samponkínálatból.

A jó sampon az összetevőknél kezdődik – hívja fel a figyelmet Rácz Eszter fodrász. Ne válasszunk olyan terméket, amely szárítja a haját, viaszokat, szilikonokat, szulfátokat és parabéneket tartalmaz. Fontos a rendszeres hajvágás, a hajfestés után a jó kondicionáló is, mert helyrehozza a haj károsodását, egészséges ragyogást ad a hajunknak. De csak akkor, ha nem a fejtetőre, a hajtőre kenjük, hanem a hajközéptől a hajvégekig használjuk. A kondicionálót 2-3 percig hagyjuk a hajon, majd öblítsük le.



Szerző: Szabó Csilla  
Fotó: Pixabay



*Exoterikus Szabadegyetem*

**PARAPSZICHOLÓGUS**  
képzést indít Győrben  
**SZEPTEMBERTŐL.**

A szabadegyetem rektora **dr. Kovács József**



Az egyetem 2 éves.

**Főbb tantárgyak:** parapszichológia, transzperszonális pszichológia, a betegségek okai, holisztikus kezelés, metafizika, különféle meditációk, ezotéria, csoportos gyakorlás.

**Jelentkezni lehet a 06-70/422-2599-es és a 06-70/418-9038-as számon, illetve a [www.kirko.hu](http://www.kirko.hu) honlapunkon.**

Molnár Vid Bertalan Művelődési Központ  
9011 Győr, Váci M. u. 3.

EISEMANN MIHÁLY – ZÁGON ISTVÁN – NÓTI KÁROLY

## Hippolyt, a lakáj

zenés vígjáték

TURAY IDA SZÍNHÁZ  
vendégjátéka



**2019. szeptember 21.**  
**19 óra**

Molnár Vid Bertalan Művelődési Központ

**Jegyárak:**  
**3500 Ft, 2800 Ft, 2000 Ft**

Jegyek kaphatók:  
[jegy.mvbmh.hu](http://jegy.mvbmh.hu) és a helyszínen  
(Győr, Váci M. u. 3.)





Fotó: Fortepan (Dunakapu tér)



#szarkazsófi

GYŐR KONYHA

**A győri kiskereskedelem mindig is kiemelkedő volt. Minden kis utcában mást árultak, és az igazi kofák kosárral jártak!**

A vásárok, piacok egykor elengedhetetlenek voltak egy háziasszony életében. Mindenkinek volt törzshelye, kedvenc kofája és pontos körútja, amit minden vásár alkalmával bejárt. Központi helye volt a találkozóknak, szórakozásnak és természetesen a legnagyobb üzletek lebonyolításának. Ezer évvel ezelőtt Szent István királyunk már az államalapításakor kötelezővé tette a vásárok látogatását, mondván: „A vásár- és ünnepnapot mindenkinek meg kell ülnie. Aki e napokon ökörrrel vagy lóval dolgozik, attól elveszik; ha szerszámmal dolgozik valaki, elveszik azt is, azon felül ruháját, ha csak verést nem állott ki érette.”

Én ezt becsülettel megfogadtam, ezért ahol lehet, igyekszem is népszerűsíteni a piacot! Különleges hangulata, illata van minden egyes országban, városban, de ami mindenhol közös bennük, hogy lehetőséget adnak a megélhetésre és a minőségi élelmiszerek, termékek beszerzésére.

Az ősi piactéri vásárállás a Győri-Duna vagy Kis-Duna partján alakult ki. A Dunakapu tér nem csupán a piac fő színtere volt, hanem kikötő is egyben, ahol az árucserre zajlott. Győr rengeteg környező várost, többek között Bécs városát is kiszolgált a magas minőségű termékeivel. A térről nyíló kis utcákon egymástól elkülönítetten más-más

árucikkeket árultak: halat, kenyeret, gyümölcsöt. Később kézműves termékeket, amiket maguk a szakemberek:

**Vásártereiink folyamatosan fejlődtek minden évszázadban**

csizmadia, takácsok, tímárok, bognárok kínáltak. A jó árus vagy inkább kofa ismerte a szép és jófajta kosár volt, amiben az árut kíméletesen szállíthatták.

ta, óvta és kínálta, így leginkább őket kedvelték és keresték. Ahogy manapság, úgy már a 12. században is két fő vásári nap volt: a szerda és a szombat.

Amennyiben ünnepnapra esett a szerda, kedden tartották meg. Győr vásárterei folyamatosan fejlődtek minden évszázadban, aminek most sincs vége. Hajókiskereskedelem hiányában is megtartotta termékeinek minőségét és értékét. Ezért arra buzdítom olvasóimat, hogy ne csupán szép kelméért, ízes oldalasért, de egy finom kávéért, barátságokért, vagy akár csak Szent István királyunk intelmét megfogadva, bátran járják a vásárokat, piacokat és tereket.

**gold optika**

**VARILUX**  
MULTIFOKÁLIS SZEMÜVEGLENCSEK  
**TELJESKÖRŰ GARANCIÁVAL**

TELJESKÖRŰ GARANCIA

**gold optika**

**PÉNZVISSZAFIZETÉSI GARANCIA**

Nem tudja megszokni? Nem erre számított?  
Visszafizetjük az árát!\*

**VARILUX PRÉMIUM GARANCIA**

Megkarcolódott? Eltört?  
75% kedvezménnyel kicseréljük!\*

\*Az ajánlat augusztus 1-31-ig érvényes. A részletekről érdeklődjön üzletünkben!

Győr, Arany J. u. 28-32.  
30/846-26-71, 96/519-868  
E-mail: goldoptika@gmail.com  
Facebook: Optika Gold



# Tehetünk az álmatlanság ellen

Foto: Sergey Mironov/Shutterstock.com



**„A modern civilizáció, a felfokozott életmód miatt az emberek nagy része alvászavar, álmatlanság önmagában nem súlyos betegség tünete, de az alvás hiánya okozhat betegséget” – mutatott rá dr. Feng Xiao Ping, a Harmónia Akupunktúra Centrum akupunktúrás szakorvosa.**

Semmi sem elkésőbb és végső soron kimerítőbb, mint az alvásra való képtelenség. A szervezetnek, agynak és szellemnek szüksége van alvásra a regenerálódáshoz és energiával való feltöltődéshez. Az álmatlanság a hangulati problémákból, az immunrendszer rossz működéséből, vagy más fizikai és érzelmi betegségekből fakad.

„Ha szorongunk, stresszelünk, esetleg depresszióval küzdünk, nagyobb eséllyel alszunk el nehezebben. Például utazások, műtétek előtt,

és a maximalizmus is nehezíti az elalvást abban az esetben, ha miközben este végiggondoljuk a napunkat, csak a hibákat keressük, illetve rágódunk az elrontott, vagy meg nem tett dolgokon. A bajt okozhatják orvosi problémák is, mint például az asztma, a migrén, a cukorbetegség és szervi problémák, és lehet különböző gyógyszerek mellékhatása is. Ám gyanakodhatunk még a testmozgás hiányára, vagy túlzásba vitelére, és az elfogyasztott izgató szerekre, alkohorra, vagy rossz étkezési szokásokra, például késő esti túlevésre, lefekvés előtti nassolásra” – fejtette ki dr. Feng Xiao Ping akupunktúrás szakorvos és

hangsúlyozta, a hagyományos kínai orvoslás az álmatlanságot szellemi problémának tartja.

Eszerint az álmatlanság a Shen, azaz a tudat valamely elégtelenségét jelzi, és közvetve vagy közvetlenül befolyásolhatja a mindennapokat, a kapcsolatainkat. A világ lakosságának 60 százaléka szenved alvászavarokkal, nagyobb arányban a nők.

A kínai orvoslás álmatlanság esetén először arra ad tanácsot, miként csillapodjunk le, nyugodjunk meg, mert ez a legjobb útja a test előkészítésének az alvásra.

Dr. Feng ennek érdekében egy segítő gyakorlatot is megoszt olvasóinkkal. A nyelv-

vünket tegyük a szájpadlásunkra. Orron keresztül szívjuk be a levegőt, közben számolunk négyig. A levegőt bent tartjuk, még hétig számolunk, majd a számonk át lassan kifújuk, amíg nyolcig számolunk. Ezt kétszer ismételjük meg. Ezt az úgynevezett 4-7-8 légzési gyakorlatot naponta végezzük. Ha rendszeresen gyakoroljuk, egy hónap múlva kialakul az így javasolt légzési technika, és egyre könnyebben tudjuk kivitelezni. Bármilyen stresszhelyzetben azonnali segítséget nyújt. A pulzust és a vérnyomást normalizálja, segíti az emésztést.

Triptofán aminosavat tartalmazó ételekkel is segíthetjük szervezetünk pihenését. Ha közvetlenül alvás előtt fogyasztunk például tonhalat, tejet, datolyát és banánt, akkor azok segítenek az elalvásban és a további nyugodt alvásban. Több gyógynövény is jó hatású: ilyen a kamilla, a bazsalikom, a citromfű, a valeriána és az olajos magvak, mint a pisztácia.

Ezek mellett a hagyományos kínai orvoslás több egyszerű receptet is ajánl: a zsályateát jobbával főzve, alvás előtt fogyasztva, búzából és esetleg kevés őrölt édesgyökérből jobbával együtt főzött teát, vagy egyszerűen egy pohár meleg tejet.

„A kiegyensúlyozott étrend, a rendszeres testmozgás és a jó közérzet az álmatlanság legtöbb esetében megoldást jelent” – összegezte az akupunktúrás szakorvos.

Gyógyuljon természetesen, gyógyszerek és mellékhatások nélkül!

**PRÓBÁLJA KI ÖN IS!**

Győr, Bartók B. út 5.  
+36-30/391-8648

Mosonmagyaróvár,  
Városkapu tér 9.  
+36-30/790-1248



Támogatott tartalom



## Orientik Kft.

Ingtalan beruházás



### Szabadhegy, Panoráma Lakópark

60-70 nm-es, 3-4 szobás  
PRÉMIUM KATEGÓRIÁS LAKÁSOK  
megvásárolhatók a beruházónál!

### CSALÁDBARÁT BERUHÁZÁS

Használja fel a babaváró hitelt nálunk!

Értékesítés a beruházónál:  
20/269-3234 • 20/966-1750  
gyor@orientik.hu • www.orientik.hu

**A HÁZ CSAK EGY ÉPÜLET,  
DE AZ OTTHON EGY ÉRZÉS!**

## Kihelyezett szelektív hulladékgyűjtés Ménfőcsanakon



A GYHG Nonprofit Kft. Laczkovits-Takács Tímea önkormányzati képviselő kérésére és támogatásával a háztartásokban felhalmozódott lom jellegű hulladékok elhelyezésére gyűjtőpontot üzemeltet egyszeri alkalommal. Az esemény augusztus 31-én, szombaton 8 és 16 óra között lesz Ménfőcsanakon, a vasútállomás melletti rakodótér, a LAVILL telephelyével szemben. A behajtás a Tas vezér utca felől, a kihajtás

a Koroncói út felé ajánlott. A hulladékok átvételére kizárólag a gyűjtőhelyen van lehetőség. Elhelyezhető itt: elektronikai, fém, műanyag hulladék, nyesedék, építési törmelék, csomagolóanyagok, bútorok, berendezési tárgyak stb. Veszélyes hulladékot a kihelyezett gyűjtőpontra nem lehet leadni.

A hulladék lerakására a győri lakosok, a Győrben szemétszállítási díjat fizetők jogosultak. Jogosultsá-

gukat igazolhatják a hulladékszállítási díj befizetéséről szóló számlával, akiknek pedig ilyen nincs – mert a társasház közösen fizet –, a korábban kiadott Győr Kártyával vagy lakcímkártyával, illetve személyi igazolvánnyal érkezzenek.

A kihelyezett szelektív hulladékgyűjtés a rendőrség és a közterület-felügyelet kiemelt biztosítása mellett zajlik.

Augusztus 31-én a Reptéri úti hulladékudvar zárva tart.



### MAZDA CX-5 2019

TÖBB KALAND, NAGYOBB  
KEDVEZMÉNNYEL

Válassza a 2019-es Mazda CX-5-öt akár  
1 800 000 Ft árengedménnyel!



Autóforum Riegler Kft.  
www.autoforumriegler.hu

Győr, Pesti út 4.  
Telefon: 06-96/513-100  
riegler@autoforumriegler.hu

NEDC-re konvertált WLTP szerinti kombinált átlagfogyasztás: 4,6-9,2 l/100 km. NEDC-re konvertált WLTP szerinti károsanyag-kibocsátás: 128-164 g/km. Az ajánlat nem teljes körű, nem minősül ajánlattételnek. A részletekről érdeklődjön márkakereskedéseinkben!



### Álláshirdetés

Változatos, színes, sokrétű feladatra vágyik egy stabil, kiszámítható munkahelyen, kötetlen munkaidőben? Akkor nálunk jó helyen kopogtat!

**A Győr-Szol Zrt. Társasházkezelő üzletága felvételt hirdet**

### társasházkezelő

**munkakör betöltésére!**

Leendő munkatársunk minimum középfokú végzettségű, jó szervező és koordináló képességgel rendelkező, önálló munkavégzésre képes, vezető egyéniség. Fő feladata a Győr-Szol Zrt. által képviselt társasházakban társasházkezelői tevékenység ellátása. A felvételnél előnyt jelent a társasházkezelői végzettség és/vagy az építőiparban szerzett gyakorlat. A feladatot ellátó egyéni vállalkozók jelentkezését is várjuk.

Jelentkezési határidő: **2019. augusztus 30.**

Fényképes szakmai önéletrajzát a következő címre várjuk: Győr-Szol Zrt. Munka-Bérgyűjti osztály, 9024 Győr, Orgona utca 10. vagy munkaugy@gyorszol.hu A borítékra kérjük, írja rá, illetve az e-mail tárgyában tüntesse fel a „társasházkezelés” jeligét.

Autóban az ember

**Carmen rent**

**UTAZZON  
ELSŐ  
osztályon...**

**...BÉRELJE  
TÖLÜNK  
CÉGAUTÓJÁT!**

- 1-5 év futamidő
- Törvényes ÁFA visszaigénylési lehetőség
- Akár nulla % kezdő befizetés

Szabadon választhat szimpla finanszírozás és teljes flottakezelés közt.

**TARTÓS BÉRELET cégek részére új és használt személygépkocsira is.**

• [www.carmenrent.hu](http://www.carmenrent.hu) • [info@carmenrent.hu](mailto:info@carmenrent.hu)  
• +36-30/235-9911 • +36-70/427-6000



Több ezer háztartást keresnek fel a pannon-vízes szerelők a következő hetekben, megkezdődött ugyanis az aknás vízmérők cseréje. Az akcióban minden vízmérőt ingyen szerelnek.

Szöveg és fotó: Pannon-Víz Zrt.



# Az aknás vízmérőket cserélik

A vízművesek egyenruhában, pannon-vízes gépkocsival érkeznek. A cég munkatársai arcképes igazolvánnyal rendelkeznek. A vízmérőcsere rövid idő alatt elvégezhető, így akit otthon találunk – és van pár perc ide-

je –, nála azonnal elvégzik a cserét. Akit elsőre nem érünk el személyesen, vagy épp nem alkalmas az időpont, ott értesítést hagyunk egy következő időpontról. A lejárt hitelességű vízmérők cseréje a fogyasztó és a

szolgáltató közös érdeke. A vízmérő-aknában lévő szerelvényeknek nem tesz jót, ha a téli szigetelést nyáron is fennhagyjuk: célszerű lesz ezt most eltávolítani és jól kiszellőztetni az aknát.



A Győr-Szol Zrt. az augusztus 21-i határidőre befejezte a 172 darab választási tábla kihelyezését, amelyekre az október 13-i helyi önkormányzati választásokkal összefüggő hirdetéseket lehet kiragasztani. Az előkészítő munkák részeként a szakemberek letakarították, kijavították és lefestették a táblákat. A felületek ezúttal is a megszokott helyeken – többek között forgalmas útkereszteződések mentén, buszmegállók mellett – találhatók.

**GYŐRSZOL**

## Álláshirdetés

A Győr-Szol Zrt. Távhőszolgáltatási Igazgatósága felvételt hirdet az alábbi munkakörök betöltésére:

### gépi forgácsoló

Feltétel: szakmunkás-bizonyítvány, egyetemes forgácsológépeken szerzett gyakorlat

### hegesztő

Feltétel: autogén, AWI és bevont elektródás hegesztő vizsga  
Előnyt jelent: hegesztő minősítő vizsga

### csőszerelő vagy fűtészszerelő

Feltétel: szakmunkás-bizonyítvány  
Előnyt jelent: hegesztő skatundás

Bérezés: megegyezés szerint

Fényképes szakmai önéletrajzát a következő címre várjuk: Győr-Szol Zrt. Munka-bérügyi osztály, 9024 Győr, Orgona utca 10., vagy [munkaugy@gyor-szol.hu](mailto:munkaugy@gyor-szol.hu). A borítékra kérjük, írja rá, illetve az e-mail tárgyában tüntesse fel a munkakör megnevezését.

**GYŐRSZOL**

## Álláshirdetés

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

### tetőfedő-bádogos

feltétel: szakirányú végzettség

### csőszerelő

feltétel: szakirányú végzettség

### kézi parkgondozó gépi parkgondozó kézi úttisztító

### gépkocsivezető

feltétel: C kategóriás jogosítvány

### festő

feltétel: szakirányú végzettség

### kőműves

feltétel: szakirányú végzettség

Foglalkoztatás jellege: 8 óras munkaidő, egy műszakos munkarend

Önéletrajzát a következő címre várjuk: Győr-Szol Zrt. Munka-bérügyi osztály, 9024 Győr, Orgona utca 10., vagy [munkaugy@gyor-szol.hu](mailto:munkaugy@gyor-szol.hu). A borítékra kérjük, írja rá, illetve az e-mail tárgyában tüntesse fel a munkakör megnevezését.





**MEGOLDÁS KFT**  
1994

**MI** TÖBB MINT  
20 ÉVE ÁLLJUK  
A SZAVUNKAT!

✓ 0 FT-ÉRT ADJUK A RIASZTÓRENDSZERT!  
✓ ODAÉRÜNK, HA BAJ VAN!  
✓ TESSZÜK A DOLGUNKAT!

Ügyfeleinknél 2018-ban NEM TÖRTÉNT  
vagyon elleni bűncselekmény.

**MEGOLDÁS SECURITY**  
Több mint 20 éve az Önök szolgálatában  
Győr, Liezen-Mayer u. 4.  
Tel.: (96) 517 939  
www.megoldassecurity.hu

**Komplett 0 Ft** riasztórendszer

TÁVFELÜGYELET  
már csak nettó  
**3000 Ft-tól!**

**ÉLETTARTAM GARANCIÁVAL<sup>2</sup>**

1: Részletekről érdeklődjön kollégáinknál. 2: központra, kezelőre, kommunikátorra.

## ÁLLÁS

Dinamikus fejlődő győri székhelyű cégünkhöz keresünk férfi munkatársakat. Előkészítő, porfestő munkakörbe. Légy rátermett, akár festő szakmában, fémiparban jártas. A többit megtanítjuk. Jelentkezni bérigény megjelölésével, az info@acelplusz.hu e-mail címen lehetséges!

## SZOLGÁLTATÁS

Tetők javítása, készítése, bádogos és lapos tetők, szigetelési munkák készítése. 06-30/355-6991

Villanyszerelést és villanybojler javítását vállalom Győrben és környékén. Érd.: 06-70/384-6557.

Gondolja meg! Életének egy-harmadát ágyban tölti. Toltisztítás Győrben. Tisztított

tollból paplant, párnát vagy dunyhát készítek kívánt méretre. Tel.: 06-96/423-342.

Gyomirtás, növényvédelem, garanciával szakembertől. 06-70/384-8217

Autómentés, baleseti mentés, autószállítás 0–24h. D-CAR KFT. Telefonszám: 06-30/527-5563

Fűnyírás, kaszálás, sövényvágás, fakivágás, gyökérkivétel, fametszés, faültetés, bozótirtás! 06-30/403-6810; 06-96/826-322.

Vízvezeték-szerelést, radiátorok cseréjét, társasházakban alapvezeték, strangok teljes körű felújítását vállalom Győrben és környékén. Tel.: 06-30/520-8875.

Vállalom lim-lomjának elszállítását, megbízható csapat vagyunk. Hívjon bizalommal,

ár megegyezés szerint. 06-70/514-6990

Lomtalanítást vállalom ingyenes elszállítással a padlástól a pincéig. Hívjon bizalommal! 06-70/707-5812

Lomtalanítást vállalom, eltarítom lim-lomját, ingyen elszállítom felesleges holmiját. 06-20/996-7268

Lomtalanítást vállalnék, lakások, pincék ürítését, takarítását, megegyezés szerint. 06-70/675-0654

Lomtalanítást vállalom ingyenes elszállítással a padlástól a pincéig. 06-70/265-7643

Kertek rendezését, fűkaszálást, elhagyott kertek, telkek gondozását, fakivágást, tuják nyírását vállalom. +36-20/517-2701

Ablak, redőny, okosredőny, szűnyogháló, zsaluzia, relaxa, szalagfüggöny, gurtncsere, redőnyjavítás. Ingyenes felmérés! Telefon: 06-70/233-9213.

Szobafestést, mázolás, tapétázást, tisztasági festést, laminált padlók lerakását vállaljuk. 06-70/245-8931

## EGYÉB

KÉSZPÉNZÉRT magas áron antik bútort, festményt, Herendi porcelánt, Zsolnayt, kristályokat, ezüsttárgyakat, ékszert, régi órákat, könyveket, dísz tárgyakat, hagyatékot vásárolunk. Hívjon bizalommal! Telefon: 06-70/640-5101. Díjtalan értékbecsülés!

Kékfrankos és olaszrizling borszőlő eladó Felpécen. 120 Ft/kg. Érdeklődni: 06-70/523-9281.

Könyveket, útinaplókat, jegyzeteket és térképeket keresek Északi- és Déli-sarki expedíciókról, földrajzi felfedezésekről. Tel.: 06-20/922-5716.

Kéziszerszámokat, kalapácsokat, kulcsokat, fogókat, satukat, kisgépeket, kerti szerszámokat, komplett műhelyeket vásárolok. Tel.: 06-20/415-3873.

Biopton lámpát, szinterápiát, állványt, dobozt, légterápiát, Ceragem ágyat vásárolok! Tel.: 06-20/529-9861.

SZÉP-KÁRTYA, Erzsébet-utalvány elfogadása, beváltás. Nádorvárosban garaszt vennék. Tel.: 06-70/564-2280.

## ELADÓ

GINOP8.1.1-16 149,6 millió forint pályázatot nyert cég eladó, minimális járulékfizetési tartozással. Tel.: +36-70/218-8824.

## ÜZLETHELYISÉG

Győrben, Marcalváros II-n 18 nm-es üzlethelyiség bérleti joga átadó. Érdeklődni munkanapokon 10–13 óra között. 06-20/349-1462

## KIADÓ

Balatonfüredi apartman, part közelben, Horváth Mihály u., újszerű, igényes, jól felszerelt, kiadó! Ingyenes zárt parkoló. Ár: 20.000–

22.000 Ft/4-5 fő/nap. Tel.: 06-30/428-6171. Dr. M.-né

Győr-Révfülaban, a Széchenyi István Egyetemnél 2-3 személy számára (egyetemistáknak) lakás egy bérleti jogcímre 2019. szeptembertől kiadó. Érdeklődj az igénybevételi havidíjjal és a lakással kapcsolatban az alábbi telefonszámon: 06-30/767-3923. Szalay Géza

Kiadó szoba! Ikva utca, 2. emeleti, 4 szobás lakás nagy és közepes szobájára kiadó. A lakás felszerelt, WiFi van. Kaució: 1 hó. A nagyszoba 45.000 Ft/hó, a közepes 40.000 Ft/hó + rezszi (max. 14.000 Ft/hó/fő). Érdeklődni: marianna.rita.nagy@gmail.com.

Albérleti szoba-konyha 2 diáknak kiadó. 35.000 Ft+rezszi/fő. Tel.: 06-30/976-6688.

## LAKÁSCSERE

**GYÖRSZOL**  
96/505-050

Adyvárosi 2 szobás, 36 nm-es, összkomfortos, határozott, felújított bérleti szerződéses lakást cserélné 45–60 nm-es, 2-3 szobás, határozott-határozatlan idejű bérleményre. Újváros, Sziget városrész és Bán Aladár u. ki zárva. (Hirdetésszám: 710)

Gyárvárosi 2 szobás, 54 nm-es, komfortos, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné 1 szoba + hálófülkés, határozatlan-határozott idejű, bérleményre.

zott idejű, bérleményre. (Hirdetésszám: 711)

Gyárvárosi 1 szobás, 42 nm-es, komfortos, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné 30-32 nm-es, 1 szobás, határozatlan-határozott idejű bérleményre. (Hirdetésszám: 712)

Gyárvárosi 2 szobás, 47 nm-es, komfortos, felújított, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné 2-3-4 szobás, határozatlan-határozott idejű bérleményre. (Hirdetésszám: 625)

Szigeti 1 szobás, 55 nm-es, komfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 1-2 szobás, 35–45 nm-es, határozatlan idejű bérleményre. Bán A. utca, Sziget, Újváros ki zárva. (Hirdetésszám: 626)

Marcalvárosi 2 szobás, 55 nm-es, összkomfortos, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné 45 nm-es – vagy annál nagyobb, határozatlan-határozott idejű, összkomfortos, adyvárosi, szabadhegyi bérleményre. (Hirdetésszám: 627)

Belvárosi 2 szobás, 87 nm-es, összkomfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 40–55 nm-es, 1-2 szobás, határozatlan idejű bérleményre, kizárólag a 2. emeletig. Sziget, Újváros, Marcalváros I., Bán Aladár utca ki zárva. (Hirdetésszám: 628)

Adyvárosi 2 szobás, 36 nm-es, összkomfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 2-3 szobás, határozatlan idejű, belvárosi bérleményre. (Hirdetésszám: 629)

## KERESEK



régi fényképezőgépet, filmfelvevőt, vetítőt, objektívet **JÓ ÁRON.**

**KÉSZPÉNZZEL fizetek!**

Elérhetőség: +36-70/635-3975

## LÉGKAMRÁS POLIKARBONÁT

teraszok - kocsibeállók - medencék fedésére

**3.238 HUF/m<sup>2</sup>**  
víztiszta

Győrbe a kiszállítás INGYENES, vidékre KEDVEZMÉNYES ÁRON!



9081 Győrújbarát, Kákostó u. 14.  
Tel.: 96/417-988

info@alexovics.hu  
www.alexovics.hu

### Társasházkezelés, Közös képviselő

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



## FEMOL AUTÓUDVAR

Győr, Fehérvári út 79. **96/519-300 30/9015-808**



**Bizományos értékesítés RÖVID HATÁRIDŐVEL, TÁROLÁSI DÍJ NÉLKÜL!**

HITELÜGYINTÉZÉS Készpénzes autófelvásárlás

## NÁLUNK OLCSÓBB!

**YTONG** falazóelemek;  
**SILKA** hanggátló téglák;  
**MULTIPOR** belső oldali hőszigetelő lapok.

YTONG-iroda:  
Győr, Bácsai út 148/E.  
Telefon: 96/331-395

YTONG-raktár:  
Győr, Fehérvári út 75.  
Tel.: 96/417-957;  
Mobil: 30/9588-852

**www.y-tong.hu**



## ÉDES OTTHON GYŐR INGATLAN

**Idei átadású ikerház** a Szácsszor-szép lakóparkban: 84 nm-es, új építésű ikerház, 787 nm-es telken. Elosztása: nappali + 3 szoba, háztartási helyiség, kamra, 17 nm-es terasz. A háznak közös fala nincs!

**Tomena Ildikó:**  
20/669-3903

**Ár: 30,9 M Ft**



**Győr-Révfülaban** 1. emeleti, 62,81 nm-es, nappali + 2 szobás, teraszos, új építésű téglalakás eladó. A 38 lakásos társasház 30 cm-es téglából épül, 15 cm-es homlokzati hőszigeteléssel.

**Horváth Edina:**  
70/587-4020

**Ár: 27,885 M Ft**



**Győr-Kisbácsán** eladó új építésű, 72 nm-es, nappali + 3 hálószobás, 2 teraszos, földszinti lakás kis lakóközösségben. Saját használatú kert-része 263 nm. Átadás várható időpontja: 2019. év vége.

**Horváth Csilla:**  
70/321-7759

**Ár: 36 M Ft**



**Győr-Szabadhegy** családi ház-as részen 55 nm-es, másfél szoba hálós, erkélyes, igényesen felújított, 2. emeleti panellakás eladó, fűtőkorszerűsített, szigetelt házban. A lakás azonnal költözhető, tehermentes.

**Horváth Edina:**  
70/587-4020

**Ár: 22,49 M Ft**



**Gyorsan kell költöznie?** Szeptember 20-i fűtőkész átadás! Győrújbaráton eladó ezt a 98 nm-es, utcáfronti ikerház. Telek: 402 nm. Elosztása: nappali + 3 szoba. Az ingatlannak közös fala nincs!

**Tomena Ildikó:**  
20/669-3903

**Ár: 39,99 M Ft**



**Győrszentivánon**, az Ipari Parkhoz közel eladó új építésű, amerikai konyhás nappali + 3 szobás családi ház 1800 nm telken. Az ingatlan 90,5 nm hasznos alapterületű. Kulcsrakészen is kérhető.

**Horváth Csilla:**  
70/321-7759

**Ár: 32,360 M Ft**



**Győr-Sziget** kedvelt részén új építésű lakások eladók. A társasházban 3 üzlet és 5 lakás kerül kialakításra, 40 – 85 nm között. Ez a lakás az 1. emeleten található, mérete: 40,4 nm, erkély: 7 nm.

**Tomena Ildikó:**  
20/669-3903

**Ár: 21,5 M Ft**



**Győr-Ménfőcsanakon** eladó ez az 54 nm-es, 1. emeleti, erkélyes, újszerű lakás, 6 lakásos társasházban. A ház 2012-ben épült, 30 cm-es téglából. Elosztása: nappali + 2 szoba. A lakáshoz gépkocsibeálló tartozik.

**Tomena Ildikó:**  
20/669-3903

**Ár: 28,99 M Ft**



**Győr-Szigetben**, új építésű társasházban 38,7 nm-es földszinti, lakásnak is használható iroda eladó. Az ár bruttó és fűtőkész állapotú. A házban üzlethelyiségek, irodák és lakások közül választhat.

**Horváth Edina:**  
70/587-4020

**Ár: 17,2 M Ft**



**Écs** új építésű részén eladó ez a 90 nm-es ikerház. Telek: 353 nm. Elosztása: amerikai konyhás nappali + 3 hálószoba + kamra + háztartási helyiség + terasz. A ház 30-as téglából épül, 12 cm szigetelést kap.

**Budai Mónika:**  
30/640-8794

**Ár: 28 M Ft**



**Győr-Sziget** kedvelt részén, új lakások eladók. A társasházban 3 üzlet és 5 lakás kerül kialakításra, 40–85 nm között. Ez a lakás a tetőtérben található, bruttó 84,5 nm-es, elosztása: nappali + 2 szoba.

**Tomena Ildikó:**  
20/669-3903

**Ár: 29,9 M Ft**



**Győr kertvárosi** részén 31–72 nm-es lakások eladók. Ez a lakás a földszinten található, mérete: 55 nm, saját kert: 11 nm. Elosztása: nappali + 2 szoba. A homlokzat 15 cm-es hőszigetelést kap.

**Tomena Ildikó:**  
20/669-3903

**Ár: 23,35 M Ft**



**Écs** új építésű részén eladó ez a 91 nm-es ikerház. Telekrész: 544 nm. Elosztása: amerikai konyhás nappali + 3 hálószoba + kamra + háztartási helyiség + terasz. A ház 30-as téglából épül, 12 cm szigetelést kap.

**Budai Mónika:**  
30/640-8794

**Ár: 30,5 M Ft**



**Győr-Szigetben** eladó téglalapítású, amerikai konyhás nappali + 2 szobás, 73 nm-es, belső kétszintes lakás. Az ingatlan 2000 év után épült, szigetelt házban található, egyedi fűtésrendszerű.

**Horváth Csilla:**  
70/321-7759

**Ár: 29,99 M Ft**



**Győr-Ménfőcsanakon** eladó ez 61 nm-es, teraszos, földszinti lakás. A társasház 2006-ban épült, 6 lakásos. Elosztása: nappali + 2 szoba. A konyha 2014-ben teljes felújításon esett át. Saját tárolója is van.

**Tomena Ildikó:**  
20/669-3903

**Ár: 31,6 M Ft**



**Győr-Nádorváros** csendes utcájában épül ez a 9 lakásos, liftes társasház. Ez a lakás a tetőtérben található, 56 nm-es, elosztása: nappali + 2 szoba. Garázst 4,7 M Ft-ért, tárolót 1,5 M Ft-ért lehet vásárolni.

**Tomena Ildikó:**  
20/669-3903

**Ár: 25,7 M Ft**





Augusztus utolsó péntekje az Állatkertek Éjszakájának hagyományos időpontja, ami idén augusztus 30-ra esik. Ezen az estén az ország állatkertjei várják esti, illetve éjjeli nyitvatartással és egyedi programokkal az érdeklődőket. Az állatkertek fontosnak tartják, hogy az ország minél több pontján részt vehessenek az emberek ezen a különleges eseményen, még több lehetőséget teremtve a nagyközönség és a természet találkozására.

Győrben augusztus 30-án meghosszabbított nyitvatartással, 22 óráig várjuk a látogatókat. A hangulatos fáklyákkal megvilágított sétányokon izgalmas programokkal fogadunk mindenkit. Az Állatkertek Éjszakája programjai 16 óra után kezdődnek. Csak ezen az estén, izgalmas látványossággal kedveskedünk az érdeklődőknek. Meg tudják figyelni például, ahogy a ragadozók elkapják a zsákmányukat. A tigriscsaládunk antilopokra vadászik, majd az oroszlanok is becserkészik az áldozatukat, a program zárásaként a vadkutyacsapat is megötmöheti a hasát.



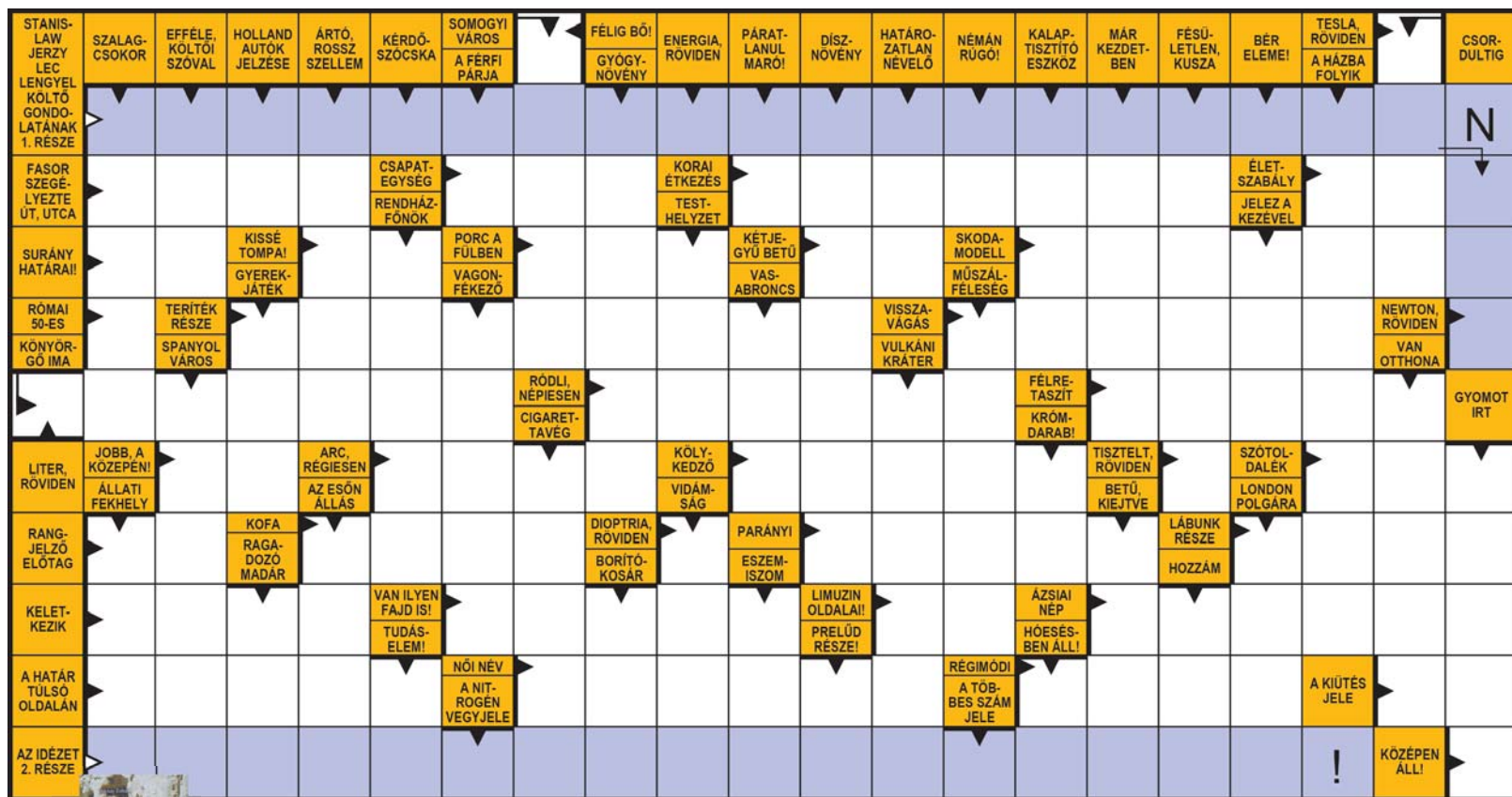
Az érdeklődőket különleges, a kolégáink által közvetített látványvetésekkel is várjuk, ahol többek között a csuklyás majmok, a tapírcsalád, a vidrák, a zsiráfok és az örvös medvék etetését is megfigyelhetik, sőt néha a részeseivé is válhatnak.

Ebből az alkalmából, hangulatos, éjszakai „TalálkoZoo-ra” is készülünk a bemutató állataival.

A hüllőház mellett több helyszínen, „bátorságpróbát” tehetnek az erre vállalkozó látogatók, ahol a TapiZoo-láda kincsein kívül a „nem szere-

tem” állatokkal, vagyis hüllőkkel és csótányokkal is találkozhatnak.

Az egyes programok láthatósága a kifutók méretéből adódóan korlátozott, ezért köszönjük a megértésüket! Szeretettel vár a győri állatkert erre a kalandra!



A helyes megfejtést jövő hét szerdáig küldheti be szerkesztőségünkbe: 9023 Győr, Kodály Zoltán u. 32/a vagy [jatek@gyorplusz.hu](mailto:jatek@gyorplusz.hu). A szerencsés megfejtő nyereménye Alexay Zoltán **A természet képekben** című könyve. Előző rejtvényünk nyertesét e-mailben, illetve postán értesítjük.



Borkai Zsolt polgármester a kontinensbajnokság megnyitóján örömet fejezte ki, hogy a Győrben rendezett rangos nemzetközi versenyek mellett ezúttal egy különleges sportág legjobbjai is bemutatkoztak. „Új színfolt számunkra a mazzorett, mert ezekben a produkciókban a sport mellett a tánc, a művészet is megjelenik, mindezek Győrben is nagyon fontosak” – tette hozzá Borkai Zsolt.

Geisztné Gogolák Éva, a Nemzetközi Mazzorett-Sport Szövetség elnöke elmondta: manapság már nem csak a nagy létszámú felvonuló csoportok versenyeznek, hanem kialakult a show-ágazat, amelynek különböző szekciói vannak. A mazzorettbot mellett pedig a fellépők pompont, zászlóbotot és tamburbotot is használnak. „Nagyon népszerű Magyarországon ez a sportág, van tehát mérítési lehetőség tehetségekből. Szólóban és kisebb formációkban a magyarok a világ élvonalába tartoznak” – hangsúlyozta a szövetség elnöke.

Hazánkban a Magyar Mazzorett Szövetségnek harmincnyolc tagszervezete van, mintegy négyezer gyerek sportol rendszeresen. A nemzetközi szövetségnek Európában tizenhét ország a tagja, több tízezer sportolóval. A győri megmérettetésen ötszáz magyar lány vett részt, akik öt éves koruktól versenyezhetnek, a felső korhatár pedig 26 év. A versenykategóriákat tekintve színpadra léptek egyéni és páros versenyzők, kiscsoportok, és nagycsapatok is elkápráztatták a látogatókat, a szurkolókat és a nemzetközi zsűrit. Az 1400 induló

**Csütörtökön kezdődött és vasárnapig tartott a 16. IAM-MazzorettSport Európa Bajnokság az Egyetemi Sportcsarnokban és annak környékén. Nyolc országból hetvennégy csapat, több mint ezernégyszáz versenyzője érkezett Győrbe.**



## SIKERES VOLT a mazzorett Eb

három korosztályban szerepelt, a legfiatalabbak az Európa Kupában mérhették össze tudásukat Győrben. Saját kategóriájában az aranyérem egyik legnagyobb esélyese a győri Takács Titanilla volt. „Plusz motiváció számomra, hogy a barátaim, ismerőseim, a családtagjaim itt vannak és szurkolnak nekem. A külföldi verse-

nyekre nem tarthattak velem, most jó érzés hallani tőlük a tapsot. Az elmúlt évekhez képest más produkciókkal készültem, a lassúbb, lírai dalokról váltottam a gyorsabb, csajosabb zenékre. Meglátjuk, hogyan tesz ez majd a zsűrinek” – mondta a megnyitón a korábban már három Európa-bajnoki aranyérmet begyűjtő

győri versenyző, aki végül egy arany- és ezüstéremmel zárta az Eb-t.

A magyarok az Európa-bajnokság és az Európa Kupa versenyszámaiban összesen 24 arany, 21 ezüst és 16 bronzérmet szereztek, az összesített helyezések alapján számolt ponttáblázaton pedig Csehország mögött másodikként végeztek.

## ZENÉS NYÁRI ESTÉK Győr városrészeiben

Szeretettel várjuk Önt és kedves ismerőseit közösségi beszélgetős előadásainkra közösségfejlesztő szakembereink közreműködésével!

  
**a**  
**Hangraforgó**  
**együttes**  
családi koncertjei

  
DR. KOVÁCS PÁL  
KÖNYVTÁR ÉS  
KÖZÖSSÉGI TÉR

*Időpontok és helyszínek:*

**Augusztus 26. 17.00**

Központi Könyvtár, Klub (9023 Győr, Herman Ottó u. 22.)

**Augusztus 27. 17.30**

József Attila Művelődési Ház (9028 Győr, Móra Ferenc tér 1.)

**Augusztus 28. 17.00**

Kisfaludy Károly Könyvtár (9021 Győr, Baross Gábor u. 4.)

**Augusztus 29. 18.00**

Molnár Vid Bertalan Művelődési Központ,  
díszter – pavilon  
(9011 Győr, Váci Mihály u. 3.)

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

A helyi identitás és kohézió erősítése Győr városában című pályázat keretében valósul meg.



# Olimpiai kvótákat szerezhetnek



Fotó: Minsk2019facebook

Szerdától vasárnapig a megújult szegedi Maty-éri pálya ad otthont a gyorsasági kajak-kenu világajnokságnak, amely a sportág képviselői számára az első és legfontosabb kvótaszerzési lehetőséget kínálja a jövő évi tokiói olimpiára. A viadalra 101 ország csaknem 1100 versenyzője, köztük a paraversenyzőkkel együtt 56 magyar nevezett. A több mint száz résztvevő nemzet és a négy számjegyű versenyzői létszám rekord a viadal történetében. A jövő évi ötkarikás játékok indulási jogainak hetven százaléka Szegeden kel el, a magyar szakvezetés többször is hangsúlyozta, hogy ennek megfelelően most inkább a kvóták, mint az érmek száma lesz majd az eredményesség fokmérője. Ezzel együtt 8-10 dobogós helyezés és három-négy arany megszerzését reálisnak tartják a vezetők. Hüttner Csaba szövetségi kapitány szerint a csapatban kellő potenciál van ahhoz, hogy a kajakosoknál a hat férfi és hat nő, a kenusoknál pedig a három plusz három kvótát megszerezze. A győri Balla Virág és Devecseriné Takács Kincső kenupárosa két számban is vízre száll a vb-n, 200 és 500 méteren, ezek közül a fontosabb az utóbbi, amely jövőre debütál az olimpiai programban, így két versenyzői kvótát is kínál. A győri duó mindkét számban éremesélyes Szegeden. A szintén olimpiai számok közül a győriek kettőben képviseltetik magukat. Férfi K-1 1000 méteren a friss Európa Játékok-győztes Kopasz Bálint, K-2 1000 méteren pedig a válogatott rangidőse, a 41 éves, háromszoros olimpiai bajnok Kammerer Zoltán és Gál Péter István száll majd harcba a tokiói indulási jogért.

A világajnokság immár hagyományosan para-vb is lesz, a 12 fős magyar csapatról Weisz Róbert szövetségi kapitány azt mondta, nagyon erős, így bár számukra is elsősorban a paralimpiai kvóták gyűjtése a lényeg, az éremszerzés is a célok között szerepel.

A vb-n a döntőket pénteken, szombaton és vasárnap rendezik.

## TÁJÉKOZTATÁS

### GYŐR MEGYEI JOGÚ VÁROS HELYI VÁLASZTÁSI IRODA VEZETŐJÉNEK TÁJÉKOZTATÁSA AJÁNLÓÍVEK ÁTVÉTELI RENDJÉRŐL

1. Az egyéni választókerületi jelöltek, a polgármesterjelöltek, valamint a települési nemzeti önkormányzati jelöltek ajánlásához szükséges ajánlóívek kiadása 2019. augusztus 24-én 8–16 óráig, valamint 2019. augusztus 26-tól 2019. szeptember 9-ig munkanapokon naponta 8–16 óráig történik a következő helyszíneken:
  - **2019. augusztus 24. 8–16 óra**

Győr Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala  
Győr, Városház tér 1. I. emelet 114. számú iroda és Győr, Városház tér 1. I. emelet 117. számú iroda

Az ajánlóívek átadása a jelöltek, illetve a jelölő szervezetek képviselői számára sorszáma alapján, érkezési sorrendben történik.

2019. augusztus 24. napján az I. emelet 114. és 117. szobák kizárólag a Városháza hátsó bejáratán keresztül közelíthetők meg!

- **2019. augusztus 26-tól 2019. szeptember 9-ig munkanapokon naponta 8–16 óráig**

*Felhívom a figyelmet arra, hogy az ajánlóívet átvevő személynek a személyazonossága igazolására alkalmas fényképes igazolványát be kell mutatnia a választási iroda munkatársának, annak érdekében, hogy az átvételre, aláírásra való jogosultságot a választási iroda ellenőrizni tudja.*

**Dr. Lipovits Szilárd** jegyző, HVI-vezető

## Kódoj, alkoss, fedezd fel!

A látogatás ingyenes, de regisztrációhoz kötött  
Regisztráció az [info@mobility-gyor.hu](mailto:info@mobility-gyor.hu) email címen  
Mobility-Győr – Digitális Élmenyközpont  
(a Mobilis Interaktív Kiállítás Közpon épületében)

9026 Győr,  
Vásárhelyi Pál u. 66.  
telefon: +36 20/218-18-10

<http://mobilis-gyor.hu/mobility-gyor>  
<https://www.facebook.com/mobilitygyor>

A program fővédnöke: Kara Ákos,  
infokommunikációért felelős államtitkár,  
győri országgyűlési képviselő,  
Innovációs és Technológiai Minisztérium

SZÉCHENYI  
KÖZPONT  
GYŐR

PROGRAMOZD A JÖVŐRE

GINCP-3.1.1-VK/2019-10-2019-00001  
„Zöldköltségvetés és a 2020-2021 közötti időszakra vonatkozó költségvetési tervezés” című projekt megvalósítása

MAJORSÁGI KÖZMŰVELŐSÉG  
Központi Igazgatóság  
Európai Regionális Fejlesztési Háló  
BEFEKTETÉS A JÖVŐRE





Hosszú, edzőtáborokkal és mérkőzésekkel tarkított felkészülés után, szeptember 1-jén a Siófok elleni hazai mérkőzéssel kezd a bajnokságot az Audi ETO KC női kézilabdacsapata. A lányok a második fordulóban szeptember 6-án, pénteken a Szent István SE együttesét fogadják, majd 10-én Székesfehérvárra látogatnak.

## Útjára indul a labda, elkezd az idényt az Audi ETO

Egy időpont kivételével teljes a csapat programja a Bajnokok Ligája első csoportkörében is. A zöld-fehérek a szlovén Krim Ljubljánával, a svéd Savehoffal és a kvalifikációs viadal győztesével kerültek egy négyesbe. Utóbbi helyre a spanyol Gran Canaria, a török Kastamonu, a szerb Jagodina, és a cseh Banik Most pályázik. A selejtezőből feljutó együttes elleni meccs időpontja nincs még meg.

A Győr az 1. fordulóban október 6-án 17 órakor a Savehofot fogadja, majd

a következő hétvégén a selejtezős győztesekkel játszik. A harmadik körben október 19-én 19.30-kor kezdődik a Krim elleni idegenbeli, a 4. fordulóban november 2-án 16 órakor a szlovénok elleni hazai meccs. Az 5. fordulóban, november 9-én 13.30-kor Svédországban a Savehof vár Görbiczékre, a záró körben pedig a selejtezőből felkerült együttes érkezik az Audi Arénába. Ez a mérkőzés november 17-én 17 órakor lesz.

A felkészülésről Danyi Gábor vezetőedző elmondta: három fontos

céljuk volt, a tavaly elkezdett, a korábbiakhoz képest más stílusú kézilabdát tovább javítani, új taktikai elemeket beletenni, az öt érkező játékost beépíteni a csapatba, és már az idény elején eredményesen játszani. „Úgy gondolom, a legutóbbi idényhez képest is erősebbek leszünk. A nyáron érkező játékosokkal, másfajta kézilabdát is játszhatunk. Pozitívan és nagy kedvvel vágunk neki az új évadnak” – nyilatkozta a vezetőedző.

## JAKABOS ÉS SZABÓ IS a Világkupa élmezőnyében

Érmekkel zárták a győri úszók a Világkupa-sorozat szingapúri állomását. Jakabos Zsuzsanna egy számban első, kettőben pedig második lett, Szabó Szabaszián három ezüstéremmel térhetett haza.

A viadal utolsó napján, szombaton a 200 méteres vegyes úszás döntőjében Hosszú Katinka mögött lett második Jakabos Zsuzsanna, aki előző nap a 200 méter gyors fináléjában diadalmaskodott. Jakabos a befejező napon még egy ezüstöt is begyűjtött a 100 méter pillangó fináléjában. A férfiaknál a Győri Úszó SE versenyzője, Szabó Szabaszián 100 méter pillangón, 100 méter gyorson, majd 50 méter pillangón is ezüstérmeket nyert.

A kvangdzsui világ bajnokság után az úszók a pénzdíjas Világkupa-sorozat három részből álló ázsiai állomá-

sán vettek részt, a sorozat második szakasza október 4. és 6. között a budapesti Duna Arénában indul, öt nappal később pedig Berlinben folytatódik. A harmadik részben Kazany (november 1–3.) és Doha (november 7–9.) látja vendégül az úszókat.

Az ázsiai etapon a teljes női mezőnyt tekintve Hosszú teljesített a legjobban, a három versenyen gyűjtött 156 pontjával vezet két ausztrál, Cate Campbell (150 pont) és Emily Seebohm (105) előtt. Jakabos 63 pontjával jelenleg a hatodik, akárcsak a férfiaknál a 78 pontos Szabó Szabaszián.

# Príma

Akcio: augusztus 23–29.

**Marhalábszár**  
**1899 Ft/kg**

Pick füstölt tarja

**1499 Ft/kg**

Pick falusi hámozott szalámi, lédig

**2290 Ft/kg**

Riska drink & go ivójoghurt

450 g,

353,33 Ft/kg

**159 Ft/db**

Kristálycukor

1 kg

**189 Ft/kg**

2 db Fa tusfürdő (250 ml)

vásárlása esetén  
OXO energiaital  
INGYEN

**399 Ft/db**

Tiltott Csíki sör

6%-os, 0,5 l, 638Ft/l

**319 Ft/db**

Jägermeister

35%-os, 1 l

**5899 Ft/l**

FELVESZÜNK  
ELADÓ, PÉNZTÁROS, HENTES,  
ÁRUFELTÖLTŐ, RAKTÁROS  
munkakörbe kollégákat.

Nyugdíjaskorúak munkavállalási lehetősége  
az AKTIVITÁS Nyugdíjas Szövetkezet  
partnerségével.

Diákmunka-lehetőség!  
Partnerünk: Pannon-Work.

JELENTKEZÉS 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, Új Élet u. 19.

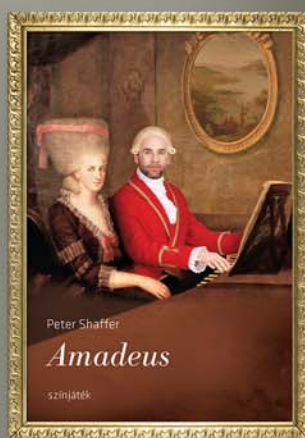
Príma Győrzámoly, Ancsali u.

Príma Győrújbarát, Széchenyi körút 18.

CBA Delikát Győr, Mónus Illés u. 24/b.

CBA Delikát Győr, Szigethy Attila út 80.





## Paál István bérlet

Nyugdíjas bérlet | szerda, 10.45

### A bérlet előadásai:

Tasnádi István  
Szabó Magda  
Győri Balett

Szibériai csárdás  
Régimódi történet  
Anna Karenina

Carlo Goldoni  
Peter Shaffer

Chioggiai csetepaté  
Amadeus

### Elérhetőségeink

A színház jegypénztára és szervezési osztálya augusztus 26-án, hétfőn 9.00 órától újra várja önöket!

Telefon: +36 96 314 800 | E-mail: szervezes@gyoriszhaz.hu | Cím: 9022 Győr, Czuczor Gergely utca 7.

Online jegyvásárlás: [gyoriszhaz.jegy.hu](http://gyoriszhaz.jegy.hu)



[www.gyoriszhaz.hu](http://www.gyoriszhaz.hu)



jegy.hu

